

Rispa

Nieuwsbrief Zomer 2000
12 jaargang nr 2





Nieuwsbrief zomer 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:

Hilda Bergsma, Diek Boerman, Hans Corbeek, José van Dijk, Ronne Löwensteyn, Gert-Jan van Schaik, Eric Soyeux, Nynke Valk

Foto's:

Gerard Nikken, Pearse Gaffney, Ronne Löwensteyn.
Met dank aan The View.

Verzending: Anje en Hanneke Fickers, Maaïke Wijma.
Oplage: 1350

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. Stuur ook een versie op papier mee van het artikel.

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 van harte 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 getypt of duidelijk leesbaar met de hand geschreven inleveren.

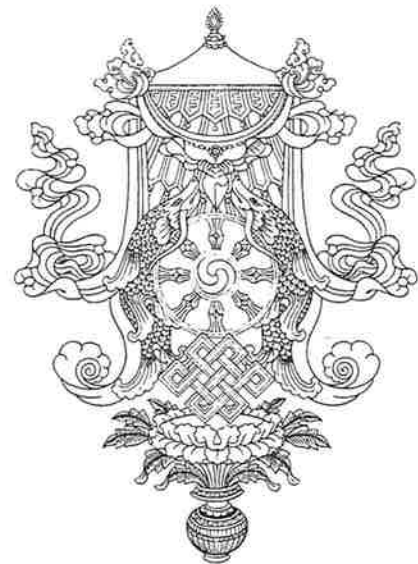
Openingstijden Rigpa-secretariaat

Het secretariaat is gesloten van 17 juli tot en met 27 augustus. Buiten deze periode is het secretariaat geopend op werkdagen 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

Wees vriendelijk voor jezelf Sogyal Rinpoche	04
Methodes om meditatie te inspireren	06
Meesters van Verlichting	08
De Bergen van Tibet Sprookje	12
The Treasure Vase	15
Een interview met Pema Chödrön	16
BOEKBESPREKING	26
INFORMATIE	28
SANGHA	30



RIGPA

Beste Nieuwsbrieflezers

2000, a year to remember? Ja, zeker voor de Nederlandse sangha die dit jaar al twee maal gezegend werd met een bezoek van Sogyal Rinpoche. Het eerste in maart en afgelopen juni vond het tweede plaats. Rinpoche heeft duidelijk een speciale connectie met Nederland en dit is vooral te danken aan de zeer toegewijde sangha die we hier hebben. Zonder hen was dit niet mogelijk geweest.

12 juni, tweede Pinksterdag, een wat gure, bewolkte maandag die op slag veranderde in een stralende warme zomerdag op het moment dat Rinpoche de zaal binnenkwam. In het begin van de ochtend hadden we reeds een voorproefje gehad van de nieuwe cyclus van onderricht, geheten Ground, Path and Fruition, waar Rinpoche zich op dit moment op concentreert.

De zaal was er klaar voor en Rinpoche ook zoals bleek uit het zinderende onderricht dat hij die dag gaf. Het leek alsof de hele zaal zich even boeddha waande in het diepst van zijn wezen. Een moment om te gedenken en vast te houden als inspiratie op het pad.

Meer inspiratie wacht diegene die deze zomer het geluk heeft naar Lerab Ling te kunnen gaan. Met als hoogtepunt het bezoek van Zijne heiligheid de Dalai Lama in september van dit jaar. Voor Rinpoche een langgekoesterde wens en een bekroning van zijn werk en dat van de Rigpa-sangha in zijn geheel. *Kortom een zomer to remember!*

Wees vriendelijk voor jezelf Werken met de geest

Sogyal Rinpoche

Hieronder de vertaling van de resterende drie hoofdstukjes uit het boekje "Words from a Joyful Heart" Teachings from the Rigpa Easter Retreat, Harrow, England, 1994. Alle stukjes die zich voor de nieuwsbrief lenen, zijn nu verschenen, we hopen dat jullie er allen veel inspiratie in hebben kunnen vinden. Vertaald door T. Peeters.



Wanneer je eenmaal de schadelijke effecten van het ego begint te beseffen, kun je zijn lawaai minimaliseren en de geest door Shamatha-beoefening tot rust brengen. Naar mijn bevindingen helpt de basismeditatie van Shamatha het ego te kalmeren en te vernietigen, en de wolken van de gewone verwarring van de geest te verdrijven. Ego manifesteert zich veel duidelijker in een staat van negativiteit en verwarring, dus als er door Shamatha-beoefening werkelijk rust in je geest ontstaat, is er in feite helemaal geen ego. Vanuit die staat komt het heldere inzicht van Vipassana waarin je de wijsheid van egolootheid begint te beseffen waaruit het zicht van shunyata, of leegte, geboren wordt. Het zicht van shunyata wekt op zijn beurt compassie op, die de boeddhavorm doet ontstaan. Dat zijn de drie Yana's in een notedop.

Het is belangrijk je te realiseren dat je met je geest moet werken. Zoals ik al eerder zei, om met je geest te werken moet je jezelf de ruimte geven om de geest tot rust te laten komen. Het beroemde voorbeeld dat ik gebruik, is het voorbeeld van het glas met modderig water. In het Tibetaans is het: *chu ma nyok na dang, sem ma chö na dé*, wat betekent: net zoals water, als je er niet in roert, helder wordt, dat is de natuur van het water, op dezelfde wijze is de natuur van de geest zodanig dat wanneer je niet manipuleert of construeert, maar hem in zijn eigen natuurlijke staat laat, hij zijn eigen gelukzaligheid en vrede zal vinden. Laat hem gewoon met rust. Dan komt hij tot bedaren en ontstaat er een omgeving van mildheid en ruimte. Geef jezelf veel ruimte. Kwel jezelf niet met gedachtes als "Nu moet ik met mijn geest werken, ik moet echt positief zijn..." Wees heel open en vriendelijk naar jezelf, zelfs naar je negatieve aspecten.

Maar wees voorzichtig. Als je vriendelijk bent naar je negatieve aspecten, vervalt dan niet in een verkeerd soort compassie. Geef niet teveel aandacht aan negativiteit in

naam van compassie, want het is misschien slechts onwetendheid en domheid, en helemaal geen compassie.

Het Tantrisch onderricht gebruikt heel krachtige beelden van bevrijding door vernietigen of zelfs doden, maar stelt ook heel helder: "niet dodend vanuit woede, noch onderdrukkend vanuit onwetendheid." Er zijn zekere situaties of omstandigheden waar het beter is niet al te vriendelijk, zacht en aardig te zijn, maar in plaats daarvan te vernietigen. Vernietigen betekent hier dat je het hart van negativiteit vernietigt, vooral die van jezelf. Vernietig je eigen negativiteit, zwelg er niet in.

We moeten onze geest wapenen met positieve kracht. Als je naar de *thangka's* van de toornige boeddhavormen kijkt, zul je zien dat ze verschillende wapens vasthouden. Manjushri bijvoorbeeld houdt een zwaard vast dat dualiteit, twijfel en verwarring wegsnijdt, en daardoor onwetendheid volledig doorsnijdt. Deze wapens zijn niet gericht op demonische krachten of mensen, maar vernietigen de negativiteit in onszelf. In feite bestaan demonische krachten niet buiten ons. Het is de negativiteit in onszelf die doorsneden of onderworpen moet worden, en de wapens van de toornige boeddhavormen zijn symbolen die ons hieraan herinneren.

*'chu ma nyok na dang,
sem ma chö na dé'*

Wanneer je met negativiteit werkt is het belangrijk dat je negativiteit niet als negatief ziet. Het teken dat je negativiteit aan het overwinnen bent, is dat je negativiteit niet langer als iets negatiefs ziet. Als je beseft dat het zien van negativiteit in zichzelf een verkeerd waarnemen is, begin je humor te ontwikkelen, hetgeen een teken is dat je jezelf een beetje vrij maakt.

Er zijn goede emoties, en ik zeg niet dat je die allemaal weg moet snijden om een soort plantenbestaan te gaan leiden. De conflicterende emoties worden in het Tibetaans 'klesha's' genoemd. De 'nyi-nyi-nya-nya' (1) stemming wordt 'nyön mong pa' genoemd. Het Boeddhisme is hier heel duidelijk in: als je vrij bent van je emoties, en je hele wezen is vervuld van compassie, vriendelijkheid en liefde, dan ben je volmaakt! We lijken het nodig te hebben ons hart ergens aan te verpanden, maar het probleem is dat onze harten verstrikt raken in onze emoties, en dan beginnen de moeilijkheden. Hart is goed, liefdevolle vriendelijkheid is goed, compassie is uitstekend, maar emoties veroorzaken altijd problemen.

Emoties kunnen heel fantastisch lijken, maar in feite zijn ze lastposten. In feite is werken met compassie het proberen jezelf te bevrijden van je emoties. Waar komen deze emoties vandaan? Van het ego. Van de visie van het ego, het gezichtspunt van ego, de ego-manier van eigenbelang. Ego denkt dat emoties goed voor je zijn, en dat is wat jou, en de mensen om je heen, in de problemen brengt.

Mildheid is heel belangrijk als je met beoefening begint, want het betekent dat je je geest toestaat langzaam tot rust te komen. Het voorbeeld dat ik altijd geef is een gezegde van de Zen meester Suzuki Roshi: "De manier om koeien of schapen te controleren is ze een grote grazige wei te geven. Open zijn en vol ruimte is toestaan dat je geest stilletjes tot rust komt. Geef jezelf de ruimte en de tijd, en richt je dan op een methode, zoals het gadeslaan van de ademhaling, of het reciteren van een mantra. Richt je daarop zonder door iets anders afgeleid te raken. Als je een beetje 'nyi-nyi-nya-nya' wordt, breng je jezelf gewoon terug en langzaam wordt je geest kalm en komt tot rust.

(1) Op deze manier beschrijft Rinpoche de emotionele staat waarin nooit iets goed is en je voortdurend klaagt en moeilijk doet.



Integratie

Beoefen wanneer je nog enthousiast en geïnspireerd bent. Houd het onderricht levend door het steeds weer door te nemen. Begin tijdens deze retraite al met studeren, want dan is alles nog fris, en blijf dan 'bruisen' met ander onderricht (1). Maar houd het onderricht levend, niet voor een jaar of tot de volgende retraite. Doorzettingsvermogen is heel belangrijk in Dharma, want verlichting is een marathon, het is geen honderd-meter-sprint. Vaak zijn mensen heel geïnspireerd, maar verliezen na een jaar, of zelfs eerder, hun enthousiasme, omdat ze afgeleid raken. Onze oorspronkelijke inspiratie kwijnt weg in de wind van verandering en door de kracht van omstandigheden. Blijf dus standvastig en houd het onderricht levend.

Het mooie van de moderne tijd is dat we zoveel faciliteiten hebben, zoals cassetterecorders, walkmans en video's, die het onderricht levend houden. Stel je voor dat

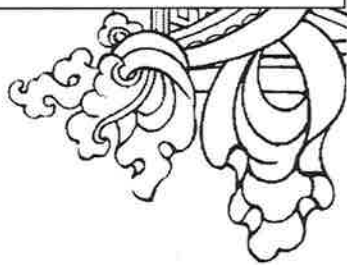
verlichting is een marathon, het is geen honderd-meter-sprint

Jikmé Lingpa of Longchenpa een cassetterecorder had gehad! Hoe zouden ze dat gevierd hebben. Maar het kan ook zijn dat we het onderricht te licht nemen omdat we cassetterecorders hebben. In het verleden moest men zich het onderricht herinneren omdat er geen cassetterecorders waren.

In het moderne leven maken de dingen het ons gemakkelijk, en we worden zo meegesleept in onze pogingen het leven voortdurend nog comfortabeler en beter te maken dat we aan het belangrijkste voorbijgaan, en dat is beoefening en studie.

Als je je geïnspireerd voelt, ga dan door met studie en beoefening, niet zomaar een tijdje, maar tot het eind van je leven. Dit is integratie. Geef de Dharma nooit op, wat er ook gebeurt, en als je je leven kunt eindigen in de Dharma, met een goede verbinding met de leraar en het onderricht, dan denk ik dat je, ook al was je beoefening niet fantastisch, het niet zo moeilijk zult hebben in de bardo's. Vooral als je niet teveel met je geest hebt gerotzooid. Want in dat geval zal het in de bardo's ook een rotzooi worden. Houd je geest dus zuiver, vooral vlak voor je sterft.

(1) Rinpoche refereert hier aan een eerdere les tijdens deze retraite, 'Samen naar verlichting bruisen'. De vertaling hiervan staat in nieuwsbrief nr. 1 van jaargang 10



Methodes om meditatie te inspireren

'Tibetaans boeddhisme' is een naam die gegeven is door buitenstaanders. Tibetaanse boeddhisten noemen zichzelf niet Tibetaanse boeddhisten. Het unieke van het zogenaamde Tibetaanse boeddhisme is dat het de drie Yana's omvat, of het volledige onderricht van de Boedha. Er wordt gezegd dat in de kloostertraditie de uiterlijke manier van zijn, of het gedrag, Hinayana is wat gebaseerd is op de discipline en regels van het Vinaya-onderricht. De innerlijke manier is Mahayana, de houding en geest van compassie en van bodhicitta. Op geheim niveau is de geest Vajrayana, of het Zicht.



MANTRA

Ook al is het unieke van Tibetaans boeddhisme dat het alle drie de Yana's omvat, Vajrayana, of het Geheime Mantra Vajrayana, is overheersend. In Vajrayana worden mantra's gebruikt als een ondersteuning voor meditatie. De definitie van mantra is "dat wat de geest beschermt." Dat wat de geest beschermt tegen zijn eigen negativiteit, of dat wat jou beschermt tegen jouw geest, wordt mantra genoemd. Het beschermt je niet tegen de natuur van je geest maar tegen verwarring, het filmtheater van je geest, hoop en angst, de dualiteit van de geest. Door voortdurend een mantra te herhalen neem je toevlucht in de mantra en houd je vast aan de gezondheid die deze mantra belichaamt.

Als je tijdens meditatiebeoefening de methode volgt van het je richten op de ademhaling, is de discipline als er afleidingen opkomen, je geest eenvoudig terug te brengen naar de ademhaling. Als je geest afdwaalt, ga je jezelf niet afvragen "wanneer raakte ik afgeleid?" of "hoe raakte ik afgeleid?", wat op zich weer een afleiding is, je brengt je geest gewoon terug naar de adem. Mantra wordt op dezelfde manier gebruikt.

RECITEREN OF ZINGEN

Als we reciteren en zingen gebruiken we de ademhaling ook, maar op een krachtiger manier. Reciteren en zingen brengt de ademhaling door alle subtiele kanalen in het lichaam. Mensen hebben de meest subtiele geluidspatronen en als we reciteren of zingen dan resoneren de mantra's in



onze subtiele kanalen en kalmeren ons, speciaal onze nerveuze energie.

Als je veel mantra-beoefening doet, helpt het van tijd tot tijd reciteren of zingen om je inspiratie opnieuw op te wekken. Reciteren en zingen worden gebruikt om de geest te inspireren en te verheffen al naar gelang het niveau van de beoefenaar. Voor een Dzogchen beoefenaar die de natuur van de geest heeft gerealiseerd, inspireert het reciteren en zingen het Zicht, als je devotie hebt, inspireert het devotie. Het is afhankelijk van waar je in je beoefening bent.

Een mantra zingen, en dan je geest stilletjes met rust laten, helpt de geest te ontspannen. Als je energie geblokkeerd is, hebben we iets nodig om hem in beweging te krijgen en te transformeren, en mantra's hebben een zeer krachtig transformerend effect. De geest heeft twee aspecten: beweging en helderheid. Het bewegingsaspect van de geest is de prana en het helderheidsaspect is het gewaarzijn. Als de geest druk bezig is, haastig en rusteloos, is het je richten op de ademhaling of het zingen van een mantra heel inspirerend en kan ons helpen.

METHODES VOOR DE BEOEFENING VAN MEDITATIE

In Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven worden drie meditatie-methodes(1) gegeven: het 'volgen' van de ademhaling; het gebruiken van een object; en het reciteren van een mantra. Je kunt elk van deze drie methodes gebruiken, maar je kunt alle drie de methodes ook samenbrengen. Natuurlijk, als een methode goed werkt voor jou, houd daar dan aan vast, je hoeft ze niet allemaal samen te doen. Uiteindelijk zijn het slechts vaardige middelen om je te inspireren en te helpen.

Maar als alle drie de methodes tezamen worden beoefend, is het eerste wat je doet naar een afbeelding kijken, bijvoorbeeld een mooie afbeelding van Guru Rinpoche die de geest inspireert. Misschien is het gezicht van Guru Rinpoche inspirerend voor je, of het gezicht van de Boedha, kijk er dan naar terwijl je de mantra reciteert, en kijk vervolgens naar de ademhaling. Je zult ontdekken dat je ademhaling en de mantra langzaam één worden.

Als je voor je beoefening een speciale omgeving opzoekt is het gemakkelijker gedisciplineerd te zijn. Dit kan bij een altaar zijn, of, bijvoorbeeld, in een natuurlijke omgeving, een tuin of een park. In een tuin of bij een meer wandelen en denken kan je beoefening inspireren en versterken. Het is zo gemakkelijk te stagneren als je zit, vooral in de stad.

HET CREËREN VAN EEN OMGEVING VOOR BEOEFENING

In het onderricht wordt gezegd dat bepaalde plaatsen op een natuurlijke manier samadhi-meditatie inspireren. Dit kan een plek zijn die gezegend is. Lerab Ling bijvoorbeeld is heel speciaal en heeft die kwaliteit, en ook Dzogchen Beara. Tijdens de eerste drie maanden-retraite konden mensen die van buiten naar Lerab Ling kwamen die kwaliteit voelen: zelfs heel nieuwe mensen die bij hun familie op bezoek kwamen konden het voelen. Probeer dus een inspirerende omgeving te scheppen, een inspirerende kamer, of een heel inspirerende hoek van een kamer die zo'n soort energiecentrum voor jou kan zijn. Als je iets van Feng Shui weet, kun je dat ook erbij betrekken, zolang je maar niet te bijgelovig wordt: er is een evenwicht nodig. Het gaat erom een gunstige onderlinge afhankelijkheid te scheppen.

Toen aan Dudjom Rinpoche werd gevraagd wat een goede omgeving voor retraite was, zei hij eens dat je je terug

moet trekken op een rustige, inspirerende plek die door de meesters is gezegend. Maar als dat niet mogelijk is, voldoet elke plek! Als je al geïnspireerd bent, is elke plek goed. Wanneer je niet zo geïnspireerd bent, heb je de ondersteuning van de omgeving nodig. Als je in retraite richt op beoefening zal dit ook negatieve invloeden en negatieve energie afwenden.

Het is inspirerend te weten dat Shakyamuni Boeddha niet de enige was. Als er maar één was geweest zou er een gevaar kunnen ontstaan dat hij of zij 'God' werd. Maar we hebben zoveel hoop op succes omdat we weten dat er zoveel boeddha's zijn die het zal lukken: op z'n minst duizendtwee. Zelfs in alledaags opzicht is dit heel inspirerend nieuws. Er zijn zoveel boeddha's die je in allerlei verschillende omstandigheden om hulp kunt vragen.

Er wordt gezegd dat een vorm van incarnatie een afbeelding kan zijn, of een beeldje: een beeld van Guru Rinpoche heeft werkelijk de zegen van Guru Rinpoche, daarom staan er op Tibetaanse altaren zoveel beelden en plaatjes. Tibetaanse altaren hebben alle boeddhavormen van de mandala om je met hun zegen te inspireren. Je hoeft je niet op allemaal tegelijk te richten, richt je gewoon op een die jou aanspreekt.

(1) Hoofdstuk 5, blz. 66-70

We zijn wat we denken.

*We zijn wat we denken.
Alles wat we zijn komt op met onze gedachten.
Met onze gedachten maken we de wereld.*

*Spreek of handel met onzuivere geest,
en problemen zullen je volgen
zoals het wiel de os volgt die de kar trekt.*

*We zijn wat we denken.
Alles wat we zijn komt op met onze gedachten.
Met onze gedachten maken we de wereld.*

*Spreek of handel met zuivere geest
En geluk zal je volgen
Als een schaduw, onlosmakelijk .*

*"Kijk hoe hij me misbruikt heeft en geslagen,
hoe hij me heeft neergesmeten en beroofd."
Leef met zulke gedachten en je zult in haat leven.*

*"Kijk hoe hij me misbruikt heeft en geslagen,
hoe hij me heeft neergesmeten en beroofd."
Laat zulke gedachten achter je en leef in liefde.*

*In deze wereld heeft haat nog nooit haat verdreven.
Alleen liefde verdrijft haat.
Dit is de wet, oeroud en onuitputtelijk.*





Meesters van Verlichting

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

De Dzogchen Rinpoche's Deel 2. Biografieën van de tweede Dzogchen Rinpoche tot en met de vierde Dzogchen Rinpoche, Mingyur Namkhé Dorje. Samenstelling Eric Soyeux.



Introductie

De Nyingma Kloostertradities en de eerste Dzogchen Rinpoche, Péma Rigdzin.

In de vorige nieuwsbrief hebben we het ontstaan van de verschillende kloostertradities van de Nyingma school besproken zoals de Katoktraditie, Palyul, Dorje Drak, Shechen en de Dzogchentradië. Het Dzogchenklooster is indertijd in opdracht van de Vijfde Dalai Lama opgericht door de grote meester Dzogchen Péma Rigdzin, de Eerste Dzogchen Rinpoche, in Kham, Oost-Tibet, en is in de loop der tijd uitgegroeid tot de grootste traditie. Het Dzogchenklooster had voor de vernietiging door de Chinezen 270 zusterkloosters, waaronder dertien retraitscentra en het beroemde studiecentrum Shri Singha Shedra dat vele grote geleerde meesters van de Dzogchentradië voortbracht zoals bijvoorbeeld Patrul Rinpoche. Voor de Chinese invasie leefden er in het Dzogchen klooster 850 monniken en elf incarnaties. Tegenwoordig is het klooster in Tibet ondanks de Chinese bezetting weer opgebouwd onder leiding van Tulku Kelzang Rinpoche en worden er in de Shri Singha Shedra weer khenpo's, meesters in studie en beoefening, opgeleid onder leiding van Khenpo Petse Rinpoche. De Zevende Dzogchen Rinpoche, Jigmé Losal Wangpo, hoofd van de Dzogchentradië, leeft op het moment in ballingschap in India en heeft in Bylakuppe, Zuid-India een nieuw klooster opgericht.

Nu volgt een korte beschrijving van de levens van de Tweede en de Derde Dzogchen Rinpoche's en een uitgebreide biografie van de beroemde Vierde Dzogchen Rinpoche, Mingyur Namkhé Dorje.

De Tweede Dzogchen Rinpoche, Gyurme Thekchok Tenzin

De Tweede Dzogchen Rinpoche werd in 1699 in Mongolië geboren. Hij werd opgeleid door discipelen van de eerste Dzogchen Rinpoche zoals Pönlop Rinpoche en Rabjam Rinpoche. Ook ontving hij onderricht van Gyalwa Kelzang Gyatso, de zevende Dalai Lama, die zelf ook een discipel was van de eerste Dzogchen Rinpoche. In de nacht voorafgaande aan dit heuglijke feit kreeg de Dzogchen Rinpoche Gyurmé Thekchok Tenzin een visioen van de



Padma Rigdzin

Dharmabeschermer Dorje Legpa. Tijdens dit contact ontving Dzogchen Rinpoche vele geschenken van de Dharmaphala zoals een beeld van de Boeddha genaamd Yuthöma (Hoofd van Turquoise) en vele andere beelden.

Tijdens het leven van de eerste Dzogchen Rinpoche was de koning van Derge, Lhachen Jampe Phuntsok, de belangrijkste weldoener van Rinpoche en het Dzogchenklooster en deze meester-weldoener relatie is tot de inval van de Chinezen behouden gebleven. Dankzij dezelfde relatie stichtte de tweede Dzogchen Rinpoche onder auspiciën van de koning van Derge de beroemde Lhundrup Teng drukkerij in Derge en werden de houten blokprinten geproduceerd van de Dzö Dün, de Zeven Schatten, het hoofdwerk van de grote Dzogchen meester Longchenpa. Verder initieerde Dzogchen Rinpoche de regelmatige uitvoering van de uitgebreide rituele beoefening van Vajrakilaya, Kagyé en andere beoefeningen van zowel de Terma- als de Kamatradities. Zijn belangrijkste studenten waren onder andere de tweede Rabjam Rinpoche Gyurme Kunzang Namgyal en Pönlop Rinpoche Sang Ngak Tenzin.

De Derde Dzogchen Rinpoche, Ngedön Tenzin Zangpo

De derde Dzogchen Rinpoche werd in 1759 in het noordelijke district Dzachuka geboren. Hij ontving onder andere onderricht van Dzogchenpa Rangjung Dorje. Net zoals de eerste Dzogchen Rinpoche bereikte hij realisatie door de beoefening van de Dzogchen Khandro Nyingtik. Hij schreef later een bijzonder commentaar op de Khandro Nyingtik met zeer directe kerninstructies over de

beoefening ervan. Door middel van dit onderricht bereikten in de loop der tijd reeds achtentwintig mensen het regenbooglichaam.

Omdat het Kama-onderricht enigszins verzwakt was geraakt in Kham reisde hij naar Mindroling in Centraal Tibet om alle initiaties van de Kama traditie te ontvangen. Daarop herstelde hij deze traditie in het Dzogchenklooster. Later bracht Khenpo Dorje Rabten deze vernieuwde traditie vanuit het Dzogchenklooster naar het Palyul klooster.

De belangrijkste discipel van de Derde Dzogchen Rinpoche was Kunzang Shenpen. Dzogchen Rinpoche droeg hem op naar Centraal Tibet te gaan en de grote Rigdzin Jigmé Lingpa uit te nodigen naar Kham te komen om onderricht te geven en de overdracht van de Longchen Nyingtik. Jigmé Lingpa weigerde echter vanwege zijn gezondheid en zijn hoge leeftijd. Kunzang Shenpen en Jigmé Gyalwé Nyugu, de latere leraar van Patrul Rinpoche, werden samen de belangrijkste discipelen van Jigmé Lingpa en beiden brachten zij later het onderricht van Jigmé Lingpa naar Kham. Kunzang Shenpen kreeg de naam Jigmé Trinlé Özer van Jigmé Lingpa en werd later beroemd als de Eerste Dodrupchen Rinpoche.

Dzogchen Rinpoche Ngedon Tenzin Zangpo stichtte een belangrijk retraitecentrum hoog in de vallei waar dertien beoefenaars het regenbooglichaam bereikten. Verder stichtte hij dertien nieuwe studiecentra waar het Düpa Do onderricht van de Anuyoga, de Gyü Sangwa Nyingpo van de Mahayoga en ander onderricht van de Kama traditie onderwezen werd. Beneden bij de rivier liet hij ook dertien grote mantrawaterwielen bouwen waardoor zelfs het element water ten dienst stond van de Dharma. De eerste Dodrupchen Kunzang Shenpen, Barchung Jigme Gocha en Sengtruk Pema Tashi waren zijn belangrijkste discipelen. Hij stierf in 1792.

De Vierde Dzogchen Rinpoche, Mingyur Namkhe Dorje

De Vierde Dzogchen Rinpoche was een van de meest ongeloflijke en excentrieke meesters van de traditie. Hij was volledig helderziend en iedere norm van goed en kwaad ontstegen.

Hij werd in 1793 in de Den Chökhör vallei van de Drichu rivier in Kham geboren. Zowel Jigme Lingpa als de voorafgaande Dzogchen Rinpoche zelf gaven aanwijzingen over waar de incarnatie gevonden zou worden. Als kind placht de kleine tulku de hele tijd de handdrum te spelen en bleef hij de mantra van Guru Rinpoche en het woord Dzogchen herhalen. Toen hij zeven was haalde hij in de aanwezigheid van vele grote lama's vele herinneringen op uit zijn vorige leven. Ten gevolge hiervan werd hij onder grote vreugde naar het Dzogchenklooster gebracht om getrouwd te worden en zijn training te ontvangen. Hij ontving onderricht van Namkha Tsewang Chokdrup, de eerste Dodrupchen Rinpoche, de derde Shechen Rabjam Rinpoche, Jigmé Gyalwé Nyugu en Gyalsé Shenpen Thayé. Vanaf zijn twaalfde tot zijn negentiende bleef hij ieder jaar een half jaar in retraite.

Dzogchen Rinpoche bereikt de hoogste staat van realisatie

Op zijn twintigste bezocht Dzogchen Rinpoche samen met Dzogchen Pönlop en Do Khyentse Rinpoche het klooster van Dodrupchen Rinpoche en ontving hij vele belangrijke overdrachten van het Dzogchen-onderricht.

Op een dag bood Dodrupchen Rinpoche hem een



De Vierde Dzogchen Rinpoche, Mingyur Namkhe Dorje

schedelkom gevuld met Chang, Tibetaans gerstebier, aan. Hoewel Dzogchen Rinpoche een monnik was en het eigenlijk niet kon aannemen, nam hij het aan als een zegen van de lama. Op het moment dat Dzogchen Rinpoche de kom leegdrank, vond op hem de volledige overdracht plaats van de realisatie van Dodrupchen Rinpoche. Spontaan had Dzogchen Rinpoche de Chönyi Zépa bereikt, het oplossen van alle relatieve verschijnselen in de absolute natuur. Vanaf dat moment was iedere hoop op voordeel en vrees voor verlies in hem verdwenen. Naar aanleiding van deze gebeurtenis ontstond het populaire gezegde: "Het effect van alcohol op gewone mensen is tijdelijk maar de impact van alcohol op Dodrupchen Rinpoche gaat nooit over!"

De autoriteiten van het Dzogchenklooster waren aanvankelijk behoorlijk verontwaardigd dat door toedoen van Dodrupchen Rinpoche Dzogchen Rinpoche veranderd was in een persoon die ieder gevoel voor diplomatie kwijt was en al zijn administratieve vaardigheden verloren had. Kwaliteiten die als onontbeerlijk werden geacht om zo'n groot klooster als Dzogchen te kunnen leiden. Later beseften de autoriteiten de reikwijdte van de spirituele kracht en wijsheid van Dzogchen Rinpoche en waren zij Dodrupchen Rinpoche bijzonder dankbaar.

Op 22-jarige leeftijd vertrok Dzogchen Rinpoche op pelgrimstocht naar Centraal Tibet. Daar bezocht hij alle heilige plaatsen en belangrijke kloosters. Hij deed vele offerandes en bracht tijd door in retraite. Hij ontving veel onderricht en initiaties van andere andere Chakla Thuksé van het Dorje Drak klooster en Trichen Pema Wangyal van Mindroling. Ook ontmoette hij de negende Dalai Lama die een ver familielid van hem was. Van de regent Demo Lopzang Thupten Gyaltsen ontving hij de volledige monnikenwijding.



Vimalamitra

Hij werd de leraar van alle belangrijke meesters in Kham zoals Patrul Rinpoche, Jamyang Khyentse Wangpo, Do Khyentse Yeshe Dorje, Jamgön Kongtrul Lodrö Thayé, Adzom Drukpa, Nyahla Pema Dündul, zijn hartszoon Gyalsé Shenpen Thayé, Mipham Rinpoche en de Derde Dodrupchen Rinpoche.

Jamyang Khyentse Wangpo bevestigde in zijn geschriften dat Mingyur Namkhé Dorje de belichaming van Vimalamitra zelf was.

Gedurende de rest van zijn leven gaf Dzogchen Rinpoche onderricht en overdrachten aan iedereen die er om vroeg. Soms legde hij heel helder in detail de meest ingewikkelde teksten uit maar een andere keer legde hij de meest toegankelijke tekst uit op een manier die niets met de werkelijke betekenis te maken had.

Soms gebeurde het dat hij tijdens ceremonies niet meer stopte met zijn handdrum te gebruiken. Zijn verzorger moest dan zijn hand stoppen en de drum uit zijn handen halen anders zou hij steeds maar doorgaan.

Op een keer werd Dzogchen Rinpoche door zijn verzorger op een balkon van het klooster geleid om een tijdje in de zon te zitten. In de tussentijd ging de verzorger weg en bij zijn vriendin in het dorp op bezoek. Van het een kwam het ander en de volgende ochtend herinnerde de verzorger zich pas dat hij Dzogchen Rinpoche op het balkon had achtergelaten. Hij snelde terug en vond Dzogchen Rinpoche precies zoals hij hem achtergelaten had op het balkon. Het enige dat Dzogchen Rinpoche tegen hem zei, was: "Het was een beetje koud afgelopen nacht, vond je niet?"

Een andere keer begon Dzogchen Rinpoche zomaar tijdens een ceremonie vanuit het niets iemand een hele tijd aan te moedigen met de woorden: "Toe maar, je kunt het, toe maar, je kunt het!" Blijkbaar waren zijn aanmoedigingen succesvol want op een gegeven moment stopte Dzogchen Rinpoche tevreden en ging hij weer op in de ceremonie. Na een hele poos kwam een geschrokken monnik de zaal binnen en snelde naar Dzogchen Rinpoche om hem te vertellen dat een dief van de gelegenheid gebruik had gemaakt om de gouden versieringen op het dak

van het klooster te stelen. Hierop antwoordde Dzogchen Rinpoche rustig: "Ik weet het, ik heb hem erbij geholpen want het was nogal gevaarlijk." Verontwaardigd riep de monnik uit: "Maar Rinpoche, hoe kunt u zoiets nu toestaan!" Dzogchen Rinpoche zei vergoelijkend: "Hij wilde het zo graag en ik heb hem geholpen, ik zal jullie ook niet vertellen wie het is want dan zullen jullie hem straffen!"

Op een dag werd Dzogchen Rinpoche uitgenodigd voor een grote ceremonie in een nabije vallei. Met veel omhaal werd hij uitgenodigd om op een hoge troon te zitten en kreeg het beste voedsel aangeboden. Plotseling zei hij: "Ik zal het niet eten!" Zijn verzorger drong echter aan en zei: "Alstublieft Rinpoche, neem iets, anders zullen onze gastheren zich beledigd voelen!" Na het eten zei Rinpoche: "Nu zal ik sterven!" De mensen waren zeer geschrokken en vroegen Rinpoche waarom. "Het voedsel was vergiftigd, ik wilde het niet eten, maar jullie vroegen mij erom dus heb ik het gegeten. Nu zal ik sterven!" Smekend vroegen de mensen hem of er niets aan te veranderen was want hij beschikte tenslotte over de macht om dat te doen. Hij vroeg: "Zal ik het uitdrijven?" "Ja alstublieft, Rinpoche", verzochten zij dringend. Toen, nog steeds op de troon gezeten, deed hij de uitdrijving en overleefde het zonder zelfs ziek te worden.

Toen de rebellenleider uit het district Nyarong, genaamd Gönpö Namgyal, het Dzogchen District binnenviel en het Dzogchenklooster geplunderd dreigde te worden, moest Dzogchen Rinpoche deze rebellenleider, die bekend stond om zijn slechte karakter, ontvangen. De autoriteiten van het Dzogchen klooster stelden een toespraak samen voor Dzogchen Rinpoche om de leider vooral niet voor het hoofd te stoten. Dzogchen Rinpoche stemde toe en vertelde Gönpö Namgyal hoe een bekwaam leider hij was en hoe armlastig het Dzogchenklooster op het moment was. Toen hij precies herhaald had wat hem opgedragen was, zei hij vervolgens: "Nu, dat is wat zij mij opgedragen hebben om te zeggen, maar wat ik ervan vind [...]". En toen vertelde Dzogchen Rinpoche wat hij er werkelijk van vond, wat een slecht karakter hij had enzovoorts. In plaats van verontwaardigd te zijn was Gönpö



Namgyal diep onder de indruk en liet hij een grote offerande achter voor Dzogchen Rinpoche met het verzoek om voor hem te zorgen als hij stierf zodat hij niet in de hellen herboren zou worden.

Jarenlang ging Dzogchen Rinpoche om de drie jaar naar de hoofdstad Derge om onderricht te geven en belangrijke ceremoniën te leiden. In 1842, op zijn vijftigste jaar, toen hij weer vertrok naar Derge, gleed hij uit over de drempel en uitte een typische lokale uitroep: "Moge ik nooit meer mijn voeten op je zetten!", om er gelijk aan toe te voegen: "Oh, maar dat zal ook niet hoeven!" Toen hij in Derge was, de nacht voordat de zeven dagen durende ceremonie zou beginnen, bleef hij maar praten in zijn slaap en een van de dingen die zijn verzorger verstond was: "Gönla (de leider van de dagelijkse beschermersbeoefening) is weggevlogen".

De volgende dag zei hij: "Ik moet terug, Derge heeft profijt gehad van mijn aanwezigheid maar nu moet ik terug naar het klooster". Meer wilde hij niet zeggen maar zijn gevolg drong erop aan om te blijven omdat de ceremonie zo belangrijk was voor het Derge paleis en voor het koninkrijk. Na een paar dagen kwam het nieuws dat het Dzogchenklooster bijna geheel was vernietigd door een aardbeving. Velen waren gestorven maar Gönla had het wel overleefd. Hij was door de aardbeving een heel eind weg geworpen en had slechts een gebroken been.

Met de vrijgevege ondersteuning van Derge en anderen werd het klooster onder de leiding van Gyalsé Shenpen Thayé, nog grootser dan daarvoor herbouwd.

Bovendien werd onder leiding van Dzogchen Rinpoche en Gyalsé Shenpen Thayé het beroemde Shri Singha Shedra studie college opgericht. Dit instituut voor studie en training bracht vele bijzondere khenpo's voort en zou

model staan voor de gehele Nyingmatraditie.

Dzogchen Rinpoche initieerde in het klooster ook de jaarlijkse uitvoering van de Bum Drup Chenmo Drupchen van Kön Chok Chindü en de lama dansen van de Lama Sangdü. Hij herkende de nabij gelegen Rudam bergketen als een heilige plaats gezegend door Guru Rinpoche en opende deze als een belangrijk pelgrimsoord. De rest van zijn leven bleef hij talloze mensen trainen, als een onbevooroordeelde vriend voor allen. Hij was nooit gescheiden van de verlichte staat van Dharmata en zijn daden waren de expressie van de eenheid van meditatie en postmeditatie.



De Bergen van Tibet

Een kinderreis door Leven en Sterven



Door Mordical Gerstein, naverteld door Hans Corbeek

**Uit het voorwoord door Sogyal Rinpoche:
De grootsheid en het verbazende van de Tibetaanse traditie is dat het een levende traditie is, die overgebracht, opgenomen en belichaamd kan worden door mensen die in de moderne wereld zijn grootgebracht. Mordical Gerstein laat ons zien hoe mooi en fantasierijk het Tibetaanse onderricht over leven en sterven kan worden gepresenteerd aan kinderen. Dit onderricht is relevant voor ons allemaal en misschien is er nooit een tijd geweest dat we het meer nodig hadden.**

In een piepklein dorp, in een vallei, hoog in de bergen van Tibet, werd een jongetje geboren. Hij hield ervan met vliegers te spelen. Op heldere nachten keek hij naar boven, naar de Melkweg en de sterren. "Er zijn daar nog andere werelden," zei hij in zichzelf. "Op een dag ga ik die bezoeken."

Toen hij volwassen werd, werd hij houthakker. Als hij zijn hout verzamelde keek hij altijd naar de verre bergen en wat daarachter ligt. "Daar zijn nog andere landen," zei hij in zichzelf, "steden en oceanen en mensen van andere rassen. Op een dag ga ik die bezoeken."

Maar hij was altijd druk aan het werk en hij had hoogstens tijd om met zijn vrouw en kinderen te gaan vliegeren. Hij werd heel erg oud en hij verliet zijn vallei nooit. Toen stierf hij.

Hij merkte dat hij op een plek was waar het erg donker en tegelijk erg licht was. Hij hoorde dat een stem tegen hem praatte. De stem zei:

"Je hebt nu de keuze. Je kunt een deel van het eindeloze universum worden dat sommigen de hemel noemen of je kunt nog een keer geboren worden."

"Ik wil nog een keer geboren worden", zei de houthakker. "Het leven dat ik net geleefd heb, is uit mijn geheugen verdwenen alsof het een droom was. Het enige wat ik me kan herinneren, is dat ik meer van de wereld wilde zien."

"Kijk om je heen," zei de stem.

De houthakker keek en zag alle werelden van het universum. Ze draaiden en flikkerden als vuurwerk op Oudejaarsavond. "Er zijn honderden miljoenen werelden", zei de stem. "Die worden (melkweg) stelsels genoemd. Elk is anders en elk is mooi en jij mag kiezen in welke jij zou willen leven.

Toen hoorde de houthakker de melkwegstelsels hem toezingen. "Kies mij! Kies mij!", zong elk van hen. De houthakker werd bang en zijn hoofd begon te draaien.

Hij riep: "Hoe moet ik kiezen?"

"Kies vanuit je hart," antwoordde de stem.

Er was een melkwegstelsel met de vorm van een draaiend vuurwerkkrad dat eruit zag als een grote melkvlek.

"Die vind ik mooi," zei de houthakker.

Dat melkwegstelsel heeft honderden miljoenen sterren," zei de stem. "Je hebt ze in allerlei vormen en maten en jij mag kiezen welke jij wilt."

Alle sterren van het stelsel schitterden voor de houthakker. Ze glansden als vuurvliegjes in de bossen op een zomernacht. Maar een ster viel hem op. Zijn licht was goudachtig en warm.

"Die vind ik mooi," zei de houthakker.

"Die ster," zei de stem, "heeft negen perfecte planeten die rond haar draaien. Welke wil je dat jouw woonplaats wordt?"

De houthakker keek naar de negen planeten, stuk voor stuk. Een ervan was enorm groot en had kolkende wolken. Een andere was rood. Een had schitterende ringen en vele manen. Een zag eruit als de blauw-groene knikker die de houthakker als jongen had gehad.

"Die vind ik mooi", zei de houthakker. "Op de een of andere manier ziet die eruit als mijn thuis."

Op die planeet," zei de stem, "wonen honderdduizenden verschillende mooie wezens. Jij mag kiezen als welke je leven wilt leven. Welke zal het zijn?"

De houthakker keek nog een keer en daar kwamen alle verschillende wezens aan hem voorbij. Sommigen zwommen, sommigen dansten en sommigen vlogen.

"Kom en wees zoals ik!", riepen ze allemaal. "Kijk eens hoeveel plezier je zult hebben! Kijk eens hoe mooi je zult zijn!"

Er waren walvissen en goudvissen, leeuwen en poezen. Er waren slangen en giraffen. Er waren vlinders en er waren mensen. De houthakker besloot bijna een zeemeeuw, glijdend op een zeebriesje te worden.

Toen zag hij een kind die keek naar de zeemeeuw en lachte. Het kind had een vlieger.

"Ik wil een mens worden", zei de houthakker.

"Er zijn duizenden verschillende soorten mensen op deze wereld," zei de stem. "Ze hebben allemaal verschillende dansen en verschillende verrukkelijke gerechten en je mag kiezen bij welke soort je wilt horen!"





De houthakker keek en zag alle volkeren van de wereld om hem heen dansen. Ze zagen eruit als bloemen.

Er waren rode, witte en goudkleurige mensen. Er waren zwarte, bruine en roze mensen. Sommigen droegen veren en sommigen droegen zijde. Sommigen droegen kleden en sommigen doeken. Ze dansten hun dansen en riepen hem in hun verschillende talen.

"Proef dit eens!" riepen ze en ze hielden hun meest verleidelijke schotels voor hem.

"Dit is de moeilijkste keuze," zei de houthakker.

Tenslotte bereikte de muziek van de goudkleurige mensen zijn hart.

"Bij hen wil ik horen," zei hij.

"Nu," zei de stem, "waar op deze planeet zou je willen worden geboren? Het mag overal zijn."

Toen zag de houthakker alle landen die hij tijdens zijn leven nooit had gezien. Hij zag de bossen en de vlaktes, hij zag woestijnen en groene eilanden. Hij zag grote steden en weelderige jungles. Maar er was een groene vallei, hoog in de rotsige bergen, die hem scheen te wenken en hem oude bekende verhalen leek te vertellen.

"Dat ziet eruit als een perfecte plek om geboren te worden," zei de houthakker.

"Er zijn tientallen jonge vaders en moeders in die vallei," zei de stem. "Welke zou je willen hebben."

De houthakker voelde de liefde van alle jongen moeders en vaders uit de vallei naar hem toe stromen.

Ze reikten allemaal lachend naar hem en riepen: "Kom bij ons! Kom bij ons!"

Hij zag een man lachen en daardoor sprong zijn hart op. Hij zag een vrouw en haar glimlach gaf hem een veilig en warm gevoel.

"Ik wil dat zij mijn ouders worden," zei hij.

Tenslotte," zei de stem, "mag je kiezen of je een jongen wordt of een meisje."

"Ik herinner me dat ik een jongen was," zei de houthakker. "Dit keer wil ik wel eens zien hoe het is een meisje te zijn."

En dus werd, in een piepklein dorp, in een vallei, hoog in de bergen van Tibet, een klein meisje geboren

Ze hield ervan met vliegers te spelen.

The Treasure Vase project

een project van Z.H. Dilgo Khyentse Rinpoche
Vrijdag 18 februari 2000



Peter zit op dit moment in de trein naar Wolvega met bij zich een van de 6200 Vazen voor de universele wereldvrede. Deze vaas maakt deel uit van het project van Z.H. Dilgo Khyentse Rinpoche. We gaan samen langs een aantal plaatsen om te bekijken waar de vaas het beste begraven kan worden, want dat was de opdracht. We kiezen voor een plek bij een schitterende oude beuk in een klein bos in Heerenveen-Oranjewoud.

'Treasure vases' of Ter-Bum worden al jaren gebruikt in het Tibetaans Boeddhisme. Deze vazen zijn gevuld met Tibetaanse medicijnen (kruiden) en gemalen edelstenen, die met zeewater zijn vermengd, gedroogd en tot kleine balletjes gevormd.



Gedurende een periode van veertien dagen werden de vazen in Bhutan gezegend, middels religieuze rituelen en mantra's, uitgevoerd door zeer gerespecteerde lama's, monniken en nonnen, die de zuivere en onwankelbare wens hadden dat de vazen het welzijn van alles wat leeft zouden dienen. Het is de bedoeling dat al deze vazen op verschillende belangrijke locaties begraven worden

als een manier om negatieve gebeurtenissen af te wenden en om te zetten in positieve gebeurtenissen. Heerenveen was een van de aangewezen locaties. In totaal worden er in Nederland zo'n tien vazen begraven.

Het project stond onder leiding van Z.H. Dilgo Khyentse Rinpoche en de vazen waren nu voltooid voordat hij stierf in 1991. De vazen worden nu door Siddharta's Intent in New Delhi, onder supervisie van Dzongsar Khyentse Rinpoche verspreid. Het is de bedoeling dat ze in elk land op aarde, in alle belangrijke wateren en in alle belangrijke natuurgebieden, op de hoogste en de laagste plaatsen op aarde, in alle grote ecologisch bedreigde gebieden en zelfs in een baan om de aarde worden geplaatst.

Zaterdag 19 februari, Dharmawieldag

We besluiten om de vaas zijn hopelijk laatste fysieke rustplaats te geven. We hebben een grondboor gehuurd die 1 meter de grond in kan en dat blijkt een uitkomst omdat



snel en efficiënt het gewenste gat gegraven kan worden.

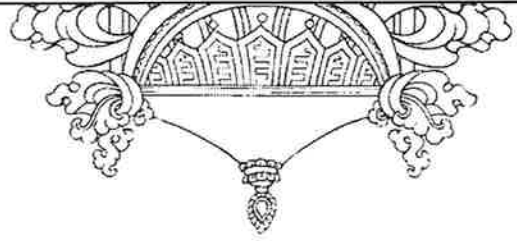
Het is spannend want we willen niet gezien worden terwijl we aan het graven zijn. Het motregent. Dat is niet zo prettig voor ons, maar daardoor zijn er geen mensen op de been en kunnen we ongestoord onze gang gaan. Luc graven, ik op de uitkijk. We zeggen samen nog een aantal gebeden en onder het voortdurend reciteren van de Vajra Guru mantra is het gat op een gegeven moment klaar. Een grote foto van Z.H. Dilgo Khyentse Rinpoche begeleidt de vaas voordat we hem aan de aarde toevertrouwen.

Mogen door de kracht en de waarheid van het begraven van deze vaas alle wezens geluk ervaren en de oorzaken van geluk. Mogen alle negatieve gebeurtenissen en omstandigheden omgezet worden in positieve. Moge datgene wat Z.H. Dilgo Khyentse Rinpoche wenste, uitkomen.

Moge deze vaas voor altijd begraven blijven op de plek waar hij nu ligt, universele wereldvrede uitdragen en de harten en geest van alles en iedereen bereiken.

Moge het vazenproject beantwoorden aan de wensen van alle meesters, monniken en nonnen die met hun beoefening en zegen dit mogelijk hebben gemaakt.

Ronne Löwensteyn



Een interview met *Pema Chödrön*

door Caroline Chevron



Hoe kunnen we er zeker van zijn dat Boedha's onderricht authentiek doorgegeven blijft worden nu het in de westerse culturele context wordt onderwezen? Keer op keer uiten Boeddhistische meesters hierover hun bezorgdheid. Pema Chödrön, een invloedrijke westerse leraar van de Boeddha-dharma deelt haar visie op dit onderwerp met ons.

Pema Chödrön is een Amerikaanse Boeddhistische non en een van de belangrijkste studenten van de bekende meditatie-meester Chögyam Trungpa. Ze staat aan het hoofd van Gampo Abbey, Nova Scotia, het eerste Tibetaanse klooster in Noord Amerika gesticht voor westerlingen.

Pema Chödrön, een van de populairste en meest gerespecteerde van alle westerse Boeddhistische leraren, sprak met Caroline Chevron over de uitdagingen in het presenteren van het Tibetaans Boeddhistische onderricht aan mensen in het westen.

Er schijnt een uiterst delicaat evenwicht te zijn tussen trouw blijven aan de authentieke Boeddhistische traditie en tegelijkertijd de Dharma presenteren op een manier die verteerbaar is voor de meeste westerlingen. Hoe kunnen we dat evenwicht vinden en in stand houden?

Ik denk dat de lijn van overdracht heel belangrijk is. Als we die in gedachte houden zullen we altijd een diepe dankbaarheid en waardering voelen voor waar we vandaan komen en niet vergeten dat we deel zijn van een lange traditie. We zullen ook de zwaarte voelen van onze verantwoordelijkheid voor het onderricht, dat wil zeggen dat we het niet vervormen. Met andere woorden, de wijsheid die mensen meer dan duizend jaar genezen heeft, zal nu niet zo gebracht worden dat het mensen schaadt door een of andere kronkel in onze eigen persoonlijkheid of ego. Het is zo belangrijk dat we ons onze eigen training herinneren en de methodes die daarbij werden gebruikt; en dat we er dankbaar voor zijn, en dat onze diepste wens is deze zo duidelijk mogelijk door te geven.

Als we trouw zijn aan wat ons is geleerd en hoe we dat zelf hebben verwerkt, dan zal, omdat we nu eenmaal westers zijn, het onderricht op een natuurlijke manier meer eigentijds klinken.

Ik voel me persoonlijk, als westerse leraar, achtervolgd door een gezond soort paranoia. De angst dat je misschien het onderricht vervormt, maakt dat je voortdurend bezig bent met lezen, studeren en luisteren naar het onderricht.

Aan de ene kant is er een gezond soort paranoia en aan de andere kant moet je juist erg dapper zijn en eruit stappen. Het voelt soms heel gewaagd om simpelweg vanuit je hart te spreken. Ik vind het prettig als mijn 'peers', studenten uit mijn eigen tijd, naar mijn lessen komen, omdat zij het me altijd zullen zeggen als ze denken dat ik ernaast zit. Ik ben het dan misschien niet altijd eens met wat ze zeggen maar ik neem het wel ter harte.

Het is dus een proces van naar buiten komen en alleen zijn, en tegelijkertijd koesteren van de overdrachtslijn en het onderricht dat je hebt ontvangen met de wens dat volledig en oprecht aan anderen over te brengen.

In westerse boeddhistische kringen kom je soms 'self-made' leraren tegen die niet ten volle hun oorspronkelijke leraren eren. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat westers boeddhisme niet een nieuw soort ego trip wordt?

Het belangrijkste is misschien dat we zelf proberen dat niet te doen. Ik weet niet hoe je andere mensen kunt tegenhouden. Vorig jaar heeft Sakyong Mipham Rinpoche negen van ons van de Shambala-Vajradhatu sangha uitgekozen om seniorleraren te worden en hij noemde ons Acharya's. We komen nu regelmatig bij elkaar en hebben elkaar beloofd dat we zullen proberen eerlijk te zijn en het te zeggen wanneer we vinden dat een van ons zich zo gedraagt. In zekere zin moedigen we elkaar aan naar voren te treden, echte leraren te zijn en niet verlegen, en tegelijkertijd hebben we beloofd het elkaar te vertellen als we het gevoel hebben dat een van ons afdwaalt door het onderricht te verdraaien of egocentrisch te worden. Dit was iets wat we allemaal wilden. Deze Acharya's zijn als een kleine sangha van senior-leraren en het werkt heel goed. Verder weet ik niet wat we zouden moeten doen behalve iedere persoon accepteren zoals hij is. Ik denk dat ik me alleen om mezelf zorgen moet maken.

Wat is naar uw mening voor ons westerlingen belangrijk te behouden ceremonieel gezien en wat beoefening betreft en wat kunnen we weglaten omdat het meer te maken heeft met de Tibetaanse cultuur dan met Boeddhisme? Kunnen westerlingen deze kwestie beoordelen of moeten we luisteren naar wat onze meesters ons vertellen te behouden of te laten varen?

Ik denk niet dat we ooit worden aangemoedigd iets zo maar te accepteren. Maar we worden ook niet aangemoedigd cynisch te zijn alleen maar omdat we persoonlijk ergens niet van houden en daarom maar campagne gaan voeren om het af te schaffen. Ik werk hier steeds mee en vraag het me vaak af bij veel dingen die meer Tibetaanse cultuur lijken dan echt boeddhisme. Maar ik heb hier geen echt antwoord op.

In zekere zin heeft Trungpa Rinpoche al veel veranderd. Ik ben eraan gewend om mijn beoefening en verscheidene ceremonies en rituelen in het Engels te doen. Er zijn veel dingen die we niet in Tibetaanse stijl doen. Aan de andere kant heb ik drie jaar retraite gedaan en als ik sadhana-beoefening doe, visualiseer ik en chant ik; ik luid een bel en hanteer een damaru, allemaal dingen die Trungpa Rinpoche ons te doen gaf. Hij had er zijn redenen voor om deze beoefeningen te geven ook al begrijp ik ze niet helemaal en vraag ik me steeds af wat ze betekenen.

De echte uitdaging ligt er voor mij in dit alles zo diep te

begrijpen dat ik het op een meer eigentijdse manier kan communiceren.

Soms voel ik dat we alles wat Rinpoche ons heeft gegeven moeten bewaren, maar dat het op een andere manier onderwezen moet worden. Als ik soms niet begrijp wat ik doe, wil dat zeggen dat veel studenten het evenmin begrijpen. Daarom probeer ik mijn begrip steeds te verdiepen, maar intussen ga ik wel door de damaru te gebruiken en de sadhana's te beoefenen. Ik denk dat het er niet zozeer gaat om het culturele aspect als wel om te proberen het zo goed te begrijpen dat we de betekenis kunnen overbrengen.

In veel Dharma- centra in het westen zijn er instructeurs en meditatiebegeleiders die vrij nieuw zijn in de Dharma –het kan zijn dat ze het onderricht pas vier of vijf jaar volgen- en zich zorgen maken dat ze zo nieuw zijn en toch anderen les geven. Heeft u een advies voor hen?

Ik denk dat lesgeven een prachtige manier is om jezelf te ontwikkelen, omdat als je er nederig aan begint, het je zo goed laat zien wat je niet begrijpt. Weten wat je niet begrijpt maakt dat je veel dieper studeert en beoefent, omdat je wilt begrijpen om zo in staat te zijn een betere instructeur of een betere discussiegroep-begeleider te zijn.

Het is belangrijk je ervan bewust te zijn dat je als je jezelf niet competent vindt, arrogant kunt overkomen. Je veinst omdat je denkt dat je moet doen alsof je alles weet. Dat is onprettig. Zeg tegen de groep, "ik leid deze discussie, maar als ik iets niet weet zal ik gewoon zeggen 'ik weet het niet', en dan onderzoeken we het met elkaar, als studenten op het pad".

Bescheidenheid is erg belangrijk, en tegelijk moed om door te gaan gesprekken te leiden, en anderen op die manier te helpen, omdat anders misschien groepen niet zouden kunnen doorgaan. Als wij hadden gewacht totdat er meditatie-instructeurs waren die een zekere mate van realisatie hadden bereikt, dan zou niemand van ons ooit zijn begonnen. Ik zou er in ieder geval nooit aan zijn begonnen.

*Vertaling Harriët Visser
(overgenomen uit Rundbrief, Duitsland)*

Oproep

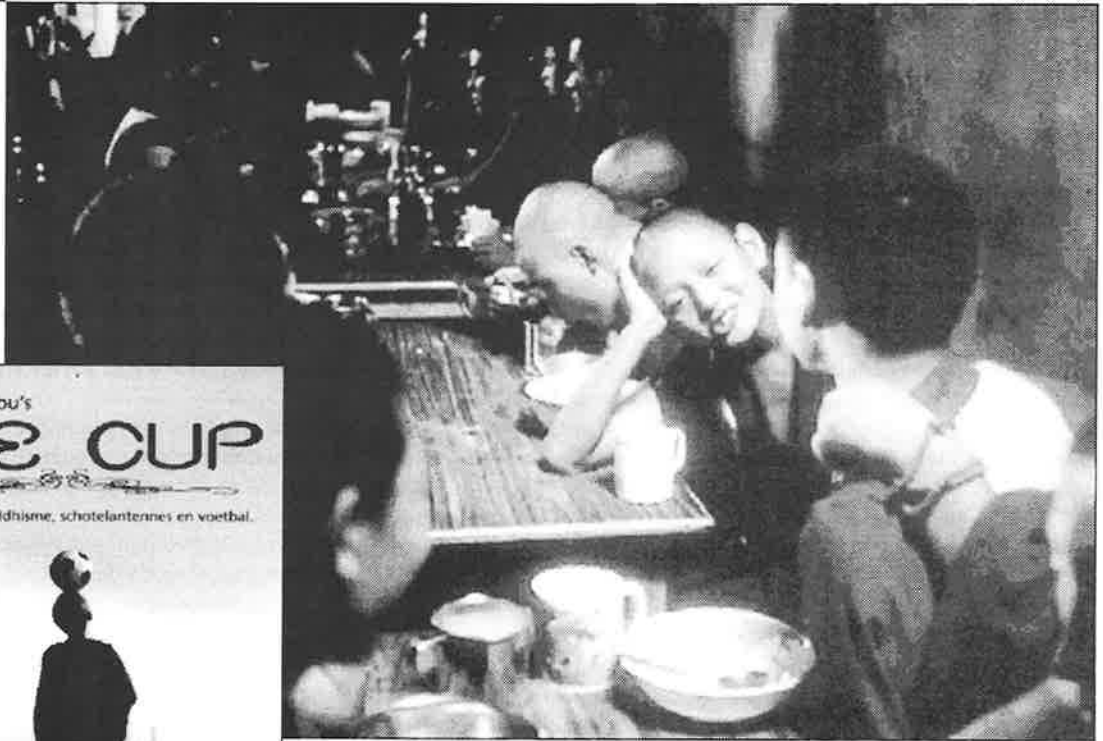
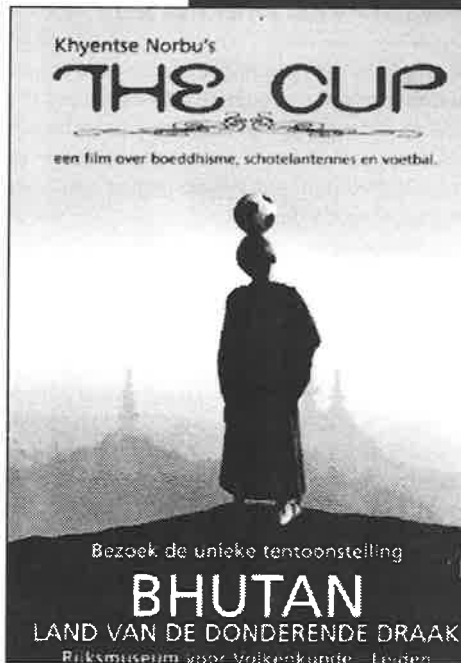
De redactie van de
Rigpa Nieuwsbrief zoekt
uitbreiding met enkele
enthousiaste Sanghaleden.

Jaarlijks hebben we drie vergaderingen
(voor elke nieuwsbrief een), die elk een
hele zaterdag in beslag nemen.

Je helpt verder mee met de correctie en vertaling
van artikelen en als je wilt, zelf schrijven.

We zoeken in het bijzonder iemand die verstand heeft
van grafische vormgeving en lay-out en mensen die
berekend zijn redactionele verantwoordelijkheid te dragen.





Als een juweel verborgen in een hoop afval, zo wordt in het onderricht de bodhicitta beschreven. En zonder nu meteen alle films die er worden gemaakt als afval te willen zien, vind ik het toch een mooie beschrijving van de film die Dzongsar Khyentse maakte, "The Cup".

Het verhaal van de film gaat over een belhamel in een Tibetaans klooster in India, die koste wat kost de wereldfinale voetbal wil zien (1998). De eerdere wedstrijden ziet hij door er 's nachts stiekem tussenuit te knijpen en in het nabije dorp te gaan kijken. Als hij een paar andere monniken mee weet te krijgen, worden ze gesnapt. "Ze villen ons levend", zegt de monnik die in werkelijkheid Neten Chöling Rinpoche is, en ze krijgen een maand keukendienst. Maar als de grote dag daar is, weet de belhamel het hele klooster, zelfs de meester van discipline, zo enthousiast te krijgen dat ze toestemming krijgen een tv te huren en de wedstrijd in het klooster zien. Om het geld ervoor snel genoeg bij elkaar te krijgen wordt het horloge van een pas aangekomen vluchteling, een jongen nog, verpand; hij kreeg het van zijn moeder. En onze held ziet het verdriet van deze jongen hierover en mist daardoor een gedeelte van de wedstrijd, want hij sluipt weg om alles wat hij aan waarde heeft bij elkaar te gaan zoeken. De meester

van discipline, lama Orgyen Tobgyal op z'n best, ontdekt het, gaat hem achterna en belooft dat het klooster het horloge terug zal kopen. Vol liefde strijkt hij hem over z'n bol en zegt: "Je zult wel een goede monnik worden, want je bent geen goede zakenman."

En dat geeft dan ook meteen de grote onderstroom van liefde en vriendelijkheid in deze film weer. Want de meester van discipline is geen doetje, hij heeft de wind er behoorlijk onder. In zo'n beetje alle kritieken wordt dit vriendelijke genoemd als de grote charme van de film. Als boeddhistisch beoefenaar herken ik er de liefde in waarvan ik af en toe proef tijdens de beoefening, en voor mij is een van de grote charmes van de film dan ook dat deze liefde, waar ik steeds verliefder op raak, zichtbaar wordt gemaakt aan een groter publiek. Op een volstrekt alledaagse, onopvallende manier, en ook dat aspect geeft weer de vreugde van herkenning. Ook de penibele politieke situatie waarin Tibet zich bevindt komt aan de orde, in de heimwee van de abt, en bij de aankomst van de twee vluchtelingen.

Voor degenen die de meesters en monniken in Lerab Ling al ontmoetten, kreeg de film een extra dimensie, het was bijna hilarisch om de indrukwekkende Orgyen Tobgyal enigszins beteuterd te zien kijken, als de abt hem vraagt hoe hij aan zoveel kennis over voetbalwedstrijden komt. En de onverschrokken spirituele krijger straalt bij Neten Chöling Rinpoche overal doorheen, eindelijk een held die zichzelf niet hoeft te bewijzen. Rolmodellen voor een nieuwe generatie, denk ik optimistisch.

Al met al een heerlijke film, niet in de laatste plaats door het aangename tempo, niet in volle vaart op zoek naar heftige emoties, maar een levensritme waarvan ik me voorstel dat het hier vijftig jaar geleden zo was. Een film om nog eens te zien.

Tineke Peeters

ZAM

RETAIL-HOLLAND

ZAMWINKEL



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

De Zamwinkel vindt u in de gang in het pand van Rigpa aan de Van Ostadestraat 300. Voorlopig zal de winkel nog een provisorisch karakter houden. In de Zamwinkel zijn naast boeken, audiocassettes en video's met onderricht van Sogyal Rinpoche ondermeer boeken over boeddhisme, wierook, tijdschriften, mala's en boterlampjes verkrijgbaar.

De winkel is open op cursusavonden. 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. Iedereen verschiint er regelmatig een fold-er met recente audio- en video cassettes. Beide kunt u aanvragen bij Zam.

B O E K E N

Kum Nye ontspanning Tarthang Tulku

Deel 1: theorie, voorbereiding, massage

Deel 2: meditatieve bewegingsoefeningen

Tarthang Tulku woont sinds 1969 in Amerika. Daar stichtte hij het Nyingma Institute (in Berkeley), waar hij sindsdien onderricht heeft gegeven. Rinpoche merkte dat zijn studenten veel baat hadden bij de 'Kum Nye' ontspanningsoefeningen die hij gaf. Hij heeft de bestaande traditionele oefeningen verder ontwikkeld speciaal voor westerlingen, en uitgebreid in deze twee delen beschreven.

Kum Nye is ontwikkeld vanuit de Tibetaanse medische, psychologische en spirituele kennis over lichaam en geest. Kum Nye omvat een zeer grote hoeveelheid lichamelijke - en zelfmassage oefeningen om lichaam en geest te ontspannen en te balanceren. In het dagelijks leven ontstaan gedachten en emoties vaak vanuit een vast patroon, een vorm waarin ook ons lichaam besloten zit: we belichamen vaste patronen. Tijdens de Kum Nye oefeningen wordt met subtiele gevoelens (Nye) gewerkt waardoor een meer verfijnd en subtieler lichaamsgevoel, belichaming (Kum), dan het ons bekende dagelijkse lichaamsgevoel, kan ontstaan. De oefeningen zijn ontspannend en voedend en brengen ons in contact met diepere, vaak onopgemerkte gevoelens, en een ruimer gewaar zijn.

De oefeningen kunnen zowel individueel worden gedaan als onder begeleiding van een Kum Nye leraar.

Beide delen kosten f32,50 per stuk

PRIJSLIJST ZAMWINKEL zomer 2000

BOEKEN

Sogyal Rinpoche	
Tibetaanse boek van leven en sterven	f 59,-
The Tibetan Book of Living and Dying (paperback)	f 52,50
Meditatie	f 14,90
Glimpse after Glimpse	f 37,25
Dagend Inzicht	f 39,50
Dilgo Kyentse Rinpoche Oprechte Moed	f 24,50
Het hartjuweel van de verlichte meesters	f 37,50
The Excellent Path to Enlightenment	f 39,20
The Wishfulfilling Jewe	f 27,50
Journey to Enlightenment	f 117,-
Guru Yoga	f 34,50
ZH de Dalai Lama	
Koncentratie en Mededogen	f 19,50
Vrijheid in Ballingschap	f 37,50
A Flash of Lightening in the Dark of Night	f 37,50
The Way to Freedom	f 35,50
The Dalai Lama at Harvard	f 43,60
Kindness, Clarity, and Insight	f 39,20
Het Goede Hart	f 32,50
The Gelug/Kagyü Tradition of Mahamudra	f 55,-
Ancient Wisdom for a modern world	f 55,-

Sleeping, Dreaming and Dying	f 49,50	The Practice of Tranquility and Insight	f 35,-
Patrul Rinpoche		Tenzin Wangyal Rinpoche	
The Words of My Perfect Teacher paperback	f 55,-	De werkelijkheid van slapen en dromen	f 39,50
hardcover	f 70,-	Samten Karmay	
Gill Farrer-Halls De Wereld van de Dalai Lama	f 49,50	Secret Visions of the Fifth Dalai Lama	f 110,-
Chögyam Trungpa Ordelijke Chaos	f 32,50	Revel & Ricard	
The Path is the Goal	f 35,50	De Monnik en de Filosoof	f 44,50
Training the Mind	f 19,50	Lonchenpa	
Spiritueel materialisme doorsnijden	f 39,50	Precious Treasury of The Way of Abiding	f 65,-
De mythe van de vrijheid	f 34,50	Venerable Gyatrul Rinpoche	
Lobsang Lhalungpa		Generating the Deity	f 32,50
Het Leven van Milarepa	f 36,50	Franz Reichle	
Namkhai Norbu		Kennis van helen	f 34,-
Dzokchen. De Volmaakte Staat van Zijn	f 24,50	Stephen Batchelor	
Droomyoga	f 29,90	Het geloof in de Twijfel	f 29,50
Thich Nhat Hanh		Boeddhisme zonder geloof	f 29,50
Vrede Aanraken	f 24,50	M. Epstein Gedachten zonder denker	f 34,50
Old Path, White Clouds	f 59,50	Longchen Rabjam Rinpoche	
In de Geest van Liefde	f 24,50	The Precious Treasury of The Way of Abiding	f 65,-
Shabkar Lama		Crystal Mirror Series Vol. V Lineage of Diamond Light	f 56,-
De Vlucht van de Garoeda	f 27,50	Vol. VI Annual of Tibetan Buddhism	f 56,-
Lama Anagarika Govinda		Kunzang Palden/Kunzang Sönam	
De Mystiek van het Tibetaans Boeddhisme	f 49,50	Wisdom: Two Buddhist Commentaries	f 65,-
Pema Chödrö Dit is het begin	f 32,90	Thinley Norbu	
De Vreugde van Overgave	f 32,90	The small Golden Key	f 37,50
Awaking Loving Kindness	f 17,50	Venerable Lobsang Guatso	
Wisdom of no Escape	f 29,50	The Four Nobles Truths	f 27,50
Als je wereld instort	f 39,50		
Christine Longaker			
Het licht van afscheid	f 36,50		
Nyoshul Khenpo			
Natural Great Perfection	f 45,-		
Tulku Urgyen			
Rainbow Painting	f 55,-		
Namkhai Nyingpo			
Mother of Knowledge	f 35,-		
Yeshe Tsogyal			
The Lotus Born	f 47,-		
Chagdud Tulku			
Ngöndro Commentary	f 35,-		
Gates to Buddhist Practice	f 45,-		
Lord of the Dance	f 49,50		
Tulku Thondup			
Masters of Meditation and Miracles	f 80,-		
De helende kracht van de geest	f 32,50		
Suzuki			
Zen Mind, Beginners Mind	f 26,50		
Zen-begin	f 29,50		
Shantideva			
The Way of the Bodhisattva	f 55,-		
Kalu Rinpoche			
Luminous Mind	f 47,50		
Khenpo Namdrol			
Vajrakilaya	f 42,50		
Thrangu Rinpoche			
Buddha Nature	f 46,-		
Tsoknyi Rinpoche			
Carefree Dignity	f 52,50		
Khenchen Thrangu Rinpoche			

AUDIO'S EN VIDEO'S

The Benefits of Meditation TAP319
 Sydney, 13 januari 2000
 RigpaLink april 2000

We leven allemaal in een wereld die we zelf scheppen. Al onze verhalen, gedachten en emoties ontstaan in onze geest, en we maken vaak de vergissing de wereld van mentale constructies aan te zien voor de werkelijkheid. Maar gedachten en emoties zijn afkomstig uit de ruimte van onze fundamentele natuur. Als we kunnen terugkeren naar het gewaarzijn van ons innerlijk, worden we niet meer door de mentale gebeurtenissen uit ons evenwicht gebracht. De meditatie methoden die in de vier Yoga's worden beschreven bieden ons verschillende manieren om beseft van de natuur van de geest te gaan krijgen en te ontwikkelen. Ze kunnen worden gebruikt op een manier die werkzaam is voor elke stemming waarin we zijn.

In de moeilijke tijd waarin we nu leven, is de kalmte die meditatie ons brengt niet zozeer een luxe maar een noodzaak. Als onze geest tot rust is gekomen lossen al onze tegenstrijdige gedachten, onze boosheid en ons lijden tijdelijk op. Vanuit dat perspectief is het mogelijk je te realiseren dat lijden purificeerbaar is, dat we daadwerkelijk onze manier van zijn door met onze geest te werken en die te temmen, kunnen veranderen. Als verwarring plaatsmaakt voor een gevoel van ruimte zijn we vanzelf stabiel en minder angstig. De muur tussen onszelf en anderen - vaak het resultaat van problemen die we met onszelf hebben - verdwijnt. Vanuit dit gevoel van verbonden zijn met alles, kan echte communicatie plaatsvinden.

Dit onderricht is een comprimatie en een vervolg van enkele van de belangrijkste thema's die Rinpoche sinds oktober 1999 behandelt. Degenen die deze thema's willen volgen kunnen ook naar het onderricht op de audiocassette: 'You are what you think' TAP316 luisteren.

Take charge of your mind TAP320
 Parijs, 20 februari 2000

Ook op video verkrijgbaar VID320
Rigpalink mei 2000

Deel 1: Motivatie-'dat wat alles bewerkstelligt'

De resultaten van ons handelen zijn afhankelijk van onze motivatie, van hoe wij zijn. Omdat het de geest is die elke handeling vormgeeft, is het cruciaal dat we voor die geest zorgdragen.

Deel 2: Hoe kom je van je slechte gewoontes af

Dat lukt het beste in de rustige en heldere sfeer van je meditatie omdat we dan een ervaring kunnen hebben van hoe we zouden kunnen zijn, die dieper gaat dan als we hierover nadenken. Bijvoorbeeld: als de sfeer van liefdevolle vriendelijkheid in ons geheugen staat gegrift is het veel makkelijker om ervan overtuigd te raken dat we vriendelijk moeten zijn. Zo'n overtuiging maakt het makkelijker om slechte gewoontes af te zweren omdat we er niet langer door aangetrokken worden.

Deel 3: De illusoire gevangenis van de geest

Als we de geest kunnen thuisbrengen en kunnen zien dat alles een projectie van de geest is, zijn we bevrijd van de gedachten en emoties die ons eerst gevangen hielden en elke handeling bepaalden. Ook al ervaren we allemaal negativiteit, van binnenuit onze Boeddhanatuur zijn we allemaal vrij van de illusoire kracht van de gedachten.

Deel 4: Vertrouwen krijgen door het bevrijden van de gedachten.

Geïnspireerd door onze inzichten in onze fundamentele natuur, ontdekken we een ruimte waarnaar we toevlucht kunnen nemen en waaruit liefde en compassie voortvloeit en gedachten bevrijd kunnen worden. Als we een gevoel van onze ware natuur kunnen behouden - het is immers dom om toe te geven aan gewoontes - zal het vertrouwen in onszelf worden hersteld.

Shunyata - The Nature of Reality TAP321

Parijs, 19 april 2000
RigpaLink juni 2000

Een citaat van Zijn Heiligheid de Dalai Lama: 'De essentie van het Boeddhistische pad is een diepe en transformerende compassie voor alle levende wezens, en wijsheid, die het inzicht in de leegte is, de natuur van de werkelijkheid zelf'.

Het volledige onderricht van de Boeddha kan uitgelegd worden volgens de termen Grond (Ground), Pad (Path) en Vrucht (Fruition). De Grond is onze ware natuur, onze Boeddha natuur. De essentie van onze ware natuur is leegte, openheid en alomvattendheid, vrij van de extremen van onveranderlijkheid en niet-bestaan. De aard hiervan is grote helderheid, en de energie is alomvattende compassie. Hoewel deze Grond in ons allemaal aanwezig is, herkennen we die niet, en raken op deze manier verduisterd.

Waar het bij het Pad om gaat, is het purificeren en wegnemen van deze tijdelijke verduistering die ons ervan weerhoudt de Grond te herkennen. Zoals sommige meesters zeggen: 'het gaat er niet om Verlichting te bereiken, maar om het laten stoppen van je verduistering.' Het herkennen van onze ware natuur geeft ons innerlijk vertrouwen en hoop: ondanks dat onze ware natuur verduisterd is, weten we dat verduistering geen ultieme werkelijkheid is en daarom purificeerbaar is.

Door meditatie en andere soorten beoefeningen die onze verduisteringen purificeren boeken we langzaam vooruitgang tot we in staat zijn onze grenzen over te gaan en in de natuur van de geest binnen te gaan, de Vrucht.

voor een groot publiek

All that we are rises with our thoughts PAE002

How to Find Natural Great Peace
Kirchheim, 5 januari 2000

Deze audiocassette wordt deze zomer uitgebracht speciaal voor een groter publiek. Een eerste kennismaking, bedoeld voor mensen die weinig of geen ervaring met meditatie hebben, of niet zo in het Boeddhisme thuis zijn.

Inhoud:

We are what we think
The practice of mindfulness
Two approaches to Vipashyana
Profound Peace
The ground of unchanging goodness
Invoking the blessings of the Buddha
The Power of motivation

De prijs is iets hoger dan de gangbare audio's: f 20,-

Vorig jaar verscheen de eerste audio voor een groter publiek:

Spiritual common sense

The secret of integrating spirituality and everyday life
Sogyal Rinpoche

Prijs: f 20,-

Beide audio's zijn heel geschikt voor mensen die eens willen kennismaken met het Boeddhisme of met meditatie. Om een ander cadeau te geven, en natuurlijk ook om zelf te beluisteren!

Nieuws over practice CD'S

Ngondro CD

Binnenkort (eind juli) verschijnt de vernieuwde Ngondro CD. De bestaande CD is verbeterd, en voorzien van een practice boekje met de teksten van de gebeden en de mantra's.

Inhoud:

The Sutra of the Heart of transcendent knowledge
Invoking the Lama
The Preparation: Reciting the Four Contemplations which Turn the Mind
The Main Preliminary Practices:
Taking Refuge and Bodhicitta
The Meditation and Recitation of Vajrasattva which Purifies Obscurations
Offering the Mandala which Accumulates Merit and Wisdom
The Swift Blessings of Uniting with the Mind of the Guru
Long Life Prayers

Prijs: f 32,50

Pas geleden verscheen een vernieuwde versie van de Vajra Guru Mantra CD. Helaas zijn er bij de fabricage fouten ingeslopen. Mocht dit het geval zijn bij uw pas aangeschafte CD, dan kunt u die uiteraard omruilen voor een beter exemplaar.

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

15 foto's, f 2,95 per stuk.

F 42,50 voor de vijftien foto's samen.

N.B. Voor wie al eerder kleine foto's heeft aangeschaft: er zijn twee nieuwe verschenen:

ZH de Dalai Lama PCC024

Dudjom Rinpoche PCC072

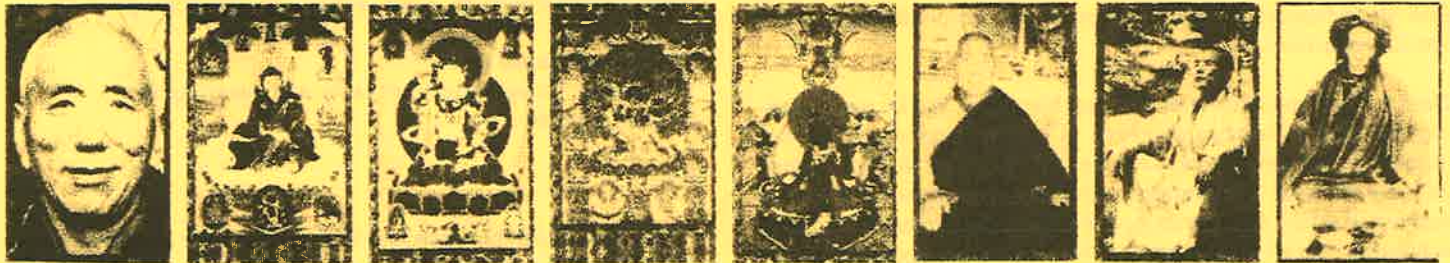
Nieuw: er zijn nu ook kleine foto's van thanka's, 10 x 7 cm, verkrijgbaar. Eveneens geplastificeerd.

11 foto's, f 4,50 per stuk

f 47,50 voor de elf foto's samen.



Niet afgebeeld staat: Guru Rinpoche PCC073



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.

In memoriam Hans de Wit



Op 19 mei 2000 tussen 9.40 uur en 9.50 uur overleed Hans de Wit.

Nog geen zes weken eerder hoorde hij dat hij kanker had. Zes weken de tijd om afscheid te nemen van Grete, zijn vrouw en van Daniël, Lisa, Bram en Till, zijn kinderen. Zes weken de tijd om zijn bedrijf over te dragen, zich terug te trekken uit trainingen, klanten, vrienden en collega's los te laten. Zes weken vechtend voor het leven en zich voorbereidend op het sterven.

In die zes weken was hij niet alleen. Grete en zijn zus Marleen zorgden dag en nacht voor hem, Vrienden en kennissen brachten zorg, aandacht en praktische ondersteuning. Er was een liefdevolle bedding voor Hans, maar die liefdevolle bedding was er voor alle betrokkenen.

Zijn verbinding met de Dharma en de Sangha kreeg een enorme verdieping. Het bezoek aan Sogyal Rinpoche tijdens de paasretraite in Londen samen met Grete en de kinderen was voor hem een van de ontroerendste en betekenisvolste momenten in zijn leven. Ook hier was weer zorg van vrienden van de Rigpa Sangha, Londen, die hem brachten met een camper en van Ian Maxwell die in een gesprek met Hans zei: "wees blij, je hebt tijd om afscheid te nemen."

Iedereen was vastberaden om ervoor te zorgen dat Hans goed over kon gaan. Tijdens zijn ziekteperiode is er veel voor Hans beoefend o.a. door Tulku Pegyal, de monniken in het Dzogchen klooster en de practising Sangha in Nederland, Dzogchen Beara en Lerab Ling. Heel kort na het moment van sterven kon door gelukkige omstandigheden aan vele lama's en monniken worden gevraagd om Phowa te doen o.a. aan Trulshik Rinpoche, Dzongsar Khyentse Rinpoche, Dodrupchen Rinpoche en natuurlijk aan Sogyal Rinpoche. Christine Longaker heeft de eerste drie dagen na zijn overlijden met familie en vrienden meerdere malen beoefening gedaan bij het lichaam van Hans. Er zijn tekenen dat de beoefening samen met de inspanningen die Hans zich de laatste weken van zijn leven heeft getroost om alle onafgemaakte zaken te reinigen en af te ronden hebben geleid tot een goed overlijden.

Ook nu, in de periode van 49 dagen na zijn sterven, wordt er veel voor hem beoefend. Het onderricht zegt dat iemand sterft zoals hij geleefd heeft. Hans heeft dynamisch, ondernemend en waarachtig geleefd. Hij was een liefdevol en inspirerend mens. Voor een groot aantal mensen heeft hij veel betekend. Naast het intense fysieke lijden was zijn ziekte en sterven bovenal liefdevol en inspirerend.

Deze zes weken van leven en sterven zien wij als de verdienste van wie hij was. We zullen hem missen.

Hilda Bergsma en José van Dijk

LIED VAN HET LICHT.

*Licht dat ons aanstoot in de morgen
voortijdig licht waarin wij staan
koud één voor één en ongeborgen
licht overdek en vuur mij aan*

*dat ik niet uitval dat wij allen
zwaar en droevig als wij zijn
niet uit elkaars genade vallen
en doelloos en onvindbaar zijn*

*Licht van mijn stad de stedehouder
aanhoudend licht dat overwint
vaderlijk licht steevaste schouder
draag mij, ik ben jouw kijkend kind*

*Lichtkind in mij kijk uit mijn ogen
of ergens als de wereld daalt
waar mensen leven mogen
en elk zijn naam in vrede draagt*

*alles zal zwichten en verwaaien
dat op het licht niet is geijkt
taal zal alleen verwoesting zaaien
en van ons doen geen daad beklijft*

*veelstemmig licht om aan te horen
zolang ons hart nog slagen heeft
liefste der mensen eerstgeborene
Licht laatste woord dat van hem leeft.*

*Dierbaar lied van Hans, gezongen voor zijn moeder
twee weken voor hij stierf.*



Dzongsar Khyentse Rinpoche



Dzongsar Khyentse Rinpoche is van de nieuwe generatie meesters, geboren na de uittocht uit Tibet. Dzongsar Khyentse, de incarnatie van Jamyang Khyentse Chökyi Lödro en een van de naaste studenten van wijlen Dilgo Khyentse Rinpoche heeft het creatieve hart van de westerse cultuur omarmt, daarbij trouw blijvend aan zijn Tibetaanse

Dzongsar Khyentse

Een persoonlijke benadering van film

boeddhistische opvoeding. Hij staat bekend om zijn liefde voor film en heeft een cursus gevolgd aan de Filmacademie in New York om daarna zijn eerste 20 minuten speelfilm te gaan maken in Bhutan.

Kort na de voltooiing ervan in 1996 sprak Dominique Side met hem over het soort films waar hij van houdt en over het gebruik van het medium film voor het onderricht in de toekomst.

Rinpoche, waarom bent u zo geïnteresseerd in films en het maken van films?

De media, zoals film, televisie en kranten, zullen in de toekomst waarschijnlijk de meest effectieve manier worden om mensen te beïnvloeden. Als we deze goed gebruiken - om ideeën over ecologie, milieubescherming, wereldvrede en begrip voor de menselijke natuur te bevorderen - dan zou het een zeer krachtig middel kunnen zijn.

Al het geweld, het drugsmisbruik en al die verschrikkelijke dingen die in de wereld gebeuren, worden deels beïnvloed door wat we op tv zien. Maar niemand kan gaan rondbazuinen: "Stop met het kijken naar die films". Dat heeft geen enkel effect. Dus, misschien kunnen we dezelfde tactiek gebruiken om een positieve invloed uit te oefenen.

Er wordt wel gezegd dat films slechts een afspiegeling zijn van het leven; dat geweld en misbruik dingen zijn die dagelijks gebeuren en dat het daarom geen enkele invloed heeft als je zulke dingen in films toont, het laat slechts de dingen zien zoals ze zijn.

Ja, het is waar dat film enkel laat zien wat er in het leven gebeurt, maar daarbij komt dat film ook ideeën kan creëren. Mensen worden minder verrast door geweld - ze zijn er niet meer door geschokt omdat het voortdurend op het scherm te zien is.

Waarom houden mensen in het algemeen van seks- of geweldfilms? Omdat ze er een tevreden gevoel aan overhouden - de slechteriken gaan dood en de misdadigers worden gestraft. Maar 'gerechtigheid' wordt verkregen door te moorden, te verkrachten of door wraak te nemen. Dat beïnvloedt mensen en brengt hen op een idee.

We zouden een ander soort films moeten maken: films die laten zien dat als je iemand doodschiet dat er wel toe

doet. Sterven is niet niks. Hoe lang duurt het om te sterven? Als ik je in je buik schiet, dan ga je misschien direct dood. Maar normaliter duurt het zo'n anderhalf uur voordat het volledige proces voltooid is - de duur van een film- en dat laat niemand zien.

Er zijn zoveel dingen gaande in ons leven en meestal worden we erdoor meegesleept. Onderwijl verliezen we uit het oog wat er hier en nu gebeurt.

Wanneer we naar een simpele film kijken zoals een film van de Japanse regisseur Ozu, dan kunnen we waarderen wat er in ons eigen leven plaats vindt. Zijn verhaaltjes zijn zo eenvoudig - ze worden een spiegel waarin we veel van de mooie, alledaagse dingen zien die we gewoonlijk niet zien.

Wilt u een nieuwe kijk op dingen bewerkstelligen met film?

Ja, ik denk dat dat mogelijk is, hoewel het sterk van het publiek afhangt.

Toen ik 'Stalker' zag van Andrej Tarkovsij had ik persoonlijk het gevoel dat bepaalde dingen die in de film gebeuren de moed van een heilige, een gerealiseerd wezen perfect portretteren. De heilige bezit een zekere kennis, maar als hij deze kennis toepast in de relatieve wereld kan hij ervan beschuldigd worden dat hij het normaal functioneren ervan en de conventionele, geaccepteerde manieren van omgang verstoort. Desalniettemin doet hij wat hij moet doen en dat raakt mensen. Het is zo'n prachtige film.

Tarkovskij lijkt slechts een klein hoogopgeleid publiek aan te spreken. Welk publiek wilt u met uw films bereiken?

Als we invloed willen uitoefenen en mensen de waarde van vrede willen doen inzien dan moeten we op een zo groot mogelijk publiek mikken terwijl we tegelijkertijd films voor een select publiek maken.

Ken je de film 'Beyond Rangoon'? Die film is erg goed. Het laat het werk zien van Aung San Suu Kyi en de strijd voor democratie in Birma. Het is zo belangrijk dat de wereld weet heeft van deze dingen. Er gebeuren zoveel rare dingen over de gehele wereld waar wij blind voor zijn. Nieuwsreportages op de tv schieten tekort. Nieuws is enkel nieuws, je bent emotioneel niet betrokken bij wat er gebeurt; Oké, er is een massamoord in Birma - nou en? Maar als je naar een film kijkt dan spelen je emoties mee en voel je sympathie voor de Birmese studenten die strijden voor democratie. Je begint te voelen wat een geweldige vrouw Aung San Suu Kyi is.

Heeft u films gezien die een spirituele boodschap op succesvolle wijze overbrengen?

Het is tamelijk moeilijk om dat op een volledige wijze te doen, maar af en toe, ja. Veel films zijn erin geslaagd, bijvoorbeeld de films van Krzysztof Kieslowski die het drieluk 'De Drie Kleuren - Rood, Wit en Blauw' gemaakt heeft. Er is een scène in de film 'Wit' waarin een man die wil sterven, een ander vraagt hem dood te schieten. De ander stemt toe, maar schiet met een losse flodder. Wanneer de man het schot hoort, denkt hij daadwerkelijk dat hij dood is, maar wanneer hij bijkomt, realiseert hij zich hoe blij hij is nog in leven te zijn en dat hij eigenlijk helemaal niet dood wilde. Daarna begint hij het leven ten volle te waarderen. Dat is zeer spiritueel.

Rinpoche, u bent aangetrokken als raadgever bij Bernardo Bertolucci's film 'De Kleine Boeddha'. Wat vond u van de manier waarop het leven van de Boeddha

werd afgebeeld in deze film?

Het is een zeer moeilijk onderwerp. Ik moet Bernardo een compliment geven dat hij het geprobeerd heeft, maar boeddhisten zullen hem niet mooi vinden, want zij hebben een concept van wat de Boeddha is, en dat strookt niet met de weergave van Bertolucci. Voor volkomen oningewijden en kinderen is 'De Kleine Boeddha' misschien oké.

Over het geheel genomen zijn er naar mijn mening te veel verhaallijnen in 'De Kleine Boeddha'. Er lopen op zijn minst twee grote verhaallijnen door elkaar - de ene speelt in een ver verleden en de andere in het heden - dat schept al verwarring. Weet je, de belangrijkste stelregel bij scriptschrijven is dat de hoofdpersoon een wens of een doel heeft welke hij probeert te verwezenlijken. Nu, Siddharta wilde op zoek naar iets, maar waarom? Dat zou sterker naar voren moeten worden gebracht in mijn ogen.

Hij werd niet mishandeld door zijn ouders, hij had een ideaal gezin en toch wilde hij weg. Waarom?

Als ik de kennis had en -wat misschien wel het allermoeilijkste is - een goed idee hoe ik dit zou kunnen weergeven dan zou ik de Siddharta willen portretteren die in een ieder van ons bestaat.

Ieder mens is een Siddharta en we leven in ons eigen paleis, met onze eigen koning(in) en onze olifanten en paarden. Maar er is een verschil tussen deze Siddharta (onze Siddharta) en die andere Siddharta (de historische). De historische Siddharta verliet zijn paleis; wij doen dat ook. De historische Siddharta zag ziekte, ouderdom en dood en was geschokt. Zijn wij dat ook? Nee, wij zijn totaal niet geschokt.





Sogyal Rinpoche en Dzongsar Khyentse.

Dat was een grootse daad van de Boeddha, om geschokt te zijn door dit alles en zijn wagenmenner bijna naïef te vragen "Wat is dit allemaal?" Die naïviteit, dat niet weten wat dit alles betekent, leeft ook in ons. De wagenmenner antwoordt: "Uwe majesteit, dit is de dood." Waarop de Boeddha vraagt: "Zal mij dit ook treffen?" Wij zouden ons elke dag zulke vragen moeten stellen, elke keer dat we uitgaan, maar we doen het niet - in een bepaald opzicht zijn wij nog naïever.

Siddharta ontsnapte uit zijn paleis toen hij zich realiseerde dat ziekte, ouderdom en dood hem stuk voor stuk zouden treffen, maar wij zijn nog steeds hier en we bouwen nog steeds paleizen om ons heen terwijl we ze zouden moeten verlaten.

De daden van de Boeddha trachten ons te vertellen dat wij deze illusie, deze naïviteit de rug moeten toekeren. Dat is zo belangrijk. Anders zou je haast geloven dat Boeddha dom was -hoe kan anders zo'n charmante prins van negenentwintig nog steeds niet weten wat dood is? Er wordt gezegd dat zijn vader wanhopig de dood probeerde te verbergen voor zijn zoon en dat hij zelfs verwelkte en uitgebloeide bloemen uit de tuin liet plukken door zijn bedienden. Maar ditzelfde gebeurt ook met ons - onze geliefden en ouders, onze hele situatie schermt ons voortdurend af van de werkelijkheid. Nietwaar?

Zulke dingen kunnen uitgebeeld worden maar je moet je goed voorbereiden, het is een tamelijk moeilijke opgave want je moet een manier vinden om het hart van mensen te raken. Ik denk dat 'De Kleine Boeddha' erop mikte het leven van de boeddha weer te geven uit het oogpunt van een kind- het jongentje was over het leven van de Boeddha aan het lezen en dus zien we het verhaal door de ogen van een kind. Als ik daarvan uitga, dan is het zeer wel geslaagd.

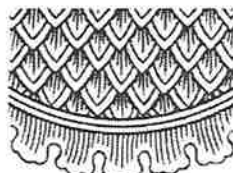
Rinpoche, heel weinig lama's houden zich bezig met het maken van films, u bent waarschijnlijk de enige die ooit de filmacademie gedaan heeft. Hoe past het maken van films in uw training tot een boeddhistisch meester?

Ik zie geen enkele tegenstrijdigheid tussen mijn boeddhistische training en mijn wens om films te maken. Ik weet niet of ik onderricht zou willen geven door middel van films, maar als ik echt goed word, als ik beter word dan ik nu ben, dan zou ik mensen ervan bewust kunnen maken dat ze bepaalde keuzes hebben.

Boeddha zelf gaf op vele verschillende manieren onderricht; niet alleen verbaal, maar ook door zijn wijze van zijn en zijn manier van doen. Hoewel de Hart-Soetra een onderricht is van de Boeddha, heeft hij deze, bijvoorbeeld, niet zelf verwoord; het was een gesprek tussen Shariputra en Avalokiteshvara dat door de aanwezigheid van de Boeddha geïnspireerd werd. Als Boeddha zoveel verschillende methodes gebruikte om onderricht te geven, dan zou het in mijn ogen verkeerd en laf zijn om ons te beperken tot één methode. Er zijn zoveel andere mogelijkheden, zoals muziek, poëzie, film en volgens mij moeten we ze allemaal benutten.

Film heeft zo'n enorme invloed op ons omdat visuele beelden een diepe indruk in onze geest achterlaten - dat is de reden dat film werkt. Het heeft een zekere kracht, een snelle, sterke kracht die een idee in iemands hoofd prent. Het kan een slechte invloed zijn, maar er is geen enkel reden waarom het niet tevens een goede invloed zou kunnen zijn, mits we het goed gebruiken.

*Vertaling Katja Vos
Overgenomen uit de VIEW nr. 5*





“a very difficult, technical Buddhist term: ‘going bananas’”

**een persoonlijke impressie van
een weekend met Ian Maxwell
19 -21 mei 2000**



Het schijnt dat als mensen lang met elkaar optrekken, ze op elkaar gaan lijken. Wellicht gaat dat ook op voor lama's en hun leerlingen. Ian Maxwell stelde zijn komst een paar weken uit en kwam bovendien te laat. Waar kennen we dat van?

Maar bovenal lijkt Ian op Rinpoche in zijn warmte, helderheid en relaterende humor. Grandioos is zijn vermogen om je een spiegel voor te houden, waarin ik mezelf zag staan in blakende naaktheid. Dit weekend heb ik in die spiegel een flikkering gezien van degene die ik misschien ten diepste ben. Maar ook een onrustmakend direct beeld van de manieren waarop ik mezelf ongelukkig maak. En als in een kermispijfel een lachwekkende uitvergroting van de trucs en spelletjes van mijn ego.

Het onderwerp van het weekend was ‘verdieping van de shamatha’.

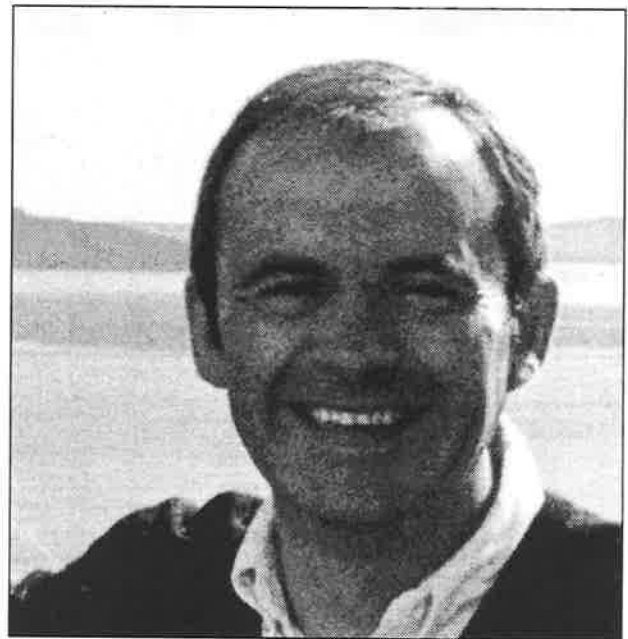
Vrijdagavond werd shamatha en vipassana geïntroduceerd aan de kleine honderd deelnemers met een video van Rinpoche, maar met vooral veel beoefening. Wat is het toch een verschil om samen met anderen in een gewijde ruimte te beoefenen! De onrust van de week en de twijfels die ik bij me draag glijden langzaam van me af. Mijn adem verdiept zich en mijn buik wordt ronder.

Het was werkelijk een mini-retraite inclusief het bekende vroeg op, de gezelligheid (‘wat leuk je weer te zien’), de pijn in de knieën, de gesprekken in de pauze, de slaap en bij momenten de verrukking over de rijkdom en de liefde in het onderricht. En veel en lang samen zitten.

Zaterdag introduceerde Ian ‘The five stages of stability in meditation’. Mooi vond ik dat me weer op een heldere manier duidelijk werd waarom meditatie zo belangrijk is: onze geest is uitgeput van het op en neer springen, grijpen en wegduwen en veroorzaakt zo lijden. Echte vrede komt met gelijkmoedigheid, dat wil zeggen “we need to, slowly, step by step, embrace all our experiences without becoming distracted”.

Daarna kwamen ‘The five obstacles and eight antidotes’ aan de beurt. Even voor je herinnering: luiheid, vergeetachtigheid, verdwaasdheid en agitatie, en tenslotte onder- en overapplicatie. Tja, wie kent ze niet... Het goede nieuws is dat er wat aan te doen is, het slechte nieuws is dat je er voorlopig nog wel even last van zal houden. “We are an onion, you know.”

Tussendoor vertelt Ian over zijn eigen ervaring en herkenbare anekdotes van anderen. Aan het publiek is te



Ian Maxwell

merken wanneer het spannend wordt. Dan valt er een stilte alsof iedereen persoonlijk betraapt wordt, of er wordt net iets te hard gelachen. Blikken van herkenning gaan door de zaal. Ian: “... or is it just me?”

Wat me raakt in het onderricht van deze naaste leerling van Rinpoche is dat Ian heel helder duidelijk kan maken, waarom Rinpoche zo bijzonder is. Zo vertelt Ian herhaaldelijk dat Rinpoche een meester is die gericht is op en praat vanuit emoties en devotie. Mensen die naar hem komen luisteren worden vaak geraakt in het hart. Het is onze verantwoordelijkheid als studenten om dit emotionele vertrouwen in Rinpoche niet verkeerd te begrijpen: werkelijke realisatie vereist ook studie en beoefening.

De volgende ochtend, zondag, werd na de gezamenlijke beoefening ‘The nine points for resting the mind in shamatha’ geïntroduceerd. Het leek toch echt zo simpel, zitten en ademen. Ik moet nog even flink studeren om deze negen punten in mijn hoofd te stoppen voor de momenten dat ik het nodig heb.

Ik heb veel geleerd over de manier waarop de geest werkt en de rol van het ego. Een belangrijke les, die ik hoop nooit meer te vergeten. Wat ik in het bijzonder wil onthouden voor in moeilijke tijden, is, dat in welke toestand ik ook vastzit, humor, ruimte en liefdevolle vriendelijkheid de basis vormen om er weer uit te komen. Ego's commentaar helpt niet.

Zoals Ian zei: “Imiteer de Boeddha, die je in werkelijkheid bent.”

Gert-Jan van Schaik

“ Just leave your mind, there is nothing to it, I swear! ”

Verslag van Sogyal Rinpoche's
bezoek op Pinkstermaandag
12 juni in de RAI, Amsterdam,
door Eric Soyeux.



Het is maandagmiddag, Rinpoche is net weer vertrokken uit de RAI, ik loop nog rond om op te ruimen. Katja en Harriët van de nieuwsbrief redactie vragen me of ik binnen een week een stukje over Rinpoche's bezoek wil schrijven. Ze zouden het goed vinden als een keer een oudere student vertelt hoe hij zo'n bezoek ervaart. Ik voel me een beetje overvallen, maar in de inspiratie van het moment stem ik enthousiast toe, niet helemaal beseffend hoe weinig tijd en gelegenheid ik had om op zo korte termijn iets op papier te zetten. Dankzij het zachte aandringen van Harriët zit ik hier precies een week later achter mijn computer en lukt het me toch iets op papier te zetten.

Laat ik bij het begin beginnen! Zes weken van te voren kom ik in het Rigpacentrum en een vrolijk dartelende Nynke overvalt mij met het bericht dat Rinpoche weer komt in juni. Nogal verbaasd reageer ik in mezelf: "Rinpoche komt! en hij is net geweest! Wauw! dat belooft veel goeds. Rinpoche krijgt inderdaad steeds meer vertrouwen in het Nederlandse gebeuren." Op een bepaalde manier begin ik te begrijpen waarom, maar op een andere manier ben ik ook verbaasd, want Sogyal Rinpoche is een lama die in activiteit de hoogste verwachtingen heeft van zijn leerlingen: Bring Rigpa in the Rigpa (organisatie).

Iets wat ik wel zie is dat ondanks de ongelooflijke 'Wake up call' die zo'n bezoek van Rinpoche iedere keer weer is - je kan er heel zenuwachtig van worden - we toch steeds meer op elkaar ingetuned raken. De organisatie wordt steeds doorzichtiger, meer op de achtergrond en dat is iets wat Rinpoche altijd erg apprecieert, is mijn ervaring. Persoonlijk geeft me dit een steeds dieper vertrouwen en lukt het me steeds meer om ondanks de verantwoordelijkheid die je toch draagt te ontspannen in Rinpoche's aanwezigheid en in het gebeuren rondom Rinpoche's bezoek. Daarom wil ik hier graag een pluim geven aan het Management Team en alle verschillende clusters vrijwilligers die van dit bezoek en het Rigpa gebeuren in Nederland zo'n succes gemaakt hebben. Zoals Rinpoche tijdens zijn onderricht zei: "In some strange way, it is really happening in Holland!"

Goed, laat ik verder gaan. Na alle voorbereidingen komen we op 16 juni om 8 uur

's morgens aan in de RAI om met de voorbereidingen te beginnen. Ik zelf zit in het team van de Trainer/Instructeurs en de practising sangha, dus mijn voorbereidingswerk hield vooral in: het bestuderen van het nieuwste onderricht van Sogyal Rinpoche, voornamelijk over Ground, Path and Fruition, de video-presentatie van Rinpoche's onderricht in New York op 16 mei voor te bereiden en te zorgen voor de inrichting van het altaar op het podium.

Ik vond het gelijk al heel inspirerend dat het bezoek van Rinpoche samenviel met een ander gebeuren in de RAI, namelijk de Internationale Gebedsdag voor de Vrouwe Der Volkeren. Bussen vol met Maria-vereerders uit de hele wereld zullen de hele dag in de grote zaal boven ons tot Maria bidden. Dat kan alleen maar goed zijn voor de sfeer. En zo is het ook gegaan: na de presentatie van de prachtige video van New York: "You come here to get something... , that is our general attitude in life... , but actually we have to get rid of our neurotic mind... , to donate our selfish self... , to strip away all unnaturalness, like a natural striptease ... , and to get in touch with our deepest self... , our fundamental goodness kwam Rinpoche binnen.

Zoals gewoonlijk voelde hij eerst een beetje de sfeer aan en met een schalkse blik zei hij: "Laat ik jullie een verhaal vertellen." En het was waarlijk een prachtige introductie in de natuur van de geest die naar mijn gevoel als een bom insloeg in de zaal. De uitroep van de grote Meester Adzom Drugpa aan zijn Drukpa Kagy, discipel Togden Shakyashri "Just leave your mind, there is nothing to it, I swear!" en de manier waarop Rinpoche dit aan ons overbracht, zal in ons geheugen gegrift blijven.

Verder gaf Rinpoche les over de verschillende methoden om bij het absolute te komen: shamatha en vipashyana; "not to get stuck in the nowness... , but to go beyond the subject-object mind into the openness of great insight!" en het openhouden van de ogen.

En over wat ons tegenhoudt om bij het absolute te komen: domme meditatie, alles afsluiten en wezenloos in de kerker

van je bewustzijn gaan zitten; hoe we onze ware natuur uit onwetendheid onderdrukken en geen ruimte kunnen geven; Namtok: te veel denken wat tot paranoia en bijgeloof leidt. 's Middags hebben we een gedeelte van de video van New York gezien over compassie: "There is so much love and compassion in the teachings... , the compassion is when a master shares... , the buddha's are enlightened in the nature of our mind... , our buddha nature is the goodness in ourselves, delusion is not our real nature, it is purifiable... , how do we prepare for death? By taking care of our minds!... , when we practice compassion the first, the 100% beneficiary is ourselves... , you cannot benefit others sadly... , a bodhisattva has profound joy, a joy that fills you with strength to do good..."

Aan het einde van de dag gaf Rinpoche aan de 500 aanwezige mensen een zegening met de Ku-Tsab, een beeldje van Guru Rinpoche dat door een van zijn discipelen gemaakt is en dat door Guru Rinpoche zelf gezegend is om als regent van hem achter te blijven. Dit beeldje heeft Sogyal Rinpoche van Dzogchen Rinpoche gekregen en is door vele grote meesters zoals Patrul Rinpoche gebruikt als object voor hun beoefening.

Na deze succesvolle dag moest het altaar in het centrum weer in zijn originele staat opgezet worden en alles klaar

gemaakt worden voor het bezoek van Rinpoche bij de beoefening de volgende ochtend. Helaas is Rinpoche de volgende ochtend weer vroeg met het vliegtuig vertrokken. Anneke kwam ons vertellen dat Rinpoche heel tevreden was over zijn bezoek en of wij hem aan wilden denken in de beoefening. Later hoorde ik dat Rinpoche vond dat het onderricht van de ochtend heel bijzonder was geweest en dat het hem opgevallen was hoe goed de sfeer in de zaal was. Het ziet er dus naar uit dat we weer binnen niet al te lange tijd de Nectar van de Dharma van Sogyal Rinpoche zullen kunnen ontvangen.

Na deze succesvolle dag moest het altaar in het centrum weer in zijn originele staat opgezet worden en alles klaar gemaakt worden voor het bezoek van Rinpoche bij de beoefening de volgende ochtend. Helaas is Rinpoche de volgende ochtend weer vroeg met het vliegtuig vertrokken. Anneke kwam ons vertellen dat Rinpoche heel tevreden was over zijn bezoek en of wij hem aan wilden denken in de beoefening. Later hoorde ik dat Rinpoche vond dat het onderricht van de ochtend heel bijzonder was geweest en dat het hem opgevallen was hoe goed de sfeer in de zaal was. Het ziet er dus naar uit dat we weer binnen niet al te lange tijd de Nectar van de Dharma van Sogyal Rinpoche zullen kunnen ontvangen.



Marieke Poos is een lid van de Nederlandse sangha. Ze is ernstig ziek en sinds december vorig jaar verblijft ze in Dzogchen Bearra om zich te concentreren op haar genezing. Hieronder volgt de brief die ze vanuit dit retraiteoord heeft geschreven aan de Nederlandse sangha.

9 juni, Dzogchen Bearra

Aan de Nederlandse Sangha

Dag lieve mensen, Het is vrijdagavond en ik heb er de zoveelste lange dag van studie, beoefening en meditatie opzitten. 't Is 'n windstille avond, de oceaan is helemaal strak, in de verte zie ik twee vissersbootjes, als kleine stipjes, richting de haven van

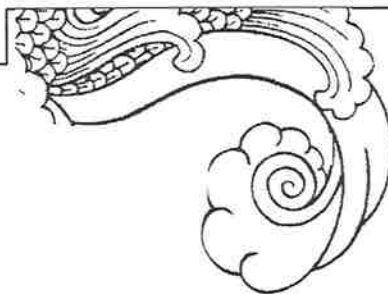
Castletownbearre varen. De ondergaande zon kleurt de wolkenrij in 't oosten goud-geel. Van dit soort moment geniet ik intens en dan ben ik telkens enorm dankbaar dat ik hier mag zijn om te genezen. Ik heb 'n zware periode achter de rug van intense angsten, maar gelukkig word ik

hier goed opgevangen en krijg ik alle ruimte en aandacht die ik nodig heb.

Soms vergelijk ik mijn situatie hier wel 'ns met die van een topsporter in 'n trainingskamp. Die volgen ook 'n heel strak programma om lichamelijk 't schijnbaar onmogelijke te realiseren. Ik volg hier ook 'n heel strak programma maar dan met de intentie om geestelijk 't schijnbaar onmogelijke te realiseren. En m'n geloof, vertrouwen en kracht groeien o.a. als resultaat hiervan.

Ik realiseer me meer en meer wat 't betekent om toevlucht te nemen. In de buddha, de dharma, soms voel ik me als 'Alice in Wonderland' met zoveel prachtige teachings en boeken om me heen en in de sangha, de niet altijd zichtbare, maar wel voelbare steun van zoveel mensen, 't voelt soms alsof ik door heel veel handen gedragen word. Heel veel dank voor de steun en kracht die jullie mij op zoveel verschillende manieren toezenden. Ik blijf vertrouwen in m'n genezing. "I never give up, whatever the difficulties may be".

Lieve groeten, Marieke



Boekbespreking

Chagdud Tulku Lord of the Dance

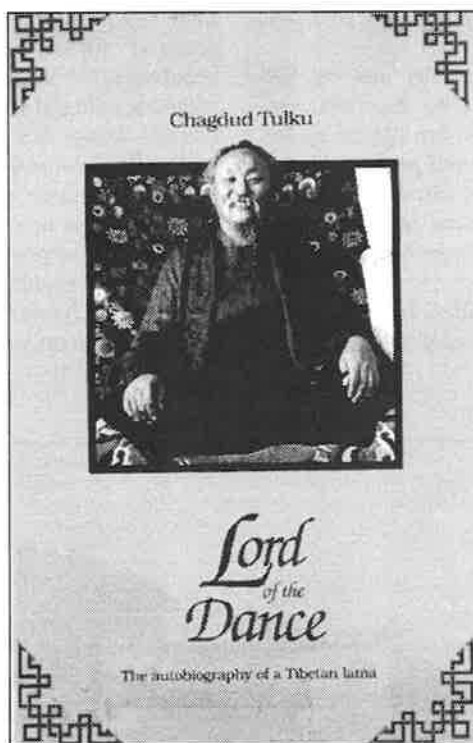
Als je op zoek bent naar een lijst van kloosters waar de schrijver onderricht heeft ontvangen, een opsomming van retraites en ontmoetingen met grote meesters, of een schets van wonderlijke verrichtingen van een gerealiseerde meester, dan is deze autobiografie niet aan te raden. Niks geen dorre hagiografie, maar de woorden van de meester zelf, die zijn eigen fouten niet onder het tentzeil schuiert, maar er lessen uit trekt. Dit boek is het verslag van zijn leven in Tibet en in ballingschap: eerlijk, avontuurlijk, schokkend en onderhoudend; daarnaast – of misschien wel daarboven – is het het verhaal van een spirituele reis, die al voor zijn geboorte begint. En ook dat verhaal bevat humor, eerlijkheid en een vastberadenheid die zeer inspirerend werken. Toch vormen ze een ongedeeld levensverhaal, waarin de twee niveaus natuurlijk geïntegreerd zijn en samen aanschouwelijk Dharma-onderricht vormen.

Chagdud Tulku begint zijn levensverhaal al bij de aanzegging van zijn geboorte aan zijn moeder door zijn vorige incarnatie. Zijn moeder is een gerealiseerde beoefenaar en ontdekker van verborgen schatten en wordt alom gerespecteerd.

Vanaf het begin van zijn leven baarde zijn gedrag zijn moeder veel zorgen, jarenlang kon hij antipathieën en wraakgevoelens blijven koesteren. Het dieptepunt vindt Chagdud Tulku zelf zijn –gelukkig mislukte– aanslag op het leven van zijn stiefvader, zelf een groot beoefenaar. Toch getuigt zijn hele leven van een diepe connectie met de Dharma: al vanaf zeer jonge leeftijd zoekt hij het onderricht en krijgt hij visioenen en voorspellende dromen, die hem leiding geven. Als zestienjarige voltooit hij zijn eerste drie jaren retraite en staat hij, net als in al zijn vijftien vorige incarnaties, aan het hoofd van het Chagdud Gonpa klooster en toont hij keer op keer zijn hoge graad van Rigpa-realisatie.

Talrijk zijn de inkijkjes die hij ons geeft in het overwinnen van de innerlijke obstakels op het Pad. Kostbaar onderricht!

Zijn hele levensloop zal ik hier niet tot in detail weergeven. Uiterlijke omstandigheden, hoe moeilijk ook, zijn telkens weer aanleiding voor een blik op de eerlijke worsteling om de Dharma in elk facet van zijn leven te integreren. Zijn vlucht uit Tibet voor de Chinese onderdrukking met al de ontberingen en levensgevaarlijke

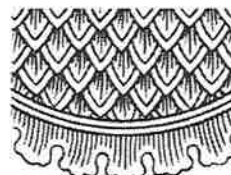


situaties is erg indrukwekkend. Onwillekeurig toets ik mijn motivatie: zou ik onder dergelijke omstandigheden evenzo handelen? Onvermoeibaar blijkt de inzet van Chagdud Tulku voor de Tibetaanse vluchtelingen in India en Nepal ondanks de persoonlijke armoedige omstandigheden. Eind 1979 vertrekt hij naar de Verenigde Staten om daar Dharma-onderricht te geven. Een paar jaar later sticht hij de Chagdud Gonpa Foundation. Acht jaar na zijn aankomst in de VS krijgt hij toestemming zijn zus T'hrinlay Wangmo in Tibet te bezoeken en het Chagdud Gonpa klooster weer te zien. De waarschuwing van de Chinezen af te zien van het geven van onderricht, slaat hij gaandeweg zijn reis steeds meer in de wind, bewogen als hij is door het gebrek aan kennis dat hij overal aantreft. Ontroerend is het weerzien met zijn zuster beschreven en hij vertelt

met eerbied over de positie die zij onder de Tibetanen heeft verworven door haar onverschrokken houding tegenover de Chinezen en de wonderbaarlijke realisaties van de natuur van haar geest.

Door de persoon van Chagdud Tulku en door zijn verteltrant komen de natuurlijke en de spirituele wereld van Tibet in dit boek op een pakkende en inspirerende manier tot leven. Een echte aanrader!

Padma Publishing
ISBN 1-881847-00-4 Paperback
(door Henk Heerink)



Hoe bijzonder is bijzonder

Zo af en toe heb ik contact met mensen van Rigpa in Lerab Ling die verantwoordelijk zijn voor het organiseren van het bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama dat daar plaats zal vinden van 19 tot 24 september dit jaar. Dat brengt me altijd gelijk weer terug naar hoe wij vorig jaar, eerst met een paar en later met vele Rigpa en andere boeddhistische studenten samen het bezoek van Zijne Heiligheid in Den Haag hebben georganiseerd. Het is leuk om te zien hoever ze er in Lerab Ling mee zijn. Meer dan 3000 inschrijvingen, nog voor de zomer. Dat belooft wat, op naar minstens het dubbele.

Omdat ik vorig jaar alleen maar met mijn gedachten bij de organisatie zat was ik helemaal niet voorbereid hoe bijzonder Zijne Heiligheid eigenlijk is en wat een prachtige heldere manier van lesgeven hij heeft. Hoe hij door zijn eenvoud, humor en overstelpende liefde meer dan 6000 mensen weet te boeien.

Het bezoek van Zijne Heiligheid in Lerab Ling wordt opgeluisterd door een volledige (10 daagse) Vajrakilaya Drupchen, volgens de traditie van Tertön Sogyal, Lerab Linpa. Deze Drupchen wordt door de monniken van het Namgyal klooster, de persoonlijke monniken van Zijne Heiligheid, voor het eerst buiten Tibet gehouden. De laatste dagen zal zelfs Trulshik Rinpoche, een van de leraren van Zijne Heiligheid, zich bij de Drupchen voegen. De Drupchen wordt afgesloten met de Vajrakilaya inwijding door Zijne Heiligheid. Vajrakilaya is een beoefening die

bekend staat om zijn kracht obstakels te verwijderen die ons in de weg staan in het algemeen, maar in het bijzonder onze spirituele ontwikkeling. Nog een extra reden om in september richting Zuid-Frankrijk te gaan.

Met dit alles zal een lang gekoesterde droom van Rinpoche uitkomen omdat het een mijlpaal wordt in de geschiedenis van de Rigpa sangha en Lerab Ling.

Geen wonder dat Rinpoche ons allemaal om zich heen wil hebben. Er zijn over de hele wereld zo'n 3000 Rigpa studenten die in de stromen zitten, die zouden mooi allemaal in de tent passen waarin dit evenement zal plaatsvinden, en nog veel meer. Wie zin heeft om te gaan, er zijn nog plaatsen en als je kunt helpen is dat helemaal mooi. Hierbij nodig ik je van harte uit om een van de meest bijzondere gebeurtenissen in Rigpa's geschiedenis ook bijzonder te laten zijn voor jou. Zie je daar?

Anneke Hakman



Ontmoetingsdag Boeddhistische Unie Nederland (BUN), 21 mei

Tot drie keer toe had Eric gevraagd of ik meeging naar deze BUN-dag en uiteindelijk besloot ik mee te gaan, waar ik overigens beslist geen spijt van had, het was een hele leuke dag.

De Boeddhistische Unie Nederland houdt ieder jaar een Ontmoetingsdag, elke keer bij een ander boeddhistisch centrum. Deze keer was het Zen-centrum in Wapserveen in Drente aan de beurt. Een centrum midden in de weilanden, in een hele grote mooi verbouwde boerderij, met een tempel waar gemakkelijk 80 mensen in kunnen, en vele andere (ontmoetings) ruimtes. Echt een plek om jaloers op te worden. Op de bovenverdieping zijn zo'n 20 slaapplekken, het lijkt een ideale plek voor retraite.

Een dag als deze heeft o.a. tot doelstelling dat boeddhisten van verschillende groepen elkaar en de verschillende stromingen kunnen leren kennen. De BUN had hiertoe een boeiend programma samengesteld.

Aan het begin deden we gezamenlijk beoefening waarbij we de Hart-Soetra in het Japans zongen, op een andere melodie dan we gewend zijn. Heel inspirerend, en het creëerde direct een gevoel van saamhorigheid. Zo nu en dan vonden er op meerdere plaatsen tegelijk activiteiten plaats, dus ik doe hier alleen verslag van dat waar ik bij was.

De werkgroep "Rondom de dood" vertelde dat ze met een nieuwe brochure bezig zijn, waarin iedere boeddhistische groep uitlegt wat hun visie op het sterven is, en de hulp die zij aan iemand kunnen bieden tijdens en na het stervensproces.

Voor veel groepen staat dit nog in de kinderschoenen, maar langzamerhand krijgt het meer vorm. Koosje van der Kolk van het Maitreya Instituut vertelde bijv. over initiatieven die zij genomen hebben, en ook hoe zij persoonlijk iemand had begeleid die in een Hospice stervende was, en die graag wilde dat er boeddhistische beoefeningen en bepaalde rituelen werden gedaan, ook na haar dood. Het is boeiend om dit te vergelijken met wat ik zelf om me heen gezien of gehoord heb als iemand van de sangha stierf. Het brengt ook ideeën omhoog over wat je zelf zou kunnen (laten) doen als je sterft.

's Middags deed de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) verslag over de stand van zaken met betrekking tot de oprichting van een boeddhistische omroep. Ik was hier niet bij, maar misschien kan Jean-Karel hier eens iets over schrijven.

Hierna hield Eric een inleiding over het Rigpa-curriculum, hoe de Stromen zijn opgezet, over de onderwerpen, hoe mensen geïnspireerd raken tot studie en beoefening en waar ze daarbij tegenaan lopen.

Later op de middag, toen het net begon te motregen, was er buiten in het gras een demonstratie Japans boogschieten. Dit is een zeer geconcentreerde bezigheid, in stilte. Het gaat niet om het raak schieten, wat overigens ook nauwelijks gebeurde. Tussen de bedrijven door kon je bij verschillende infotafels kennismaken met de activiteiten van de diverse groeperingen.

Aan het eind sloten we weer af met de Hart-Soetra, ditmaal op Gregoriaanse wijze gezongen, in het Nederlands. Dit was 's middags door een aantal deelnemers geoefend in een workshop. Het refrein: Gate Gate Paragate, Parasamgate, Bodhisvaha, was gemakkelijk om mee te zingen. Het bleef nog een paar dagen in m'n hoofd zitten.

Volgend jaar zal de ontmoetingsdag waarschijnlijk in de nieuw te openen Chinese tempel in Amsterdam plaatsvinden. Dus als je eens met andere sangha's en groeperingen wilt kennismaken, is dat een mooie gelegenheid. Nynke



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.

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.

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 meditaties 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 onwetendheid. 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 goeroeyoga; 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 meditaties 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 één 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.

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 Introductie cursus 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 Amsterdam

Cursus	dag	data	tijd	plaats	prijs	minima
Introductie	vrijdagen	Oktober 13, 20 en 27 November 3, 10, 17 en 24 December 1	19.30-21.45	Rigpa Centrum	120	100
stroom 1 blok 3	donderdagen	Oktober 12, 19 en 26 November 2, 9, 16, 23 en 30 December 7 en 14	19.30-21.45	Rigpa Centrum	165	135
stroom 2 blok 3	maandagen	Oktober 11, 18 en 25 November 7, 14, 21 en 28 December 6 en 13	19.30-21.45	Rigpa Centrum	165	135
stroom 2 blok 7	dinsdagen	Oktober 10, 17, 24 en 31 November 7, 14, 21 en 28 December 12 en 19	19.30-21.45	Rigpa Centrum	165	135
stroom 3 blok 6	zondagen	Oktober 15 November 19 December 17	10.30-17.00	Rigpa Centrum	135	120

Adressen

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

Cursussen in Utrecht

Cursus	dag	data	tijd	plaats	prijs	minima
Introductie	zaterdagen en zondagen	Oktober 1, 14(zs), 28(zs)	10.30-16.00	Cunera	120	100
stroom 1 blok 1	zaterdagen en zondagen	November 5 en 19 December 2(zs) en 17	10.30-16.00	Cunera	165	135
stroom 2 blok 3	zaterdagen en zondagen	Oktober 15 en 29 November 11 (zs) December 3 en 16 (zs)	10.30-16.00	Centrum Well	165	135
stroom 2 blok 9	zondagen	Oktober 8 en 22 November 12 en 26 December 10	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 2	woensdagen	Oktober 11 en 18 November 1, 8, 15, 22 en 29 December 6, 13 en 20	20.00-22.15	Vipassana Centrum	165	135
stroom 2 blok 6	woensdagen	Oktober 11 en 18 November 1, 8, 15, 22 en 29 December 6, 13 en 20	20.00-22.15	Vipassana Centrum	165	135

Adressen

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



Programma van Beoefening in Amsterdam 27 sept. t/m dec. 2000

Vanwege de zomer en de daarmee gepaard gaande vakanties en retraites is er een speciaal zomer beoefeningsprogramma van 7 juli t/m 25 augustus zie elders in deze Nieuwsbrief. Van 25 aug. t/m 26 sept. is het centrum gesloten voor beoefening.

Het onderstaande beoefeningsprogramma loopt dus van eind sept. t/m dec.

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 compassie beoefeningen (Tonglen). Voor de pauze wordt zitmeditatie beoefend en na de pauze wordt een geleide compassiebeoefening gedaan. Soms wordt videomateriaal 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.2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 13/11, 4/12, 11/12, 18/12 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.27/11 om 19.30.

Guru Yoga Phowa (Lama'i 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 gestorven 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: vr.13/10 om 17.00 en
za.11/11 en ma. 11/12 om 16.00

Sojong

Twee keer per maand, rond nieuwe en volle maan, is er een (z.g.) Sojong-dag. Een dag van confessie en zuivering. Gezamenlijk wordt de Hartsoetra 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: wo.27/9, do.12/10, vr.27/10, za.11/11, za.25/11
zo.10/12 om 17.00

Tara beoefening met volle en nieuwe maan

Tara is een vrouwelijke Boeddha, die ook wel de moeder van alle Boeddha'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: vr.13/10, za.11/11 en ma.11/12 om 10.30

Witte Tara, Chimé Phakma Nyingtik. wo.27/9, vr.27/10 en
za.25/11 om 10.30

Groene Tara, Gongter Drolmé Zabtik.

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 sadhana beoefening 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: zo. 8/10, zo.22/10, ma.6/11, ma.20/11,
wo.6/12 en wo.20/12 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 Rigdzin 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: ma.30/10 een Rigdzin Düpa Tsok om 19.30 uur
di.17/10 en ma.20/11 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 ten alle tijde welkom in een rode doos in het centrum.

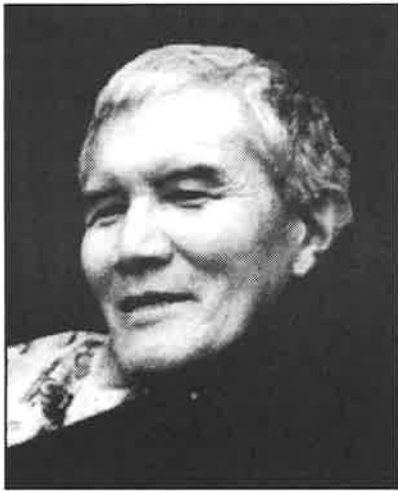
Dharmapala-beoefening

Speciaal voor sadhana studenten is er gelegenheid om eens per maand gezamenlijk beschermers-beoefening en de beoefening van Vajrakilaya te doen.

Data: do.26/10 en vr.24/12 om 15.30.



Gebeden voor zieken en overledenen



Tulku Pegyal 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 sponsor-programma. Hiermee sponsor je het werk van Rigpa en vraag je intensieve beoefening door grote leraren en in kloosters (met name Kyabjé Dodrupchen Rinpoche en Tulku Pegyal 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.

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 uur pauze

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

10.00-10.30 uur pauze

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

10.50-12.00 uur 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)

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 Benza Guru mantra de focus is. Voor dit jaar, het jaar van de IJzeren Draak hopen we 100 miljoen Benza Guru mantra's aan Rinpoche aan te kunnen bieden. Wanneer je deze mantra regelmatig reciteert, vragen we je om:

- de aantallen op een briefje te schrijven en dit briefje in de rode daarvoor bestemde doos te doen die op het centrum staat
- of een keer per maand, bij voorkeur op de 7de van de maand door te bellen aan Frans Steffek, tel: 0597-421031.

Omdat het bij het uitkomen van deze Nieuwsbrief zomer is en veel mensen op vakantie of naar retraites zijn zouden we jullie willen vragen om gedurende deze maanden je accumulaties op te sparen en ze vanaf oktober weer door te geven aan het centrum of bij Frans Steffek.

Veelal zitten er aan een mala meer dan 100 kralen. Meestal zijn dat er 108. Steeds van een hele mala geef je er 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 je aantallen zo spoedig mogelijk na het verstrijken van deze periode door.

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 beslommingen 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's
- 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.



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 Sakyamuni Boeddha, soetra's en over de Theravada traditie zoals bijvoorbeeld van Ayya Khema.

Schrijvers waar we meerdere titels van hebben zijn Thich Nhat Hanh, Chögyam Trungpa Rinpoche, Tulku Thondup, Z.H. de Dalai Lama, Dilgo Khyentse Rinpoche, Namkai 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 *Dzogchen beara - Stupa*

boeddhisme en enige titels over Tibet in het algemeen. Verder lenen we ook video's en cassettes met onderricht van Sogyal Rinpoche uit.

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

Nieuwe Titels:

Pauline de Bok, Doodsberichten
Keith Dowman, the Divine Mad Man,
His Holiness Dalai Lama, the Art of Happiness,
De Drievoudige Lotus Soetra,
Tenzin Tcheudak, Het Regenbogenpaleis,
Hubble, Maiden, Farwell, De Tibetaanse kunst van het ouderschap,
Tenzin Wangyal Rinpoche, De werkelijkheid van slapen en dromen,
Geshe Lhundup Sopa, Geoffrey Hopkins, Cutting through appearances.

Audiotapes:

Sogyal Rinpoche, Mind is not real.

Het lenen van boeken

Boeken worden voor drie weken uitgeleend. Er mogen twee boeken per keer geleend worden. Telefonisch verlengen is niet mogelijk. Als er niet gevraagd is naar een boek kan een boek voor een tweede periode geleend worden. Daarna is dat niet meer mogelijk. Voor boeken die te laat terug gebracht worden, wordt per boek een boete van 25 cent per dag gevraagd .

Het lenen van audio-tapes

Tapes worden voor één week uitgeleend. Het kost f 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 terug gebracht worden, wordt per tape een boete van f 0,50- per dag gevraagd.

Het lenen van video's

Video's worden voor één week uitgeleend. Het kost f 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 f 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 kwijt 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 Thousands
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.

Zomer Beoefenings Programma van 7 juli t/m 25 aug.

De zomer nadert en daarmee een rustiger periode wat betreft de activiteiten in het Rigpa centrum in Amsterdam.

Misschien ga je naar een van de retraites in Lerab Ling, maar voor diegenen die in Nederland blijven is er een speciaal zomerprogramma opgezet. Juist omdat het wat rustiger is in het centrum kan dit een gelegenheid zijn om je beoefening te verdiepen en jezelf te oefenen in de verschillende taken rondom een beoefening.

Het programma ziet er als volgt uit:

Dagelijkse Beoefening:

Van maandag t/m vrijdag

8.30 -10.00 Dudjom Tersar Ngöndro

9.30-10.00 een focus op de Guru Yoga beoefening waarbij ook meditatiestudenten welkom zijn.

10.00-10.30 Pauze

10.30-12.00 Riwo Sangchö

Tendrel Nyesel Tsok

Bij volle en nieuwe maan wordt er i.p.v.

Riwo Sangchö een Tara beoefening

gedaan en op Sojong dagen de

Narak Kong Shak.

Daarnaast worden er op speciale dagen de volgende beoefeningen gedaan:

Juli

Ma 24 19.30 -21.45 Meditatie - en mededogenbeoefening

Wo.26 19.30 -22.00 Dakinidag: Tendrel Nyesel Tsok

Augustus

In augustus is er een speciale periode van intensieve beoefening die start op woensdag 3 aug. en eindigt op zondag 13 aug. Vooral woensdag 3 aug., Chökur Düchen (een Groot Festival dag) en woensdag 9 aug., de geboortedag van Guru Rinpoche, zijn belangrijke beoefeningsdagen.

Op die dagen zal er dan ook een uitgebreider programma worden aangeboden.

Wo. 3 Chökur Düchen

7.15 -9.15 Ngöndro

10.00-12.00 De 8 Edelen die

Voorspoed Brengen

Riwo Sangchö

Witte Tara

14.00-15.00 Video programma

15.15-16.00 Hart Soetra en Unifying Practice

19.00-22.00 Uitgebreide Tendrel Nyesel Tsok

Ma. 7

19.30-21.45 Meditatie- en mededogenbeoefening

Wo. 9

10.30-13.00 Guru Rinpoche dag én de

geboortedag van Guru Rinpoche

Rigdzin Düpa Tsok

19.30-22.00 uitgebreide Tendrel Nyesel Tsok

Ma 21

19.30 - 21.45 Meditatie - en mededogenbeoefening

Dus ook gedurende de zomer is er veel gelegenheid om samen beoefening te doen.

Wanneer je deze tijd wilt gebruiken om je te oefenen in de verschillende taken die er rondom de beoefening gedaan worden, bel dan Johan Dijk, tel. 020-6687271

Het centrum is gesloten van 25 augustus t/m 25 september voor Beoefening.

Dit heeft te maken met het bezoek van Z.H. de Dalai Lama aan Lerab Ling in deze periode.

Het secretariaat zal van 17 juli t/m 27 augustus 2 ochtenden per week open zijn. Vanaf 28 augustus is het elke werkdag weer 's ochtends open.

We wensen jullie allemaal een heel fijne zomer.

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!



Lijst van Activiteiten

Bij het uitkomen van deze Nieuwsbrief is het zomer en daarmee begint er een rustiger periode in ons centrum in Amsterdam. Van 7 juli t/m 25 aug. is er een aangepast zomerprogramma in het centrum in Amsterdam. Voor data en tijden (zie elders in deze Nieuwsbrief). Van 25 aug. t/m 26 sept is het centrum in Amsterdam voor beoefening gesloten. Dus de onderstaande agenda betreft de periode van eind sept. t/m dec. Een fijne zomer! Alle activiteiten vinden, tenzij anders aangegeven, plaats in het centrum in Amsterdam. Data die vet gedrukt zijn geven aan dat dit een dag of periode is van intensieve beoefening. Iedereen is dus vanaf woensdag 27 september weer dagelijks welkom voor de Lamai Naljor (Guru Yoga)beoefening van 9.30 tot 10.00uur (behalve op zondag).

Iedereen is welkom om tijdens de tsokbeoefening mee te doen of om ondertussen hun 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.

September:

Wo. 27 Start van het dagelijkse beoefeningsprogramma
Nieuwe maan, Groene Tara beoefening om 10.30 uur.
Sojong: Hart Soetra en Narak Kong Shak om 17.00 uur

Oktober

Ma. 2 Meditatie - en mededogenbeoefening om 19.30 uur
Zo. 8 Guru Rinpochedag: Tendrel Nyesel Tsok om 19.30
Ma. 9 Meditatie- en mededogenbeoefening om 19.30 uur
Do.12 Sojong: Hart Soetra, Narak Kong Shak om 17.00uur
Vr. 13 Volle maan: Witte Tara beoefening om 10.30 uur;
Guru Yoga Phowa om 17.00 uur
Ma.16 Meditatie - en mededogenbeoefening om 19.30 uur
Di. 17 Verjaardag van Kyabje Dilgo Kyentse: Yang Nying Pudri Tsok om 19.30 uur
Zo. 22 Dakinidag: Tendrel Nyesel Tsok om 19.30 uur
Ma. 23 Meditatie - en mededogenbeoefening om 19.30
Do. 26 Dharmapala - beoefening om 16.30 uur
Sojong: Hart Soetra en Narak Kong Shak om 17.00 uur.
Ma 30 Verjaardag van Jigmé Lingpa: Rigdzin Düpa Tsok om 19.30 uur.

November.

Weekend met Maureen Cooper nadere informatie volgt.

Ma. 6 Guru Rinpochedag: Tendrel Nyesel Tsok om 19.30
Za. 11 Volle maan om 16.00 uur
Sojong: Hart Soetra, Narak Kong Shak om 17.00 uur
start van LHA BAB DÜCHEN periode van intensieve beoefening van 11 t/m 18 nov.
nadere informatie volgt
Ma. 13 Meditatie- en mededogenbeoefening om 19.30 uur
Za. 18 LHA BAB DÜCHEN
"Groot Festival" dag: dag van intensieve beoefening,
nadere informatie volgt.
Ma 20 Dakinidag en verjaardag van Adzom Drukpa:
Tendrel Nyesel Tsok om 19.30 uur.
Vr.. 24 Dharmapala - beoefening om 16.30 uur
Za. 25 Nieuwe maan, Groene Tara beoefening om 10.30 uur
Sojong: Hart Soetra en Narak Kong Shak om 17.00 uur
Ma 27 Ngöndro beoefening om 19.30 uur

December

Wo. 6 Guru Rinpochedag: Tendrel Nyesel Tsok om 19.30
Ma. 7 Meditatie- en mededogenbeoefening om 19.30 uur
Zo. 10 Sojong: Hart Soetra en Narak Kong Shak om 17.00 uur
Ma. 11 Volle maan: Witte Tara beoefening om 10.30 uur
Guru Yoga Phowa om 16.00 uur
Meditatie - en mededogenbeoefening om 19.30 uur
Ma. 18 Meditatie - en mededogenbeoefening om 19.30 uur
Wo. 20 Dakinidag: Tendrel Nyesel Tsok om 19.30 uur
Wo. 27 t/m
Ma 1 jan: Ngöndro retraite in Handel, nadere informatie volgt