



Nieuwsbrief Voorjaar 2000

Colophon

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar. Een abonnement kost fl. 35 per kalenderjaar. Als u een abonnement op de nieuwsbrief heeft, wordt u op de hoogte gehouden van bezoeken van Sogyal Rinpoche in Nederland en alle andere activiteiten van de Stichting Rigpa. U kunt u aanmelden bij het secretariaat en krijgt dan een acceptgiro thuisgestuurd. Het opzeggen van een abonnement dient schriftelijk te geschieden voor 1 januari van het nieuwe jaar.

Vanwege het onderricht, de gebeden en afbeeldingen die in de nieuwsbrief zijn opgenomen vragen we u deze als Dharma-materiaal te beschouwen en met de vereiste zorgvuldigheid te behandelen. Als u de nieuwsbrieven niet wilt bewaren, gooi ze dan niet weg maar verbrand ze liever.

Redactie

Johan Dijk, Pearse Gaffney (lay-out), Henk Heerink, Tineke Peeters, Dorine Rieffe (coördinatie), Katja Vos (hoofdredactie), Harriët Visser (eindredactie)

Met bijdragen van:

Eric Soyeux, Tineke Peeters, Henk Heerink, Axel Westra, Liesbeth Brouns, Harriët Visser, Marijke Holt, Mark Mathijssen, Katja Vos

Foto's:

Gerard Nikken, Dorine Rieffe.

Verzending:

Jos Fikkers
Oplage: 1400

Redactie-adres

Dorine Rieffe
Woonboot CARA 2
Keizersgracht t.o. nr. 9
1015 CM Amsterdam

Richtlijnen voor auteurs

Lever je tekst aan op een diskette in het formaat van een gangbaar tekstverwerkingsprogramma zoals WP 5.1 of MS Word 6.0.

Gebruik een gangbaar lettertype zoals courier, sans serif of times roman. Stuur ook een versie op papier van het artikel mee.

Maak de tekst zo min mogelijk op. Dus geen tabs aanbrengen, niet inspringen of grote koppen gebruiken. Alleen alinea's en het gebruik van vet of cursief kan worden aangegeven.

Vermeld geciteerde schriftelijke bronnen zo volledig mogelijk aan het einde van de tekst. Foto's en illustraties of suggesties daartoe zijn welkom. Let daarbij op mogelijke auteursrechten.

Als je niet over een computer kunt beschikken en de tekst niet te lang is, kun je deze ook getijpt of duidelijk leesbaar met de hand geschreven inleveren.

Openingstijden Rigpa-secretariaat

Het secretariaat is op werkdagen geopend van 10.00 tot 13.00 uur.

Adres:

Rigpacentrum, Van Ostadestraat 300,
1073 TW Amsterdam
tel. 020-4705100
fax 020-4704936

ZAM Holland, Rigpacentrum
tel/fax:020-4704930

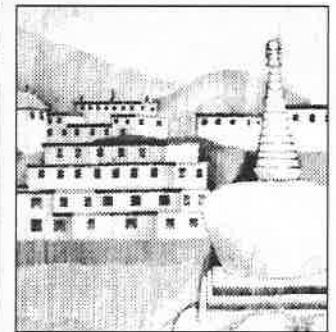
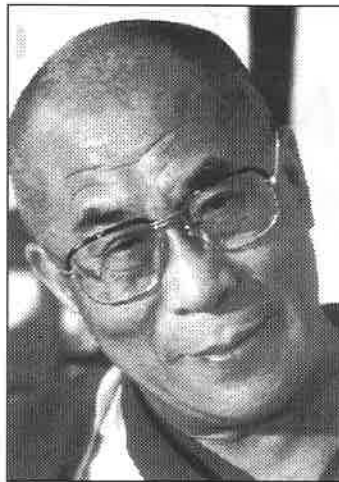


Oud Dharma-materiaal

Als je Dharma-materiaal (tekst of foto's) niet meer nodig hebt, is het het beste om het te verbranden. Op het kantoor van Rigpa stapelt het te verbranden materiaal zich op. Wie is in de gelegenheid dit mee te nemen en in tuin of kachel te verbranden? Graag even bellen met het secretariaat 020-4201700

Inhoud

De Millennium boodschap Z.H. de Dalai Lama	04
Words from a Joyful Heart Sogyal Rinpoche	06
De steenhouwer en de muis Een oud verhaal naverteld	10
De wijsheid van vrouwen Jetsun Chimey	12
In volkomenheid	16
Meesters van Verlichting	18
RETRAITES	21
BOEKBESPREKING	26
BEZOEKEN	28
INFORMATIE	30
SANGHA	34



RIGPA

Beste Nieuwsbrieflezers

Namens de hele redactie een heel gelukkig nieuw jaar gewenst. Volgens de Tibetaanse astrologie belooft dit jaar van de ijzeren draak een voorspoedig jaar te worden, in het bijzonder geschikt voor het oplossen van oud zeer zowel op het persoonlijke als relationele vlak. Voor de Nederlandse sangha is het jaar goed begonnen met het bezoek van Sogyal Rinpoche aan Amsterdam, waar Rinpoche in anderhalf uur tijd prachtig, bijna transparant onderricht gaf over de essentie van het boeddhistische pad. Het is hoopvol om steeds weer te horen dat als we in staat zijn onze geest te temmen er daadwerkelijk een uitweg is uit samsara. Zoals Rinpoche in zijn millenniumboodschap al zei: "We are what we think. All that we are, rises with our thoughts. With our thoughts we make the world. Speak or act with a pure mind and happiness will follow." Waarna bijna puntsgewijs een stappenplan volgde om dit te realiseren.

En deze pure geest is bijna een basisvoorwaarde om de komende eeuw te maken tot een eeuw van dialoog en discussie in plaats van een van oorlog en bloedvergieten zoals Zijne Heiligheid de Dalai Lama in zijn millennium boodschap schetste. Geen gemakkelijke, maar tevens opwindende uitdaging.

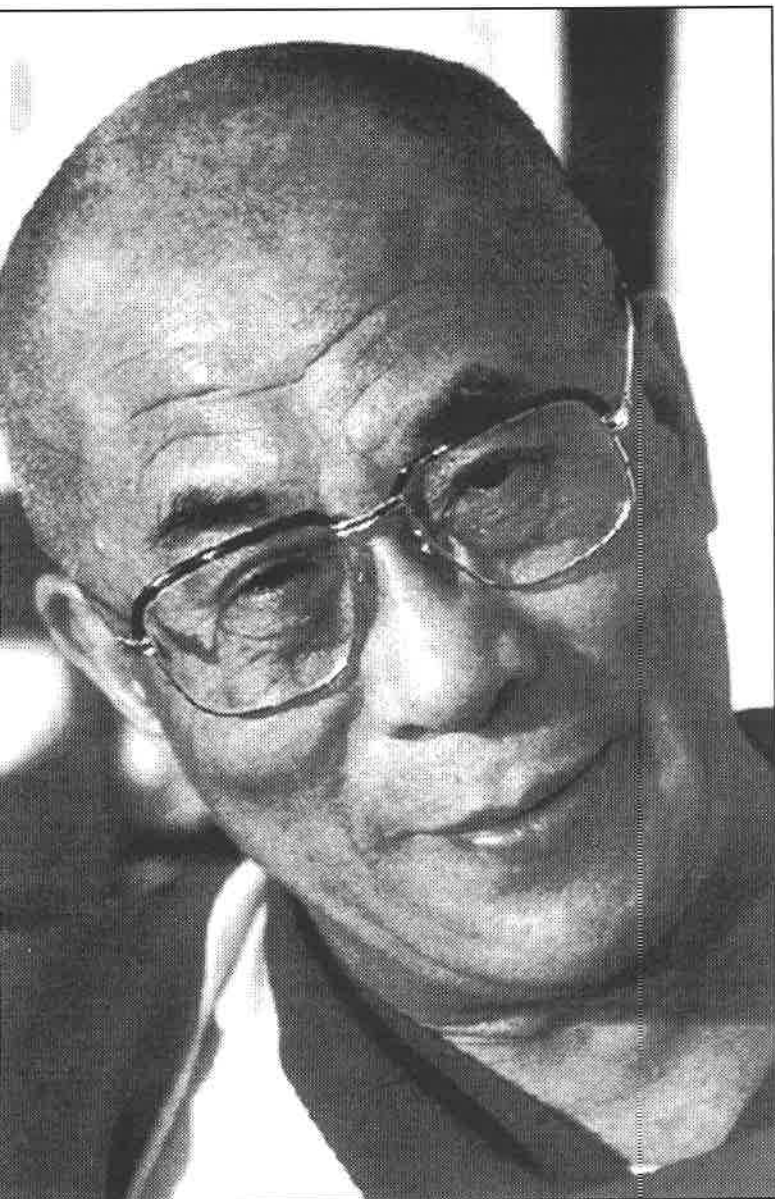
Verder wilde ik hier een ieder bedanken die een bijdrage heeft geleverd aan dit nummer niet alleen op tekstueel maar ook op fotografisch gebied. Jullie bijdragen maken ons blad tot een echt sangha-blad .

Namens de redactie, Katja Vos

De Millennium boodschap

door Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama

(1 januari 2000 via Internet)



Mensen vragen me wat ik denk over het nieuwe millennium. Velen schijnen erg opgewonden te zijn over het millennium. Op zich is het nieuwe millennium 'niets bijzonders'. Wanneer we een nieuwe eeuw ingaan, zullen dingen hetzelfde zijn – dat is normaal.



Wacht maar af, wacht maar gewoon en je zal zien dat er niets ongewoons aan de hand is en dan vergeten we al de opwindende (lacht) Ik maak me alleen zorgen of mijn vlucht naar Delhi morgen wel doorgaat.

Het nieuwe millennium op zich is niets bijzonders. Een ding is zeker. Wij allemaal kunnen ons leven constructief of destructief gebruiken of we kunnen onze tijd verdoen. Dat is aan ons. Dus of het nieuwe millennium een eeuw van geluk of van ellende wordt, ligt geheel in onze eigen handen.

Daar gaat het om. Als we daadwerkelijk uitzien naar een nieuw gelukkig millennium, een nieuwe eeuw, dan moeten we er hard aan werken. Dat is mijn boodschap voor vandaag. Wees je bewust van het probleem, leer hoe je ermee om moet gaan en blij hoopvol en vastberaden. Alleen bidden volstaat niet, je moet door te handelen nare situaties verlichten.

Dus om het volgende millennium daadwerkelijk gelukkiger, vreedzamer en harmonieuzer voor de mensen te maken, zullen we ons best moeten doen om dit te bewerkstelligen. Dit ligt in onze handen, maar voornamelijk in de handen van de jongere generatie, de jeugd. Ik heb het grootste deel van mijn leven in de vorige eeuw doorgebracht; de vorige eeuw is de eeuw van mijn generatie. De jongeren van vandaag zijn de mensen die zich politiek moeten manifesteren en deze moeilijke eeuw moeten vormgeven. Als mens met een fantastische intelligentie hebben we op de eerste plaats educatie nodig, een goede opleiding. Dan kunnen we, als we maar vastberaden zijn en zelfvertrouwen en een goede instelling hebben, met deze fundamentele kwaliteiten, de situatie veranderen. Dus de jongere generatie moet vooral hard studeren en tegelijkertijd een warm hart behouden. Dat is het allerbelangrijkste wat ik wil zeggen. Er zijn in de afgelopen eeuw zowel constructieve als extreem destructieve dingen gebeurd en we moeten lering trekken uit deze ervaringen.

We moeten dit nieuwe millennium op een holistische wijze benaderen, met meer openheid en een vooruitziende blik. Als we willen dat onze inspanningen om de toekomst van de wereld te verbeteren effectief zijn, dan zijn de volgende methoden van het grootste belang.

Ten eerste: terwijl we ons bezig houden met de materiële vooruitgang en met het zorgen voor het welzijn van mensen, moeten we evenveel aandacht besteden aan het ontwikkelen van gemoedsrust, dat wil zeggen zorgen voor de innerlijke kant van ons wezen.

Ten tweede: in de formele educatie houdt men zich over het algemeen enkel bezig met academische prestaties. We moeten op de verschillende leerinstellingen in de geest van de jongeren een meer

altruïstische houding ontwikkelen naast een gevoel van zorg en verantwoordelijkheid voor anderen. Dit kan gedaan worden zonder dat er religie aan te pas komt. Immers elke vorm van seculiere educatie dient doordrongen te zijn van goedheid, mededogen, oprechtheid en eerlijkheid, alle menselijke basiskwaliteiten, zoals dit ook reeds het geval is.

Ten derde: deze eeuw is in sommige opzichten het middelpunt geweest van oorlogen en bloedvergieten. In de meeste landen viel te zien dat de defensie-uitgaven jaar in jaar uit stegen. Als we deze trend willen veranderen, moeten we het concept 'geweldloosheid', de fysieke vorm van mededogen, serieus nemen. Om geweldloosheid een realiteit te laten worden, moeten we onze prioriteit leggen bij het werken aan innerlijke ontwapening en daarna aan externe ontwapening. Onder innerlijke ontwapening versta ik het jezelf ontdoen van al deze negatieve emoties die resulteren in geweld. Externe ontwapening moet geleidelijk verlopen, in etappes. Allereerst moeten we werken aan het afschaffen van alle nucleaire wapens om uiteindelijk uit te komen bij een totale demilitarisatie van de gehele wereld. Het probleem is dat, willen we dit bereiken, we de wapenhandel zullen moeten stoppen, die op dit moment nog wijd en zijd geaccepteerd is, omdat hij zo winstgevend is. Alleen als we al deze zaken aanpakken, kunnen we hopelijk in het volgend millennium in de verschillende landen een jaarlijkse daling zien in de defensie-uitgaven en een grotere inspanning voor demilitarisatie.

*geweldloosheid is de fysieke vorm
van mededogen*

Problemen van deze aard zullen er natuurlijk altijd zijn. Ik geloof dat de menselijke intelligentie een van de bronnen van ellende is. Door onze intelligentie kunnen we verschillende ideeën, ideologieën ontwikkelen. En daarnaast hebben we nog een grenzeloos verlangen om conflicten te scheppen en anderen te minachten. Daarom denk ik dat er altijd problemen zullen zijn zolang er mensen op deze kleine blauwe planeet leven. Het is mijns inziens niet realistisch te hopen op een wereld zonder problemen. Dat is hypocriet. Problemen zijn er altijd geweest en zullen er altijd zijn. Dus hebben we een methode nodig om met deze problemen om te gaan. Dat is belangrijk. En de manier om ze op te lossen is: rond de tafel gaan zitten en erover praten.

Ik heb het idee dat het concept 'oorlog' vooral gebaseerd is op het concept 'territorium'; mijn belangen versus hun belangen. Het zijn twee totaal verschillende dingen die geen enkel verband met elkaar hebben. In het beste geval is het concept 'oorlog': een 100% overwinning voor de een en een 100% nederlaag voor de andere partij, de zogenaamde vijand. Maar de realiteit van vandaag is anders. Mijn belangen lijken sprekend op de belangen van de ander. De belangen van de ander zijn gerelateerd aan die van mij. Dat is de realiteit. Het beste wat je dus kunt doen om de 'oorlog' te winnen is het idee van een 100% overwinning en een 100% nederlaag te laten schieten; het is achterhaald. De volgende eeuw zou er eerder een moeten zijn van dialoog en discussie dan een van oorlog en bloedvergieten.

Ten vierde: we moeten het probleem van de kloof tussen rijk en arm aanpakken zowel wereldwijd als in eigen land. Deze ongelijkheid waarbij sommige lagen van de bevolking een overvloed aan alles hebben terwijl anderen op dezelfde planeet honger lijden of zelfs van honger sterven, is niet alleen moreel gezien verkeerd maar ook praktisch. Als u me toestaat, wil ik hier een voorstel doen. Ik stel voor dat alle mensen met een redelijk inkomen, en natuurlijk de rijken, in de eerste week van dit millennium één dag slechts één maaltijd eten, als een vorm van vasten. Op deze manier kunnen zij eraan herinnerd worden dat, terwijl zij van een leven zonder problemen kunnen genieten er miljoenen mensen zijn die niet eens één maaltijd hebben. En draag deze dag van vasten dan op. Dat is iets wat je als eenling kunt doen.

*De volgende eeuw zou er eerder een moeten
zijn van dialoog en discussie dan een van
oorlog en bloedvergieten.*

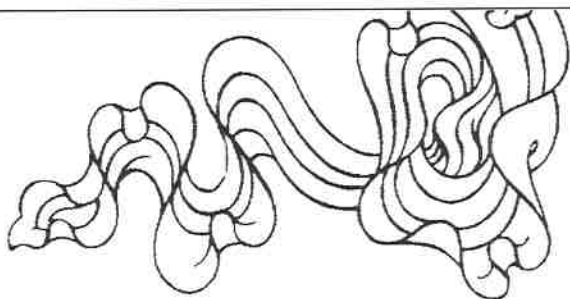
Ik denk dat we omwille van onze toekomstige generaties zorg moeten dragen voor onze aarde en onze omgeving. Milieuvervuiling is meestal een geleidelijk proces waarvan de gevolgen slechts langzaam manifest worden. En tegen de tijd dat we het ontdekken is het vaak te laat. Aangezien de meeste grote rivieren in Zuidoost-Azië hun oorsprong vinden op de hoogvlakte van Tibet is het hier op zijn plaats te memoreren van welk cruciaal belang het is om voor het milieu in deze regio zorg te dragen.

Als laatste: een van de grootste uitdagingen van vandaag is de bevolkingsexplosie. Tenzij we in staat zijn dit probleem effectief aan te pakken, zullen we geconfronteerd worden met het probleem dat de natuurlijke rijkdommen ontoereikend zijn voor alle mensen op aarde. We moeten serieus naar deze zaken, die ons allen aangaan, kijken als we met enige hoop de toekomst tegemoet willen zien. Tenslotte wil ik een dringende oproep doen; een oproep die ik regelmatig doe bij mijn publieke optredens, namelijk om ondanks de vele moeilijkheden en ondanks de vaak uitzichtloze toestanden, niet onze vastberadenheid te verliezen. Dat is heel belangrijk. Dus blijf alstublieft optimistisch, zodat we aan deze pijnlijke ervaringen en problemen kunnen gaan werken. En blijf vol zelfvertrouwen en vastberadenheid, want anders kunnen de kleinste tegenslagen je al ontmoedigen.

Probeer daarom of u gelooft of niet, van binnen een warm hart te houden. Dan word je vanzelf een gelukkiger mens en dientengevolge zal je gezin gelukkiger zijn en op die basis kan je een vreedzamer samenleving opbouwen.

Vanuit mijn gezichtspunt en uit eigen ervaring kan ik zeggen dat om een gelukkiger samenleving te scheppen, een gelukkiger wereld inclusief dieren, vogels, wilde beesten en andere voelende wezens, het van belang is dat wij mensen met behulp van onze intelligentie, en vanuit een wijzer perspectief een warm en mededogend hart behouden.

Dank u



Words from a Joyful Heart



Opnieuw een hoofdstuk uit 'Words from a Joyful Heart', onderricht dat Sogyal Rinpoche in 1994 tijdens de Paasretraite in Engeland gaf. Vertaling T. Peeters

Bespiegelingen over leven en dood

Kortgeleden vertelde mijn vader me iets dat mijn meester tegen hem had gezegd: Het is zo belangrijk niet naar buiten, naar de fouten van anderen, te kijken, maar naar binnen te kijken en jezelf te onderzoeken. Om zijn advies te volgen zouden we aan het eind van elke dag terug moeten kijken op wat we hebben gedaan, om onszelf te helpen onze ruwe en stekelige kanten te ontdekken en ermee te werken.

Karma kan duidelijk gezien worden als gebeurtenissen en situaties die in ons leven zeer op de voorgrond staan, en naarmate we verder bouwen op de resultaten van ons karma ontstaan er allerlei patronen. We doen misschien wel beoefening, maar we kunnen soms vast komen te zitten en negatief zijn in de manier waarop we naar de dingen kijken. Hoe we het ook bij het verkeerde eind hebben, we blijven overtuigd van de realiteit en zuiverheid van onze manier van naar het leven kijken. In feite klopt onze hele waarneming van de realiteit niet. We moeten onszelf daarom onderzoeken en naar binnen kijken. Als we doorgaan het onderricht te bestuderen en beoefenen, gaan we ons, steeds wanneer de dingen tot onze verbijstering ineensorten, de misleidende aard van onze waarnemingen realiseren.

Al te vaak blijven mensen in het Westen steken in hun geest en in hun eigen versie van lijden, psychologisch of emotioneel. Op de een of andere manier verergert alles wat ze doen hun lijden. Zelfs als ze door therapie verlichting van hun pijn zoeken, helpt hun therapeut vaak alleen maar de negatieve patronen waarin ze terecht zijn gekomen te versterken in plaats van ze te zuiveren, in feite de persoon aanmoedigend op precies dezelfde manier door te gaan.



Sogyal Rinpoche

Eenvoudig geloof.

Tijdens mijn reis naar India dit jaar kwamen in Gangtok, Sikkim, een aantal Tibetanen bij elkaar, vooral oudere mensen. Ze ontmoeten elkaar ieder jaar om honderdmiljoen mantra's van Avalokiteshvara te doen en heel veel oudere dames zitten er, voortdurend Om mani padme hum, Om mani padme hum, Om mani padma hum reciterend, en in de pauzes keuvelen ze samen. Toen ik hen ontmoette werd ik getroffen door hun enorme devotie.

Ze vroegen me hen wat onderricht te geven, en dat vond ik heel inspirerend. Ik besepte wat een buitengewoon vertrouwen zij hebben, al hebben ze misschien niet een intellectueel begrip van de Dharma zoals velen van jullie hier in het Westen. Ze zouden nooit zeggen: Ik heb twee jaar Guru Rinpoche beoefening gedaan, maar het heeft niet gewerkt voor mij. Of: Ik heb de Dharma tien jaar beoefend, en het werkt niet echt. Van dit soort dingen is er volstrekt geen sprake.

Na het onderricht kwamen velen naar me toe voor een zegen, wat bij de traditie hoort, en terwijl ik hen een zegen gaf probeerde ik ook ieder van hen in essentie wat



Guru Rinpoche

onderricht te geven. Maar ze wilden niet luisteren! Daar ging het niet om want ze wisten het sowieso allemaal. Ze hebben vertrouwen en het doet er niet zoveel toe of ze het onderricht hebben of niet.

Ik wil niet zeggen dat alle Oosterse mensen fantastische beoefenaren en verlichte wezens zijn, want er is ook daar veel verwarring en samsara. Maar over het algemeen is er een atmosfeer van volledig vertrouwen, vooral bij de ouderen.

Helaas hebben ontwikkelde mensen de neiging om blind geloof neer te kijken als dom. Maar wie zijn wij om zoiets te zeggen? Soms weten blinde mensen veel meer over wat er zich om hen heen afspeelt, en zijn veel intelligenter dan diegenen die hun ogen zogezegd wijd open hebben.

Ik merkte ook op dat Tibetaanse mensen minder wispelturig zijn. Ze zien het enthousiasme van vele Westerse Dharma-beoefenaren als heel intens, en zelfs als nogal extreem. Zijne Heiligheid de Dalai Lama zegt dat de devotie van Westerse mensen vaak of zwart of wit is, maar nooit grijs, nooit ergens ertussenin. Wanneer alles goed gaat, hebben ze enorme devotie en zien alles als volmaakt, maar zo gauw er iets kleins verkeerd gaat, is het allemaal zwart.

Tibetanen blijven beoefenen, wat er ook gebeurt. Zoals in de Guru-Yoga staat: 'In geluk of lijden, in goede of slechte omstandigheden, gunstige of ongunstige situaties vertrouw ik volledig op U.' Het idee om te

beoefenen om te zien of het werkt, en als het werkt doe je het, maar anders houd je ermee op, bestaat eenvoudigweg niet. Ze vertrouwen de beoefening en het onderricht volledig.

Dat vertrouwen is zo kostbaar. Dodrupchen Rinpoche bijvoorbeeld, een heel groot meester, heeft dit opmerkelijke, eenvoudige geloof. Zo'n geloof hebben betekent dat je niet als een jojo op en neer gaat als de dingen moeilijk gaan. Iemand die ontwikkeld is, maar daarbovenuit is gestegen, wordt eenvoudig, omdat hij of zij met open ogen en volledig begrip beseft dat de essentie is vertrouwen te hebben. Dodrupchen Rinpoche zegt altijd: heb vertrouwen in de Boeddha, Dharma en Sangha.

Als je geen twijfel hebt,
zul je succes hebben

Je vertrouwen in de Dharma moet op geen enkele manier door hoop of angst aan het wankelen worden gebracht, en dit ontstaat door beoefening en het ontvangen van onderricht. In het Oosten hebben beoefenaren dat soort vertrouwen, dat eenvoudige geloof, en geen spoor van twijfel. Als we onszelf trainen kunnen we ook zo worden, het is een kwestie van waarneming: zoals Padmasambhava zegt: Als je geen twijfel hebt, zul je succes hebben.

Vanuit mijn eigen ervaring heb ik ontdekt dat je succes hebt met de Dharma wanneer je er absoluut geen twijfels over hebt. De reden dat Dharma niet honderd procent voor jou werkt is omdat je twijfels hebt. In onze geest leven altijd hoop en twijfel en deze maken ons bezorgd, angstig en rusteloos. Als je echt vertrouwen hebt, geen twijfel en blijft beoefenen, is het niet nodig een groot geleerde te zijn, Dharma zal toch wel werken. Zoals Jezus zei: Geloof kan bergen verzetten. En dat is waar.

Maar in het Westen zijn de mensen zo slim, ze moeten alles analyseren. Natuurlijk, enerzijds is Boeddhisme heel wetenschappelijk, en Boeddha heeft zelf gezegd dat je de waarheid zelf moet vinden. Dat is waar, maar het probleem is dat degene die de waarheid probeert te vinden verward is, en wanneer je dan probeert te achterhalen en analyseren wat de waarheid is, raak je verstrikt in je eigen verwarring. In plaats van de waarheid vind je verwarring. Dat is het probleem. Dus na twintig jaar onderricht ben ik tot de conclusie gekomen dat het beter is niet teveel te analyseren: heb gewoon vertrouwen. Het is veel eenvoudiger, minder lastig.

Westerse beoefenaren hebben een goed begrip van het onderricht, en ze vangen glimpen op, maar ze hebben die 'geen-twijfel' niet. Dat wil niet zeggen dat twijfel verkeerd is of dat twijfelen een zonde is: in het geheel niet. Twijfelen kan ook een proces van devotie zijn. Maar het probleem hier in het Westen is dat ons geleerd wordt kritisch te zijn, en het is veel gemakkelijker kritisch te zijn dan te geloven. En wie is er eigenlijk kritisch? Ego, in al zijn waanwijsheid. Ego gebruikt allerlei argumenten waarom je niet zou moeten geloven of vertrouwen, vooral in deze tijd. Dit is Kali Yuga en als je er eenmaal naar op zoek bent, zijn er

redenen te over waarom je niet zou moeten geloven, en vind je al het materiaal en gereedschap om dat te bevestigen. Maar als je niet gelooft, zul je almaar doorgaan in samsara, eeuwig op zoek.

Bemoei je met de zaken van je eigen geest en breng je geest thuis

We moeten voor onszelf zorgen. Het is niet zelfzuchtig te zorgen voor je eigen verlichting. Een beetje mijmeren over de verlichting van alle wezens is een aardig gevoel, maar je kunt verdwalen in alle zorgen en je zult niet zo ver komen als je niet voor jezelf zorgt. Je moet zorgen voor je eigen beoefening en voor je eigen geest. Bemoei je met je eigen zaken, en niet met die van alle anderen: je met de zaken van je eigen geest bemoeien is de geest thuis brengen.

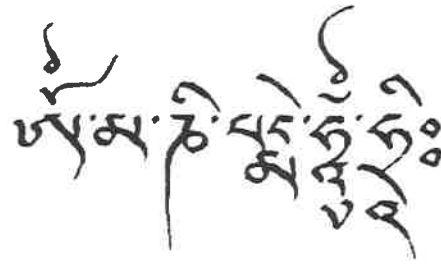
Retraite is: je bemoeien met de zaken van je geest. Wanneer je in retraite gaat, ga je naar een speciale omgeving, zowel in fysieke als geestelijke zin, waarin je niet langer ten prooi valt aan allerlei soorten verstoring die emoties losmaken, negatief of anderszins. In retraite zijn betekent dat je je bezigheden beperkt om je ware natuur te stabiliseren, in plaats van als een jojo met je emoties op en neer te gaan. Als je die stabiliteit niet hebt zul je nooit in staat zijn met je emoties af te rekenen en verlicht te worden. Vergeet je emoties dus en word verlicht: dan wordt er vanzelf voor je emoties gezorgd. In plaats van te proberen een veld vol doornen in z'n geheel te bekleden om erover te kunnen lopen, kun je bijvoorbeeld proberen de zolen van je voeten met leer te bekleden!

Retraite is je bemoeien met de zaken van je geest.

Het is belangrijk een omgeving voor jezelf te creëren, alsmede een discipline die niet langer toestaat dat je verstoord raakt. Natuurlijk is dat niet gemakkelijk, zeker niet in het Westen. Maar door je voortdurend te richten op het in stand houden van de zuivere atmosfeer van je geest en ermee te werken, speciaal als het niet gemakkelijk is, verzamel je een enorme hoeveelheid verdienste. Hoe moeilijker het is, des te meer profijt heb je ervan als je ermee werkt.

Het belangrijkste vertrouwen is vertrouwen in jezelf. Veel mensen hebben verteld dat het lezen van Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven hen veel meer vertrouwen heeft gegeven. Daar gaat het om. Vertrouwen hebben in jezelf en jezelf hoop geven. Vanuit zo'n staat kun je heel worden en je twijfels oplossen, en met grote vastberadenheid beslissen zo te blijven, zonder het gevaar van een terugval. Maar natuurlijk zul je soms terugvallen als je dat hoopvolle vertrouwen niet kunt vasthouden.

Het is belangrijk de Dharma te bestuderen en te leren hoe je jezelf kunt inspireren. Kort geleden zei ik tegen een aantal studenten dat je, als je in een negatieve staat terecht komt, jezelf onderricht moet geven over hoe jij



Om Mani Pema Hung

jouw negativiteit te boven kunt komen. Diegenen onder jullie die vertrouwd zijn met mijn onderricht kunnen zich visualiseren als mij en zichzelf onderricht geven! Of visualiseer jezelf als Dilgo Khyentse Rinpoche, of als de Dalai Lama, geef jezelf onderricht, neem het op, en luister er naderhand naar. Door dit te doen word je je eigen therapeut.

Blijf niet zitten in een staat van 'blijven steken'. Als je de juiste omgeving voor jezelf scheidt en de juiste inspiratie en discipline hebt, blijf je steeds minder steken. Ook al zullen er altijd dingen blijven die vreselijk moeilijk te hanteren zijn, je zult erachter komen dat ze minder moeilijk worden omdat je een nieuw perspectief hebt gevonden.

Je moet werken met de tijden dat het goed gaat zodat je niet terugglijdt in je oude patronen als het moeilijk wordt. Je kunt verslaafd worden aan het onderricht. Hoe meer je ontvangt hoe meer je wilt, en je hebt voortdurend behoefte aan nog een dosis onderricht. Dit gebeurt als je niet met jezelf werkt. Aan de andere kant kan iemand misschien maar een of twee keer onderricht ontvangen, maar omdat hij of zij het zich herinnert en er serieus mee aan het werk gaat, ontdekken ze dat het voor hen genoeg is geweest om een diepe verschuiving in zichzelf teweeg te brengen.

Natuurlijk is het goed steeds weer onderricht te ontvangen: daar is niets mis mee, het is fantastisch. Maar tegelijkertijd denk ik dat het, wanneer je onderricht ontvangt, belangrijk is te proberen het in praktijk te brengen.



Retraite

In India gebruiken ze het beeld van de drie aapjes 'zie geen kwaad, hoor geen kwaad, spreek geen kwaad'. Dat is een heel goed advies wanneer je in een retraite beoefening doet. Het is belangrijk jezelf af te sluiten en je van alles los te maken, want zelfs als je naar

het nieuws kijkt, roept dat allerlei emoties wakker. Als je geen sterke of ervaren beoefenaar bent, houd jezelf dan, wanneer je een eerste retraite doet, verre van alles wat je kan storen. Traditioneel is het je in retraite niet toegestaan boodschappen te versturen of ontvangen.

Als je beoefening doet, is het belangrijk een discipline vast te houden, en jezelf los te maken, maar dat betekent niet dat je geen enkele compassie meer hebt. Je hebt een ander soort compassie en andere manieren om naar de dingen te kijken.

Ik denk dat het belangrijk is eerst jezelf te veranderen voor je probeert de wereld te redden. Dus waar sluit je jezelf voor af wanneer je in retraite gaat? Voor negatieve emoties, voor alles wat een negatieve invloed kan hebben, of alles wat een verstoring kan veroorzaken. Heb discipline en houd je bij jezelf. Door op die manier te beoefenen, zul je veel sneller vooruitgaan en als er negatieve invloeden opkomen, slijten die vanzelf. Daarom worden retraites gedaan in intensieve situaties, zodat de zegen sterker wordt.

Je kunt op deze manier heel strikt beoefening doen, zoals je in een retraite zou doen, maar je kunt ook besluiten het een week lang te doen, of een maand, of twee maanden, of drie maanden. Je doet beoefening en gaat ook door met het zorgen voor je gezin of je werk, maar je blijft gericht op beoefening. Als je gezin of vrienden meewerken, kun je hen uitleggen wat je doet en hen vragen te helpen, want op de lange termijn zal iedereen profijt hebben van de retraite. Als in een gezin 'n persoon anders is, kan die een grote invloed hebben op de rest van het gezin en de hele sfeer veranderen.

De dood: herinner je dat je zult sterven

Herinner je dat we allen stervende zijn, en dat we, ook al hebben we geen terminale ziekte, niet weten hoe lang we nog te leven hebben. We weten het eenvoudig niet. Dus terwijl we dit prachtige leven leiden, moeten we het niet verspillen. Je de dood herinneren kan je zicht op het leven scherp stellen, daarom gebruikten zoveel grote meesters uit het verleden de herinnering aan de dood als de focus van hun beoefening. Er wordt bijvoorbeeld verteld dat een paar studenten van Jigmé Lingpa een kleine badkamer voor hem wilden bouwen, maar hij bleef het projekt uitstellen door te zeggen: Wat voor nut heeft het, misschien ga ik morgen dood. Dus werd het nooit gebouwd.

Zelfs in de Christelijke traditie is er onder de Trappisten een gezegde 'Gedenk te sterven, Memento Mori' in het Latijn. Dat heeft een diepe betekenis, want door je de dood te herinneren, herinner je je misschien wat leven is! Het interessante aan de dood is dat deze het leven zeer levend maakt, en alle schijnbaar grote problemen lossen op als je beseft hoe onbelangrijk ze zijn. Als we de dood of ons sterven niet in gedachten houden, worden we afgeleid door problemen die vreselijk belangrijk lijken.

De dood in gedachten houden is de haak van discipline die je de inspiratie en de impuls tot beoefening geeft. En natuurlijk is er een leven na de dood, maar wie weet wat voor leven dat zal zijn? Er zijn geen garanties. We hebben er zo lang over gedaan dit niveau te bereiken! Stel jezelf voor dat je sterft en dat je alles nog een keer mee moet maken. Het is zo uitputtend! Misschien ga je de volgende keer niet naar de goede school, of vind je niet de juiste ouders of de juiste situatie. Stel je eens voor! Zou dat niet vreselijk

De geest is de baas, is het universele ordenende principe, de schepper van geluk en de schepper van lijden.

zijn? Natuurlijk, misschien heb je geluk in het volgende leven, maar ik denk dat het beter is iets van dit leven te maken. In feite kun je misschien, juist door dat te doen, de volgende keer een beter leven vinden. Daarom is het belangrijk er nu voor te zorgen.

Lama Urgyen was een student en ook een tijdlang secretaris van Dilgo Khyentse Rinpoche. Hij was ook een van de leraren van Dzongsar Khyentse Rinpoche. Later ging hij naar Amerika, naar het centrum van Trungpa Rinpoche in Boulder. Hij was de geleerde achter alle vertalingen. De afgelopen tijd hielp hij bij het samenstellen van het verzamelde werk van Dilgo Khyentse Rinpoche, de Kabum. Hij was een hele goede lama en een goede vriend van me. Hij stierf twee dagen geleden. Ik zag hem in november. In september leek hij nog helemaal gezond, toen had hij plotseling kanker, en na een kort ziekbed stierf hij.

Het leven is heel kort. Al deze dingen herinneren ons eraan dat we misschien snel zullen sterven, en dan? Wat is dan het belangrijkste? We hebben al die prioriteitenlijstjes: werken met onze emoties en psychologische problemen; werken met ons lijden en onze pijn. Maar op het moment dat je sterft, kom je er misschien achter dat je volkomen op het verkeerde spoor zat. Zou het niet jammer zijn als je je hele leven aan een ding gewerkt hebt, om er pas op je sterfbed, als er geen tijd meer is, achter te komen dat je het helemaal bij het verkeerde eind hebt. Verspil je leven dus niet. Vooral niet met interessante dingen: interessante filosofische, psychologische en ook spirituele dingen, zoals chakra's. In een van de talen van India is een chakra iemand die bedrogen is. Je kunt jezelf een rad voor ogen draaien door je bezig te gaan houden met chakra's, het is gemakkelijk door deze dingen op een zijspoor te raken. We moeten ons het belangrijkste herinneren, de basis, dat wat eenvoudig is. Je herinneren dat je elk moment kunt sterven brengt je plotseling terug bij het belangrijkste, jezelf. Jij moet zorgen voor jouw geest. De geest is de baas, is het 'universele ordenende principe', de schepper van geluk en de schepper van lijden. Als je er goed naar kijkt, zul je uiteindelijk beseffen dat het de staat van je geest is die telt. Al het andere is secundair.

Pal voor zijn verlichting werd Boeddha aangevallen door demonische krachten die wapens naar hem wierpen en hem allerlei soorten van verleiding voorhielden, maar hij bleef volledig ongestoord in diepe vrede en gelijkmoedigheid: de wapens konden hem geen kwaad doen, in plaats daarvan veranderden ze in bloemen. Als je stabiel, kalm en vredig bent, kan geen enkele vorm van negativiteit je deren en geen enkele invloed van buiten je verstoren.

De steenhouwer en de muis

Een oud verhaal naverteld



Dit verhaal gaat over een van de vorige levens van Boeddha, waarin hij op aarde leefde als een steenhouwer. Heel lang geleden - lang voordat de Boeddha Boeddha was - werd hij in een familie van allemaal steenhouwers geboren en eenmaal volwassen, was ook hij een knap vakman.

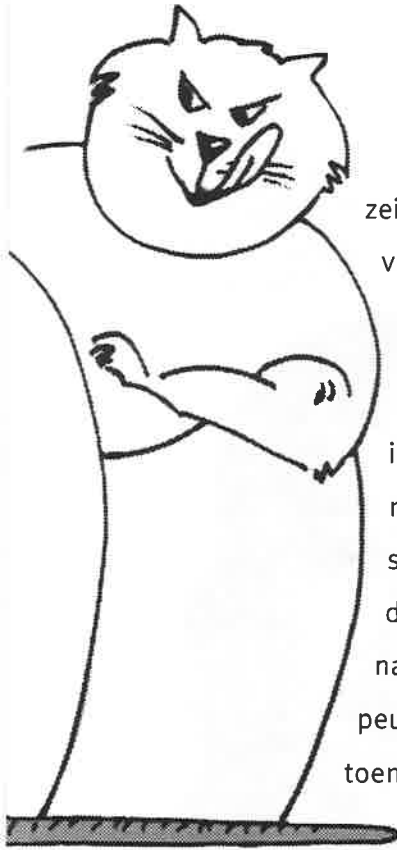
In een marktstadje in het koninkrijk Benares leefde een koopman, die erg rijk was. Op een geheime plek had hij een schat begraven, die wel veertig goudstaven waard was. Op een dag stierf zijn vrouw. Zij had haar hele leven al graag rijk willen zijn, maar had nooit iets van die schat geweten. Kort daarna werd zij weer geboren als een muis, precies boven op de plek waar die schat begraven lag.

Langzaam ging iedereen van de familie van de koopman dood; ook zichzelf stierf. In het dorp woonde haast niemand meer en het werd een ruïne, waarvan niemand de naam meer kende.

Een tijdje later was de steenhouwer bezig stenen uit te hakken op de plaats waar vroeger het stadje had gelegen. Toen dacht die muis, die daar alsmaar hongerig rondtrippelde op zoek naar eten: 'Ik heb een grote schat, maar ik kan er niets mee doen. Misschien kan ik met deze man de afspraak maken, dat hij mij eten geeft in ruil voor deze munten'.

Op een dag trippelde ze naar de steenhouwer toe met een koperen munt tussen de tanden. Hij zag haar en vroeg vriendelijk: Muisje, waarom heb je een koperen munt in je bek? Beste man,





zei het muisje, je mag hem van mij hebben als je mij wat vlees geeft.

Hij vond dat een goed idee, ging met de munt naar huis, kocht voor een stuiver vlees en gaf dat aan de muis. Zij nam dat mee naar haar holletje en peuzelde het lekker op. Van toen af aan gaf zij de man elke dag een muntje, en elke dag bracht hij haar een stukje vlees.

Op een dag werd de muis door een kat gegrepen. Ze smeekte hem: Dood mij niet!

Waarom zou ik dat niet doen? zei de kat, ik heb honger en wil vlees proeven. Ik moet je wel doden. Wanhopig zei de muis tegen hem: Wil je niet liever elke dag vlees eten, in plaats van alleen vandaag, als je mij nu opeet? O, maar daarom jaag ik ook altijd, omdat ik elke dag trek heb in vlees.

Als dat zo is, laat me dan vrij, zei het muisje, dan zal ik ervoor zorgen dat je altijd vlees krijgt. Toen liet de kat haar gaan, maar wel met de waarschuwing dat ze wel moest doen wat ze hem had beloofd. Vanaf die tijd verdeelde de muis haar eigen stukje vlees in twee porties en gaf er een aan de kat, elke dag weer.

Maar op een dag ving een andere kat haar en weer kwam ze vrij door dezelfde

afspraak te maken. Toen at ze nog slechts een derde deel van het stukje vlees. Daarna werd ze nog eens door twee andere katten gegrepen en steeds sprak ze hetzelfde af. Ze aten ieder nog slechts een vijfde deel, maar voor de muis was dat niet genoeg en ze werd vel over been.

De steenhouwer zag haar mager worden en vroeg haar hoe dat zo kwam. Zij vertelde hem wat er was gebeurd en hij beloofde te kijken wat hij er aan kon doen. Hij maakte voor haar een holletje van zuiver kristal dat hij in de bergen had gevonden en zei: Ga maar in dit holletje liggen en als er een kat aankomt, moet je hem uitschelden.

Dat deed ze en toen er weer een kat kwam, zei ze: Hoepel op, gemene kat, eet je eigen kinderen maar op! De kat werd woedend, sprong op om de muis te grijpen, maar sloeg tegen het kristallen holletje, dat hij niet had gezien, te pletter. Gewond viel hij in een kuil en stierf. Op deze manier kwamen alle vier de katten aan hun eind. Vanaf die tijd gaf de muis elke dag twee of drie munten aan de steenhouwer, totdat de hele schat op was. Die twee bleven zolang ze leefden vrienden van elkaar en toen ze stierven werden ze allebei beloond voor de hulp die ze elkaar hadden gegeven.

*Bron: Ongrijpbaar is de Ganges,
verhalen uit het Pali
(bewerkt door Henk Heerink)
Tekening Anneke Hackman*

De wijsheid van vrouwen



Moderne vrouwen mogen dan veel gewonnen hebben aan gelijkheid en onafhankelijkheid in sociaal, politiek en economisch opzicht, maar zijn de spirituele mogelijkheden van vrouwen even groot als die van mannen? We vroegen aan Jetsun Chimey ons het boeddhistische gezichtspunt uiteen te zetten.

Vrouwen: een boeddhistische zienswijze

Sakya Jetsun Chimey werd geboren in Tibet in de adellijke Khön familie van Sakya en werd gewijd als non toen ze acht jaar was. Ze studeerde Lamdré samen met haar broer Z.H. Sakya Trizin, en op haar achttiende gaf ze haar eerste drie maanden onderricht aan monniken en nonnen in Tibet. Jetsun Chimey is een van de weinige vrouwen die het Lamdré onderricht hebben doorgegeven.

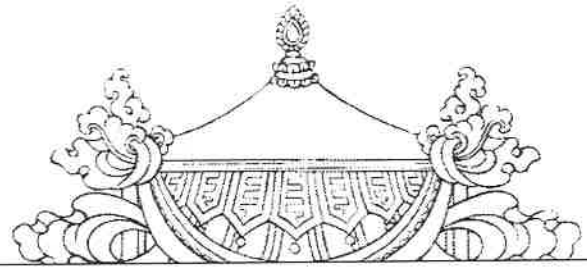
Ze ging in ballingschap naar India in 1959, waar ze trouwde en vijf kinderen kreeg. In 1971 emigreerde ze met haar gezin naar Canada, waar ze nu nog woont en werkt als huisvrouw, als weefster voor een modeontwerper en leiding geeft aan een Vajrayana Boeddhistisch centrum. In 1979 vroeg Z.H. Sakya Trizin haar onderricht te geven, hetgeen ze deed in Europa, Azië, Noord-Amerika en Australië.

Uw bezoek aan Engeland dit jaar betekent de allereerste keer dat een vrouwelijke meester in de Tibetaanse traditie hier onderricht geeft. Waarom zijn er zo weinig vrouwelijke leraren?

Ik denk dat de twee belangrijkste redenen te maken hebben met karma en met cultuur. Karma is een bepalende factor voor het geslacht, en de verschillen in de manier van leven van mannen en vrouwen - hun verschillende rollen - zijn de producten van bepaalde soorten karma. Wat de culturele kant betreft waren er in Azië meer mannen die hun leven wilden wijden aan spirituele beoefening dan vrouwen. Daarom zijn er minder nonnen dan monniken.

Kunt u het karma als vrouw geboren te worden uitleggen?

Ik weet werkelijk niet wat de karmische oorzaken zijn voor een geboorte als vrouw; ik ben in de geschriften nergens een verklaring tegengekomen van het karma van een geboorte als vrouw. Maar ik denk persoonlijk dat individuen een speciale karmische verbinding hebben met hun eerste leven waarin ze spirituele



Jetsun Chimey

beoefening deden, dus als iemand vrouw was in het eerste leven van spirituele beoefening, dan zou ze kunnen kiezen opnieuw als vrouw geboren te worden.

Ik weet dat er gebeden zijn waarin we bidden niet als vrouw te worden herboren maar als man. De meeste ervan zijn geschreven in een tijd dat het leven van vrouwen heel moeilijk was, en ik denk dat dat de reden is dat mensen baden terug te komen als man.

Is het wat betreft het spirituele pad en de mogelijkheid verlichting te bereiken minder gunstig als vrouw te zijn geboren? Ik geloof dat in het onderricht van de Theravada traditie wordt gezegd dat het voor een vrouw moeilijker is verlichting te bereiken dan voor een man.

Ja, en in het Mahayana ook, maar in Vajrayana wordt dat niet gezegd.

Waarom is het volgens Theravada en Mahayana moeilijker?

Van vrouwen wordt beweerd dat ze meer verlangens hebben, allerlei wilde gedachten, en dat ze daardoor zeer geneigd zijn tot twijfel. Boedha zei dat twijfels en verlangens religieuze beoefening in de weg staan, en in het Theravada en Mahayana onderricht benoemde hij ze als obstakels.

Dus vrouwen zijn in het nadeel op het spirituele pad omdat ze zoveel emoties hebben en emoties worden gezien als een vorm van onzuiverheid?

Ja, dat is zo..

Toch is in Vajrayana bijna het tegenovergestelde waar en worden vrouwen gezien als symbool voor wijsheid.

In de grond zijn mannen en vrouwen hetzelfde - ze zijn beide menselijke wezens. De meesters hebben echter ontdekt dat er verschil is in hun bewustzijn. Vrouwen zijn zeer scherp van geest; ze zijn in feite scherper dan mannen. Daarom vertegenwoordigen vrouwen in Vajrayana het pad dat direct met het bewustzijn werkt, wijsheid en mannen de methode. Een vrouw heeft een bepaald idee al vele malen doordacht, lang voordat het idee zelfs maar in de geest van de man is opgekomen. Dit is iets wat ik heb gemerkt, als ik naar mezelf en mijn man keek.

In Theravada en Mahayana daarentegen zijn veel voorbeelden waarin vrouwen worden opgevoerd als slecht. Dit idee zie je soms ook terug in de cultuur. In India bijvoorbeeld hebben vrouwen een lagere status dan mannen. Omdat de meeste leerlingen van Boeddha mannen waren, gebruikte hij het voorbeeld van een mooie vrouw om veranderlijkheid te tonen. Monniken werden erin getraind te overdenken dat de schoonheid van een vrouw niet dieper gaat dan haar huid, en dat ze, hoe mooi ze ook mag zijn als ze jong is, op zekere dag oud en lelijk zal worden. Dit is een manier om seksuele verlangens te verminderen, en het werd door Boeddha onderricht omdat hij voelde dat seksuele begeerte niet bevorderlijk was voor spirituele beoefening.

Hij onderwees ook nog een andere methode, genaamd 'het verzegelen van de poorten van de zintuigen', waarin je de mooie vrouw voor je ziet ontdaan van haar huid en de monniken overdenken hoe lelijk en afschrikwekkend het is als zij 'kijken' naar het pus en bloed, de darmen enzovoorts. Door deze voorbeelden zouden Hinayana en Mahayana monniken die de gelofte hadden afgelegd een leven van onthechting te leiden, hun geest zuiveren.

Het punt hier is dat niet vrouwen zelf lelijk en onrein zijn - als Boeddha een groep nonnen zou lesgeven, zou hij dezelfde voorbeelden omgekeerd gebruiken en haar vertellen het lichaam van de man die ze begeerden in gedachten te ontvellen. Mannen en vrouwen zijn beide menselijk, ze komen beide uit hun moeder's schoot, er is geen verschil tussen hen. Dit is mijn opvatting, het is niet iets dat me verteld is. Boeddha gaf les aan alle voelende wezens. Er staat nergens in de geschriften dat hij liever aan mannen dan aan vrouwen les gaf.

Dus samenvattend zijn vanuit Theravada en Mahayana gezichtspunt mannen en vrouwen in de grond hetzelfde - ze hebben emotionele en intellectuele verduisteringen die gezuiverd moeten worden- en het verschil tussen hen is graduueel; maar vanuit Vajrayana perspectief is er een subtiel verschil in bewustzijn.

Dat klopt. In het Vajrayana, vooral in de Sakya en Nyingma traditie, zijn er dakinis die als spiritueel meer ontwikkeld worden beschouwd dan mannen. Ik heb gehoord dat je op bepaalde niveaus in de Nyingma school de verlichting niet kunt bereiken tenzij je een spirituele metgezel hebt. Een Vajrayana kloosterling is nog steeds gebonden aan de Mahayana geloftes. Alleen op een heel hoog niveau kun je een fysieke partner

nemen. Gewoonlijk wordt geen fysieke consort gebruikt, maar wordt een mentale gezellin gevisualiseerd.

Laten we nu weer even naar het leven van alledag terugkeren. Moderne vrouwen voelen vaak een conflict tussen het verlangen naar een man en een gezin en de wens carrière te maken. Ook als ze kinderen hebben willen veel vrouwen onafhankelijk zijn, een baan hebben en iemand zijn vanuit zichzelf en zijn ze niet tevreden met alleen vrouw en moeder-zijn.

Het eerste wat ik erover zou willen zeggen is dat westerse vrouwen onafhankelijk zijn vergeleken met vrouwen in het Oosten. Ik denk dat het conflict dat u bedoelt afhangt van de geest van het individu. Als je een ruim hart hebt, een hart met compassie, dan kun je doen wat je wilt. Als je geen ruim hart hebt, zal het fysiek niet lukken, ook al wil je geest heel veel dingen doen. De geest is verraderlijk, weet je. Hij wil van alles. De geest kan doelen bedenken die ver buiten het bereik van je mogelijkheden liggen. Dus als je te veel van jezelf verwacht, zul je nooit iets bereiken; wat je als individu aankan, hangt af van je geest.

Ik was non, toen trouwde ik en kreeg vijf kinderen, maar ik had het niet zo gepland - zelfs nu maak ik geen plannen. Toen vroeg plotseling Z.H. Sakya Trizin me om les te geven, hoewel ik daar nog nooit aan gedacht had, en ik deed het. Voor vrouwen die steun krijgen van haar echtgenoot is het wat makkelijker. Mijn man is erg goed - hij is helemaal niet jaloers, andere mannen daarentegen zijn jaloers van aard. Ik ben ook niet jaloers op hem en we vertrouwen elkaar volkomen. Dat maakt het gemakkelijk om te reizen en les te geven, terwijl het heel moeilijk zou zijn als mijn man wel jaloers was. Hij heeft veel goede kwaliteiten en ondersteunt me volledig.

Ik denk dat vrouwen die zowel een carrière als een gezin willen een evenwicht moeten vinden en aan allebei evenveel tijd geven. Dat is gemakkelijker als je echtgenoot je ondersteunt en moeilijker als je beide een carrière hebt, omdat dan het leven nogal hectisch wordt. En denk eraan dat kinderen niet eeuwig klein blijven en dat ze niet altijd tot hun achttiende wachten voor ze uit huis gaan.

Soms worden vrouwen ongerust en krijgen het gevoel het niet aan te kunnen, maar als je het werkelijk wilt, dan kan je het. Maar bewaar het evenwicht. Bijvoorbeeld, ik geef les en ik heb een full-time baan. Ik moet werken omdat we een huis hebben gekocht en de hypotheek moeten betalen. Daarbij komt dat kinderen duur zijn - vooral sportkleden van jongens! Ik heb dus een full-time baan, geef part-time les en breng de weekends door met de kinderen. Omdat ik een Dharma-beoefenaar ben, doe ik ook beoefening. Beoefening helpt je trouwens gedisciplineerd te worden. Een gezin, een carrière en al het andere kan uitputtend zijn, en als je alles een plaats wilt geven, ook de beoefening, kan het soms niet anders dan dat je wat uren slaap moet inleveren. In het begin kan het moeilijk zijn om vroeg op te staan voor beoefening omdat je het niet gewend bent, maar in de loop van de tweede week gaat het al beter en na een maand vind je het nog gemakkelijker.

Als je te uitgeput bent om alles te doen wat je moet doen, let dan op wat je eet. Eet kleinere hoeveelheden, minder vlees en drink geen alcohol. Alcohol drinken is slecht voor

een spirituele beoefenaar, of eigenlijk voor iedereen.

Wat is uw advies aan ouders die aan spirituele beoefening zijn begonnen en hun kinderen willen opvoeden in overeenstemming met hun spirituele waarden maar wier beoefening nog niet stevig genoeg is en wier begrip nog niet voldoende gerijpt om dat op een goede manier te doen?

Begin met eenvoudig onderricht en met een eenvoudige beoefening. Lange beoefeningen doen of retraites is moeilijk als de kinderen te jong zijn, hoewel je een oppas kunt nemen als je rijk bent. Wacht dus met intensieve beoefening tot de kinderen ouder zijn. Je kunt kinderen met eenvoudige beoefening in aanraking brengen en zo kunnen ze ook iets leren. Ze kunnen iets gaan begrijpen van waarom hun moeder deelneemt aan deze religie en ze zullen het niet zo vreemd vinden. Maar ze kunnen er toch niets van begrijpen tot ze vier jaar zijn. Dus, doe simpele beoefening, geen strikte, en doe het zo nu en dan met je kinderen.

Ik heb wel eens leraren horen zeggen dat het hebben van kinderen op zich al een afleiding van spirituele beoefening kan zijn.

Als je naar de wereld kijkt, besef je dat er een overvloed aan afleiding is, of je nu kinderen hebt of niet. Het kan zo zijn dat je moet beginnen met een eenvoudige beoefening en moet wachten tot je kind ouder is voor je langere retraites kunt doen, het belangrijkste is toch dat je de aspiratie hebt om het spirituele pad te volgen en dat je vanaf het begin toegewijd bent. Dan zul je het op een of andere manier kunnen. Als je echter alleen maar een vage wens hebt dat dat zal gebeuren, zonder werkelijk door te zetten, dan zal er natuurlijk niets tot stand worden gebracht.

Boeddha leert ons dat we alle wezens als gelijkwaardig moeten zien. Zoals u weet eisen vrouwen van nu gelijkheid met mannen gewoonlijk in termen van werk, inkomen, sociale status, besluitvorming enzovoorts. Hoe ziet u de manier waarop we uiting geven aan onze fundamentele gelijkheid aan mannen?

De gelijkheid waar u over praat is samsarische gelijkheid. In de Dharma wordt gezegd dat vrouwen acht deugden of kwaliteiten bezitten: niet onderhevig te zijn aan begeerte; de gave alle wezens gelijk te behandelen zonder jaloezie, zoals je je eigen kinderen zou behandelen; sympathie en moederlijke vriendelijkheid te voelen; niet nodeloos te praten; de waarheid te spreken; weinig verkeerde inzichten te hebben; praktische intelligentie te hebben; mooie kinderen te baren. Deze kwaliteiten zijn voor mannen niet gemakkelijk. Maar mannen zijn er beter in dingen voor zichzelf te houden, dat is een van hun kwaliteiten. Als een man bijvoorbeeld iets in vertrouwen is verteld, zal hij niet de neiging voelen daarover met anderen te praten, terwijl vrouwen de neiging hebben het te willen delen.

Westerse vrouwen zijn heel anders opgevoed dan oosterse vrouwen, en ze zijn zoals u zei, veel onafhankelijker. Misschien komt het daardoor dat sommigen het moeilijk vinden zich te verbinden

met traditionele beoefeningen zoals devotie. Hoe kunnen we ons verhouden tot deze beoefeningen en hoe zouden we ze kunnen aanpassen zodat ze beter passen bij hoe we zijn?

Ik denk dat het belangrijk is te onthouden dat er verschillende soorten leraren zijn en ook dat je in je spirituele leven door verschillende stadia gaat. Als je de spirituele geloften en leefregels aanneemt in het Mahayana, dat zie je de meester als leraar en gids, maar als je het Vajrayana pad betreedt is het essentieel te beseffen dat er veel meer bij komt kijken. De Vajrayana meester is niet alleen leraar, of een persoon, maar wordt gezien als niet anders dan de waarachtige aanwezigheid van Boeddha zelf. Dus al naar gelang we ons in verschillende stadia op het pad bevinden hebben we andere behoeftes en volgen we de daarbij horende aanwijzingen.

In de eerste plaats is een zekere mate van verantwoordelijkheid voor jezelf vereist om überhaupt aan het spirituele pad te beginnen. Je kunt belangrijke teksten bestuderen zoals De Vijftig Stanza's over de Spirituele Leraar, door Aryasura, waarin de relatie met de leraar wordt uitgelegd, maar lang voordat je het pad betreedt en een leraar als jouw leraar accepteert, en lang voordat je devotie leert ontwikkelen, moet je zeer zorgvuldig nadenken of je het pad eigenlijk wel wilt gaan of niet. Niemand vraagt je om het te doen of niet te doen; ieder individu dient voor zichzelf te beslissen waar zijn belang ligt en waar hij of zij zich voor wil inspannen. Als je vindt dat spirituele beoefening goed voor je is, onderzoek dan zorgvuldig wat het inhoudt, en pas dan kun je beslissen of je het pad wilt gaan of niet.

Als je eenmaal het Pad begonnen bent, moet je, vooral in Vajrayana, uitzien naar een leraar die je devotie en respect waard is en als je hebt besloten de leiding en het onderricht van een meester te volgen, dan moet je hier werkelijk met toewijding op focussen, anders zul je het Pad nooit volbrengen.

Het is belangrijk je eraan te herinneren dat je je belangstelling voor een leraar, je toewijding voor de leraar en de waardering en blijdschap in je geest voor een bepaalde leraar, niet verwart met gelijksoortige ervaringen in je relatie met ouders, vrienden of familie. De aard van de verhouding leraar-leerling is volstrekt anders. Gewone menselijke verhoudingen zijn gebaseerd op een zekere gehechtheid en begeerte, terwijl de verhouding tussen leerling en leraar vrij moet zijn van begeerte, verlangen en gehechtheid. Dat is heel belangrijk. Dat moet je leren cultiveren. Als je dat doet, dan wordt alle devotie die je ontwikkelt betekenisvol, maar als je dat niet doet, dan zal het moeilijk zijn om ook maar iets te verwerven. Als je dus begint met een grondig onderzoek van het Pad en de leraar, zal dat je helpen een heilzame verhouding met je leraar te ontwikkelen.

Interview door Dominique Side (vertaald door Harriët Visser)

Hart advies

door Jetsun Chimey



Of je man bent of vrouw, houd altijd de Boeddha, Dharma en Sangha (de drievoudige toevlucht van het boeddhisme) in gedachten. Op die manier maak je vorderingen in je dagelijks leven.

Probeer tegelijkertijd geduld te oefenen in het leven van alle dag. Geduld maakt alles zachter en vloeiender.

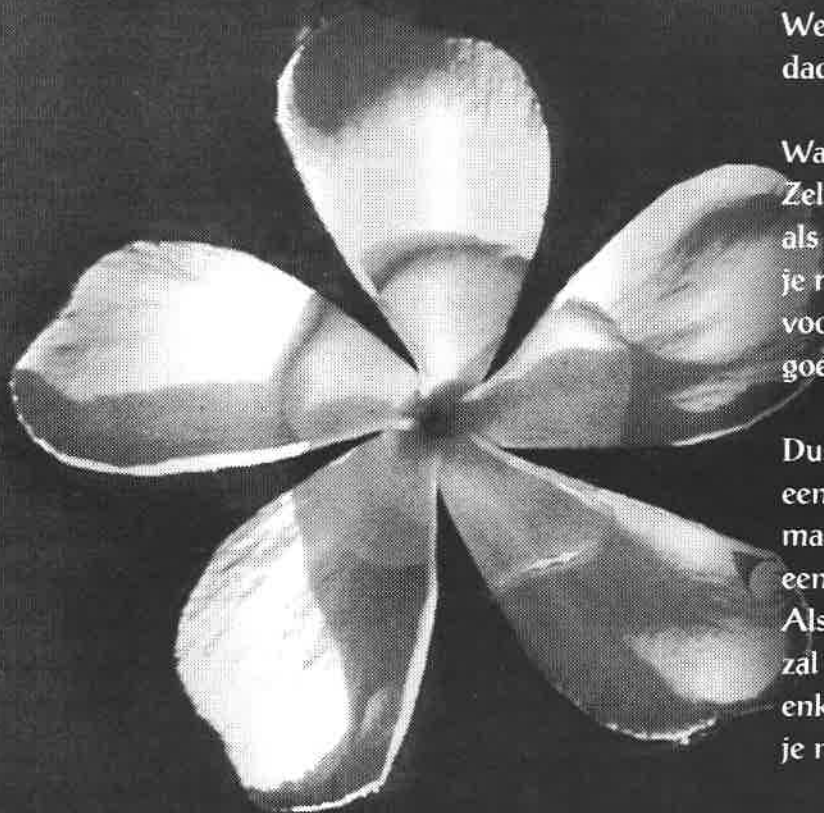
Als je geest rustig is, zijn anderen meer ontspannen.

Als iemand anders een fout maakt, hebben we de neiging uit ons vel te springen. Bedenk in plaats daarvan dat iedereen fouten maakt en dat je zelf ook fouten kunt maken omdat je maar een mens bent.

Wees altijd vriendelijk voor iedereen in daden en gedachten, zoveel je kunt.

Wat je ook doet, het is je motivatie die telt. Zelfs als je dingen doet die in het algemeen als 'goed' beschouwd worden, zullen deze als je motivatie niet zuiver is weinig goeds voortbrengen, omdat je motivatie niet zo goed is als je handeling lijkt te zijn.

Dus bijvoorbeeld een stout kind een klap of een standje geven, omdat niets anders werkt, maar met de motivatie dat je wilt dat het kind een beter leven heeft, zal hem echt helpen. Als je het echter uit woede of haat doet dan zal dat het kind geen goed doen. Het komt enkel en alleen aan op de motivatie: dat moet je nooit vergeten.





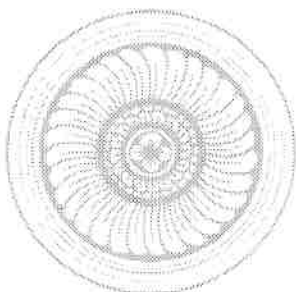
*Dit gedicht is van Erik van Ruysbeek,
een Vlaams mysticus.*

Gedichten, tekeningen en verhalen worden in het Gasthuis (hospice in Groningen) gebruikt om met elkaar in gesprek te komen. Om de ervaringen opgedaan in het Gasthuis te delen. Vooral ook om steeds meer te ontdekken waarom en hoe je aanwezig bent. Jezelf mee-delen vraagt moed, aandacht en liefde; werkelijk luisteren vraagt moed aandacht en liefde.

In volkomenheid



*Wereld die ik verlaten ga
Wereld wat geeft gij mij
stervend geef ik mij aan u
stervend in mij geeft gij u aan mij
en maakt mij wereld weer
ik die nooit anders was
van u gescheiden door het leven
van u gescheiden door mezelf
mij dit te openbaren
moest gij mij werpen in dit bestaan
gij kunt de cirkel sluiten nu
in zijn volkomenheid ben ik weer thuis.*



Het is grappig om te merken dat ik achter aan begin, daar waar we nu zijn, werkend in het Gasthuis, wat half januari een jaar bestaat. Een jaar vol spannende momenten en ervaringen, vol warmte, liefde, aandacht en verdriet. Er gaat een heel proces aan vooraf, voordat je de deuren opendoet en een gebaar van welkom kan maken.

Ongeveer vier jaar geleden begonnen Ditlev (mijn collega) en ik met de gedachten te spelen over aanvullende zorg in de stad Groningen, gericht op de mens in de stervensfase. In ons werk, de vrijwillige terminale thuishulp, kregen we het gevoel dat er niet voldoende mogelijkheden waren voor mensen die bezig waren hun leven af te ronden. Vaak kwamen mensen oneigenlijk in het ziekenhuis terecht, op achterafkamertjes, of onder akelige omstandigheden thuis, soms helemaal alleen. Vanuit die gedachte hebben we samen een paar hospices in Nederland bezocht om ideeën op te doen en vandaar is het gaan rollen.

Er werden werkgroepen in het leven geroepen, zoals de werkgroep bouw, de werkgroep financiën, de werkgroep fondsenwerving, de werkgroep zorg. Ditlev en ik maakten deel uit van de laatste, een adviescollegie bestaande uit artsen van een verpleeghuis, van het pijncentrum, van het ziekenhuis, van de IKN, huisartsen enzovoort.

Elke groep had zo zijn eigen taken, waarvan de uitkomsten weer in een werkgroep samenkwamen om te zorgen dat alles op elkaar afgestemd bleef. Een heel proces dat alles bij elkaar zo'n drie jaar heeft geduurd. Op een gegeven moment kom je in een fase waarin je niet meer praten wilt, je er behoorlijk zat van bent en je aan de slag wilt, gewoon doen.

Als het dan eindelijk zo ver is en de Open dagen achter de rug zijn en het rustig wordt en stil, kun je al rommelend in het huis alleen maar wachten en je met elkaar innerlijk voorbereiden. Er zijn zo'n tachtig geschoolde vrijwilligers die met elkaar het huis dragen en de dagelijkse gang van zaken regelen en de sfeer bepalen, ondersteund en begeleid door Ditlev en mij. Verder bestaat er een samenwerking met de professionele thuiszorg. Om te kunnen garanderen dat er altijd iemand voor je geliefde vader, moeder, oma, opa, broer, zus, oom vriend enz. is, moet er een rooster zijn. Van 's morgens 8.45 tot 's avonds 11.15 zijn er vrijwilligers in het huis, 's nachts is er de professionele

thuiszorg en overdag de professionele thuiszorg op indicatie. We proberen op deze manier de aandacht zo individueel mogelijk af te stemmen op zowel de gast als de familie. We proberen te steunen en aanwezig te zijn en alleen daar de zorg en aandacht over te nemen of aan te vullen waar dat noodzakelijk is, dus niet -hoe goed bedoeld ook- verantwoordelijkheden over te nemen. Een valkuil overigens waar we allemaal last van hebben. Hoe gauw zeg je niet: 'Oh, kom maar, dat doe ik wel even'. In de eerste maanden was er steeds een gast. Een geweldige periode. Iedereen kon zijn zorgchromosomen kwijt, de kinderziekten werden zichtbaar en daar konden we met elkaar aan werken. Je zou kunnen zeggen dat het huis zich ontwikkelt vanuit ervaringen en niet vanuit een concept.

Ik vind het leuk een paar ervaringen te vertellen

De aard van de ziekte kan maken dat mensen een verandering ondergaan, zodat de personen bijna niet meer te herkennen zijn voor hun partner, geliefde, broer enz. Als gasten bij ons komen, hebben we geen verleden met hen, alleen het heden. Dat maakt het ons gemakkelijker de gast te accepteren.

Zo was er op een gegeven moment een oudere man bij ons. Thuis kon hij niet meer zijn want hij was alleen en erg ziek. Zijn twee volwassen kinderen konden de zorg niet meer aan en er was geen andere mogelijkheid dan hem te laten opnemen. Hij kwam bij ons uit nood geboren.

En hij was boos -op zijn Gronings grauw'n en snauw'n -en heel alleen. Langzaam konden we zijn vertrouwen winnen en kwam hij tot rust. De familie kwam regelmatig, maar voornamelijk waren er de vrijwilligers voor hem. Met veel warmte, geduld en liefde is de muur van ijs die hij opgetrokken had, gesmolten. Hij werd de lieveling. Door de liefde en warmte rond hem kon ook de familie veranderen. Zijn zoon, in eerste instantie nogal gesloten en afstandelijk, was zo geraakt door deze toon dat hij zich langzaam opende en de warmte en liefde die hij in zich voelde ook aan zijn vader kon geven. Diep ontroerend.

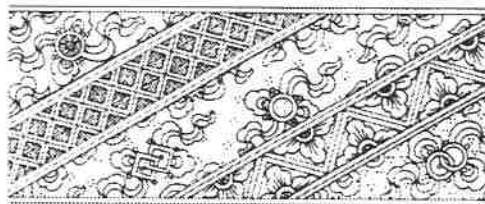
Toen zijn vader dicht bij de dood kwam, kwamen we te spreken over hoe en wat hij wilde als zijn vader gestorven was. Zijn eerste reactie was: de begrafenisondernemer bellen en weggaan. Doordat we de tijd hadden, konden we hem laten zien dat de zorg op het moment van de dood niet hoeft op te houden. Ook dan kun je nog voor je vader zorgen en je liefde geven door hem te wassen, aan te kleden, te scheren en gewoon bij hem te blijven. Hij had daar zelfs nog nooit aan gedacht. Na veel twijfel besloot hij samen met ons zijn vader te verzorgen. Dat was precies wat nodig was. Huilend en overlopend van kwetsbaarheid heeft hij zijn vader gewassen en gekleed. Samen hebben we zijn vader in de kist gelegd, de kamer verzorgd en de kaarsen aangestoken. Het was zo stil, zo innig, zo vol liefde. Zo dichtbij was hij nog nooit bij zijn vader geweest. Van afwijzen naar accepteren - een hele weg.

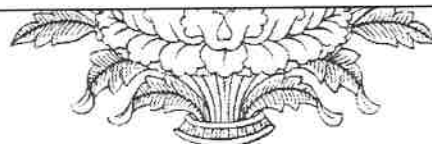
En dan is er ook het verhaal van een moeder die heel

boos was op haar dochters. Zij hadden haar bij ons gebracht. "Ja, als het op een beetje zorg aankomt, word je afgeschoven. Dan zijn jullie me maar kwijt; altijd voor jullie gezorgd, maar nu, ho maar." De dochters voelden zich vreselijk schuldig en waren in de war. Ze wisten niet wat ze moesten. Moeder bleef bij ons, was vriendelijk voor zover als ze nog kon tegen iedereen, behalve tegen haar dochters. We hebben geprobeerd de dochters zo veel mogelijk te steunen, we hebben met ze gepraat en geprobeerd hen te laten zien dat deze boosheid van moeder enkel met 'hier en nu' te maken had, maar dat hun moeder veel meer was dan dat. Toen hun moeder stierf, wisten ze niet wat ze wilden. Er was schuldgevoel, verbijstering en afwijzing. We zijn heel stil bij moeder blijven zitten en hebben zo nu en dan wat gezegd of verteld om de eerste verslagenheid ruimte te geven. Een dochter sloeg steeds heel hard met haar hand op het bed van de moeder en kon niets zeggen. Ze zat volkomen 'op slot', maar ze bleef wel. Heel langzaam konden ze allebei wat ontspannen en zijn we stapje voor stapje verder gegaan. Na ongeveer vier uur zijn we moeder gaan verzorgen, zelf wilden ze niets doen. Toen we rustig en langzaam hun moeder begonnen te wassen, konden ze het zachtjes aan overnemen en zo ook weer de liefde voor hun moeder gaan voelen, door alles heen, onderwijl hartverscheurend huilend. Maar het was warm en liefdevol. Daarna was de gedachte: hup de kist in, deksel erop en klaar. Uiteindelijk is moeder in bed opgebaard en hebben ze een prachtige sfeer in de kamer gecreëerd en er werd een gebed uitgesproken. Het was vredig, heel vredig.

Het zijn intense ervaringen. Iedereen die in het gasthuis aanwezig is en geraakt wordt, verandert. Niet alleen de gast overziet zijn of haar leven en heelt relaties wel of niet, ook de vrijwilligers zijn getuige van deze processen waardoor zij met dezelfde vragen geconfronteerd worden. Hierin worden de vrijwilligers ondersteund door ons. Soms individueel, meestal in kleine groepjes, waarbij we in een sfeer van vertrouwen en acceptatie met elkaar in gesprek zijn. Vaak nemen we een gedicht, zoals het hierboven geciteerde, als uitgangspunt voor zo'n gesprek.

Marijke Holt





Meesters van Verlichting



Levensverhalen van grote meesters uit de lijn van overlevering van de Dzogchen traditie.

*De Dzogchen Rinpoche's
Deel 1. De verschillende Nyingma kloosters en het leven van
Dzogchen Péma Rigdzin, de eerste Dzogchen Rinpoche.
Samenstelling Eric Soyeux.*

De verschillende lijnen van overdracht

In de loop van de eeuwen zijn in Tibet vier boeddhistische tradities ontstaan: de Nyingma (oudste) school en drie Sarma (nieuwe) scholen, Kagyü, Sakya en Gelug. Binnen deze scholen zijn vele verschillende lijnen van overdracht uit India behouden gebleven.

Daarna zijn er in Tibet zelf door de zuivere visioenen en openbaringen van gerealiseerde meesters en door de ontdekkingen van verborgen Dharmaschatten uit de tijd van Padmasambhava ook weer nieuwe lijnen van overdracht ontstaan, waardoor het onderricht van de Boeddha zich steeds verrijkt heeft en actueel gebleven is.

Deze verschillende tradities hebben door de eeuwen heen als waarborg gefungeerd zodat kostbaar onderricht van generatie op generatie op authentieke wijze behouden kon blijven.

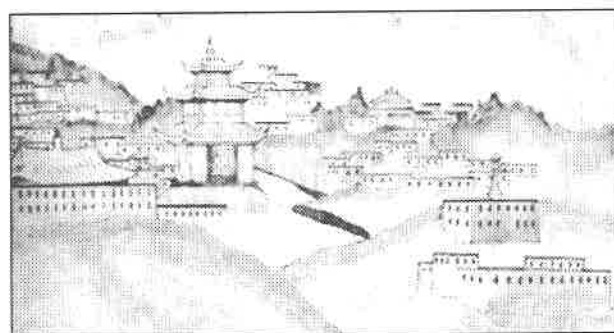
In ieder klooster hielden gerealiseerde en geleerde abten en lama's de traditie levend. Met name tulku's, reïncarnaties van gerealiseerde meesters, kregen van jongs af aan een intensieve training opdat zij, als houders en bewaarders van de rijke verzameling aan specifieke tradities van een klooster, voor de overdracht aan volgende generaties konden zorgen.

De kloosters waren echter niet de enige bewaarders van spirituele tradities, er waren ook families, zoals bijvoorbeeld nakomelingen van discipelen van Guru Rinpoche, die van oudsher bepaalde tradities hooghielden. Vooral in de Nyingma school met zijn Terma traditie van ontdekte Dharmaschatten werden de vele lijnen van overdracht van de verschillende tertöns, ontdekkers van dharmaschatten, zowel door families als door kloosters in stand gehouden. De lekentraditie heeft een cruciale rol gespeeld in de overleving van vele spirituele tradities in perioden van religieuze vervolgingen, toen kloosters vernietigd en monniken vervolgd werden.

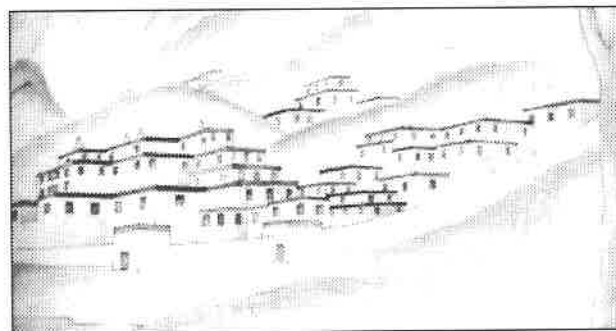
De zes kloostertradities van de Nyingma-school

In de Nyingma traditie met zijn nadruk op lekenbeoefening is men zich pas laat onder centraal gezag gaan organiseren en zijn de zes grote kloostertradities pas in de zeventiende eeuw ontstaan.

Deze zijn: Dorje Drak en Mindroling in Centraal-Tibet, en Shechen, Dzogchen, Palyul en Katok in Oost-Tibet. Traditioneel worden deze zes ingedeeld in drie categorieën: Dorje Drak en Mindroling voor 'hoog' Tibet, Shechen en Dzogchen voor 'midden' Tibet, en Palyul en Katok voor 'laag' Tibet. Hieronder volgt een korte schets van iedere traditie.

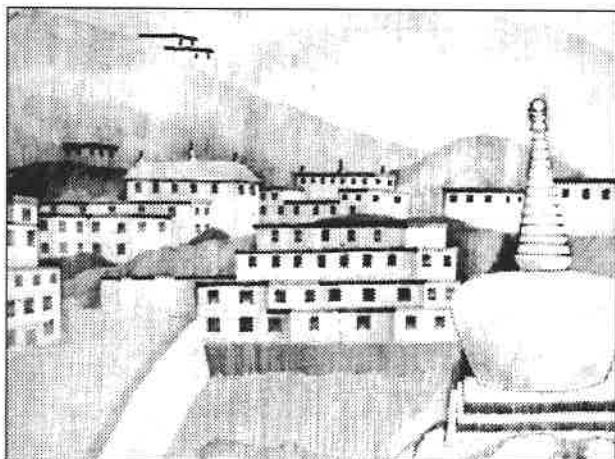


Katok is opgericht door Kadampa Deshek in 1159. Het klooster is in de loop van de tijd in verval geraakt en de traditie is in 1656 weer hersteld door incarnaties van de twee grote tertöns Dūdül Dorje en Longsel Nyingpo. Vanaf de twaalfde eeuw bereikten 100.000 beoefenaars van deze traditie het regenbooglichaam. Khenpo Ngakchung (1879-1941), een belangrijke houder van de lijn van overdracht van het Dzogchen onderricht was een belangrijke leraar in deze traditie. Vóór de Chinese invasie bestond dit klooster uit 800 monniken en zeven incarnaties.

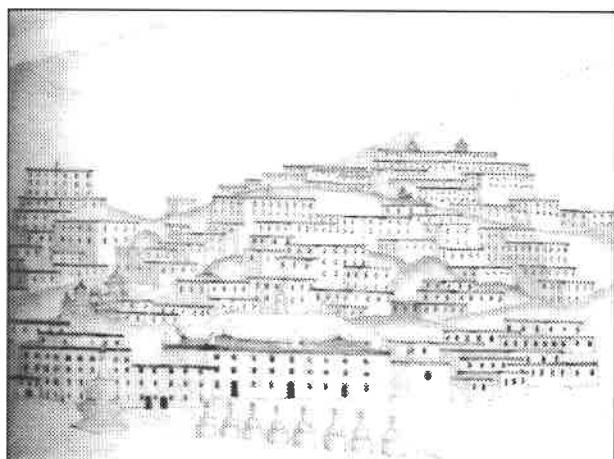


Dorjé Drak in centraal Tibet is in 1610 opgericht door Rigdzin Ngakgi Wangpo. Dit klooster is nauw verbonden met het onderricht van de grote tertön Rigdzin Gödem Tsen, de ontdekker van de 'Noordelijke Terma's'. Dit klooster evenals het Mindroling klooster

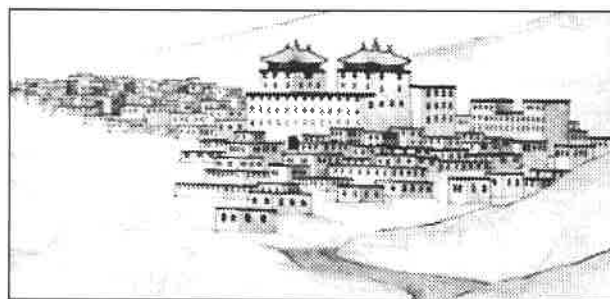
werd in 1717 door toedoen van politieke conflicten vernietigd. Het werd snel hersteld en voor de Chinese invasie bestond dit klooster uit 200 monniken en drie incarnaties.



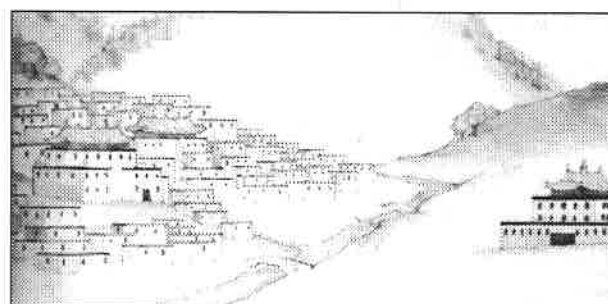
Mindroling in Centraal Tibet is in 1676 opgericht door de grote tertön Orgyen Terdag Lingpa, een leraar van de Vijfde Dalai Lama. Dit klooster heeft vanouds de grootste autoriteit in de traditie van rituelen. Op dit moment is Kyabjé Minling Trichen Rinpoche hoofd van Mindroling. Khandro Rinpoche, een belangrijke tulku van een vrouwelijke reïncarnatielijn in de Nyingma school en bekend wegens haar bezoeken aan het Westen, is de dochter van Minling Trichen. Vóór Minling Trichen Rinpoche was Kyabje Düdjom Rinpoche hoofd van Mindroling. Voor de Chinese invasie leefden er in dit klooster 400 monniken en drie incarnaties.



Palyul is in 1665 opgericht door Kunzang Sherab. De tradities van zowel Tertön Mingyur Dorje als Tertön Ratna Lingpa worden in dit klooster hoog gehouden. Dit klooster heeft vanouds een sterke link met de Karma Kagyü school. Karma Chakmé Rinpoche is een belangrijke leraar in beide tradities. Het Tarthang klooster was een beroemde tak van het moeder-klooster Palyul en was zelfs groter dan Palyul. Kyabjé Penor Rinpoche is op het moment het hoofd van zowel de Palyul-traditie als van de Nyingma-traditie als geheel. Als hoofd van de Nyingma traditie is hij de opvolger van Düdjom Rinpoche. Het klooster is nu gevestigd in Mysore, Zuid India. Vóór de Chinese invasie leefden er in dit klooster 600 monniken en zeven incarnaties.



Dzogchen is in 1685 opgericht door Dzogchen Péma Rigdzin. Het was het grootste Nyingma klooster met tweehonderdzeventig vertakkingen waaronder dertien retraitecentra en het beroemde studiecentrum Shri Singha Shedra dat vele grote geleerde meesters van de Dzogchen Traditie voortbracht zoals Patrul Rinpoche. Op het moment is de zevende Dzogchen Rinpoche, Jigmé Losal Wangpo, hoofd van de Dzogchen traditie. Zijn klooster is gevestigd in Zuid-India. Rigpa is als internationale organisatie onder spirituele leiding van Sogyal Rinpoche en Dzogchen Rinpoche een tak van het Dzogchen klooster. Vóór de Chinese invasie leefden er in het Dzogchen klooster 850 monniken en 11 incarnaties.



Shechen is in 1735 opgericht door de tweede Shechen Rabjam Gyurme Kunzang Namgyal, een leerling van de tweede Dzogchen Rinpoche Gyurme Thekchok Tenzin. Op dit moment staat het Shechen klooster onder leiding van de zevende Shechen Rabjam Rinpoche, kleinzoon van wijlen Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche, voormalig hoofd van de Shechen traditie en de non-sektarische Rimé beweging.

Vóór de Chinese invasie bestond dit klooster uit 200 monniken en negen incarnaties. Nu leven er in het nieuwe Shechen klooster in Baudhanath, Nepal, ook weer uit 200 monnik-studenten.

De eerste Dzogchen Rinpoche, Dzogchen Péma Rigdzin

Zijn vorige incarnaties

Volgens de traditie wordt Dzogchen Péma Rigdzin gezien als de emanatie van de Boeddha Shikhin (Tib.: Tsug Tor Tsen), de tweede boeddha van dit tijdperk (de derde is Dipankara en Sakyamuni Boeddha is de vierde).

Later in India manifesteerde hij zich als de glorieuze Mahasiddha Saraha, vervolgens als de Acharya Kukuripa en daarna als de grote geleerde Vimalamitra.

In Tibet manifesteerde hij als Langdro Könchok Jungney en Lang Palgyi Senge, beide discipelen van Guru Rinpoche. Later was hij de Dharma koning Tri Ralpacen, kleinzoon van Trisongdetsen en weer later was hij respectievelijk de eerste Karmapa Düsum

Khyenpa, leerling van Gampopa en stichter van de Karma Kagyü school, en Je Tsongkhapa, de stichter van de Gelukpa school.

Om het Dzogchen onderricht te propageren manifesteerde hij zich als Péma Rigdzin. Zijn komst werd in meerdere profetieën aangekondigd;

*Zoals Orgyen Terdak Lingpa heeft gezegd:
Vanuit Dokham zal er een yogi komen
met de naam Péma Drakpo,
de reïncarnatie van Langdro.*

*Zoals Düdül Dorjé Lingpa heeft gezegd:
Een manifestatie van Lang Pal, genaamd Péma
en getooid met een moedervlek op zijn borst,
zal naar de grote berg komen.*

Zijn leven

Dzogchen Péma Rigdzin werd geboren in 1623 in Riwoche (letterlijk: Grote Berg) in Kham, Oost Tibet. Hij studeerde Dzogchen en Mahamudra bij de grote Yogi en Bodhisattva Karma Chakmé Rinpoche. Deze was een student van de zesde Karmapa en een meester in zowel de Nyingma als de Kagyü traditie. Van de meester Baka Tulku ontving hij de Khandro Nyingtik, de Hart Essentie van de Dakini's, de voornaamste instructies van de Mengakdé serie van het Dzogchen onderricht 1.

Vanaf dat moment wijdde Péma Rigdzin zich volledig aan de realisatie van dit onderricht en bracht hij zeventien jaar in retraite door op verschillende heilige plaatsen in Tibet zoals Samye Chimphu, Lhodrak Khachu, Yerpa Lhari en andere heilige plaatsen, gezegend door Guru Rinpoche. Tijdens deze retraites had hij visioenen van vele boeddha's en bereikte hij uiteindelijk de hoogste realisatie van Dzogchen. Voor het welzijn van zijn discipelen schreef hij vele geschriften zoals adviezen en instructies, lofzangen, Guru Yoga beoefeningen, sadhana's en de Mengak Shel Threng -de Kristallen Mala van Sleutel Instructies- waarin de Grond, het Pad en het Resultaat van het Dzogchen onderricht uiteen wordt gezet. Door zijn toedoen raakte het Khandro Nyingtik Dzogchen onderricht wijdverbreid in Oost-Tibet, en raakten velen van zijn discipelen gerealiseerd.

Druptop Péma Rigdzin ontmoet de vijfde Dalai Lama

Op een gegeven moment ging Péma Rigdzin samen met zijn discipelen op pelgrimstocht naar Centraal-Tibet om de heilige stad Lhasa te bezoeken. Eenmaal in Lhasa aangekomen besloten zij de uitgebreide beoefening "Tseguk" genaamd, 'het aantrekken van levenskracht', te doen. Deze beoefening deden zij in de vier windstreken rondom Lhasa. Toen de beoefening voltooid was, voelde de Vijfde Dalai Lama dat er iets belangrijks gebeurd was en dat degene die het volbracht had een zeer verheven wezen moest zijn. Dus vroeg hij een aantal van zijn verzorgers om in de stad te kijken wat er aan de hand was. Zijn bediendes kwamen echter terug met het verslag dat ze geen grote lama in de omgeving hadden kunnen vinden alleen een paar zwerfende monniken. De Dalai Lama voelde direct dat zij het moesten zijn en liet hen meteen ontbieden. Toen Péma Rigdzin en zijn discipelen

binnenkwamen riep de Dalai Lama direct uit: "Ja, dit is waar het om gaat, dit is waar het om gaat". Op dat moment ontstond er een speciale hartsconnectie tussen de vijfde Dalai Lama en Péma Rigdzin. De Dalai Lama ontwikkelde grote nieuwsgierigheid naar het Dzogchen onderricht en de twee meesters werden goede vrienden van elkaar en wisselden onderricht met elkaar uit. Op een gegeven moment verklaarde de Dalai Lama: "Ik had van het Dzogchen onderricht gehoord maar nog nooit was ik het in de vorm van een persoon tegengekomen!". Vanaf dat moment werd Péma Rigdzin 'de Dzogchenpa' genoemd, de Dzogchen Rinpoche.

Het Dzogchen klooster

Op aanraden van de Vijfde Dalai Lama vertrok Dzogchen Péma Rigdzin naar Oost-Tibet om een klooster op te richten dat specifiek gericht moest zijn op de overdracht van het Dzogchenonderricht. Toen Dzogchen Rinpoche het bevel van de Dalai Lama gehoorzaamde en vertrok naar Kham was hij 60 jaar. Hiermee gaf hij gehoor aan de profetie van de Dalai lama dat hij in de omgeving van Gegye en Rudam een klooster zou oprichten, dat tot welzijn van velen zou dienen.

Eenmaal in Kham aangekomen, in het gebergte genaamd "Lha Nyen Ziltrom Dorjé Yungdrung", een gebied gezegend door de aanwezigheid van Guru Rinpoche, ging Dzogchen Rinpoche op zoek naar de juiste plek. Om enige aanwijzingen te verkrijgen deed hij de Beschermersbeoefening genaamd "Trinsol" waarbij de Beschermers worden aangespoord tot activiteit. Aan het eind van de beoefening verscheen er een raaf in de lucht die een Phurkham in zijn bek hield, een rituele beker die ten behoeve van de Beschermersbeoefening wordt gebruikt. De raaf wordt in de Tibetaans boeddhistische traditie gezien als de vertegenwoordiger van de beschermer Mahakala, een toornige vorm van Chenrezig (Skt.: Avalokiteshvara).

Dzogchen Rinpoche en zijn gezelschap volgden de raaf en in een prachtige vallei liet de raaf de Phurkham vallen. Op deze plek besloot Dzogchen Rinpoche samen met zijn discipelen het moederklooster, genaamd Orgyen Samten Chöling op te richten.

Al snel ontstond er een sangha van vijfhonderd Rigdzin, Yogi's van het Dzogchen pad en spoedig stichtten zijn belangrijkste discipelen Dzogchen Pönlop, de Tertön Nyima Trakpa en Shechen Rabjam Tenpe Gyaltzen hun eigen zusterkloosters waardoor er in Kham een ware renaissance van het Dzogchen onderricht tot bloei kwam.

In de volgende Nieuwsbrief zullen we ingaan op de levens van de volgende Dzogchen Rinpoche's.

Noot 1:

Het Dzogchen Onderricht wordt onderverdeeld in drie 'reeksen': Semde; de 'geest' reeks, Longde; de 'ruimte' reeks en Mengakde; de directe 'geheime instructies' reeks. De mengakde reeks wordt beschouwd als het meest essentiële onderricht van Dzogchen.

Bronvermelding:

- Crystal Mirror V

- Dzogchen and Padmasambhava, Sogyal Rinpoche

- Dzogchen News, Newsletter from H.E. Dzogchen Rinpoche & Dzogchen Monastery, issue 2, dec. 98.

- Transcripts: Dzogchen Rinpoche, Paris City Retreat, 7 oktober 1997
Sogyal Rinpoche, Khenpo Petsé Rinpoche, Orgyen Topgyal Rinpoche, Khenpo Chöga and Drubdrak Tulku, Tenshyuk ceremony for Dzogchen Rinpoche, 27 august 1997.

ZAM

RETAIL-HOLLAND
VOORJAAR 2000



Zam is onderdeel van de Stichting Rigpa. Zam heeft tot taak het onderwijs van Sogyal Rinpoche toegankelijk te maken en te verspreiden. Dit gebeurt ondermeer door het produceren en verkopen van audio- en videocassettes met onderwijs van Rinpoche. Ook worden boeken met boeddhistisch onderwijs en meditatie artikelen verkocht. De verkoop van produkten biedt Zam de mogelijkheid om het werk van Sogyal Rinpoche en van Rigpa financieel te ondersteunen.

De Zamwinkel vindt u in de gang in het pand van Rigpa aan de Van

Ostudestraat 300. Voorlopig zal de winkel nog een provisorisch karakter houden. In de Zamwinkel zijn naast boeken, audiocassettes en video's met onderwijs van Sogyal Rinpoche ondermeer boeken over boeddhisme, wierook, tijdschriften, mala's en boterlampjes verkrijgbaar.

De winkel is open op dinsdagsavonden. U kunt afrekenen bij de Zamrijwilliger of uw geld in het kasje doen en zelf opschrijven wat u koopt.

U kunt een abonnement nemen op de Rigpa Link, waardoor u regelmatig een recente lezing van Sogyal Rinpoche op audio- of videocassette thuis ontvangt. Een proefabonnement nemen kan ook. Bel of schrijf naar Zam.

De Zamcatalogus vindt u in elke Rigpa Nieuwsbrief. De catalogus is ook los verkrijgbaar. Als u wilt, kunnen wij u steeds de nieuwste catalogus opsturen. Tevens verschijnt er regelmatig een folder met recente audio- en video cassettes. Beide kunt u aanvragen bij Zam.

B O E K E N



GURU YOGA
Dilgo Khyentse Rinpoche

Pas verschenen:

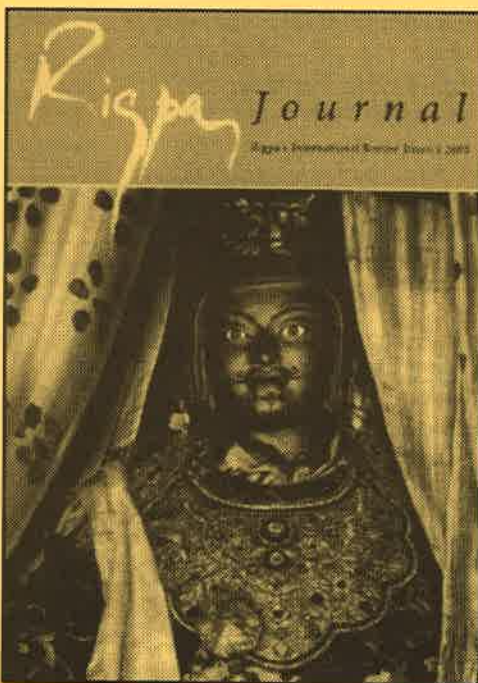
Guru Yoga Dilgo Khyentse Rinpoche

Dilgo Khyentse Rinpoche was een van de grootste Tibetaans boeddhistische leraren van de 20e eeuw. Hij leefde van 1910 tot 1991. In 1984 gaf Rinpoche op verzoek van Sogyal Rinpoche in de Dordogne in Zuid Frankrijk onderwijs over Guru Yoga. Guru Yoga betekent letterlijk: vereniging met de natuur van de leraar. Guru Yoga maakt deel uit van ondermeer de Ngondro beoefening, en behoort tot het hart van de Vajrayana beoefening. Door de beoefening van Guru Yoga ontwikkel je devotie voor de leraar. Dilgo Khyentse zei: 'Door het beoefenen van

Guru Yoga kunnen alle obstakels worden verwijderd en alle zegen worden ontvangen. En door je eigen geest te vermengen met de geest van de leraar en te verblijven in die staat van onafscheidelijkheid, zal de absolute natuur worden gerealiseerd. Daarom moeten we altijd de Guru Yoga koesteren en deze tot onze belangrijkste beoefening maken.'

De geest van de leraar is onafscheidelijk van de geest van de Boeddha. De vriendelijkheid van de leraar is vele malen groter dan van alle Boeddha's uit het verleden, omdat we hun niet meer kunnen ontmoeten, en de leraar wel.

Dilgo Khyentse spreekt met zijn kracht, liefde, wijsheid en mededogen rechtstreeks tot de lezer. Aangeraden voor Stroom 2 en hoger. F 34,50



Rigpa Journal

In februari dit jaar publiceerde Rigpa het Engelstalige 'Rigpa Journal', ondertiteld 'Rigpa's International Review January 2000' om de lezers te informeren over onderwijs van Sogyal Rinpoche, retraites en evenementen bij Rigpa, en over een aantal recente onderwerpen binnen de Tibetaans boeddhistische wereld. Het is een weergave van de tijd tussen de zomer van 1998 en het begin van 2000.

Om te beginnen staat er een lezing in die Sogyal Rinpoche in San Diego hield over de plaats van het boeddhisme in de westerse maatschappij. Nyoshul Khenpo, hij was een belangrijke leraar van Sogyal Rinpoche, en Tsewang Paljor, de vader van Sogyal Rinpoche, beiden in 1999 overleden, worden herdacht.

Een persoonlijke impressie van onderwijs dat Zijne Heiligheid de Dalai Lama gaf in Londen, over retraites in Lerab Ling, over Sherab Ozer, over het Dzogchen klooster in India door de zevende Dzogchen Rinpoche, en over een internationaal congres over Tibetaanse geneeskunde, gehouden in 1998 in Washington.

Rigpa Journal zal zo nu en dan verschijnen. Het is een prachtige uitgave met heel waardevolle en verhelderende artikelen. F 25,-



De werkelijkheid van slapen en dromen

Tenzin Wangyal Rinpoche

Dit boek is onlangs verschenen in het Nederlands. Het is de vertaling van The Tibetan Yogas of Dream and Sleep.

Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche is een lama in de Bon-traditie. Rinpoche is niet alleen in de Bon-traditie opgeleid, maar ook in de Tibetaans boeddhistische traditie. In dit boek staan gedetailleerde instructies om onze waarneming tijdens waken en

slapen te trainen. De oefeningen kunnen leiden tot helder dromen, maar zijn op zich daarvoor niet bedoeld. Deze beoefeningen zijn bedoeld om de verlichting te kunnen bereiken. Door het doen van deze oefeningen ontstaat er een positieve levenshouding. De droom & slaapyoga is een methode om tijdens de slaap bewust te blijven als de gewone dagelijkse zintuigen niet meer functioneren en er subtielere lagen van de geest opgewekt worden. F 39,50



Tibetaanse geneeskunde

Egbert Asshauer

Dit boek is geschreven door een Duitse reguliere arts die zelf ook Tibetaanse medicijnen voorschrijft in zijn eigen praktijk. Hij beschrijft de geschiedenis en de achtergrond van de Tibetaanse geneeskunde. Hij behandelt het ontstaan van ziekten, de invloed van voeding, het denken en karma, de diagnostiek, de manieren om te genezen. Er wordt in het westen onderzoek gedaan naar de werking van enkele soorten Tibetaanse medicijnen. In dit boek wordt ook de

werking van Padma 28 beschreven in termen van de westerse geneeskunde. De bedoeling van de schrijver is om als westerling de Tibetaanse geneeskunde toegankelijk te maken voor westerlingen. Achterin staat een interview met Zijne Heiligheid de Dalai Lama over de Tibetaanse geneeskunde in het algemeen en voor hem zelf in het bijzonder. F 34,50



Rigpa CD - Shower of Blessings

'Shower of Blessings' is een CD met Tibetaanse mantra's, gebeden, en muziek. De meeste van deze gebeden en mantra's worden op dezelfde wijze gereciteerd als al eeuwenlang

gebeurt. Enkele mantra's zijn bekend bij de studenten van Sogyal Rinpoche. Er zijn mantra's en gebeden die specifiek bedoeld zijn om gewaarzijn en compassie op te wekken, en voor het purificeren van negatieve emoties. Veel van deze beoefeningen worden gedaan in alle scholen binnen het Tibetaans boeddhisme.

Wij horen de stemmen van Sogyal Rinpoche, Chagdud Tulku Rinpoche en Nyoshul Khen Rinpoche. De muziek wordt ten uitvoer gebracht door monniken van het Chogyar Gyurme Link klooster. Het boekje bij de CD bevat de Tibetaanse teksten met Engelse vertaling. F 35,-

STUDIE EN BEOEFENING

Regelmatig vragen studenten van de Stromen advies over boeken die ze 't beste kunnen lezen, of welke audio's ze zouden kunnen beluisteren, ter ondersteuning van hun beoefening en hun studie. De volgende boeken en audio/videocassettes worden aangeraden voor studie en beoefening:

Stroom 1

Sogyal Rinpoche

Het Tibetaanse boek van leven en sterven

Z.H. De Dalai Lama
(Engelse titel:

De vier edele waarheden
The Four Noble Truths)

Tsoknyi Rinpoche

Carefree Dignity

Pema Chödrön

Dit is het begin.
(Engelse titel: Start where you are)

Tulku Orgyen

Repeating the words of the Buddha

Chogyam Trungpa
(Engelse titel:

Spiritueel materialisme doorsnijden
Cutting through Spiritual Materialism)

(Engelse titel:

Het pad is het doel
The Path is the Goal)

Suzuki

Zen-begin

(Engelse titel:

Zen Mind, Beginners Mind)

Stroom 2

Dilgo Khyentse

The Wish-Fulfilling Jewel

The Excellent Path to Enlightenment

Z.H. De Dalai Lama

Healing Anger

Shantideva

The Way of the Bodhisattva

Tulku Thondup
(Engelse titel:

De helende kracht van de geest
The Healing Power of the Mind)

Thrangu Rinpoche

The Practice of Tranquility and Insight

Tarhung Tulku

Ways of Enlightenment

Chogyam Trungpa

Training the Mind

Chagdud Tulku

Ngöndro Commentary

Patrul Rinpoche

The Words of my Perfect Teacher

Kalu Rinpoche

Luminous Mind

Stroom 3

Tulku Orgyen

Rainbow Painting

Tulku Thondup

Hidden Teachings of Tibet
Masters of Meditation and Miracles

Tsultrim Gyamtso

The Progressive Stages of Emptiness

Chogyam Trungpa

The Tibetan Book of the Dead
Journey Without a Goal

Alle boeken van eerdere Stromen zijn uiteraard ook van belang voor de latere Stromen.

Levensverhalen van belangrijke leraren:

Yeshe Tsogyal

The Lotus-Born. Het levensverhaal van Padmasambhava.

Namkai Nyingpo/Tarhang Tulku

Mother of Knowledge.
Het levensverhaal van Yeshe Tsogyal.

Chagdud Tulku

Lord of the Dance. Autobiografie.

Audio's en video's met onderricht van Sogyal Rinpoche:

Stroom 1

- TAP006/VID004 Meditation is the way of being.
Lerab Ling, 13 aug 95.
- TAP010 The infinite Treasure. Lerab Ling 18 aug 1995
- TAP079/VID015 Meditation, Contemplation. Parijs 19 nov 97
- TAP084 The Story of Ego. Kirchheim 28 dec 97
- TAP131/VID019 The Radiance of Compassion.
Lerab Ling mei 98,

Stroom 2

- VID002 Learning to Love without Attachment.
Lerab Ling juli 96.
- TAP022 Journey Through Life and Death. 1 Lerab Ling
2/4 juli 96
- VID001 The Heart of Devotion Lerab Ling juli 96,
- TAP047 Devotion is Divine Love. Konocti 7 dec 96,
- TAP110 The Nature of the Master and
the Purpose of Devotion.
Myall Lakes 19 jan 98,

TAP = audiocassette

VID = video

Audio's en CD's voor de beoefening:

- Stroom 1 TAP153/CD153 Vajra Guru Mantra
- Stroom 2 TAP152 Brief Ngöndro practice
- Stroom 3 TAP162 Longchen Nyingtik Ngöndro practice

Helaas is op dit moment de Ngondro CD niet verkrijgbaar.
Er wordt aan een nieuwe versie gewerkt.

AUDIO'S EN VIDEO'S

You are what you think. TAP316

Oktober 99.

Rigpalink dec '99/jan '00.

In januari 2000 werd via de Rigpalink deze set van twee audiocassettes uitgebracht. Het is een samenstelling van 'het beste' van lezingen die Sogyal Rinpoche in Amsterdam gaf op 19 oktober '99, in Hamburg op 21 oktober '99, in Mainz op 22 oktober '99 en in Zurich op 26 oktober '99. De belangrijkste onderwerpen zijn: met jezelf in contact blijven, je geest thuisbrengen, je ware natuur herkennen, en integratie.

Als we werkelijk de waarheid van het spirituele pad op ons leven van toepassing willen laten zijn, is het meest waardevolle advies wat we kunnen krijgen met onszelf in contact te blijven. In de Dhammapada, een verzameling van aforismen van de Boeddha die illustreren hoe je een leven kunt leiden dat overeenkomt met het Boeddhistische pad, staat: 'Je bent wat je denkt. Wie wij zijn komt voort uit onze gedachten. Met onze gedachten maken wij de wereld'.

Daarom is het zo belangrijk om onze geest te kennen en de grenzen die we door onze concepten maken te overschrijden. We beginnen met methodes zoals het volgen van de adem om onze geest tot rust te brengen. Uiteindelijk is het mogelijk om de staat van niet-meditatie te bereiken, waar geen behoefte meer is aan beoefening. Een beoefenaar die deze staat heeft bereikt verblijft eenvoudig in de pure aanwezigheid van de natuur van de geest.

Ook op video verkrijgbaar VID316

Elevating the Mind. TAP317

New York en Los Angeles,

december 99. Rigpalink febr 00

Het onderricht op deze audio is gegeven in de vorm van een hart advies, sem tri, een instructie om de geest te sturen en te begrijpen. Zo'n soort instructie wordt traditioneel door een leraar aan een student gegeven als de betreffende student zeer geleerd is of een groot beoefenaar.

Het belangrijkste is om onze geest te verheffen. Want soms denken we teveel en dan zinken we naar beneden. We kunnen ons eigenlijk niet voorstellen dat er een eenvoudige oplossing is. In Dzogpachenpo wordt de geest door middel van de 'helikopter methode' vanuit het dal naar de top van de berg getransporteerd. Vanaf dit punt van inspiratie zie je dingen in perspectief, met wijsheid en compassie voor anderen.

We moeten geïnspireerd zijn, deze inspiratie koesteren en integreren, totdat dit pure bewustzijn onze dagelijkse ervaring wordt. Het advies is eerst in een beschermde situatie zoals een retraite te beoefenen om verbinding te kunnen leggen met de pure staat van zijn, en de waarde ervan te ervaren en te versterken. Als we zo onze geest en onze waarneming kennen, is geluk binnen ons bereik - zoals de Boeddha in de Dhammapada zegt: 'je bent wat je denkt'.

Padmasamhava zei: 'Probeer niet de basis van de verschijnse- len te doorsnijden, maar de basis van de geest'. Als je echt je eigen geest begrijpt, kun je jezelf gaan begrijpen. Dat is de eenvoudige oplossing, de meesterlijke zet.

DIVERSEN

- Op de audio- en videocatalogus t/m 1998 is een aanvulling verkrijgbaar van het jaar 1999. F 3,-

- Er is een **nieuwe audio- en videocatalogus** verkrijgbaar voor Ngondrostudenten. Deze vervangt de huidige Vajrayanacatalogus. F 7,50

Er zijn **grote foto's** in de winkel verkrijgbaar.

20 x 25 cm Nyoshul Khen Rinpoche, Sogyal Rinpoche & Dilgo Khyentse, Sogyal Rinpoche, de Dalai Lama, Khandro zw/wit, Dzongsar Khyentse Rinpoche.

25 x 30 cm Sogyal Rinpoche & kutsap van Guru Rinpoche, Sogyal Rinpoche & Longchenpa, Dzongsar Khyentse Rinpoche.

De foto's van 20 x 25 cm kosten tijdelijk f 9,50 i.p.v. f 15,-

De foto's van 25 x 30 cm kosten tijdelijk f 15,- i.p.v. f 22,50

- Er zijn **kleine foto's** verkrijgbaar van 8,5 x 5,5 cm. Bijvoorbeeld voor op een klein altaartje, of voor op reis.

Dilgo Khyentse Rinpoche (zwart/wit) PCC029; Dudjom Rinpoche (kleur) PCC031; Jamyang Khyentse Chokyi Lodro (zwart/wit) PCC018; Nyoshul Khenpo Rinpoche (kleur) PCC064; Zijne Heiligheid de Dalai Lama (kleur) PCC023; Dilgo Khyentse Rinpoche (kleur) PCC048; Dudjom Rinpoche (kleur) PCC030; Jamyang Khyentse Chokyi Lodro (kleur) PCC017; Dzogchen Rinpoche (kleur) PCC016; Khandro Tsering Chodron (zwart/wit) PCC040; Khandro Tsering Chodron (kleur) PCC069.

F 2,95 per stuk.

F 35,- voor de dertien foto's samen.

VRIJWILLIGERS GEVRAAGD!

Zam is op zoek naar mensen die graag:

- willen verkopen in de winkel tijdens Stromen of evenementen
- op de computer financiële gegevens willen invoeren
- algemene administratie willen doen
- de administratie van de Rigpa Link willen doen
- in 't algemeen bij Zam willen helpen, bijvoorbeeld helpen bij mailings, of mailorders versturen.

De administratie van de Rigpa Link wordt nu gedaan door een vrijwilligster die elk moment een baan kan krijgen, en hiervoor dan geen tijd meer heeft. Omdat het aantal abonnees op de Rigpa Link flink is gegroeid en het aantal opties is uitgebreid, vragen we iemand die heel exact kan werken. Het kost een dagdeel per week. Als je belangstelling voor een of meerdere van deze werkzaamheden hebt, bel dan even naar Zam, 020 4704930.

Rigpalink

Tijdens de cursussen bij Rigpa worden audio- en videofragmenten van lezingen die Sogyal Rinpoche geeft ten gehore gebracht en getoond. Misschien wilt u meer lezingen van hem horen of zien.

Sogyal Rinpoche geeft in veel landen lezingen en retraites. De meeste worden op audiocassette opgenomen en geschikt gemaakt voor verspreiding. Ook worden lezingen en retraites op video uitgebracht.

Elke maand wordt door Sogyal Rinpoche een lezing uitgekozen die hij extra inspirerend vindt voor ons om vaker naar te luisteren. Deze lezingen kunt u maandelijks op audiocassette toegestuurd krijgen. Elke twee maanden komt er tevens een video uit met dezelfde inhoud als de audiocassette van die maand. Veel mensen vinden het prettig om zich zo luisterend of kijkend te laten inspireren en zich op deze manier in een aantal onderwerpen te kunnen verdiepen.



NIEUW: NgondroLINK

In februari 2000 is de Ngondrolink van start gegaan. Op deze audio's staan lezingen van Sogyal Rinpoche die specifiek bedoeld zijn voor studenten van Stroom 2 en hoger, en voor degenen die Ngondro beoefenen. Wie een abonnement heeft op de Ngondrolink ontvangt zes audio's per jaar, tweemaandelijks op de even maanden. Video's zijn via de Ngondrolink niet verkrijgbaar.

De audiocassettes en/of video's kunt u toegestuurd krijgen door een abonnement te nemen op de Rigpa Link of de Ngondrolink. Een combinatie van beide is ook mogelijk. Een folder met meer informatie is op aanvraag verkrijgbaar bij Zam. Het telefoon/nummer is 020 - 4704940 (ook faxnummer). We zijn op werkdagen tussen 10.00 en 13.00 uur bereikbaar. U kunt ook uw bestelling via het antwoordapparaat doorgeven, of een briefje sturen.

bestelformulier

Voorletters / Naam

Straat / Huisnummer

Postcode / Woonplaats

Telefoon

Stuur mij de onderstaande artikelen toe.

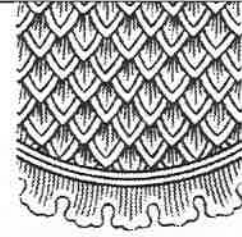
Ik ontvang een acceptgiro en heb het recht om de artikelen binnen zeven werkdagen retour te zenden.

aantal	artikel	prijs



Bestelvoorwaarden:

- Binnen vier weken na ontvangst van het bestelformulier wordt de bestelling geleverd.
- Een artikel dat niet bevalt kan binnen 1 week teruggestuurd worden. Vergeet dan niet de retourzending voldoende te frankeren.
- De verzendkosten worden per bestelling berekend en worden bij het totaalbedrag opgeteld.
- Bij de bestelling zit een acceptgiro die je binnen twee weken dient te voldoen.
- De artikelen kunnen onder deze voorwaarden besteld worden totdat de nieuwe catalogus van Zam Retail Holland verschijnt.



Verslag van de retraite met **Trulshik** Rinpoche en **Sogyal** Rinpoche



November 1999 door Mark Mathijssen

Woensdagavond tien november start de retraite en de schrik slaat me om het hart; het lijkt erop dat we sadhana's gaan doen. In de tien jaar dat ik student van Rinpoche ben, heb ik dat steeds kunnen vermijden; Tsok duurt heel lang en ik heb er geen contact mee, ik snap niet wat er gebeurt, en Rigdzin Düpa staat nog verder weg. Ik was steeds blij dat Rinpoche er geen verplichte nummers van maakte...

De schrik is er ook omdat ik 1,5 jaar geleden het besluit heb genomen om mij voorlopig puur bij Ngöndro te houden. Het idee gewoon een hele simpele langzame student te zijn deed een beetje pijn bij m'n ego, maar maakte wel dat ik er weer zin in kreeg, het blijkt gewoon beter bij me te passen; jachtig allerlei 'verplichte' oefeningen te doen in mijn toch al veel te jachtige bestaan, en dan nog te weten dat ik te weinig doe, maakte dat ik er steeds minder zin in kreeg, en dat was zonde. Daarom enkel de Ngöndro voor mij!

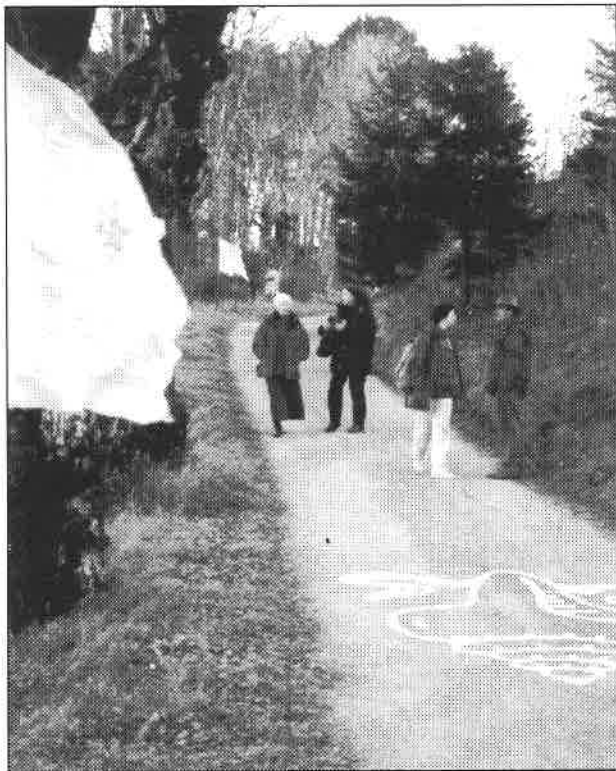
Nu gaan we vijf dagen alleen maar sadhana's doen, wat een ramp. Alsof ik de hele Tibetaanse traditie over me heen gestort zou krijgen zonder dat ik er ook maar iets van snap. Heb ik daarvoor vijf kostbare vrije dagen opgenomen?

Donderdagmorgen wordt duidelijk dat het antwoord een keihard "ja" is. De eerste oefeningen spreken me nog wel aan maar dan, Riwo Sangchö Daarbij komt dat ik helemaal geen practice-boek heb. Oudere studenten zijn aangemoedigd om ieder 2 mensen zonder tekst te begeleiden maar daar komt niets van omdat velen alles kunnen loslaten behalve de eigen zitplek. Dus als je dan iemand met practice-boek weet te vinden kun je er niet bijkomen omdat de directe omgeving vastgevroren zit op de plek, of omdat Fransen opeens geen Engels meer spreken. Ondertussen gaat de beoefening door, en ik snap er niets van. Tranen wellen achter mijn ogen. Ik voel me compleet overrompeld door de sadhana's, en word bang voor de toekomst; want als dit is zoals het moet, vrees ik het ergste voor mijn binding met de teachings.



Trulshik Rinpoche

Als Tineke in de lunchpauze vraagt hoe het gaat, barst ik in tranen uit. Een goeie huilbui bij een warm hart doet wonderen, en ook hier. Er was begrip, troost en gelukkig weer contact. En uitleg over een aantal vaak terugkomende sadhana's zodat ik er een klein beetje contact mee kon maken. Met weer een beetje moed ga ik de middag in. Blijkt dat vastvriezen ook Nederlanders overkomt. De sfeer wordt zo slecht dat ik maar een ander plekje zoek, achter Johan is een grote



Mark Mathijssen, Doris Hayn.

plaats vrij, en Johan wordt mijn reddende engel, helaas maar voor even. Een aantal Franse engelen is echter beducht voor de zitplek van afwezige collega's en alweer bekruipt me een koud gevoel. Wat een vreselijk gezeur over de zitplekken !!!! Bah bah bah. Koud, koud, en sadhana's die niet binnenkomen. Wat doe ik hier?

Vrijdagavond besluit ik om alles maar helemaal los te laten, practice-boek, binding, verlangen naar warmte. Ik zal me gewoon laten leiden naar een plekje in de shrine, en als daar geen practice boek is, dan maar niet. En als dat dan betekent dat ik af ga haken, ga ik maar naar huis.

Zaterdagmorgen was zeer speciaal. Een groot gevoel van leegte, die rijk aanvoelde. Ik realiseerde me dat ik niets (of in ieder geval zeer weinig) aan het

invullen was, en hoe anders dat is als anders. Ik zag hoe ik me zorgen maakte wie er bij me kwam zitten bij het ontbijt, en hoe ik daar los van was. Mijn gedachten zouden zich ook graag zorgen gaan maken over waar ik zou komen te zitten, en of daar een practice boek zou zijn, maar ze kwamen niet ver, omdat het grootste geheel er niet bij was.

Naast me komt een onbekende man te zitten, we raken aan de praat, het gesprek heeft nu-heid, contact en het wordt een verbazingwekkend lekker gesprek. Verbluffend, als ik niets invul lijkt het leven uitstekend voor me te zorgen.

Na het ontbijt kom ik rechts vooraan te zitten, naast Doris en Dorine, en wat een heerlijke ontspannenheid is daar. Energie niet alleen gericht op Rinpoche, maar ook open voor 'elkaar helpen', geïnteresseerde blikken. Door de warmte kun je hier niet vastvriezen aan je plek; we zitten met z'n drieën in een ruimte waar op andere plaatsen twee mensen zitten. Maar het lijkt eerder lekkerder te zitten. Oh, wat is dat lekker.

Met zulke hulpgevende mensen durf ik niet te zeggen dat ik rustig aan wil doen bij de sadhana's en er eerst contact mee wil maken. Ik vind mezelf hardop sprekend de tekst van welke sadhana dan ook, van begin tot eind! En ze vinden een contact diep in me.

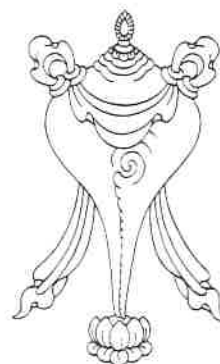
Trulshik Rinpoche. Wat een power heeft de liefde! Wat een rijkdom binnen de traditie!

Zijn empowerments zijn een weldaad voor mijn ziel. Het Tibetaans van Trulshik Rinpoche klinkt warm en dichtbij. Het is heerlijk om ernaar te luisteren. Wat is Tibetaans toch een warme, vloeiende taal.

Maandagmorgen, afscheid van Trulshik Rinpoche. Ik voel me diep geraakt door zijn blik, pure compassie en leegte, alsof hij Rigpa opent. Hij is Rigpa. Tranen van ontroering, van verdriet, dat ik altijd zo ver van mijn ziel verwijderd ben, dat ik zoveel onderscheid, dat ik er zo vaak er niet ben, bij mijn hart, bij andermans hart. Nu wel contact, ontroering. Wat een power-man!

Dinsdagmorgen ben ik weer in Nijmegen, en daar realiseer ik de transformatie die ik in deze power-retreat heb mogen ondergaan. Ik voel me aanwezig en warm zijn. Verder niks. Wat een genot. Nu ik dit schrijf is het vijf dagen later, zondagavond. De aanwezigheid is weg, maar een klein zaadje is gebleven.

Mark Mathijssen





Ngöndro-retraite tijdens de jaarwisseling in Handel



Ik ben er helemaal klaar voor, voor deze retraite... dat is ongeveer de stemming waarmee ik op derde kerstdag vanuit de schoot der familie en met een feestelijk buikje, naar het klooster in Handel vertrek. Bij eerdere retraites voelde ik altijd wel een vorm van protest tegen het inruilen van vakantie tegen iets met programma, structuur, doelen stellen en tegen niet zelf-uitgezochte mensen om me heen. Maar de laatste weken lijkt het alsof de in mij aanwezige en tegenstribbelende puber zelf op vakantie is. Ik kan dus met een ongecompliceerd gevoel Guru Rinpoche, de Ngöndro en de mensen gaan begroeten. Het gaat goed met mij de laatste tijd.

Nu ik ruim twee jaar in de Rigpastromen zit en nu ik een paar keer op retraite ben geweest, zie ik dat de discipline vruchten afwerpt. Langzaam groeit een vertrouwen in me dat alles wat ik in het leven tegenkom goed voor me is. Langzaam geef ik iets op van het onbewuste verzet tegen wat het leven me te bieden heeft... denk ik, hoop ik. Er zit een kleine groep van zo'n 18 mensen aan het avondeten in de ruime en karakteristieke eetzaal. Ik kan meteen aanschuiven en genieten van de eerste van alle verrukkelijke maaltijden die nog gaan komen. Zalig dat dat hier gewoon klaar staat, leve de structuur en het leve het programma...ik hoef nooit meer op vakantie. Ik zie bekende gezichten van vorige retraites. Er zijn mensen die me welkom heten en die laten zien dat ze het leuk vinden dat ik er ben. Fijn als mensen dat doen want na 43 jaar vind ik het nog steeds lastig om ergens aan te komen en een plek te gaan innemen. Ik zie bij mezelf dat ik me meteen afvraag wat het voor me betekent dat er maar zo weinig mensen zijn. Gelukkig zitten er geen drukke praters naast me aan tafel (onthouden wie dat zijn!) en kan ik de kat wat uit de boom kijken.

Vanuit de Sangha in Groningen zijn er geen stroommaatjes meegegaan en ik vind het plots erg jammer om die vertrouwdheid hier te moeten missen. De kans om nieuwe mensen te ontmoeten of om mijn 'equanimity' te trainen zie ik op dat moment niet.



De Toevluchtsboom

Wat ik me wel realiseer is dat de puber onverwijld van vakantie is teruggekomen toen hij zag dat ik met nederigheid mijn verlegenheid wilde begroeten en dat ik die er gewoon kon laten zijn.

's Avonds is er een introductie. Eric, Nynke en Ramon gaan ons deze dagen begeleiden. Ze zullen tijdens deze retraite ogenschijnlijk heel ontspannen en weinig nadrukkelijk aanwezig zijn. Ik vind dat heel prettig. Eric vertelt de eerste avond dat het kenmerkende van een retraite is dat je jezelf allerlei beperkingen oplegt. De hele santekraam aan normale afleidingen van bezigheden en werk, relaties, vertier, streep je hier even weg. Al die beperkingen leveren dan de ruimte op om er gewoon te kunnen zijn. Terwijl hij het zo uitlegt, voel ik alle geneuzel in mijn hoofd en hart oplossen. Ik kan gewoon op het kussen zitten, luisteren naar wat er wordt gezegd over het programma en meedoen met het 'doelen formuleren' voor deze retraite. Ik ben met de Ngöndro nog niet veel verder dan een eerste kennismaking. Ik hoop dat de retraite me helpt om de beoefening dichterbij te brengen. Verder hoor ik mezelf zeggen dat ik 'hoop om weer zo dicht bij mijn innerlijke vreugde te kunnen komen' zoals ik dat verleden jaar in Handel kon...

De volgende dagen ga ik met de oefeningen voor mijn gevoel een nieuwe wereld binnen. Ik merk dat ik,

hier in Handel in ieder geval, erg ontvankelijk ben voor het werken met de visualisaties en dat ik de beoefening met overgave kan doen. Het is voor mij voor het eerst dat ik samen met anderen prostraties doe. Als ik de onwennigheid voorbij ben, opent de oefening deuren naar compassie in mezelf die nog niet eerder open waren. Het zien en voelen van de overgave van de anderen in de ruimte om me heen, dat raakt me.

De vajrasattva beoefening maakt veel indruk omdat ik in staat ben om stap voor stap in het hele proces van purificatie aanwezig te blijven. Het heel concreet benoemen van mijn spijt over gedane zaken in deze tijd van eeuwwisseling is een lastige klus, maar ik kom door mijn schil van trots heen en het werkt heel louterend. Ik begin een beetje te begrijpen wat het is als ik over innerlijke ruimte beschik zonder afgrenzing in mezelf of naar anderen, met compassie, licht kunnen laten schijnen over de wereld, licht zijn... Het is dit spoor van ruimte wat de oefening in me nalaat...tenminste voor even, maar lang genoeg om er oprecht naar terug te verlangen.

Het spoor van ruimte uit de oefening is vaak snel weg in mijn contacten hier met anderen. Ik vind dat verwarrend. Het zijn toch echt aardige mensen, zeg ik tegen mezelf. Gaandeweg de dagen kom ik steeds meer stroefheid en ook negativiteit bij mezelf tegen in de directe omgang met anderen. Het contrast met de liefde en compassie die ik nu en dan in de oefeningen kan voelen is zo groot dat ik me meer en meer terugtrek uit contacten. Het lukt me niet goed om erop te reflecteren.

Wanneer ik de negativiteit tenslotte mee ga nemen in de beoefening voelt dat wel goed en kan ik loslaten.

Maar ze komt wel steeds terug. Ik realiseer me pas na de retraite dat ik de negativiteit niet wil ontmoeten en dat ze daarom als een boemerang terugkomt. Ik hanteer onbewust het concept over retraite dat zegt dat je daar op zoek bent naar de vrede in jezelf.

Tijdens de jaarwisseling doe ik een poging om mijn gespannenheid mee te geven met het windpaard.

's Nachts is er een rota op verzoek van Rinpoche. In Kirchheim wordt ook doorgebeden. Ik doe van vier tot vijf mee en ik reciteer de mandala-offering. De jaarwisseling als zodanig heeft niet zoveel betekenis voor me. Dat we 's nachts bidden voor de wereld vind ik mooi en dat gevoel blijft zuiver en onaangetast, gelukkig. 's Ochtends is er een evaluatie. Ik kom ('verslapen') veel te laat om nog te horen hoe iedereen de retraite heeft ervaren.

Eric nodigt mij dan in de groep uit om nog iets over mijn retraite te zeggen. Ik blijf wat vaag denk ik in mijn antwoord, erom heen draaien. Ik zeg wel iets over ontmoeting met negativiteit. Eric laat waarschijnlijk zijn allerbeste intuïtie werken en vraagt me dan hoe ik het in de groep vond. Ik voel me door hem 'gezien' met die vraag en ik wil wel huilen.

Ik voel me erg opgelucht dat ik kan zeggen dat ik het niet makkelijk heb gehad, opgelucht dat ik gewoon zeg dat ik wel wil huilen en opgelucht dat ik dit nu niet bij me houd, dat ik toch de grenzen naar de ander kan afbouwen, gewoon er kan zijn zoals ik ben. Ik rijd stil, tevreden en blij dat ik nog drie dagen vakantie heb naar Groningen terug.

Liesbeth Brouns, Groningen

Kirchheim

een stukje van Axel Westra

Inleiding

In dit stukje kunt u een gefragmenteerde impressie van de Kirchheim retraite 2000 lezen. Ik denk dat iedereen een retraite anders beleeft. Daarom doe ik niet eens een poging een soort verslag te schrijven, maar noem slechts vijf aspecten, die mij zijn opgevallen. Achtereenvolgens kunt u iets lezen over de sfeer, territoriumdriften, het programma, het onderricht, de oud en nieuw viering en irritaties.

Feyenoord-gevoel

Vorig jaar was mijn eerste retraite in Handel. Dat was sereen, klein, rustig, contemplatief en met minder dan 50 deelnemers. In Kirchheim zouden wat meer mensen komen, maar de rest zal wel ongeveer vergelijkbaar zijn, dacht ik. Fout. Tijdens de retraite in Kirchheim stonden veel vrolijke (en soms minder vrolijke) mensen in de rij.



Bij het binnenkomen, naar buiten gaan, bij het boodschappen doen, het eten opscheppen en bij de wc. Veel zaken moesten opgebouwd of juist afgebroken worden. Veel zaken moesten besproken worden door de 1300 deelnemers. In plaats van het etiket serene contemplatieve rust kwam het etiket Feyenoord-gevoel bij mij op. Dat was even wennen.



Sogyal Rinpoche en Tulku Pogyal Rinpoche.



Gelukkig Nieuw Jaar

Territoriumdrift

Een tip voor de aankomende retraite-tijger: Kom de eerste dag vroeg om een plek in de shrine op te eisen. Er is namelijk een ongeschreven regel dat je blijft zitten waar je zit en als je er niet zit toch duidelijk zichtbaar maakt dat je er weer wilt gaan zitten. Neem hierom ook voldoende spullen, zoals thermosflessen, dekens, jassen, extra sokken en schrijfblokken mee om je territorium mee te markeren. Als je in een moment van onoplettendheid per ongeluk je knie op het matje van je buurvrouw legt ontstaat een territoriumconflict. Lezers die wel eens een bioscoop of theater bezoeken herkennen dit misschien in de meestal woordeloze strijd die kan ontbranden om een stoelleuning. Dat was erg grappig.

Programma

We werden van 's ochtends tot 's avonds bezig gehouden. Naast het dagelijkse onderricht van Rinpoche, waren er zitmeditatie-sessies (voor de meditatie studenten) of Ngöndro-sessies (voor de Ngöndro studenten), presentaties van stukjes video van Rinpoche en een dagelijkse studiegroep. Verder kon je je bezighouden met het bemachtigen of koken van een maaltijd, als vrijwilliger de organisatie ondersteunen of een wandeling maken door een aantrekkelijk besneeuwde omgeving.

Onderricht

Het onderricht hakte er gelijk de eerste dag in met enkele bijzonder kernachtige lessen rond het Dhammapada citaat 'We are what we think' (en verder). Later besloot Rinpoche meer 'basic teachings' te geven over spaciousness, Shamatha en Vipashyana. Op vijf januari gaf Rinpoche een les die life op 'the world wide web' te beluisteren was, waarin hij het onderricht en de inspiratie van deze dagen samenvatte. Hij begon met vertellen hoe belangrijk het was de meditatie te beginnen met een houding van 'spaciousness', je daardoor te laten inspireren, en dan een methode van Shamatha beoefening toe te passen als een manier om de geest tot rust te brengen. Deze rust wordt daardoor zeer verdiept, dat voelt heel goed en gezond, en hieruit komt

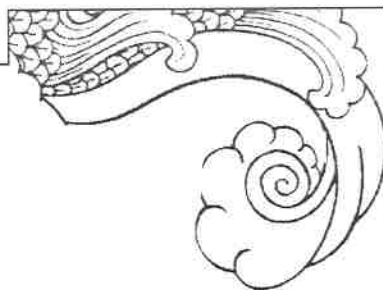
dan vanzelf de diepgevoelde wens naar boven dat iedereen die vrede en dat gevoel van geluk kan ervaren. Naar het einde van de retraite ging het dan ook meer over mededogen (met een extreem heldere uiteenzetting van Patrick Gaffney (zijn bijnaam 'Saint Patrick' vond ik eerst erg grappig, maar later begon ik het steeds serieuzer te nemen)) en Dzogchen.

Oud en nieuw

De jaarwisseling vierden we met beoefening (tsok) en onderricht. Dat was heel bijzonder. Rinpoche deelde opnames van enkele van zijn meesters, Dilgo Khyentse Rinpoche en Dudjom Rinpoche, met ons. We deden veel beoefening en begonnen het millennium met het ontvangen van Dzogchen onderricht. Ook zagen we een videocompilatie van Oud en nieuw vieringen op verschillende plaatsen in de wereld. Ik kreeg hierdoor een gevoel van volstrekte willekeurigheid over het moment om oud en nieuw te vieren. Dat hangt niet alleen af van welke kalender je hanteert, maar ook van de plaats waar je woont. Het was dan ook helemaal niet vreemd om het om een uur te vieren. Dat was namelijk GMT. En een paar dagen later, nadat de meditatie om alle obstakels uit de weg te ruimen die dagenlang door Dzogchen Rinpoche, Tulku Pogyal en een aantal monniken uit Dzogchen klooster waren gedaan, waren afgerond, werd het begin van het millennium nog een keer ingeluid met duizenden kleurige ballonnen die, gezegend door beoefening en vol kaarten met goede wensen, naar de wijde heldere hemel opstegen.

Irritatie

Onverwacht voor ons aankomende retraite-tijgers was dat een teaching van Rinpoche niet alleen bestaat uit stukjes zoals we ze op de video tijdens de cursus zien. Soms doet hij hele andere dingen, zoals de vertaalster verbeteren, de zaal rondlopen, de plaatsing van een luidspreker coördineren of een tafeltje op het podium laten zetten (of juist er af). De eerste keren dat zoiets lang duurde raakten sommige mensen, waaronder ik geïrriteerd. Dat was een andere teaching dan verwacht, maar daarom niet minder waardevol.



Z.H. de Dalai Lama

Wijsheid voor een moderne wereld



In de stroom van boeken die verschijnen rond de millenniumovergang zou dit het zoveelste boek zijn dat wil inhaken op de bij velen geweekte interesse in de spirituele dimensie van ons leven. De subtitel luidt immers: 'Ethiek voor een nieuwe tijd'. Niets is evenwel minder waar. In een helder en logisch opgebouwd betoog richt de Dalai Lama zijn

eeuwige boodschap op de ethiek als het fundament voor al ons dagelijks handelen. Vanuit de waarneming van de ons omringende verschijnselen - een waarneming gekleurd door onze eigen interpretaties, door aloude conventies en ons beperkte inzicht - komen we, via de ander en onszelf tenslotte weer uit bij deze zelfde wereld. Maar nu met een verantwoordelijkheidsgevoel en een betrokkenheid, die sturend zijn voor onze opstelling en gedrag in onze omgeving.

Deel I: Grondslagen van de ethiek.

In dit deel behandelt Z.H. de grondslagen van deze ethiek om deze vervolgens in het tweede gedeelte op onszelf toe te passen. Leidraad bij het omgaan met de problemen waarmee we kampen of de ellendige situaties waarin we kunnen verkeren, zijn en blijven liefde en mededogen. En zoals de Dalai Lama stap voor stap uiteenzet: die schuilen in ieder van ons en zijn de bron van alle religieuze tradities. Maar ook zonder religieuze levensbeschouwing vormen zij voor ons allemaal twee fundamentele levensfactoren. Of we het daarmee eens zijn of niet, het is de moeite waard deze zienswijze een kans te geven. Temeer als blijkt dat andere opvattingen tot nu toe niet erg veel succes hebben gehad bij het najagen van een gelukkig leven. Sterker nog: ze hebben een fundamentele vervreemding

van onszelf en de wereld om ons heen in de hand gewerkt. Iets wat we dagelijks ervaren en zien. Lees de krant maar en zie maar hoe we met de aarde en elkaar omgaan. Dus: 'door ons te behoeden voor factoren die ons mededogen kunnen ondermijnen en door positieve factoren juist te cultiveren, zal onze ethische kant zich in de praktijk een stuk duidelijker manifesteren en zowel ons als de anderen naar meer geluk leiden.'

Deel II: Ethiek en het individu.

Zijne Heiligheid schiept een duidelijk beeld van deze tweeledige actie. De verschillende aspecten (en gevolgen!) van onze negatieve en positieve gemoedstoestanden worden haarscherp ontleedt. Het onderscheid tussen bewustzijn als zodanig en onze gedachten en gevoelens leert ons dat we ons door die laatste niet op sleeptouw hoeven laten nemen.

Met alledaagse en humoristische voorbeelden houdt hij ons een spiegel voor: is onze geest zo'n wilde, ongedisciplineerde olifant? Slaag ik erin mijn reactie op negatieve emoties te bedwingen, zodat ze niet de oorzaak worden van immoreel gedrag? Mijn belangen en mijn geluk zijn nauw verweven met die van anderen en mijn handelen dient daarmee dus in overeenstemming te zijn. Met welke gemoedstoestand wij op gebeurtenissen en ervaringen reageren bepaalt de morele inhoud van ons handelen, en niet met welk uiterlijk vertoon.

Sipa (geduldige verdraagzaamheid) is de volgende stap wanneer we verstorende emoties (enigszins) hebben weten te beteugelen. Dit is geen passieve levenshouding, maar veeleer een actief omgaan met wat en wie ons dwars zit. De Dalai Lama doet hier verschillende suggesties aan de hand hoe onze ingesleten negatieve gedrags- en denkpatronen om te buigen naar een warm hart en een ethisch gezond handelen. Dat dit kan leiden tot het maken van moeilijke keuzes met alle consequenties van dien is duidelijk. Omdat zo'n keuze stoelt op innerlijke overtuiging en niet op louter regeltjes, leidt ze tot groter geluk en innerlijke harmonie. Ethische discipline is geen vies woord, maar een vrijwillige aanname van regels omdat we de voordelen ervan volledig erkennen.

Ja, en dan het lijden. Laten we ons erdoor overspoelen of keren we ons ervan af? Zijne Heiligheid toont een derde weg: haar onderzoeken, analyseren en er de oorzaken van vinden om daarna te beslissen hoe er mee om te gaan. Dit kan op korte termijn extra pijn creëren, maar zal op den duur voordeel opleveren.

Diverse ethische kwesties passeren de revue. Het blijkt dat onderscheidingsvermogen bittere noodzaak is, want een handeling is op zichzelf niet goed of verkeerd. Tijd, omstandigheden en onze eigen innerlijke drijfveer oefenen invloed daarop uit.

Deel III: Ethiek en samenleving

De tijd waarin kleinere gemeenschappen min of meer onafhankelijk van elkaar konden bestaan ligt achter ons. Vandaag echter is rekening houden met de burens in een wereld, die zeker op materieel niveau, zo duidelijk onderling samenhangend is, noodzaak geworden. Al was het alleen al om onze belangen veilig te stellen! Daarom is het volgens de Dalai Lama essentieel dat we een gevoel van universele verantwoordelijkheid ontwikkelen: de instelling om anderen goed te doen als de gelegenheid zich voordoet en niet alleen onze eigen belangen te behartigen. Hij roept ons op de fundamentele eenheid van de mensheid te aanvaarden als basis voor ons handelen. Alle in het oog springende verschillen zijn slechts oppervlakkig. Uiteindelijk zijn we allemaal mensen met dezelfde eigenaardigheden en problemen. Als we tevredenheid op de plaats zetten van ons streven naar voortdurende economische groei komt een vreedzame samenleving dichterbij. Ontevredenheid leidt tot hebzucht die nooit zal worden bevredigd. Als we eerlijk zijn, hebben onze daden geen bijbedoelingen, een voedingsbodem voor achterdocht en angst. Toch is Z.H. realistisch genoeg om te stellen dat we niet in uitersten moeten vervallen, maar 'moeten doen, zoveel we kunnen'. In ieder geval steekt hij ook de hand in eigen boezem.

Aan het eind van het boek geeft hij zijn persoonlijke visie op een aantal maatschappelijke terreinen, die belangrijk zijn bij de vormgeving van de wereld. Deze zijn: het onderwijs, de media, het milieu, de politiek en economie, vrede en ontwapening en de relatie tussen de verschillende godsdiensten. Hij geeft zijn visie niet als richtlijn voor de 'betere' boeddhist, maar ter overdenking en als inspiratie tot eerlijk handelen.

Elke pagina van dit boek ademt ons alledaagse leven, zonder zweverigheid of onrealistische raadgevingen. Eigenlijk is het simpel in één zin samen te vatten: Verbeter de wereld en begin bij jezelf. Want: 'Elke handeling heeft niet alleen gevolgen voor de mensen in onze nabije omgeving, maar ook voor onze collega's, vrienden, de samenleving en uiteindelijk de hele wereld.'

Een boek dat stemt tot nadenken en tot navolging.

Uitgeverij BZZT`OH
ISBN 90 5501 700 0
(door Henk Heerink)

Windhorse

projector
film
review

Mede dankzij de onvermoeibare inspanning van Zijne Heiligheid de Dalai Lama staat Tibet en de Tibetaanse cultuur in het middelpunt van de belangstelling. Niet alleen op het gebied van de mensenrechten, maar ook omdat men in het Westen de grote waarde van deze eeuwenoude cultuur is gaan inzien. En alle middelen worden heden ten dage aangewend om deze cultuur voor Tibet en de wereld te behouden.

In dit kader gaat eind januari de film 'Windhorse' in roulatie in verschillende bioscopen in het land.

'Windhorses' zijn op papier geschreven, aan de boeddha's gerichte gebeden die door de Tibetanen vanaf de berghegelingen aan de wind worden meegegeven.

Windhorse is een verhaal over moed en rebellie, gezet tegen de achtergrond van een bezet Tibet. Het verhaal is gebaseerd op een waargebeurde geschiedenis. In tegenstelling tot de Hollywoodproducties 'Zeven jaar in Tibet' en 'Kundun' is 'Windhorse' voor een groot gedeelte clandestien opgenomen in Tibet met een videocamera. Voor het overige deel speelt de film in Kathmandu, Nepal.

Regisseur Paul Wagner, vooral bekend door zijn Oscar-winnende documentaire 'The Stonecarvers' werkte in deze film met veel Tibetaanse amateurs. De drie hoofdrolspelers zijn allen gevluchte Tibetanen.

'Windhorse' vertelt het verhaal van een ambitieuze

Tibetaanse popzangeres, Dolkar, die de gunst inwint van de Chinese autoriteiten in het bezette Tibet. Ze krijgt de kans om platen te maken, maar daarvoor moet ze wel haar repertoire drastisch vernieuwen met pro-Mao teksten.

Als haar nichtje Pema, een boeddhistische non en volgeling van de Veertiende Dalai Lama, gearresteerd en vervolgens gemarteld wordt enkel omdat zij op een plein tegenover de heiligste tempel in Lhasa "Tibet vrij" schreeuwt, komt Dolkar in een gewetenscrisis terecht.

Samen met haar broer Dorjee, die tot dan toe een zwervend drinkebroersbestaan heeft geleid, besluit ze om een videotape te maken met daarop het verhaal van haar nichtjes beproeving. Met de hulp van een Amerikaanse toeriste proberen ze deze getuigenis het land uit te smokkelen. Als de videocamera aan de grens geconfisqueerd wordt, zijn Dorjee en Dolkar hun leven niet meer zeker en besluiten ze te vluchten. Als zij de bergpassen overtrekken om zich te voegen bij de tienduizenden vluchtelingen die hen zijn voorgegaan, laten ze hun 'windhorses met hun wensen voor een vrij Tibet' door de wind meevoeren.

Sinds het uitkomen van de film hebben de Chinese autoriteiten geen gelegenheid voorbij laten gaan om de film uit de roulatie te halen. Zonder succes overigens.



Bezoek Z.H. Dalai Lama

Waarschijnlijk weten jullie al dat Zijne Heiligheid de Dalai Lama deze zomer naar Zuid Frankrijk komt en daarbij ook het retraitecentrum Lerab Ling zal bezoeken.

Parallel aan het bezoek van Z.H. de Dalai Lama sponsort Rigpa een zeer uitvoerige Vajrakilaya-beoefening (drupchen), volgens de traditie Tertön Sogyal, Lerab Lingpa. Deze drupchen zal verzorgd worden door de persoonlijke monniken van Zijne Heiligheid, uit het Namgyal klooster in Dharamsala. Het is de eerste keer dat deze beoefening in het Westen zal worden gedaan.

Sogyal Rinpoche heeft Trulshik Rinpoche -de hartzoon van Dudjom Rinpoche en Dilgo Khyentse Rinpoche - uitgenodigd om de ceremoniën voor te zitten. Ter gelegenheid van de drupchen zal een zandmandala worden gemaakt. Ook zullen er Lama dansen worden gehouden, geheiligd medicijn geprepareerd en nog veel meer.

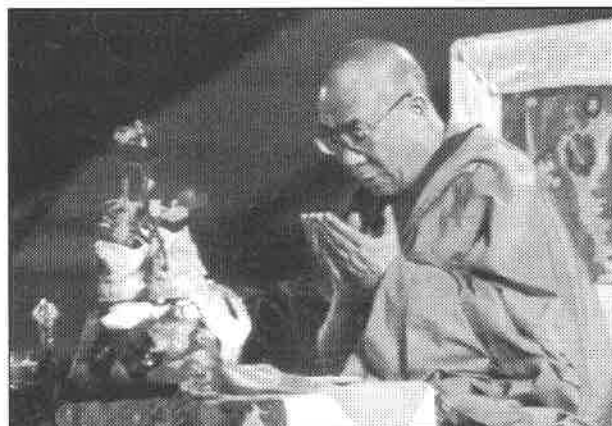
Voor Sogyal Rinpoche zal de komst van Z.H. de Dalai Lama naar Lerab Ling de vervulling van een droom zijn; het wordt een van de belangrijkste en 'most auspicious' bijeenkomsten ooit door de Rigpa sangha georganiseerd én een bijzondere gelegenheid voor ons allemaal om zowel iets voor Zijne Heiligheid de Dalai Lama als voor het ondericht te betekenen. Om dit bezoek tot een succes te maken is in ieder geval de hulp en de steun van de hele Rigpa sangha - wereldwijd- nodig.

Duidelijk zal zijn dat er in Lerab Ling nog de nodige bouwkundige voorzieningen getroffen moeten worden, voordat het bezoek kan plaats vinden. Ook met de komst van Trulshik Rinpoche, de 20 monniken, de diverse begeleiders en de verdere organisatie van de drupchen zijn nog heel wat inspanningen gemoeid.

Door Rigpa Nederland is onder de sangha een door Patrick Gaffney en Philip Philipou geschreven brief verspreid. Daarin wordt een ieder opgeroepen om aan dit bijzondere project een bijdrage te leveren-in welke vorm dan ook.

Gezien de wel heel bijzondere gelegenheid om deel te nemen aan het werk van Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Sogyal Rinpoche, wilde ik jullie aller aandacht nogmaals op HET BEZOEK vestigen.

Daan Meerburg (ook penningmeester)



Donatie formulier

Naam _____

Adres _____

Postcode/woonplaats _____

Telefoon _____

Ik wil graag een donatie doen ten behoeve van het historische bezoek van Zijne heiligheid de Dalai Lama aan Lerab Ling, van:

- f 100
- f 250
- f 1000
- f 2500
- f

Als u wilt aangeven voor welk specifiek doel uw donatie wordt gebruikt, kruis dan een van de volgende mogelijkheden aan:

- *Het Namgyal klooster Vajrakilaya drupchen*
- *Offerande aan Z.H. de Dalai Lama en alle genodigde Lama's en monniken voor het verblijf.*
- *Vorbereiding voor de plaats waar de tempel komt waar de drupchen en het onderricht van de Dalai Lama gehouden worden.*

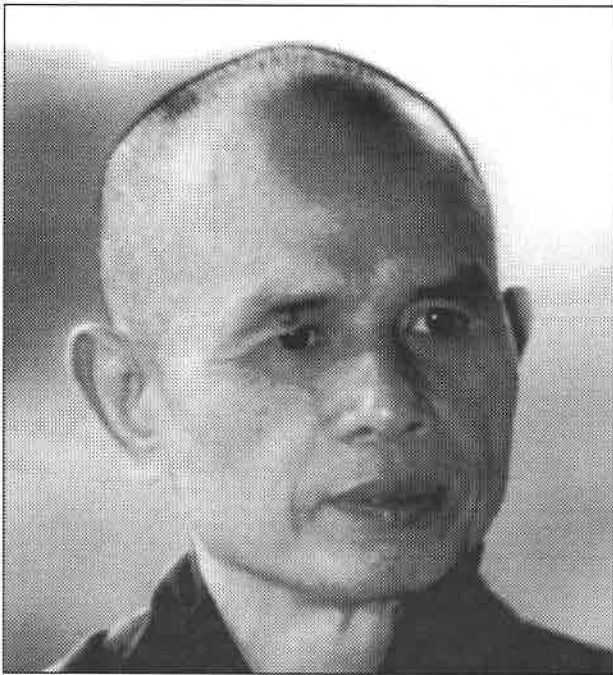
Ik maak mijn donatie over op giro 3533736 o.v.v. donatie Dalai Lama Lerab Ling.

Retourneer dit formulier aan:

Rigpa, van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam

Thich Nhat Hanh

in april in Nederland



Eind april zal de Vietnamese monnik, schrijver en vredesactivist Thich Nhat Hanh een bezoek aan Nederland brengen. Thich Nhat Hanh is één van de bekendste boeddhistische leraren van deze tijd. Zijn universele en praktische benadering trekt in ruime kring belangstelling. Hij heeft wereldwijd lezingen gegeven en retraites geleid voor uiteenlopende groepen als vredesactivisten, Amerikaanse Vietnamveteranen, psychotherapeuten, zakenmensen en politici. Het thema is steeds hoe wij in vrede kunnen leven, met onszelf en met elkaar. Onder de ruim 70 boeken die hij heeft geschreven zijn bestsellers als *Being Peace*, *Peace is Every Step*, *The Miracle of Mindfulness* en *Living Buddha, Living Christ*.

Thich Nhat Hanh staat bekend als grondlegger van het geëngageerd boeddhisme; meditatie en sociale actie gaan voor hem hand in hand. Tijdens de oorlog in Vietnam richtte hij een 'Peace Corps' op, bestaande uit meer dan 10.000 jongeren die de gebombardeerde dorpen weer hielpen opbouwen. Om voor een staakt-het-vuren te pleiten ging hij naar de V.S., waar hij met staatslieden als Edward Kennedy en Robert McNamara sprak. Martin Luther King Jr. was zo onder de indruk van zijn persoon en zijn werk voor verzoening dat hij hem voordroeg als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Thich Nhat Hanh's onpartijdige opstelling werd in zijn eigen land als verraad gezien en sinds 1966 is hij

uit Vietnam verbannen. Sindsdien heeft hij zich in Frankrijk gevestigd, waar hij in 1982 Plum Village oprichtte, een internationaal meditatiecentrum dat jaarlijks talrijke bezoekers trekt.

Vanwege zijn grote inzet voor vrede geniet Thich Nhat Hanh wereldwijd erkenning, maar in zijn eigen land mag hij niet onderrichten. Zijn boeken zijn er verboden en circuleren ondergronds. In een interview met de *New York Times* (okt.'99) sprak Thich Nhat Hanh openlijk over zijn verlangen terug te keren naar Vietnam om te helpen met de morele opbouw van het land. Nu onderhandelingen met de Vietnamese regering de afgelopen 3 jaar op niets zijn uitgelopen hoopt hij op ondersteuning van zijn verzoek vanuit Amerika en Europa.

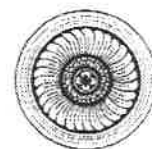
Tijdens zijn bezoek aan Nederland zal Thich Nhat Hanh een lezing geven in Den Haag en een meditatieweekend leiden in Veldhoven. Tevens zal hij de Nederlandse première van de film *Steps of Mindfulness* bijwonen, een documentaire van een reis die hij in '98 naar India maakte.

26 april 2000 *Premiere van de film 'Steps of Mindfulness' Na afloop gelegenheid tot vragen stellen aan Thich Nhat Hanh.*
Aanvang: 20.00 uur. Zaal open: 19.15 uur.
Plaats: Tropeninstituut Theater, Grote zaal, Mauritskade 63, Amsterdam.
Toegang: f. 12,50 / f. 10,00. Reserveren (vanaf 1 april): 020 - 5688500.

Vanaf 27 april begint de filmtour van 'Steps of Mindfulness' in de Nederlandse filmtheaters.
Info (vanaf 1 april): 020 - 6839239.

27 april 2000 *Lezing door Thich Nhat Hanh*
Titel: The Path of Understanding and Love.
Aanvang 19.15 uur. Zaal open: 18.45 uur.
Plaats: Dr. Anton Philipszaal, Spuiplein 150, Den Haag.
Toegang: f. 25. Info: 020 - 6839239.

28 april t/m 1 mei *Meditatieweekend o.l.v. Thich Nhat Hanh*
Thema: The Path of Understanding and Love.
Tijd: vrijdag 28 april,
14.00 uur t/m maandag 1 mei, 13.00 uur.
Plaats: Veldhoven. Info: 020 - 6839239.





Studie en beoefening

Het Rigpa curriculum

Stichting Rigpa verzorgt een cursusprogramma waarin een graduele training in de studie en beoefening van het boeddhisme wordt aangeboden. Hierin staat het Tibetaans boeddhisme en met name het onderricht van Sogyal Rinpoche centraal. Dit onderricht heeft zijn basis in een ononderbroken traditie van overdracht van meester op leerling, die terugvoert naar de Boeddha. Het cursusprogramma bestaat uit een introductiecursus gevolgd door een meerjarig studie- en beoefeningsprogramma, waarin alle facetten van het spirituele pad aan bod komen.

Introductiecursus

De introductiecursus is gebaseerd op Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven van Sogyal Rinpoche. Hierin zullen diverse thema's van het boek kort behandeld worden. De cursus bestaat uit een kennismaking met de basisprincipes van meditatie, het beoefenen van compassie, reflectie op leven, dood, karma en de betekenis van boeddhanatuur, de potentie die ieder levend wezen heeft om volledig zijn verlichte essentie te laten ontwaken. Ook zal aandacht besteed worden aan het volgen van een spiritueel pad in de moderne maatschappij, devotie en de unieke relatie tussen leraar en student.

Rigpa-curriculum

Nadat men de introductiecursus heeft gevolgd, of een retraite met Sogyal Rinpoche heeft gedaan, is het mogelijk om deel te nemen aan het internationale Rigpa-curriculum. Dit meerjarig studie- en beoefeningsprogramma is gebaseerd op het authentieke onderricht van Sogyal Rinpoche. Het hart van het curriculum wordt gevormd door audio- en videofragmenten van het meest sprankelende onderricht dat Rinpoche de afgelopen jaren op retraites en lezingen over de hele wereld gegeven heeft. Bij de cursus is een handboek beschikbaar met transcripten en studieteksten.

Het eerste jaar van het curriculum ("stroom 1") is verdeeld in drie blokken en daarin worden onder meer

de eerder genoemde thema's van Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven nader uitgewerkt. Stroom 2 is verdeeld in negen blokken en duurt drie jaar. Hierin wordt dieper ingegaan op het trainen van de geest in liefde en compassie middels het zogeheten Lojong-onderricht en wordt ook een begin gemaakt met de voorbereidende oefeningen van het Vajrayana boeddhisme. In stroom 3 zal dieper op het Vajrayana- en Dzogchenonderricht worden ingegaan.

Alle Rigpa cursussen staan onder begeleiding van door Sogyal Rinpoche en Rigpa getrainde instructeurs. Er is naast uitleg over het onderricht en de beoefening gelegenheid voor vragen, uitwisseling van ervaringen en studie. Ook zullen er geleide meditatie en visualisaties gedaan worden. De nadruk in de cursussen ligt meer op het zelf ervaren dan op theoretiseren. Studie en beoefening zijn geen doel op zich, maar staan in het teken van de integratie van het onderricht in ons dagelijks leven.

Het volgen van het Rigpa studie- en beoefeningscurriculum is een stapsgewijze inleiding tot het volgen van een compleet spiritueel pad, geworteld in een authentieke spirituele traditie, relevant voor iedere tijd en cultuur.

Introductiecursus en de Stromen:

Het Tibetaanse boek van leven en sterven



Een introductiecursus in meditatie, het ontwikkelen van mededogen, devotie en de basisprincipes van spirituele beoefening.

"Zoals de Boeddha in zijn eerste lering zei, is de wortel van al ons lijden o n w e t e n d h e i d . Onwetendheid lijkt eindeloos, totdat we onszelf ervan bevrijden, en zelfs als we ons op het spirituele pad begeven hebben, wordt onze zoektocht erdoor versluierd. Maar als je dit onthoudt, en het onderricht

in je hart koestert, zul je langzamerhand het onderscheidingsvermogen ontwikkelen om de ontelbare verwarringen van onwetendheid te herkennen voor wat ze zijn, zodat je nooit je verbondenheid in gevaar brengt of je perspectief verliest."

Sogyal Rinpoche ziet Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven als basishandleiding voor degenen die het Tibetaans boeddhisme in het algemeen en zijn onderricht in het bijzonder, willen beoefenen en in de praktijk brengen. Rinpoche onderscheidt in het boek vier fundamentele thema's, de zogenaamde vier pijlers: Meditatie, de geest thuis brengen; Mededogen, het wensvervullende juweel in jezelf vrijmaken; Devotie en de beoefening van goeroe-yoga; en Reflectie over leven en sterven leidend tot dat wat eraan voorbij is, de Natuur van de Geest.

De cursus staat open voor iedereen die kennis wil maken met bovengenoemde thema's. De bedoeling van de avonden is dat de cursist door middel van recent onderricht op audio en video van Sogyal Rinpoche, door instructies en gezamenlijke beoefening, direct ervaart wat de betekenis van de thema's is en daarbij ondersteuning vindt om deze ervaring in zijn of haar leven toe te passen. Naast meditatie en geleide visualisaties zal er ruimte zijn voor het uitwisselen van persoonlijke ervaringen en het stellen van vragen. De cursus bestaat uit acht avonden.

Stroom 1

Nadat men een introductiecursus heeft gevolgd of een retraite met Sogyal Rinpoche heeft gedaan, is het mogelijk om met stroom 1 te beginnen. Stroom 1 bestaat uit drie blokken van ieder 10 avonden (in totaal een jaar). Bij ieder blok van de stromen hoort als studiemateriaal een klapper met alle teksten van de audio- en videofragmenten. Deze klapper is alleen beschikbaar voor deelnemers aan de stroom. Stroom 1 vindt op dit moment plaats in Amsterdam.

Cursussen in Amsterdam

Cursus	dag	data	tijd	plaats	prijs	minima
Introductie	vrijdagen	april 14 en 28 mei 12, 19 en 26 juni 2, 9 en 23	19.30-21.45	Rigpa Centrum	120	100
stroom 1 blok 2	donderdagen	april 13, 20 en 27 mei 4, 11 en 18 juni 8, 15 en 22	19.30-21.45	Rigpa Centrum	165	135
stroom 2 blok 2	maandagen	april 10 en 17 mei 1, 8, 15, 22 en 29 juni 5, 19 en 26	19.30-21.45	Rigpa Centrum	165	135
stroom 2 blok 2*)	woensdagen	april 12, 19 en 26 mei 3, 10, 17, 24 en 31 juni 7 en 14	19.30-21.45	Rigpa Centrum	150	120
stroom 2 blok 6	dinsdagen	april 11, 18 en 25 mei 2, 9, 16, 23 en 30 juni 6 en 13	19.30-21.45	Rigpa Centrum	165	135
stroom 2 blok 9	donderdagen	april 13, 20 en 27 mei 4, 11, 18 en 25 juni 8, 15 en 22	19.30-21.45	Rigpa Centrum	165	135
stroom 3 blok 5	zondagen	april 16 mei 21 juni 18	10.30-17.00	Rigpa Centrum	135	120

Adressen

Alle cursussen in Amsterdam worden gegeven in het: Rigpa Centrum, van Ostadestraat 300, Amsterdam.

*) Deze cursus wordt een keer in de twee weken gegeven. Dit i.v.m. het samenvoegen met de maandagavondgroep na de zomer. De andere data volgen later.

Stroom 2

Stroom 2 vindt plaats in Amsterdam, Groningen en Utrecht. Deze stroom is bedoeld voor hen die stroom 1 hebben gevolgd. Stroom 2 bestaat uit 9 blokken van ieder 10 avonden (in totaal drie jaar).

Stroom 3

Stroom 3 vindt alleen plaats in Amsterdam. Stroom 3 bestaat uit negen blokken van ieder drie zondagen.

Opgave voor de Introductiecursus en Stromen

Voor de cursussen in Amsterdam en Utrecht kunt u zich telefonisch aanmelden (om zeker te zijn dat er nog plaats is) op nummer 020 - 47 05 100.

Voor de cursussen in Groningen kunt u bellen naar Tjitske Zwaneveld 0598 - 62 35 50.

Prijs en Betaling

Kosten: per blok fl. 135,-, minima fl. 120,-

De prijs van de cursus is inclusief het studiemateriaal.

Uw inschrijving is pas definitief na betaling van het cursusgeld. Cursisten in Amsterdam en Utrecht kunnen het bedrag overmaken op gironummer:

35 33 736 t.n.v. Rigpa o.v.v de stroom, blok en plaats.

Cursisten uit Groningen worden verzocht het bedrag te storten op gironummer:

45 31 55 t.n.v. Rigpa o.v.v de stroom, blok en plaats.

Donateurs van het Rigpa Re-membership (optie 2 en 3)

kunnen 25% korting krijgen op de cursusprijs. Stroom 1

en 2 worden dan fl. 127,50 en fl. 105,--.

Voor stroom 3 worden de prijzen respectievelijk fl. 116,25 en fl. 105,--

De korting geldt niet voor het cursusmateriaal.

Cursussen in Utrecht

Cursus	dag	data	tijd	plaats	prijs	minima
Introductie	zaterdagen en zondagen	april 15 (za) mei 14 en 27 (za) juni 18	10.30-16.00	Cunera	120	100
stroom 2 blok 2	zaterdagen en zondagen	april 16 mei 6 (za) en 20 (za) juni 3 (za) en 25	10.30-16.00	Cunera	165	135
stroom 2 blok 8	zondagen	april 2 en 9 mei 7 en 28 juni 4	10.30-16.00	Centrum Well	165	135

Adressen

De cursussen worden gegeven in: Cunera, Nieuwe Gracht 32, Utrecht en Centrum Well, Doelenstraat 42, Utrecht.

Cursussen in Groningen

Cursus	dag	data	tijd	plaats	prijs	minima
stroom 2 blok 1	woensdagen	april 12, 19 en 26 mei 10, 17, 24 en 31 juni 7, 14 en 21	20.00-22.15	Vipassana Centrum	165	135
stroom 2 blok 5	woensdagen	april 12, 19 en 26 mei 10, 17, 24 en 31 juni 7, 14 en 21	20.00-22.15	Vipassana Centrum	165	135

Adressen

Alle cursussen in Groningen worden gegeven in het:
Vipassana Meditatie Centrum, Kamerlingh Onnesstraat 71, Groningen

Informatie voor instructeurs, extra dagen

Amsterdam

Intro	juni 23 vr en 30 vr
1.2	juni 29 do
2.2v	juni 21 wo en 28 wo
2.6	juni 20 di en 27 di
2.9	juni 29 do

Groningen

2.1	juni 29 wo
2.5	juni 29 wo

Rigpa Centrum - Amsterdam



Programma van Beoefening in Amsterdam april t/m juni 2000

Beoefeningsdagen

Naast het reguliere ochtendprogramma met de sangha van beoefenaars zijn er veel gelegenheden om samen te beoefenen in Amsterdam. Het is een wens van Sogyal Rinpoche dat de beoefening echt levend wordt, en samen beoefenen kan een vaardig middel zijn om deze wens meer en meer in vervulling te laten gaan. Er zijn beoefeningen voor studenten en beoefenaars van alle niveaus.

Meditatie en mededogenbeoefening op de maandagavond

Deze avond is toegankelijk voor iedereen die bekend is met meditatie en enigszins bekend met de compassiebeoefeningen (Tonglen). Voor de pauze wordt zitmeditatie beoefend en na de pauze wordt een geleide compassiebeoefening gedaan. Soms wordt video-materiaal gebruikt.

Mensen die helemaal nieuw zijn en graag mee willen doen, verzoeken we om de eerste beoefeningsmaandag van de maand in te stappen.

Data: ma. 3/4, 10/4, 17/4, 1/5, 8/5, 15/5, 22/5, 5/6, 12/6 en ma.19/6 om 19.30

Ngöndro op de maandagavond

(en iedere ochtend behalve op zondag)

Een keer per maand is er een mogelijkheid voor diegenen die met de Ngöndro bekend zijn om samen Ngöndro- beoefening te doen. Dit kan je ook de gelegenheid geven je beoefening te verdiepen.

Data: ma 29/5 en ma 26/6 om 19.30.

Guru Yoga Phowa (Lamai Naljor Phowa)

Een keer per maand met volle maan wordt er een geleide Guru Yoga Phowa beoefening gedaan. Dit is een beoefening ter voorbereiding op het moment van de (je) dood (zie hoofdstuk 9 en 13 van Het Tibetaanse boek van leven en sterven). Tijdens deze beoefening worden ook de namen van zieken en gestorvenen genoemd en wordt er beoefening voor hen gedaan. Het is voor iedereen mogelijk om mee te doen of om namen door te geven van zieken of overledenen voor wie je graag beoefening wilt (laten) doen.

*Data: di 18/4 om 19.30 en do 18/5 om 16.00 en op vr 16/6**

Sojong

Twee keer per maand, rond nieuwe en volle maan, is er een Sojong-dag. Een dag van confessie en zuivering. Gezamenlijk wordt de Hart Soetra beoefend en vervolgens beoefenen de sadhana (oudere) studenten Narak Kong Shak, terwijl de Ngöndro-studenten Vajrasattva of prostraties beoefenen en de nieuwere studenten zitmeditatie en de mantra van Guru Rinpoche doen. We doen de beoefening met name ook voor zieken en overledenen.

*Data: di 18/4, wo 3/5, do 18/5, do 1/6 om 17.00 en op vr 16/6 **

Tara beoefening met volle en nieuwe maan

Tara is een vrouwelijke Boedha, die ook wel de moeder van alle Boedha's wordt genoemd. Zij biedt bescherming tegen angst en lijden. Op de ochtenden van nieuwe en volle maan doen we Tara beoefening en ieder die mee wil doen is welkom. Met nieuwe maan beoefenen we Groene Tara en met volle maan Witte Tara.

Data: di 4/4, do 4/5 en vr 2/6 om 10.30 Groene Tara, Gongter Drolmé Zabtik. za 18/4, do 18/5 en 16/6 om 10.30 Witte Tara, Chimé Phakma Nyingtik.

Tsok en Lamai Naljor

Twee keer per maand, op Guru Rinpoche dag en op Dakini dag, wordt er een Tendrel Nyesel Tsok gedaan. Dit is een sadhanabeoefening dus met name bedoeld voor sadhana(oudere) studenten. Maar wanneer je je geïnspireerd voelt door deze beoefening en geen sadhana student bent, ben je van harte welkom om je eigen beoefening te doen, bijvoorbeeld Lamai Naljor.

Data: do 13/4 om 16.00 ; za 29/4 za 13/5, zo 28/5, zo 11/6 en do 27/6 om 19.30

Daarnaast wordt er op verjaardagen van grote meesters uit de levende lijn van overdracht ook een Tsok beoefening gedaan. Bij wassende maan is dat een Rigzin Düpa Tsok en bij afnemende maan een Yang Nying Pudri Tsok. Ook hier nodigen we met name sadhana (oudere) studenten uit, zodat we steeds meer bekend worden met deze beoefeningen.

Data: zo 23/4 een Rigdzin Düpa Tsok om 19.30 uur di 20/6 en vr 30/6 een Yang Nying Pudri Tsok om 19.30

Offerandes voor de Tsok

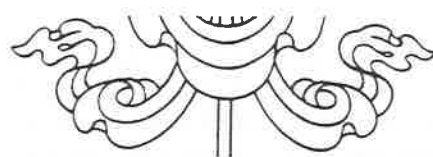
Indien je offerandes wilt aanbieden, dan zijn deze uiterlijk een half uur voor aanvang welkom. We willen een ieder echter met name aanmoedigen om van te voren geld te geven, zodat er voldoende tijd is om de offerandes in te kopen en de Tsok voor te bereiden. Donaties voor Tsok zijn te allen tijde welkom in een rode doos in het centrum.

Dharmapala beoefening

Speciaal voor sadhanastudenten is er gelegenheid om eens per maand gezamenlijk beschermersbeoefening en de beoefening van Vajrakilaya te doen.

Data: ma 3/4, wo 3/5 en do 1/6 om 15.30

* nadere informatie over de precieze tijd volgt.



Een Sangha van Beoefenaars in Nederland

Het is de wens van Sogyal Rinpoche dat in de verschillende nationale centra een sangha van beoefenaars wordt opgericht. Dit is een groep mensen die dagelijks in het centrum samenkomt om beoefening te doen. Zo'n sangha van beoefening is er op dit moment in Dzogchen Beara (Ierland), in Lerab Ling (Frankrijk) en sinds enige tijd ook in Amsterdam.

Dagelijks wordt er nu in het centrum beoefening gedaan en dat draagt er in hoge mate toe bij dat er een sfeer van inspiratie, aandacht en beoefening ontstaat waarin de geest zich als vanzelf tot de Dharma wendt.

Johan Dijk en Eric Soyeux dragen deze dagelijkse beoefening. Zes dagen per week (alle dagen behalve zondag) wordt er beoefening gedaan. De beoefeningen staan open voor iedereen.

Het volgende programma wordt aangeboden:

7.15 uur start van de Longchen Nyingtik Ngöndro (stroom 3) in combinatie met de Dudjom Tersar Ngöndro (stroom 2) t/m de Vajra Guru mantra.

9.00-9.30 pauze

9.30-10.00 afronding van de Longchen Nyingtik Ngöndro en de Dudjom Tersar Ngöndro

10.00-10.30 pauze

10.30-10.50 Riwo Sangchö en bij nieuwe en volle maan een Tara beoefening (zie het kopje "beoefeningsdagen").

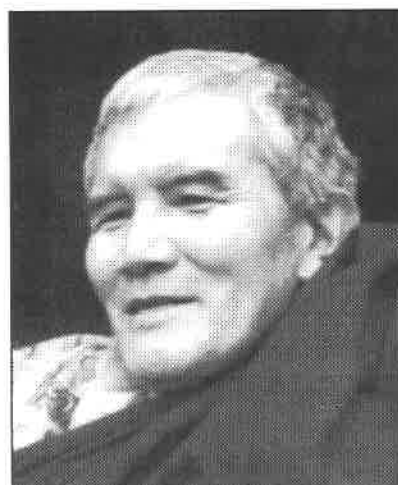
10.50-12.00 Tendrel Nyesel Tsok en Ka Sung Ma Göñ Chamdrel.

Naast dit dagelijkse programma kent het Tibetaanse jaar vele speciale dagen met daarbij behorende speciale beoefeningen. Die speciale beoefeningen worden ook gedaan. Zie voor verdere informatie het kopje "Beoefeningsdagen" en de achterkant van deze nieuwsbrief.

De beoefeningen staan open voor iedereen. Iedereen kan dus op haar/zijn eigen manier een bijdrage leveren aan het opbouwen van een sfeer van inspiratie en beoefening. Als je niet bekend bent met de beoefening kun je er gewoon bij komen zitten en in stilte je eigen beoefening doen bijv. zit-meditatie of voor jezelf een mantra reciteren. Mensen die eerder weg moeten bijv. vanwege hun werk kunnen in stilte zelf de toewijding doen en weggaan.

Mensen die regelmatig mee willen doen en mee zouden willen helpen met de organisatie ervan zoals koffie en thee zetten, offerandes maken, het altaar in gereedheid brengen e.d. worden van harte uitgenodigd contact op te nemen met Johan Dijk (020 6687271) of Eric Soyeux (020 4206191)

Gebeden voor zieken en overledenen



Tulku Pgyal Rinpoche

Als iemand ziek is, stervende of overleden, kun je zelf voor deze persoon beoefening doen, bijvoorbeeld zoals beschreven staat in de hoofdstukken 12, 13 en 19 van het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven. Ook zijn er verschillende beoefeningen in het Rigpa centrum in Amsterdam waaraan je kunt deelnemen. (zie hiervoor het kopje "beoefeningsdagen" elders in deze nieuwsbrief)

Het is ook mogelijk om aan grote leraren en beoefenaars te vragen om voor iemand beoefening te doen. Dit kan op verschillende manieren:

Er bestaat een uitgebreid en compleet sponsorprogramma. Hiermee sponsor je het werk van Rigpa en vraag je intensieve beoefening door grote leraren en in kloosters (met name Kyabjé Dordrupchen Rinpoche en Tulku Pgyal Rinpoche) aan

- Voor wanneer je zelf overlijdt,
- Voor een dierbare die ziek of stervende is,
- Of ter nagedachtenis aan een overleden familielid of dierbare.

Voor deelname aan dit sponsorprogramma wordt er een minimum bedrag gevraagd van 1000 engelse ponden. Het is mogelijk om dit bedrag in termijnen te betalen. Het geld wordt gebruikt voor de sponsoring van gebeden in Tibetaanse kloosters in het oosten en voor de ondersteuning van grote projecten van Rigpa. Wie interesse heeft, kan de Engelstalige folder bij het secretariaat opvragen tel.:020 4705100

Ook buiten dit sponsorprogramma is het mogelijk om gebeden voor zieken, stervenden of voor iemand die overleden is aan te vragen. Het is gebruikelijk om een financiële bijdrage te geven als je om gebeden of beoefening vraagt. Hierbij bepaal je zelf hoe hoog het bedrag is.

De bedoeling van zo'n donatie is een goede oorzaak te leggen voor de zieke of gestorvene door geld te geven voor een goed doel. Het legt een karmische verbinding met de lama die het geld ontvangt en de gebeden doet.

In dit geval worden de namen doorgegeven aan Tulku Pegyal Rinpoche, de één-jaar-retraite-gangers in Dzogchen Beara (Ierland) en de sangha van beoefenaars in Dzogchen Beara en Lerab Ling. Ook in het centrum in Amsterdam wordt er dan door de sangha van beoefenaars beoefening voor hen gedaan.

Mensen die namen door willen geven kunnen dit doen bij het secretariaat tel. 020 4705100 ten name van Johan Dijk. Het is hierbij van belang om de volledige naam, ziekte of problematische omstandigheden, of de datum en oorzaak van overlijden door te geven alsmede de geboortedatum en leeftijd van de persoon in kwestie en je eigen naam.



Retraites met Sogyal Rinpoche Wanneer en waar?

Ieder jaar geeft Sogyal Rinpoche op vaste plaatsen en tijden retraites. In de afgelopen jaren waren dat:

- Van de dag na Kerst t/m de eerste week van januari in Kirchheim in Duitsland
- Met Pasen tien dagen in London, Engeland
- In juni een week retraite in Dzogchen Beara, het internationale Rigpa retraite centrum aan de westkust van Ierland (Cork)
- In de zomer in Lerab Ling, het Internationale Rigpa retraite centrum in Frankrijk, in de buurt van Montpellier

Voor wie?

De meeste retraites zijn voor iedereen toegankelijk. In de zomer echter, in Lerab Ling, geeft Rinpoche meestal drie retraites, waarvan een voor mensen die nieuw zijn, een introductie cursus of stroom 1 hebben gevolgd; een voor studenten van stroom 2 en 3; en een voor 'oudere' studenten.

Een retraite is een goede manier om een tijd lang intensiever bezig te zijn met het Tibetaans boeddhisme, het onderricht van Sogyal Rinpoche en de beoefeningen. Tijdens een retraite kun je de beslommeringen van het dagelijks leven achter je laten en proeven aan wat het boeddhisme voor je zou kunnen betekenen. Als je al langer met de Dharma bezig bent, is het een goede gelegenheid je beoefening en inzicht te verdiepen.

Gedurende een retraite vinden er elke dag verschillende sessies plaats:

- Sessies van beoefening (bijv. meditatie)
- Onderricht door oudere studenten van Sogyal Rinpoche, vaak met video
- Studiegroepen, waarin ook gelegenheid is om ervaringen uit te wisselen
- Onderricht door Sogyal Rinpoche

Praktische informatie

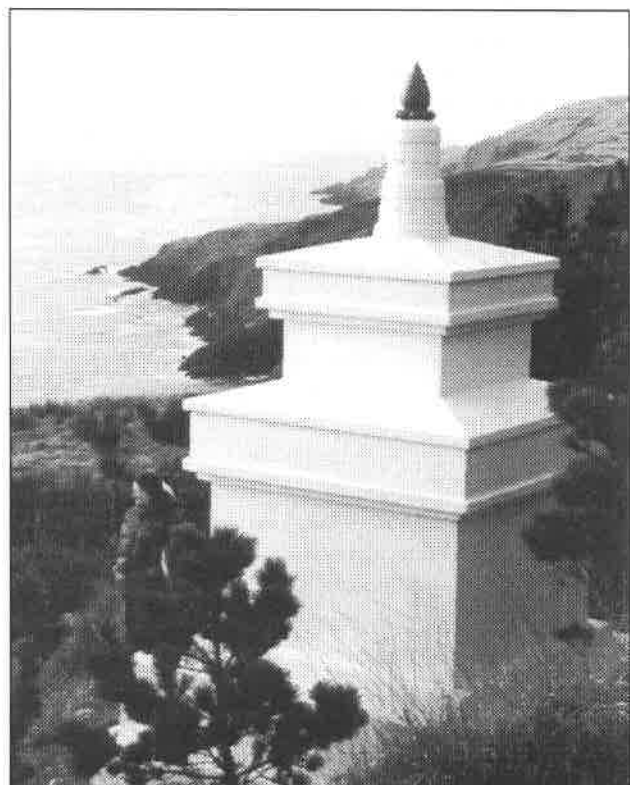
Iedere retraite-plek heeft zijn specifieke kenmerken. In Lerab Ling bijvoorbeeld geeft Rinpoche les in een grote tent. De deelnemers verblijven in houten chalets of tenten. In Kirchheim is er een hotel en zijn er stenen vakantiehuisjes. In Lerab Ling wordt er voor de deelnemers aan de retraite gekookt, maar in Kirchheim doet ieder dit zelf (er is wel een restaurant). Vaak zijn er mogelijkheden voor kinderopvang, met name tijdens de uren dat Rinpoche les geeft.

Specifieke informatie

Gedetailleerde informatie, zoals de exacte data, de accommodatie, de prijs, alsmede inschrijfformulieren, krijgt Rigpa Nederland enige tijd voordat een retraite begint uit het buitenland.

Als je interesse hebt of erover denkt om naar een bepaalde retraite te gaan, bel dan even naar het secretariaat. Je krijgt dan de informatie zodra deze binnen is, toegestuurd. Dus heb je interesse voor een specifieke retraite, bel even 020-4705100.

Dzogchen beara - Stupa





Mantra Accumulaties

Om Ah Hum Vajra Guru Padma Siddhi Hum

Het is de wens van Sogyal Rinpoche dat we ons behalve aan studie ook aan beoefening wijden. Zo wordt het onderricht levend in je ervaring en kan het daadwerkelijk je leven transformeren. Er bestaat hier in het westen nog niet echt een cultuur van beoefening en soms is het moeilijk om jezelf tot beoefening aan te zetten en een gewoonte te ontwikkelen van regelmatige (dagelijkse) beoefening. Een vaardig middel om je te helpen hierin kan het verzamelen of accumuleren van mantra's, gebeden en meditatie-sessies zijn.

Accumuleren van beoefeningen of mantra's is ook een krachtig middel om obstakels uit de weg te ruimen en gunstige omstandigheden te creëren voor jezelf, de sangha, voor Rigpa en het wereldwijde werk van Sogyal Rinpoche, maar ook voor wereldvrede en het verwezelijken van het liefdes- en wijsheidspotentieel van alle levende wezens.

Het aantal mantra's wat gedaan is, wordt per land bijgehouden en de totalen worden iedere maand aan Sogyal Rinpoche doorgegeven. Vaak geeft Sogyal Rinpoche een bepaalde beoefeningsfocus voor het jaar. Op het moment van opmaak van deze nieuwsbrief zijn hierover nog geen richtlijnen bekend. Wel is duidelijk dat zoals altijd de Vajra Guru mantra de focus is. Voor dit jaar, het jaar van de IJzeren Draak hopen we 100 miljoen Vajra Guru mantra's aan Rinpoche aan te kunnen bieden. Dus vragen we om wanneer je deze mantra regelmatig reciteert, de aantallen op te schrijven en deze door te geven aan ons, door:

-de aantallen op een briefje te schrijven en dit briefje in de rode daarvoor bestemde doos te doen die op het centrum staat

-of één keer per maand, bij voorkeur vóór de 7de van de maand door te bellen aan Frans Steffek, tel: 0597-421031. Veelal zitten er aan een mala meer dan 100 kralen. Meestal zijn dat er 108. Van één mala geef je er steeds 100 door. De overige 8 (of meerdere) zijn extra ter compensatie van fouten en momenten van onachtzaamheid.

Indien je bericht ontvangt van een periode van intensieve beoefening, soms met een specifiek beoefeningsadvies, geef je de aantallen zo spoedig mogelijk na het verstrijken van deze periode door.



De Rigpa bibliotheek

De bibliotheek van Rigpa bevat meer dan vierhonderd titels ingedeeld in de volgende hoofdcategorieën: boeddhisme algemeen, hinayana, mahayana, vajrayana, de dood, Tibet en diversen.

De meeste titels betreffen het Tibetaans boeddhisme. Verder zijn er ook veel boeken over het boeddhisme in het algemeen zoals in India, China en Japan, over Sakyamini Boeddha, soetra's en over de Theravada traditie zoals bijvoorbeeld van Ayya Khema.

Schrijvers van wie we meerdere titels hebben zijn Thich Nhat Hanh, Chögyam Trungpa Rinpoche, Tulku Thondop, Z.H. de Dalai Lama, Dilgo Khyentse Rinpoche, Namkhai Norbu Rinpoche, Tulku Urgyen, Tarthang Tulku, Pema Chödrön en uiteraard Sogyal Rinpoche. Verder zijn er veel boeken over de verschillende scholen van de Tibetaanse traditie, over de iconografie van het Tibetaans boeddhisme en enige titels over Tibet in het algemeen.

Verder lenen we video's en cassettes met onderricht van Sogyal Rinpoche uit.

De bibliotheek is uitsluitend toegankelijk voor cursisten vanaf stroom 1 als ondersteuning voor de studie in het Rigpa Curriculum. Er is dus geen apart lidmaatschap voor de bibliotheek. In iedere Nieuwsbrief zal een lijst van nieuwe titels die zijn aangeschaft, worden opgenomen.

Nieuwe titels:

Surya Das, The Snow Lion's Turquoise Mane.
Thich Nhat Hanh, Het Hart van Boeddha's Leer.
Namkhai Norbu, The Supreme Force, the fundamental tantra of the Dzogchen Sende Kunjed Gyalpo.
Dilgo Khyentse Rinpoche, Guru Yoga.

Op video:

Sogyal Rinpoche, Heart of the teachings. Met beelden van Nyoshul Khen Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche en Dudjom Rinpoche. The Spirit of Tibet, the life of His Holiness Dilgo Khyentse Rinpoche.

Het lenen van boeken

Boeken worden voor drie weken uitgeleend. Er mogen twee boeken per keer geleend worden. Telefonisch verlengen is een keer mogelijk. Voor boeken die te laat teruggebracht worden, wordt per boek een boete van 25 cent per dag gevraagd.

Het lenen van audio-tapes

Tapes worden voor een week uitgeleend. Het kost fl. 2,50 per tape. Er mogen twee tapes per keer geleend worden. Telefonisch verlengen is niet mogelijk. Als er niet gevraagd is naar een tape kan deze voor een tweede periode geleend worden. Daarna is dat niet meer mogelijk. Voor tapes die te laat teruggebracht worden, wordt per tape een boete van fl. 0,50 per dag gevraagd.

Het lenen van video-tapes

Video's worden voor een week uitgeleend. Het kost maximaal fl.10,- per video. Er mogen twee video's per keer geleend worden. Telefonisch verlengen is niet mogelijk. Als er niet gevraagd is naar een video kan deze voor een tweede periode geleend worden. Daarna is dat niet meer mogelijk. Voor video's die te laat teruggebracht worden, wordt per video een boete van fl. 1,- per dag gevraagd. Mensen die buiten Amsterdam wonen kunnen een titel twee keer telefonisch verlengen!

Openingstijden

De bibliotheek is open op cursusavonden. Gelieve geen boeken zelf te lenen, maar altijd met iemand die verantwoordelijk is voor de bibliotheek. Stichting Rigpa wenst jullie veel lees-, luister- en kijkplezier!

Attentie!

De volgende titels zijn afgelopen jaar zoek geraakt:

Jamyang Norbu, Warrior of Tibet.

Thich Nhat Hanh, Old Path, White Clouds.

Padmasambhava, Advice from the Lotus Born.

Dharma, Crystal Mirror IV.

Garma C. Chang, The Hundred Thousand Songs of Milarepa. Sogyal Rinpoche, The Heart of Devotion, audiotape. Sogyal Rinpoche, Even in the Darkness you remember the Light, audiotape. Sogyal Rinpoche, The Radiance of Compassion, videotape.

Mocht je een van deze titels nog in huis hebben, laat het dan weten en breng het zo snel mogelijk terug.



Boeddhistische Unie van Nederland

Ontmoetingsdag in het International Zen Center Noorderpoort op 21 mei

De Vereniging Boeddhistische Unie van Nederland (B.U.N.) is de overkoepelende organisatie voor alle boeddhistische organisaties en groeperingen in Nederland en is als zodanig de vertegenwoordiger van boeddhistisch Nederland naar buiten toe. Verder is de belangrijkste functie van de B.U.N. om de onderlinge communicatie te bevorderen en de krachten te

bundelen. Vanuit de B.U.N. is dan ook de Boeddhistische Omroep Nederland (B.O.S.) ontstaan, die waarschijnlijk dit jaar een zendmachtiging voor radio en televisie zal ontvangen.

Het bestuur van de B.U.N. wordt uit eigen kring gekozen door de afgevaardigden van de verschillende organisaties die lid van de B.U.N. zijn. Verder zijn er verschillende werkgroepen die zich bezighouden met belangrijke onderwerpen zoals bijvoorbeeld de werkgroep onderwijs, die materiaal over het boeddhisme dat op scholen wordt gebruikt checkt op accuraatheid, en de werkgroep 'Rondom de dood' die een boekje geproduceerd heeft over de verschillende vormen van uitvaart en begeleiding rondom de dood binnen de verschillende groepen.

Er vindt twee keer per jaar een ledenvergadering plaats waarvan er een algemene kennismakings- en ontmoetingsdag is voor alle boeddhisten van Nederland en andere geïnteresseerden.

In 1999 vond de ontmoetingsdag plaats in de Vietnamese Van Hanh Tempel en dit jaar zal deze in het International Zen Center Noorderpoort in Wapserveen plaatsvinden. Bedoeling is dat de jaarlijkse ontmoetingsdag gaandeweg uitgroeit tot een jaarlijkse Boeddhadag voor alle boeddhisten van Nederland.

Programma

Er zullen dan ook optredens plaatsvinden van de verschillende groepen en tradities, er zullen meerdere informatie tafels zijn van de verschillende groepen en tradities, de B.U.N. zal de verschillende werkgroepen voorstellen en de B.O.S. zal het laatste nieuws brengen. Kinderen zijn van harte welkom, voor hen zal er een apart programma zijn.

Verder zal er een benefiet boekenmarkt georganiseerd worden, ten bate van de activiteiten van de B.U.N., samengesteld uit wat de mensen meebrengen aan boeken en tijdschriften over boeddhisme en aanverwante zaken die zij willen doneren. Dus als er boeken zijn die u toch niet meer gebruikt, neem ze a.u.b. mee.

Praktische informatie

Plaats: International Zen Center Noorderpoort
Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen

Datum: Zondag 21 mei 2000

Tijd: 11.00 t/m 17.00 uur

Catering:

Tegen geringe vergoeding zijn er tijdens de dag koffie, thee, broodjes en een maaltijdsoep verkrijgbaar.

Reisinformatie:

Met de auto De Noorder Poort ligt ten noorden van de enige hoofdstraat, Midden genaamd, van Wapserveen. Openbaar vervoer is moeilijk en het beste is, als je geen eigen vervoer hebt, om je voor de intekenlijst op het Rigpa Centrum op te geven. Mocht dat niet lukken dan moet je de trein naar Steenwijk nemen. Er zal om 10.15 uur een busje op het station wachten (kosten fl. 7,50).

Rigpa Re-Membership

Een mogelijkheid om
Rigpa te ondersteunen

Optie 1

Je ontvangt 3 keer per jaar de Rigpa Nieuwsbrief en wordt regelmatig van alle activiteiten van Rigpa op de hoogte gehouden. Ook kun je gebruik maken van de bibliotheek. Je betaalt fl. 300,- per jaar of fl. 25,- per maand.

Optie 2

Je ontvangt hetzelfde als in optie 1 en kunt tevens op Rigpa cursussen 25% korting krijgen. Je betaalt fl. 480,- per jaar of fl. 40,- per maand.

Optie 3

Je krijgt hetzelfde als in optie 2 en het nieuwe internationale Rigpa magazine. Je betaalt fl. 1200,- per jaar of fl. 100,- per maand.

**Vraag voor meer informatie
de folder aan!**



Members

Lijst van activiteiten

Alle activiteiten vinden, tenzij anders aangegeven, plaats in het centrum in Amsterdam. Iedereen is dagelijks welkom voor de Lamai Naljor (Guru Yoga) beoefening van 9.30 tot 10.00 uur. (behalve op zondag) Tijdens de Tsok-beoefening (vooral bedoeld voor sadhana studenten) is iedereen welkom om gedurende deze beoefening zijn of haar eigen beoefening te doen bijv. zitmeditatie, mantrarecitatie of Guru Yoga. Op de maandagavond is er een geleide meditatie- en mededogenbeoefening. Als je hieraan deel wilt nemen maar helemaal nieuw bent, verzoeken we je om op de eerste van de maand in te stappen.

In het geval er iets verandert in de tijden wordt dit altijd uiterlijk een week van te voren bekend gemaakt op het info-bord in de hal van het centrum.

April

- Ma. 3 Sojong en Dharmapaladag: Beschermersbeoefening om 15.30 uur
Hart Soetra en Narak Kong Shak om 17.00 uur
Meditatie- en mededogenbeoefening om 19.30 uur.
- Di. 4 Nieuwe maan: Groene Tara beoefening om 10.30 uur
- Ma.10 Meditatie- en mededogenbeoefening om 19.30 uur
- Do.13 Guru Rinpochedag: Tendrel Nyesel Tsok om 16.00
- Ma.17 Meditatie- en mededogenbeoefening om 19.30 uur
- Di. 18 Volle maan: Witte Tara beoefening om 10.30 uur;
Sojong: Hart Soetra, Narak Kong Shak om 17.00uur
Guru Yoga Phowa om 19.30 uur
- Za. 22 t/m/ma.24 Ngöndro weekend voor studenten vanaf stroom 2.
Nadere informatie hierover volgt.
- Zo. 23 Verjaardag van Do Khyentse: Rigdzin Düpa Tsok om 19.30 uur
- Za. 29 Dakinidag: Tendrel Nyesel Tsok om 19.30 uur

Mei

- Ma. 1 Meditatie- en mededogenbeoefening om 19.30
- Wo. 3 Sojong en Dharmapaladag: Beschermersbeoefening om 15.30 uur
Hart Soetra, Narak Kong Shak om 17.00
- Do. 4 Nieuwe maan, Groene Tara beoefening om 10.30 uur
- Ma. 8 Meditatie- en Mededogenbeoefening om 19.30 uur
- Za. 13 Guru Rinpochedag: Tendrel Nyesel Tsok om 19.30 uur
- Ma. 15 Meditatie- en Mededogenbeoefening om 19.30 uur
- Do. 18 Volle maan: Witte Tara beoefening om 10.30 uur
Guru Yoga Phowa om 16.00 uur
Sojong:Hart Soetra en Narak Kong Shak om 17.00 uur
- Ma. 27 Meditatie- en mededogenbeoefening om 19.30 uur
- Zo. 28 Dakinidag en de verjaardag van de "Grote Vijfde" Dalai Lama:
Tendrel Nyesel Tsok om 19.30 uur
- Ma. 29 Ngöndro beoefening om 19.30 uur

Juni

- Do. 1 Sojong en Dharmapaladag: beschermersbeoefening om 15.30 uur
Hart Soetra en Narak Kong Shak om 17.00 uur
- Vr. 2 Nieuwe maan: Groene Tara beoefening om 10.30 uur
- Ma. 5 Meditatie- en mededogenbeoefening om 19.30 uur
- Do. 8 Geboorte van de Boedha: Dag van intensieve beoefening. Nadere informatie volgt.
- Zo. 11 Guru Rinpochedag: Tendrel Nyesel om 19.30 uur
- Ma. 12 Meditatie- en mededogenbeoefening om 19.30 uur
- Vr. 16 Saga Dawa Düchen, Dharmawieldag: Boedha Shakyamuni's verlichting,
Sojong en volle maan. Dag van intensieve beoefening. Nadere informatie volgt.
Ma. 19 Meditatie- en mededogenbeoefening om 19.30 uur
- Di. 20 Verjaardag van Patrul Rinpoche: Yang Nying Pudri Tsok om 19.30
- Ma. 26 Ngöndro beoefening om 19.30 uur
- Di. 27 Dakinidag: Tendrel Nyesel Tsok om 19.30 uur
- Vr. 30 Verjaardag van Mipham Rinpoche en Dharmapaladag:
Yang Nying Pudri Tsok om 19.30 uur.

Wanneer er tijden veranderd worden, wordt dit altijd uiterlijk een week van te voren aangegeven op het info-bord in de hal van het centrum. Precieze informatie over de verschillende retraites in Lerab Ling zijn op het moment van opmaak nog niet duidelijk. Informatie hierover wordt zo spoedig mogelijk toegezonden.