



Nieuwsbrief

Voorjaar 2001

13 jaargang nr 1



Nieuwsbrief voorjaar 2001

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

Madelon Broekhuis, Johan Dijk, Pearse Gaffney (layout), Henk Heerink (coördinatie a.i.), Tineke Peeters, Katja Vos, Harriët Visser (eindredactie)

Met bijdragen van:

Hans Corbeek, Eva Durlacher, Rinus Fuijkschot, Anneke Hakman, Jan-Karel Hylkema, Eric Soyeux

Foto's:

Gerard Nikken, Cliff Venner.
Met dank aan de Rundbrief.

Verzending: Anje en Hanneke Fikkers, Maaike Wijma.
Oplage: 1450

Redactie-adres a.i

Henk Heerink
Kerkerinklaan 37
2071 RJ Santpoort

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
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

Foto omslag: Sogyal Rinpoche in Amsterdam 1995



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 - 470 51 00

Inhoud

Natuurlijke Grote Vrede

Sogyal Rinpoche 4

De Gouden Kom

Sprookje 12

Boeddhisme in de

Bajes 5

Rusten in de rivier

Thich Nhat Hanh 16

Boeddhistische

Omroep in de ether 18

Wijsheidsverhalen uit Tibet:

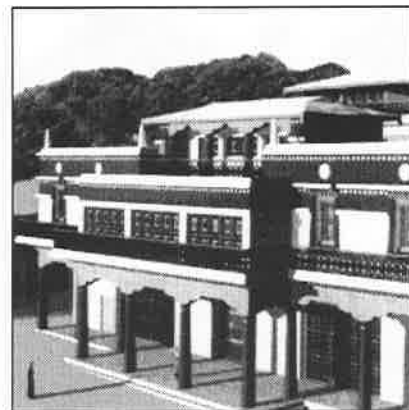
Geduld vervolmaken 20

Bericht van een verslaafde. 22

We are all Buddha's to be.

Retraites 23

Boekbespreking 24



RIGPA

Beste Nieuwsbrieflezers

Namens de redactie een gelukkig IJzeren Slang Jaar gewent. Uit de nieuwjaarswens van Stichting Sakya Tegchen Ling blijkt dat het een jaar wordt waarin rampen van vorige jaren nu hun hoogtepunt bereiken, hetgeen we allemaal hebben kunnen zien in de BSE-crisis en de MKZ-epidemie die op dit moment in Europa woedt. Opeens krijgen de woorden "May all beings be free from suffering and the causes of suffering" een hoog realiteitsgehalte, in ieder geval voor mij. Hopelijk wordt het tevens een jaar van inkeer en inzicht, zodat verkeerde paden verlaten kunnen worden. Het wordt een goed jaar voor kunsten en wetenschap en we hopen dat de nieuwsbrief dit jaar daarvan een bewijs zal zijn. En het is een jaar waarin je soms actie moet ondernemen. De redactie heeft hieraan meteen gehoor gegeven. En als eerste stap hebben we de redactie met drie nieuwe leden uitgebreid. Bij deze heten we onze collega's van harte welkom en we zien uit naar een inspirerende samenwerking. En we hopen dat jullie, lezers en lezeressen van de nieuwsbrief, ons blijven voeden met artikelen en foto's en commentaar, zodat het een echt sanghablad blijft.



Natuurlijke Grote Vrede

Sogyal Rinpoche

Sogyal Rinpoche onderzoekt meditatie als een oefening voor innerlijke vrede en de zegeningen die zichtbaar worden als we in contact komen met de natuur van onze geest. Gebaseerd op een lezing van 5 januari 2000 op de Rigpa Winter Retraite in Kirchheim, die live verspreid werd op het internet en hier enigszins aangepast is.

Het onderricht van de Boeddha is omvangrijk. De “Woorden van de Boeddha” alleen al vullen meer dan honderd boeken. De commentaren en verhandelingen van de grote Indiase geleerden vullen er nog eens meer dan tweehonderd en dan laten we de werken van de grote Tibetaanse meesters nog buiten beschouwing. Maar tegelijkertijd kan het onderricht van de Boeddha op diepgaande manier tot zijn essentie worden teruggebracht. Ik herinner me dat mijn meester Dilgo Khyentse Rinpoche altijd zei: “Het onderricht van de Boeddha is zowel omvangrijk als diepgaand:

het omvangrijke is de benadering van de geleerde, de pandit en het diepgaande is de benadering van de yogi.” Toen aan de Boeddha zelf gevraagd werd zijn onderricht samen te vatten, zei hij:

*Doe niets wat schadelijk is,
Ontwikkel een overvloed aan verdienste,
De geest te temmen,
Dit is het onderricht van alle boeddha's.*

De uitspraak: “Doe niets wat schadelijk is”, betekent het nalaten van onheilmade, schadelijke en negatieve daden, die de oorzaak van lijden zijn, voor onszelf en voor anderen. “Ontwikkel een overvloed aan verdienste” is je wijden aan de positieve, weldadige en heilmade daden die de oorzaak van geluk zijn, wederom voor zowel onszelf als voor anderen. Het allerbelangrijkste is evenwel “de geest te temmen”. Inderdaad zeggen de meesters, zoals Nyoshul Khen Rinpoche, vaak dat deze ene regel de essentie van het onderricht van de Boeddha vangt. Want als we de

ware natuur van onze eigen geest kunnen realiseren, is dit waar het om gaat, zowel in het onderricht als in ons hele bestaan.

Alles ontspruit aan de geest: de geest is de schepper van geluk en de schepper van lijden, de schepper van samsara en de schepper van nirvana. In het Tibetaanse onderricht wordt de geest 'de koning die verantwoordelijk is voor alles' genoemd—kun je gyalpo—het universele ordenende principe. Zoals de grote guru Padmasambava zei: "Probeer niet de wortel van de verschijnselen te doorsnijden, doorsnijdt de wortel van de geest." Daarom vind ik deze woorden van de Boeddha zo inspirerend: "We zijn wat we denken, alles wat we zijn, begint met onze gedachten. Met onze gedachten maken we de wereld. Spreek en handel met een zuivere geest en geluk zal volgen." Als we ons dit maar zouden herinneren, het ter harte nemen en onze geest en hart zuiver houden, zou geluk werkelijk volgen. Het hele onderricht van de Boeddha is dan ook gericht op het temmen van deze geest en het zuiver houden van ons hart en onze geest.

Dit begint als we meditatie gaan beoefenen. We laten toe dat onze turbulente gedachten en emoties langzaam tot rust komen in een staat van natuurlijke vrede. Zoals Nyoshul Khen Rinpoche zei:

*Laat rusten in natuurlijke vrede, deze uitgeputte geest,
Lamgeslagen door karma en neurotische gedachten,
Als het meedogenloos geweld van de beukende golven
In de oneindige oceaan van samsara,
Laat rusten in natuurlijke grote vrede.*

Hoe komen gedachten en emoties tot rust? Als je een glas modderig water stil laat staan, zonder het te bewegen, zakt de modder naar de bodem en wordt de helderheid van het water zichtbaar. Op dezelfde manier laten we in meditatie onze gedachten en emoties op een natuurlijke manier tot rust en in een toestand van natuurlijke ontspanning komen. Er is een mooi gezegde door de grote meesters uit het verleden. Ik herinner me wat een openbaring het was toen ik deze regels voor het eerst hoorde, omdat in deze twee regels zowel getoond wordt wat de natuur van de geest is als hoe je er in kunt verblijven, hetgeen de beoefening van meditatie is. In het Tibetaans klinkt het erg mooi, bijna muzikaal: chu ma nyok na dang, sem ma chö na de. Ruw vertaald betekent het: 'Water zal, als je er niet in roert, helder worden; de geest zal, als hij onveranderd blijft, zijn eigen natuurlijke vrede vinden.'

Deze instructie is zo geweldig omdat ze de nadruk legt op natuurlijkheid en het onze geest enkel laten zijn, onveranderd en zonder ook maar iets te wijzigen. Ons eigenlijke probleem is manipulaties, verzinsels en te veel denken. Eén meester zei altijd dat de grondoorzaak van al onze mentale problemen teveel denken was. Zoals de Boeddha zei: "met onze gedachten maken we de wereld." Maar als we onze geest zuiver houden en laten rusten, stil, in de natuurlijke staat, is wat er gebeurt als we beoefenen buitengewoon.

De eerste oefening op het Boeddhistische pad van meditatie heet 'shamatha', in het Tibetaans shyiné, 'rustig verblijven' of 'stille meditatie'. Als we

beginnen, is het een oefening van aandacht. De beoefening van shamatha kan gedaan worden met behulp van een voorwerp of een andere vorm van ondersteuning, of zonder. Soms gebruiken we een afbeelding van Boeddha als het voorwerp of we volgen heel licht en met aandacht de adem, een methode die we in alle Boeddhistische scholen terugvinden. Het probleem met ons is dat onze geest altijd afgeleid wordt. Als de geest afgeleid raakt, creëert hij eindeloos gedachten. Er is niets dat hij niet zal denken of doen. Als we ooit zouden kijken, zouden we ontdekken dat we geen enkel onderscheid maken, hoe vaak we niet allerlei gedachten gewoon maar laten opkomen en onszelf erin verliezen. Het is onze allerslechtste gewoonte. We hebben geen enkele discipline en weten niet hoe we kunnen onderzoeken wat voor soort gedachten we denken: wat er ook opkomt, we laten ons meeslepen en verliezen ons in een maalstroom van verhalen en illusies die we zo serieus nemen, dat we ze niet alleen geloven maar ook worden.

*Alles ontspruit aan de geest: de geest is de
schepper van geluk, de schepper van samsara
en de schepper van nirvana .*

Natuurlijk moeten we onze gedachten en emoties niet onderdrukken maar aan de andere kant moeten we ons er ook niet in verliezen. Het probleem met ons is dat we teveel aan onze gedachten toegeven. Het gevolg is mentale en zelfs fysieke ziektes. Veel Tibetaanse doktoren hebben opgemerkt dat in de moderne wereld klachten veroorzaakt door verstoringen van de prana of innerlijke lucht overheersen. Dit wordt veroorzaakt door teveel onrust, zorgen, angst—en denken—bovenop de gehaastheid en agressie die ons leven beheersen. Wat we werkelijk nodig hebben, is rust. Daarom merken we dat, als we zelfs maar eventjes zitten, in- en uitademen en onze gedachten en emoties tot rust laten komen, dit zo'n weldadige onderbreking kan zijn.

Als we ons gedachteloos overgeven aan afleiding en teveel denken, als we onszelf in gedachten verliezen en zo mentale problemen en pijn uitlokken, is het tegengif aandacht. Bij de beoefening van shamatha bestaat de discipline eruit de aandacht steeds terug te brengen naar de adem. Als je afgeleid raakt, breng je, op het moment dat je het je herinnert, plotseling, de aandacht gewoon terug naar de adem. Dat is alles. Zelfs de vraag "Hoe ben ik in hemelsnaam zo afgedwaald" is een afleiding. Door de eenvoud van aandacht, van voortdurend de geest terugbrengen naar de adem, komt de geest langzaam tot rust. Als je een klein kind naar bed brengt, zal het met je willen spelen, en als je daaraan toeeft zal hij of zij steeds drukker worden en nooit gaan slapen. Je moet hem vasthouden en met rustige aandacht bij hem blijven, dan wordt hij rustig. De geest is precies hetzelfde: hoe onrustig hij ook wordt, breng hem keer op keer terug naar de eenvoud van het ademen. Langzamerhand zal de geest rust vinden, in de geest.

Aanvankelijk zijn we ons misschien teveel bewust van onszelf en als we kijken, denken we dat de adem er is, degene die ademt en het ademen, alle



afzonderlijk. Maar langzaam, naarmate we de beoefening vervolmaken en onze geest tot rust komt, zullen het ademen, de adem en degene die ademhaalt in elkaar vloeien en uiteindelijk is het alsof je zelf de adem bent geworden.

Belangrijk is, zoals de meesters altijd aanraden, niet gefixeerd te raken bij het beoefenen van de concentratie van rustig verblijven. Daarom raden zij aan slechts vijftig procent van je bewustzijn te richten op het met aandacht volgen van de adem. Maar zoals je misschien hebt gemerkt, is alleen aandacht niet voldoende. Terwijl je de adem zou moeten volgen, merk je na een paar minuten misschien dat je een voetbalwedstrijd aan het spelen bent of de ster bent in je eigen film. Dus moet ook vijftig procent gewijd worden aan een voortdurend, aandachtig en overkoepelend gewaarzijn dat controleert of je aandacht wel op de adem is gericht. De resterende vijftig procent van je bewustzijn laat je gewoon zijn, open en oneindig ruim. Natuurlijk zijn de precieze percentages niet zo belangrijk als het feit dat deze drie elementen: aandacht, gewaarzijn en openheid, aanwezig zijn.

Openheid en ruimte zijn waarlijk prachtig. Soms is alleen open en oneindig ruim zijn al genoeg om onze geest te kalmeren. In openheid ligt de geest van meditatie; het is ook de generositeit van de grond van meditatie. Wanneer we in shamathabeoefening de openheid kunnen combineren met het aandachtig volgen van de adem zal de geest geleidelijk tot rust komen. Als de geest geleidelijk tot rust komt, zal er iets bijzonders gebeuren: alle verbrokkelde aspecten van onszelf komen thuis en we worden een geheel. Negativiteit en agressie, pijn, lijden en frustratie worden onschadelijk gemaakt. We ervaren een gevoel van vrede, ruimte en vrijheid en vanuit deze rust ontstaat een diepe stilte.

Als we deze oefening vervolmaken en een worden met de adem, lost na een tijdje ook de adem als aandachtspunt van onze beoefening op en rusten we in het nu. Dit is eenpuntigheid, welke de vrucht en het doel is van shamatha. Als je in het nu en in stilte kunt verblijven, verwezenlijk je iets voortreffelijks, maar om terug te komen op het voorbeeld van het glas met modderig water: als je het glas stil laat staan, zal de modder naar beneden zakken en het water helder worden, maar toch is de modder er nog steeds, op de bodem. Als je het weer beweegt, zal de modder opwarrelen. Tijdens het beoefenen van stilte kunnen we vrede ervaren maar als onze geest een beetje verstoord is, zullen de hersenspinsels hun intrede



Boedha Shakyamuni

weer doen.

In het nu van shamatha verblijven, zal geen oorzaak worden voor ontwikkeling en het kan ook niet leiden tot verlichting of bevrijding. Het nu wordt een heel subtiel object en de geest die in het nu verblijft een subtiel subject. Zolang we in de dimensie van subject en object blijven, bevindt de geest zich nog steeds in de gewone conceptuele wereld van samsara.

*Diepe vrede, natuurlijke eenvoud,
enkelvoudige helderheid.*

Door de beoefening van het rustig verblijven, komt onze geest dus tot rust in een staat van vrede en verworven stabiliteit. Net zoals het beeld in een camera scherper wordt als je de focus instelt, zo doet de eenpuntigheid van shamatha een verhoogde helderheid van geest ontstaan. Als verduisteringen geleidelijk worden weggenomen en het ego en diens neiging tot grijpen beginnen op te lossen, daagt het 'helder zien', 'inzicht' van vipashyana, in het Tibetaans lhak tong. We hebben de steun van het verblijven in het nu niet meer nodig en we kunnen verder gaan, zelfs voorbij ons zelf, naar de openheid die de wijsheid is die egolooheid realiseert. Dit zal



Longchen Nyینگtik lijn van overdracht

verwarring met wortel en al uitroeien en ons bevrijden uit samsara.

Laten we nu eens bekijken wat de impact hiervan is op de manier waarop we met gedachten en emoties omgaan. Om te beginnen worden we, zonder enige zekerheid of grond, door gedachten overspoeld en alle kanten op gedreven; daarom richten we ons in de beoefening van aandacht op één object, de adem. Maar alle gedachten die opkomen, komen op uit de geest, nergens anders vandaan, even natuurlijk als de stralen van de zon of de golven van de oceaan. Dus eenmaal in een staat van rustig verblijven zal alles wat opkomt—hoewel nooit van ons gescheiden—anders ervaren worden. We hoeven niet meer bang te zijn dat we uit balans of afgeleid raken; we hoeven niet langer de dingen die opkomen te verdringen, nu de openheid van het heldere inzicht is ontwaakt. We zijn als een rots geworden die alle stormen doorstaat, niet meer als het veertje dat we eerder waren, overal naartoe geblazen door elk zuchtje wind.

We hoeven nu enkel ons gewaarzijn te bewaren. Als we een gedachte, wanneer deze vanuit de staat van stilte opkomt, eenvoudig met dat gewaarzijn herkennen, zal deze weer oplossen in de natuur van de geest. Gedachten en emoties worden als de golven in de oceaan, die in zijn uitgestrektheid opkomen en

weer terugvloeien, en we worden als de oceaan zelf, uitgestrekt, weids en vredig. We hoeven niets anders meer te doen dan dat bewustzijn te behouden.

Natuurlijk is er voor beginners het gevaar dat wat opkomt ons evenwicht verstoort en oude gewoonten oproept. Op het moment dat we wat opkomt als iets afzonderlijks zien, zijn we verloren, en daarom moeten we op het cruciale ogenblik voor het een gedachte wordt ons gewaarzijn vasthouden. Daarom moeten we een gewaarzijn van ons gewaarzijn hebben, een natuurlijke herinnering die ons altijd terugbrengt en zonder welke we meegesleurd worden.

Wat ik hier beschrijf is een proces dat bekend is als: stilte, beweging en gewaarzijn (né gyu rig sum) dat steeds grotere diepte krijgt als je diepere niveaus van realisatie bereikt. Naarmate we ons verder ontwikkelen en iets wat opkomt laten oplossen en vrij worden in het licht van ons gewaarzijn, zal dat de stilte verdiepen en vergroten, net zoals de golven en rimpelingen de oceaan nog mooier maken. Door het gewaarzijn van het helder zien en de wijsheid die egoloosheid realiseert, bereiken we de natuur van de geest. Zo verder gaand zullen we diepe inzichten krijgen in de natuur van de werkelijkheid en ook in onszelf, omdat de dualiteit van subject en object steeds meer oplost en we een staat van niet-dualiteit bereiken.

Eenmaal daar zullen we een staat van diepe vrede bereikt hebben. Nyoshul Khen Rinpoche sprak altijd over de natuurlijke grote vrede -rang shyin shyiwa chenpo- de diepe vrede van de natuur van de geest, de vrede van Madhyamika, Mahamudra en Dzogpachenpo. Zoals de Boeddha zei: "Nirvana is ware vrede." Als je bij de vrede van de natuur van de geest bent gekomen, zul je een uitgestrekte ruimte van grote openheid ontdekken. Het is net als wolken die uiteen drijven en een eindeloze open hemel onthullen; Als de gedachten en emoties, die als wolken zijn, oplossen door de beoefening van meditatie wordt de natuur van de geest die als de hemel is onthuld.

Aan deze hemel schijnt de zon van onze boeddhanatuur—onze bodhicitta, het hart van de verlichting. Bij de zon horen twee prachtige kwaliteiten: warmte en licht. Zijn schitterend licht is als wijsheid en zijn warmte als liefde en compassie. Als je zou vragen: "wat is de geest van de Boeddha?" dan is het dit: wijsheid en compassie. En aangezien in het onderricht gezegd wordt dat we allemaal de boeddha-natuur hebben, zijn we allemaal boeddha's-in-spé. Als we onze geest zuiveren, wordt deze wijsheid en als we ons hart zuiveren, wordt dit liefde en compassie. Als je je gedachten zuivert, is die



zuivere intelligentie, niet verduisterd door onwetendheid, wijsheid. Als je emoties gezuiverd zijn, verschijnen ze als compassie.

Door deze beoefening kunnen we dus de diepe zuiverheid van de natuur van de geest bereiken, die grote vrede waar Boeddha over sprak op het moment van zijn verlichting, meer dan twee en half duizend jaar geleden onder de Bodhiboom in wat nu bekend staat als Bodhgaya. De eerste woorden die hij sprak waren: “Diepe vrede, natuurlijke eenvoud, enkelvoudige helderheid...” Dilgo Khyentse Rinpoche zei altijd: met deze woorden verkondigde Boeddha het hart van zijn verlichting, die de staat van Dzogpachenpo is, de Grote Perfectie.

Het is deze diepe vrede die we door beoefening proberen te vinden. “De geest te temmen”, wordt eigenlijk volledig bereikt door het realiseren van deze vrede. Zie hoe volledig ontwapend we zijn als we geroerd of geïnspireerd worden door liefde. Op dezelfde manier worden onze gewone gedachten en emoties ontwapend en opgelost als we door deze beoefening de natuur van de geest realiseren. En een geweldige liefde en compassie schijnen door ons heen, net als de zon met al zijn warmte.

Zodra we contact maken met de zuiverheid van onze inherente natuur, onze boeddhanatuur, wordt onze fundamentele goedheid zichtbaar—het goede hart. Je straalt eenvoudigweg vriendelijkheid, compassie en liefde uit. En dus ben je niet alleen in contact met jezelf, maar ook volledig in contact met anderen. Je hebt een gevoel van werkelijk één zijn met ze.

Er is geen enkele barrière meer tussen jou en de ander. Zelfs niet tussen jou en jezelf. Vaak liggen de barrières, en dus ook onze problemen, in onszelf, we leven in oorlog met onszelf. Door deze beoefening nu, wordt de greep van het ego geleidelijk steeds losser en vervliegt onze neiging tot grijpen en daardoor lossen het conflict, het lijden, en de pijn van het verbrekken en het vechten met onszelf, op. Voor het eerst wordt een diep en fundamenteel vergeven van onszelf en anderen mogelijk.

Tegelijkertijd smelten verwachtingen, angsten en zorgen weg en daarmee al die gevoelens van geblokkeerd en gesloten zijn, van geen contact met onszelf en met anderen hebben, van vervreemd zijn van zelfs onze eigen gevoelens, die ons geluk in de weg staan.

Het is ongelofelijk wat deze prachtige beoefening tweeweg kan brengen en als ik dit onderricht van de Boeddha hoor, doorgegeven door de grote meesters, en als ik, door het kleine beetje beoefening dat ik ken, de waarheid ervan in mijn eigen hart voel, voel ik de geweldige zegen ervan. Het buitengewone is dat je de waarheid van dit onderricht werkelijk kunt ervaren. Het is niet iets dat slechts gebaseerd is op geloof of vertrouwen; het is iets wat je zelf kunt proeven en zelf kunt realiseren.

Wat gebeurt er als je het ervaart? Je zult de geweldige compassie en liefde van de boeddha's voelen en je zult een overweldigende dankbaarheid

voelen. En, meer dan wat dan ook ter wereld, zul je dit willen delen, en je wilt alle wezens helpen vrij te worden van lijden, en de ultieme gelukzaligheid te ervaren, deze natuurlijke grote vrede, de vrede van de Boeddha. Telkens wanneer je in je meditatie deze vrede ervaart -al is het maar een klein beetje- bid dan vanuit het diepst van je hart, net als in de bodhicitta-beoefening in de voorbereidende beoefeningen van de Dzogchen Longchen Nyingtik:

*Betoverd louter door de verscheidenheid aan waarnemingen,
die als bedrieglijke weerspiegelingen van de maan in het water zijn.
Dwalen wezens eindeloos rond in de vicieuze cirkel van samsara.
Opdat zij geborgenheid en vrede mogen vinden in de helderheid en aldoordringende ruimte van de ware natuur van hun geest,
Wek ik de onmetelijke liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid op van de ontwaakte geest, het hart van Bodhicitta.*

Je wenst dat alle wezens vrede en geluk vinden, in de ware natuur van hun geest. Ik denk dat wat zoveel mensen in de eenentwintigste eeuw proberen te vinden, de waarheid over zichzelf is. Iedereen lijkt te vragen: “Wie ben ik?” en verlangt ernaar zijn ware zelf te realiseren, voorbij het ego-zelf. Door deze beoefening kun je je ware natuur gaan ervaren en als je haar ervaart, is je grootste wens dat anderen eenzelfde inzicht ontdekken. Want je weet dat dit inzicht ons niet alleen laat zien wie we werkelijk zijn, maar ons tevens bevrijdt van onszelf.

Voor mijn gevoel is het zo belangrijk een dergelijke beoefening te hebben. We willen allemaal vrede. We verlangen er allemaal naar ons goed te voelen, een goed mens te zijn, een warm hart te hebben en vriendelijk te zijn. Maar vaak weten we niet hoe. Er zijn te veel dingen die ons bezighouden en ons hart lijkt altijd gesloten. We zijn niet vrij en in alle verwarring en lijden en pijn kunnen we onze hoop zo snel verliezen en in wanhoop vervallen. Maar de wijsheid en compassie in dit onderricht te horen en weten dat deze het oog van onze wijsheid langzaam openen en ons hart en geest ontsluiten voor onze ware natuur en de ware natuur van alles, kan ons met vreugde, inspiratie en hoop vervullen.

Door deze beoefening kunnen we iets van deze vredige geest ervaren, maar we kunnen niet altijd in die staat blijven. We vallen terug in onze gewone manier van doen en in onze denkpatronen, die op ons hebben zitten wachten. Nu moeten we meer dan ooit aandachtig zijn en onszelf voortdurend eraan herinneren dat deze geest als een kristal is. Hij is zo helder en zo zuiver. Net zoals een kristal de kleur aanneemt van de ondergrond waarop je het neerzet, wordt de geest dat waar we hem mee bezig laten zijn. De geest zelf is voorbij aan keuze, voorbij aan



Bodhiboom in Bodhgaya

dualiteit als goed en kwaad. Zoals Boeddha zei: “met onze gedachten maken we de wereld” en wij zijn de makers van een wereld waarin we genieten of lijden, een wereld van karmische verschijnselen, gevormd door onze gedachten en handelingen.

Maar als je iets geproefd hebt van die vrede, en dat inzicht hebt gekregen, zul je voor jezelf de gelofte willen afleggen dat je niet meer terug zult vallen. In de boeddhistische confessiebeoefening, van het erkennen en genezen van schadelijke en verkeerde daden, zijn er ‘vier krachten’: de kracht van de aanwezigheid, waarmee de aanwezigheid van de Boeddha’s bedoeld wordt; de kracht van spijt, wat een gevoel van spijt is over de fouten die we gemaakt hebben; de kracht van de vastberadenheid waarmee we besluiten dat we het nooit meer zullen doen; en de kracht van de methode, wat de beoefening is, welke beoefening dan ook, waarmee we het negatieve zuiveren.

In feite bekennen we in de Dzogchen beoefening al het negatieve in de Dharmadhatu, de alomvattende ruimte van de natuur van de geest. We zuiveren al onze negatieve gedachten in de zuiverheid van onze inherente natuur, en al hun duisternis wordt gezuiverd in het licht daarvan. Bij de bekentenis, besluiten we niet weer terug te vallen in de duisternis van negativiteit en we besluiten ons hart en onze geest zuiver te houden. Want we beseffen nu meer dan ooit dat “We zijn wat we denken. Alles wat we zijn begint met onze gedachten. Met onze gedachten maken we de wereld. Spreek of handel met een onzuivere geest en er zullen problemen volgen... Spreek en handel met een zuivere geest en geluk zal volgen...”

Als we evenwel door meditatie in de staat van goedheid van de natuur van de geest geraken, is alles wat je spreekt goedheid, alles wat je ziet is goedheid, alles wat je aanraakt is goedheid, want goedheid is wat je bent. Je bent natuurlijk zuiver, en het kan niet anders dan dat dit in alles wat je doet, denkt en zegt naar buiten komt. Als ik denk aan Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche en alle grote meesters, vraag ik me af hoe

ze altijd konden zijn zoals ze waren. Hoe komt het dat alles wat ze doen heilzaam is? Het antwoord is: omdat ze altijd in de staat van goedheid zijn. Daarom inspireren ze ons en vervullen ons met hoop. Als gewone mensen zoals wij Zijne Heiligheid de Dalai Lama zien, geeft dat ons hoop in de mensheid, en het zien van één zo’n goed mens geeft ons inspiratie, in het besef dat ook wij net zo’n goed mens kunnen worden. De grote mannelijke en vrouwelijke beoefenaren belichamen diezelfde goedheid. En alles wat ze doen is heilzaam omdat ze altijd in die staat verkeren, vanuit de discipline altijd de zuiverheid van geest te bewaren. Ze worden nooit aangetast, ze zijn altijd zuiver en ze handelen vanuit die goedheid en volharden daarin.

In openheid ligt de geest van meditatie.

Soms voelen we ons in contact met onszelf, met anderen, met het universum, en hebben we werkelijk de mogelijkheid een diepe innerlijke vrede te ervaren. Iedereen die het geluk heeft gehad iets van deze innerlijke vrede te ervaren, zou op dat moment moeten besluiten deze te bewaren, niet alleen voor hem- of haarzelf maar voor de hele wereld. Wat zo bijzonder is als je in deze staat verkeert, is dat ook al doe je misschien niet veel, je hele manier van zijn heilzaam is voor anderen, zelfs onbedoeld, zolang je die goedheid en zuiverheid van geest en hart bewaart, in je motivatie en je wezen. En als we onze daden willen doordringen met een speciale kracht kunnen we de zegen van alle boeddha’s en meesters aanroepen. Er wordt gezegd dat een van de kwaliteiten van de boeddha’s is dat ze er zijn zo gauw je hen aanroept. Soms denk je misschien “Waarom zou iemand als ik enige aandacht van de boeddha’s verdienen?” Boeddha zelf zei: “Wie ook aan mij denkt, ik ben er, recht voor hen.” En Guru Padmasambava beloofde: “Ik ben nooit ver weg van diegenen die devotie voor mij hebben, maar ik ben ook nooit ver weg van diegenen die geen devotie hebben.” Zo werkt de compassie van de boeddha’s.

Blijkbaar kunnen we, hoe dan ook, hun zegen ontvangen. Al wat we zijn, zijn we slechts tijdelijk; al onze begoocheling kan worden gezuiverd omdat onze fundamentele natuur goed is. Wolken mogen de hemel verduisteren, maar we hoeven alleen maar voorbij de wolken te gaan om te beseffen dat er een oneindige hemel is die nooit door de wolken wordt geraakt. Het voorbeeld dat in Dzogchen veel gebruikt wordt, is dat van een spiegel: Onze ware natuur is als een spiegel, hij weerspiegelt allerlei dingen maar het mooie is dat de weerspiegelingen de spiegel nooit vuil maken. Wat we ook lijken te zijn, onze ware natuur is dus altijd puur en ongerept. Als gezegd wordt dat we allemaal de boeddhanatuur hebben, is dat echt waar. Zelfs de boeddha’s, zo wordt gezegd, kunnen de boeddhanatuur niet beter maken, en met al onze verwarring en negativiteit kunnen wij, voelende wezens, haar niet slechter maken. Dat betekent dat ze door niets beroerd kan worden; het is onveranderlijk; ze is ongeschapen; het is echt onze ware natuur, iets dat nooit bezoedeld of minder kan worden. Het is een onveranderende goedheid.

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

Spreek en 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 gedachtes.
Met onze gedachtes maken we de wereld.

Spreek en handel met zuivere geest
En geluk zal je volgen
Als een schaduw, onafscheidelijk .

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

“Kijk hoe hij me heeft misbruikt 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.

We are what we think.
All that we are rises with our thoughts.
With our thoughts we make the world.

Speak or act with impure mind,
And trouble will follow you
As the wheel follows the ox that draws the cart.

We are what we think.
All that we are rises with our thoughts.
With our thoughts we make the world.

Speak or act with pure mind
And happiness will follow you
As a shadow, unshakeable.

“Look how he abused me and beat me, how he
threw me down and robbed me.” Live with such
thoughts and you will live in hate.

“Look how he abused me and beat me, how he
threw me down and robbed me”, abandon such
thoughts and live in love.

In this world hate never yet dispels hate, only
love dispels hate. The ancient and inexhaustible.



Thich Nhat Hanh

Rusten in de rivier

Beste vrienden, stel je voor, iemand gooit een kiezelsteen omhoog en de kiezel valt in een rivier. Nadat de steen het wateroppervlak heeft geraakt, laat hij zich langzaam naar de bodem. Hij bereikt de bodem zonder enige moeite. Als de kiezel eenmaal op de grond ligt, dan blijft hij rustig liggen en laat het water voorbij stromen. Ik denk dat de kiezel langs de kortste weg de grond bereikt omdat hij zich eenvoudigweg laat zakken, zonder er moeite voor te doen.

Tijdens onze zitmeditatie kunnen we onszelf toestaan te rusten als de kiezelsteen. We kunnen onszelf op natuurlijke manier en moeiteloos neer laten in de zithouding, de rusthouding. Rusten is een zeer belangrijke oefening, we moeten de kunst van het rusten leren. Rusten is het eerste deel van boeddhistische meditatie. Lichaam en geest de toestemming geven te rusten. Onze geest heeft net zo goed rust nodig als ons lichaam.

Het probleem is dat weinigen van ons weten hoe we ons lichaam en onze geest kunnen laten rusten. We zijn voortdurend in gevecht. Vechten is een gewoonte geworden. We kunnen alleen nog maar actief zijn en voortdurend in gevecht. Zelfs als we slapen, vechten we nog.

Het is uiterst belangrijk te zien dat we de gewoonte om te vechten tot een heel sterke energie hebben ontwikkeld. We moeten eerst in staat zijn een gewoonte die zichtbaar wordt, te herkennen, want als we onze gewoontes herkennen, verliezen ze hun kracht en kunnen ze ons niet meer voortstuwen.

Tien jaar geleden heb ik in India een gemeenschap bezocht van voormalige onaanraakbaren. Een vriend die ook tot die kaste behoorde, had de reis voor me geregeld. Ik zat in de bus en genoot van het landschap met palmbomen en ander groen, dat aan me voorbijtrok. Plotseling keerde ik me naar mijn vriend en zag dat hij er heel gespannen bij zat. Er was eigenlijk geen reden om gespannen te zijn. Ik bedacht dat hij misschien gespannen was omdat hij mijn

bezoek zo aangenaam mogelijk voor me wilde maken. Ik zei: "Beste vriend, ik weet dat je mijn reis echt tot iets moois wil maken, maar ik ben nu al heel gelukkig. Ik geniet al van de reis. Waarom leun je niet achterover, waarom glimlach en ontspan je je niet?" Hij antwoordde: "Oké", ging achterover zitten en probeerde zich te ontspannen. Ik was tevreden, keerde me weer naar het raam en genoot van het uitzicht op de palmen en alle andere dingen. Toen ik echter een paar minuten later opnieuw naar mijn vriend keek, was hij net zo gespannen als voorheen. Hij kon zich niet ontspannen, hij kon zichzelf niet toestaan te ontspannen. Ik wist dat hij tot een bevolkingsgroep behoorde die al sinds vele duizenden jaren vecht om te overleven. Hij was gediscrimineerd, hij had zo veel geleden, hij zelf, zijn voorouders, zijn kinderen. De neiging te vechten bestond al vele duizenden jaren. Dat was de reden waarom het zo moeilijk voor hem was om het zichzelf te gunnen te ontspannen.

We moeten oefenen om die gewoonte in onszelf te kunnen veranderen. De gewoonte strijd te leveren is een sterke energiebron in onszelf geworden die ons gedrag, onze daden en onze reacties vormt.

Als een dier in de jungle gewond is, weet het wat hem te doen staat. Hij zoekt een rustige plek, gaat daar liggen en doet niets. Het dier weet dat dat de enige manier is om te genezen, gaan liggen en gewoon rusten, aan niets denken, ook niet aan jagen of eten. Niet eten is een prachtige manier om het lichaam te laten uitrusten. We zijn zo bezorgd of we wel genoeg voedsel zullen hebben dat we bang zijn om te rusten, te vasten en het ons lichaam te gunnen bij te komen. Een dier weet dat hij niet per se hoeft te eten, maar dat het nodig is te rusten en niets te doen en daardoor wordt hij weer gezond.

In ons bewustzijn zijn ook wonden en verdriet. Ook ons bewustzijn heeft daarom rust nodig om te helen. Ons bewustzijn is als ons lichaam. Ons lichaam weet hoe het zichzelf kan genezen als we het met rust laten. Als we ons in de vinger snijden, dan hoeven we de wond alleen maar schoon te maken en hem de tijd geven te genezen, want ons lichaam weet hoe het zichzelf kan helen. Hetzelfde geldt voor ons bewustzijn. Ook ons bewustzijn kan zichzelf helen, als we zo verstandig zijn het met rust te laten. Maar we

laten het niet met rust. Voortdurend proberen we iets te doen. We maken ons zo bezorgd om het genezingsproces dat we de genezing die zo nodig is niet vinden. Alleen als we ons lichaam en onze ziel werkelijk laten rusten kunnen ze zichzelf helen.

Maar er is in ons iets dat we de energie van de rusteloosheid noemen. We zijn niet in staat in vrede met onszelf te zijn. We kunnen niet zitten, we kunnen niet liggen. Steeds is er die energie in ons die ons voortdrijft om dit te doen en dat te doen, hieraan te denken en daaraan te denken, en de rusteloosheid maakt dat we ongelukkig zijn. Daarom is het zo belangrijk dat we eerst maar eens leren ons lichaam rust te geven. We moeten met de energie van de rusteloosheid leren omgaan. Daarom moeten we ons de technieken eigen maken om ons lichaam en ons bewustzijn toestemming te geven rustig te worden.

Boeddha heeft gezegd dat het verleden voorbij is en de toekomst nog niet begonnen. Laten we niet treuren om het verleden en laten we ons geen zorgen maken om de toekomst. Keer terug naar het nu en leef daar volledig in. Want het nu is het enige moment waarop je met het leven in aanraking kunt komen. Het leven staat ons alleen in dit moment ter beschikking.

Ik ben aangekomen. Ik ben thuis.

In het hier. In het nu.

Ik ben sterk. Ik ben vrij.

In het uiteindelijke verblijf ik.

...Misschien zou je in je meditatie kunnen inademen en zeggen: "Ik ben aangekomen, ik ben aangekomen". En bij de uitademing zeg je bij jezelf: "Ik ben thuis, ik ben thuis". Ons ware thuis is in het hier-en-nu. Want in het hier-en-nu kunnen we in contact komen met het leven. Boeddha heeft gezegd dat het leven alleen in het hier-en-nu voorhanden is. Daarom is het terugkeren naar het hier-en-nu hetzelfde als thuiskomen. Als je geleerd hebt aan te komen houd je op met rennen – naar binnen en naar buiten te rennen. We koesteren de overtuiging dat geluk onmogelijk in het hier-en-nu te vinden is, dat we daarvoor ergens andere heen moeten, dat we ons in de toekomst zouden moeten verplaatsen om werkelijk gelukkig te kunnen zijn.

Deze manier van denken is al heel lang in ons aanwezig. Misschien hebben onze ouders of voorouders dit aan ons overgedragen. Daarom moeten we ons bewust worden van de energie van die gewoonte in ons en dan het tegendeel doen. De Boeddha heeft gezegd dat het voor ons mogelijk is in het huidige moment vredig en gelukkig te zijn.

Moet je moeite doen om meditatie te oefenen? Ik geloof van niet. Het is als het drinken van een glas sinaasappelsap. Denk je dat je er moeite voor moet doen om van een glas sinaasappelsap te genieten? Nee. Met meditatie is het net zo. Om van een glas sinaasappelsap te genieten moet je er honderd procent bij zijn, met lichaam en geest. Als je erbij bent, lichaam en geest vast gegrond in het moment, dan wordt het glas sinaasappelsap iets heel echts. Jij bent echt, daarom is ook de sinaasappelsap echt. En dan is het leven reëel, het leven bestaat echt. Het

leven is intens terwijl je je sinaasappelsap drinkt.

Als je een mooie zonsondergang ziet, moet je je daarvoor dan inspannen?

Ik denk van niet. Je hoeft helemaal geen moeite te doen om te genieten van een mooie zonsondergang. Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn met lichaam en geest. Als alleen je lichaam erbij is, maar je geest zich in het verleden of in de toekomst bevindt, dan is die mooie zonsondergang niet beschikbaar voor je.

Er bestaat een energie die je helpt om lichaam en geest samen te brengen. Die energie heet aandacht. Aandacht is de vaardigheid om aanwezig te zijn, lichaam en geest in verbinding. Als je je sinaasappelsap drinkt, drink het dan met aandacht en je zult van je sap genieten omdat je er werkelijk voor honderd procent bij bent. Als je lichaam en geest er allebei zijn als je naar de mooie zonsondergang kijkt, ben je aandachtig. Aandacht helpt je er te zijn, zodat ook de mooie zonsondergang er kan zijn. Als je er bij het zitten met lichaam en geest bij kan zijn, dan wordt je zitten aandachtig zitten, en wordt het heilzaam, verfrissend en voedend.

Mediteren betekent vooral aanwezig zijn op je kussen of op je pad van loopmeditatie. Ook eten is mediteren als je er werkelijk bij bent, honderd procent aanwezig bij je eten. De essentie is aanwezigheid. Wanneer je zo je meditatie-oefening doet, span je dan alsjeblieft niet in. Laat jezelf gewoon zijn als de rustende kiezelsteen. De steen rust op de bodem van de rivier en hoeft niets te doen. Terwijl je zit, rust je. Terwijl je loopt, rust je.

Als je in gevecht bent tijdens je zit- of loopmeditatie, dan doe je het niet goed. De Boeddha heeft gezegd: "Mijn beoefening is de beoefening van niet-beoefenen". Dat is uitermate toepasselijk. Geef alle strijd op. Gun het jezelf te rusten.

Ik zit op mijn meditatiekussen. Ik vind het heel aangenaam. Ik vecht niet op mijn kussen. Ik laat mezelf zijn, rusten. Ik span me niet in en daarom krijg ik ook geen problemen met het zitten. Omdat ik niet vecht tijdens het zitten zijn mijn spieren ontspannen. Als je tijdens je meditatie zit te vechten, dan krijg je al gauw pijn in je schouders of je rug of iets dergelijks. Maar wanneer je je op je kussen laat rusten, kun je zeer lang zitten terwijl iedere minuut gemakkelijk is, verfrissend, voedend en helend.

We zitten niet om de verlichting te veroveren. Nee. Bij het zitten gaat het allereerst om de vreugde van het zitten. We lopen om de vreugde van het lopen. Bij het eten gaat het om de vreugde van het eten. Het is de kunst er voor honderd procent bij te zijn.

Inademend: "In het Hier, in het Hier." Uitademend: "In het Nu, in het Nu". Hoewel het verschillende woorden zijn, betekenen ze hetzelfde. Ik ben in het hier aangekomen, ik ben in het nu aangekomen. In het hier ben ik thuis, in het nu ben ik thuis.

Als je zo oefent, oefen je om pauze te nemen. Pauze nemen is de basis van de boeddhistische meditatie-beoefening. Je houdt op met rennen, je houdt op met vechten. En je staat jezelf toe te rusten en gezond te worden.

Na een paar minuten wil je misschien overgaan naar de derde zin: "Ik ben sterk, ik ben vrij" Dat is geen vorm van autosuggestie. Waarom? Als het je gelukt is in het hier en nu aan te komen, ben je



Thich Nhat Hanh

inderdaad veel vrijer. Je bent vrij van het verleden, van de toekomst, van je zorgen en je angst. En je wordt krachtiger. Je voetstappen worden krachtiger, je wordt stabiel in lichaam en geest.

Kracht en vrijheid zijn twee kenmerken van nirvana. Nirvana is niet iets abstracts. De Boeddha heeft gezegd dat we nirvana met ons lichaam kunnen aanraken. Dus terwijl je meditatie oefent, begin je met je lichaam en je geest nirvana aan te raken. Zodra je je een beetje steviger en vrijer voelt, begin je met lichaam en geest nirvana te voelen. Kracht en vrijheid zijn de ware basis voor je geluk en welbevinden. Geluk noch welbevinden zijn mogelijk zonder kracht en vrijheid.

De laatste regel van het gedicht is prachtig. In het uiteindelijke verblijf ik. In het uiteindelijke. In het uiteindelijke. Verblijf ik. Verblijf ik. Het uiteindelijke is het ware fundament van ons zijn.

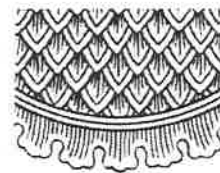
Laten we kijken naar de golven van de oceaan. Aan de oppervlakte van de zee verschijnen veel golven. Sommige golven zijn hoog, andere zijn klein, en iedere golf schijnt zijn eigen leven te hebben. Een golf kan denken: "Ik ben een golf. Ik ben maar een golf uit vele. Ik ben kleiner dan die golf. Ik ben niet zo mooi", dat soort gedachten. Een golf kan verstrikt raken in jaloezie, angst, vergelijkingen.

Als de golf echter in staat is zich te buigen en het water in zich aan te raken, dan ziet hij dat hij, terwijl hij golf is, toch ook tegelijk water is. Water is de grondslag van de golf. Golven kunnen hoog of diep, mooi of minder mooi zijn, het water is vrij van al die aanduidingen. Dat is de reden waarom ook wij, als we de grond van ons zijn aanraken, onze angst en ons lijden kunnen bevrijden.

De grond van ons zijn aanraken, betekent nirvana aanraken. Onze grond is niet onderworpen aan geboorte en dood, aan zijn en niet-zijn. Een golf kan het leven van een golf hebben, maar hij kan nog veel meer. Terwijl hij golf is, kan hij ook tegelijkertijd water zijn. Naarmate onze stabiliteit en vrijheid groeien kunnen we dieper in aanraking komen met de grond van ons zijn. Dat is de poort naar emancipatie, naar de grootste bevrijding.

Overgenomen uit Rundbrief Rigpa Duitsland nr. 2 1998

De tekst van de voordracht is eerder verschenen in Shambala Sun onder de titel 'Resting in the River'





De Gouden Kom

(Uit: *A Treasury of Wise Action*)

Op een dag staken beide handelaren de Telavaha rivier over en gingen de stad Andhapura binnen. Ze verdeelden de straten tussen hen tweeën en de pottenverkopers gingen ieder hun waren aanprijzen in een ander deel van de stad.

In die stad woonde een familie die eens zeer rijk was geweest. Ze hadden echter al hun zonen en broers verloren, tezamen met hun rijkdom. Alleen de grootmoeder en één meisje waren nog over en zij verdienden de kost als bediendes.

In hun huis stond een gouden kom waaruit de grote koopman, het hoofd van de familie, in de goede, oude tijden altijd had gegeten. Omdat hij jarenlang niet gebruikt was, was hij tussen de potten en pannen beland en zat onder het stof, zodat de

twee vrouwen niet zagen dat hij van goud was.

Terwijl hij zijn ronde deed, kwam de hebzuchtige marskramer aan de deur van hun huis. Hij riep: "Waterpotten te koop, waterpotten te koop!"

Toen ze hem hoorde, zei het meisje tegen haar oma, "O grootmoeder, koop alstublieft een sieraad voor me."

"Wij zijn erg arm, liefje," zei de grootmoeder. "Wat kunnen we hem in ruil aanbieden?"

Er was eens in het oude koninkrijk Seri een koopman in potten en pannen, die bekend stond onder de naam "de Serivan". In hetzelfde koninkrijk leefde er ook een hebzuchtige handelaar in dezelfde goederen. Hij werd ook "de Serivan" genoemd.



"Wel, we hebben deze kom waar we niets aan hebben," antwoordde het meisje. "Laten we die ruilen voor een sieraad."

De oude vrouw liet de marskramer binnen en bood hem een stoel aan. Toen gaf ze hem de kom en ze zei: "Neem deze, heer, en wees zo goed het meisje daarvoor iets in ruil te geven."

De marskramer nam de kom in zijn handen, draaide hem om en maakte met een speld een kras op de onderkant omdat hij vermoedde dat hij van goud was. Toen hij zeker wist dat hij van goud was, dacht hij: "Ik kan deze kom voor niets krijgen, zonder ze iets daarvoor terug te geven!"

Hij zei tegen de vrouw: "Wat moet ik hiermee? Hij is nog geen stuiver waard!" Hij wierp de kom op de grond, stond op en verliet het huis.

De twee marskramers hadden afgesproken dat als een van hen klaar was in een straat, de ander ook kon proberen zijn waren daar te slijten. Daarom ging de wijze koopman naar dezelfde straat, verscheen voor de deur van het huis en schreeuwde: "Waterpotten te koop!"

Het meisje vroeg haar oma weer om een klein cadeautje voor haar te kopen.

"Liefje," antwoordde de grootmoeder, de eerste marskramer wierp onze kom op de grond en ging weg. Wat moeten we deze man nu aanbieden?"

"Lieve grootmoeder, die eerste marskramer was ruw en onbeleefd, maar deze lijkt aardig en spreekt vriendelijk. Heel waarschijnlijk accepteert hij de kom."

Dus lieten ze de marskramer binnen, boden hem een stoel aan en gaven hem de kom.

Toen hij zag dat de kom van goud was, zei hij: "Mevrouw, deze kom is honderdduizend munten waard. Ik heb niets bij me dat zoveel waard is."

"Beste man, de eerste marskramer die hier kwam, zei dat hij niet eens een stuiver waard was", sprak de grootmoeder. "Hij gooide hem op de grond en ging weg. Deze kom is vast door de verdiensten van uw eigen goedheid veranderd in goud. Neem hem aan, geef ons iets in ruil en hij is van u."

De marskramer had vijfhonderd munten en een voorraad die even veel waard was. Hij gaf

dit allemaal aan het meisje en haar oma en zei: "Laat me mijn weegschaal, mijn tas en acht munten houden." De grootmoeder en het meisje stemden toe en de marskramer vertrok. Hij liep zo snel als hij kon naar de rivier. Daar gaf hij zijn acht muntjes aan de kapitein van de pont en sprong in de boot.

Ondertussen was de hebzuchtige marskramer teruggekeerd naar het huis en vroeg hij de grootmoeder de kom te halen omdat hij haar er toch iets voor wou geven.

"Jij beweerde dat onze gouden kom die honderdduizend munten is, nog geen stuiver waard was, vloog de oude vrouw tegen hem uit. Maar een eerlijke koopman, jouw meester, gaf ons er duizend munten voor en nam hem mee."

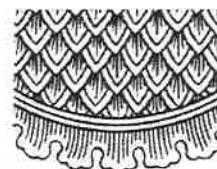
"Hij heeft me een kom ontstolen die zeker honderdduizend munten waard is", riep de hebzuchtige marskramer. "Hij heeft me een ongelooflijke schade berokkend."

Overmand door heftige woede, verloor hij zijn zelfbeheersing. Hij wierp zijn handelswaar tegen de deur van het huis en verscheurde zijn overkleden en onderhemd.

Gewapend met het juk van zijn weegschaal die hij als knots wilde gebruiken, rende hij de wijze marskramer achterna naar de rivier.

Toen hij zag dat de wijze marskramer al midden op de rivier was, schreeuwde hij tegen de veerman, dat hij terug moest komen. Maar de wijze marskramer zei hem dat niet te doen. Terwijl de hebzuchtige marskramer vol woede de verdwijnende boot en zijn passagier nakeek, werd hij bevangen door zo'n intense haat dat zijn hart barstte als de door de zon verdroogde modder op de bodem van een droge rivier. Door de haat die zijn hart vulde en deed knappen, verdampte hij ter plekke.

Toen hij dat lijden zag, voelde de wijze marskramer zo'n grote compassie voor zijn mede-koopman dat hij zwoer voortaan een leven te leiden, vrij van hebzucht en boosheid.





Boeddhisme in de **Bajes**

Ruim anderhalf jaar geleden belde Tineke Bouma mij op of ik bereid was om een gevangenis in Krimpen aan de IJssel te bezoeken. Dit was op uitnodiging van de humanistische raadvrouw aldaar die iemand wilde vragen om iets te vertellen over het boeddhisme. Enthousiast maar met totaal geen idee van wat mij te wachten stond, toog ik op een goede maandagmiddag naar de P.I. de IJssel zoals dat heet oftewel de Penitentiaire Inrichting gelegen aan de Hollandse IJssel, in de buurt van Rotterdam, meer dan twee uur reizen van Amsterdam.

Ik moest aan twee verschillende groepen, een groep van het huis van bewaring en een groep uit de gevangenis zelf, in een uurtje iets vertellen over het boeddhisme, over meditatie en eventueel ook zelfs een kleine meditatie leiden. Dat viel niet mee, de meeste gedetineerden waren niet zozeer uit speciale interesse in het boeddhisme gekomen maar meer voor de gezelligheid. Ik was meer bezig om alle misvattingen en gemeenplaatsen over het boeddhisme, de Dalai Lama, sektes enz. die over de tafel gegooid werden te bespreken en te ontkrachten dan dat ik mijn verhaal af kon maken. De gevangenisgroep viel nog wel mee en bleek vanuit de leegte van het gevangenisbestaan wel enigszins behoefte aan verdieping te hebben. De groep van het huis van bewaring was nog onrustiger en nauwelijks aanspreekbaar.

Met een nogal gedesillusioneerd gevoel ging ik weer naar huis in de volle overtuiging dat het tot een eenmalig gebeuren beperkt zou blijven. Ik had duidelijk mijn twijfels gekregen over het nut en de relevantie van het geven van Dharma in de bajes zoals ik ook achteraf aan de humanistische raadvrouw geuit had. Zoals het gezegde is: uitleg geven van de Dharma aan vele personen die niet geïnteresseerd zijn is teveel, uitleg geven aan één persoon die er open voor staat is te weinig.

Een tijdje later kwam er toch een vervolg omdat een gedetineerde die het boek van Sogyal Rinpoche gelezen had en bij de bijeenkomst aanwezig was, zijn behoefte kenbaar maakte een gevolg te geven aan mijn bezoek. Omdat iedere gedetineerde recht heeft op geestelijke bijstand volgens zijn religieuze overtuiging kon hij van de directie gedaan krijgen dat ik langs kon komen voor persoonlijk bezoek. Dit kon niet in de stilte van de instelling plaatsvinden maar tijdens bezoeken in een advocatenkamertje.

Het betreft een intellectueel hoogbegaafde man van Turkse afkomst die wegens een zwaar delict, negentien jaar geleden, een levenslange gevangenisstraf gekregen heeft. Hij heeft in de tijd dat hij vast gezeten heeft niet stil gezeten en zich diepgaand verdiept in de juridische kant van het gevangenisleven, waardoor hij precies weet waar hij recht op heeft en precies weet hoe hij dat waar hij recht op heeft, kan afdwingen. De directie heeft dat vaak aan den lijve moeten ondervinden en vele zaken verloren die door zijn toedoen bij de beklagcommissie kwamen. Zo ook met zijn stelling dat het boeddhisme als een van de wereldgodsdiensten op basis van het gelijkheidsprincipe precies dezelfde bejegening dient te krijgen van de justitiële instanties als de andere godsdiensten. Dit betekent voor een geestelijk verzorger bijvoorbeeld dat hij of zij reiskosten vergoeding krijgt en een vergoeding voor de werkzaamheden (krijgt), en dat hij of zij een adequate werkruimte (het stiltecentrum) tot zijn of haar beschikking heeft.

Het balletje rolde verder naar het Ministerie van Justitie die een antecedentenonderzoek naar mij deed en mij na overleg met de Boeddhistische Unie van Nederland (B.U.N.) vervolgens erkende en aanstelde als de eerste geestelijk verzorger voor het boeddhisme in Nederland. Mijn functie bestaat nu uit het een keer per maand voor de duur van twee uur bezoeken (in Krimpen) van twee ingezetenen van P.I. de IJssel. Als er vanuit het land andere aanvragen bij justitie binnenkomen voor boeddhistische geestelijke verzorging zal mijn activiteit zich navent uitbreiden maar voorlopig is dat nog niet het geval.

Vorig jaar organiseerde de Stichting Vrienden van het boeddhisme een congres over boeddhisme in de Bajes in Amsterdam waar ik uitgenodigd was. Ik wist toen op dat moment niet dat ik de enige was die werk deed als boeddhistisch geestelijk verzorger. Alle andere mensen die werkzaam waren deden hun werk op uitnodiging van een humanistische geestelijk verzorger of via een andere omweg, bijvoorbeeld om meditatie-en yogalessen te geven.

Uit de gesprekken bleek dat het een algemene ervaring is dat het voor gedetineerden bijzonder moeilijk is om aan meditatie te doen. Gelijk met meditatie beginnen is vaak te confronterend en de gedetineerden zijn er veel te onrustig voor. Dat bleek met Cevdet, de gevangene die ik bezoek, ook het geval te zijn. Ik kon wel een beetje met hem mediteren op het advocatenkamertje maar er bleken te veel ongunstige omstandigheden voor Cevdet te bestaan om een eigen beoefening op te bouwen. Met name de sociale controle, de onrust en de onveilige sfeer waar men in een gevangenis in verkeert, zijn funest, vooral omdat het doen van meditatie hem het gevoel gaf dat hij er te kwetsbaar van werd. Een betere ingang voor hem- vooral omdat hij zo'n sterke en heldere geest heeft- was het gebruik van

boeddhistische logica en wijsheid om met zijn levensvragen om te gaan. Met name de logica van compassie helpt hem in de omgang met anderen en de logica van de boeddhistische filosofie helpt hem bijzonder in zijn zoektocht naar waarheid. Cevdet heeft alle boeken die hij kon vinden van de verschillende religies gelezen en bestudeerd en zijn zoektocht heeft hem uiteindelijk bij het boeddhisme gebracht waarbij de geschriften van de grote meester Nagarjuna en de Madhyamika filosofie hem enorm inspireren. Hij neemt Engelse les om eigenhandig de boeken te vertalen in het Nederlands. Naast Sogyal Rinpoche's boek wordt Ruimte, Tijd en Kennis van

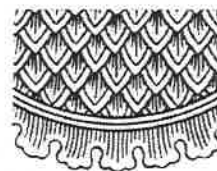


Eric Soyex

Tarhang Tulku eveneens erg door hem geapprecieerd. Tapes met onderricht van Sogyal Rinpoche vinden ook gretige aftrek en gaan een kring van geïnteresseerden rond, zowel gedetineerden als bewakers, alvorens ze weer ingeleverd worden. Als ik straks gebruik kan maken van het stiltecentrum zal ik ook wat meer video's met onderricht kunnen vertonen.

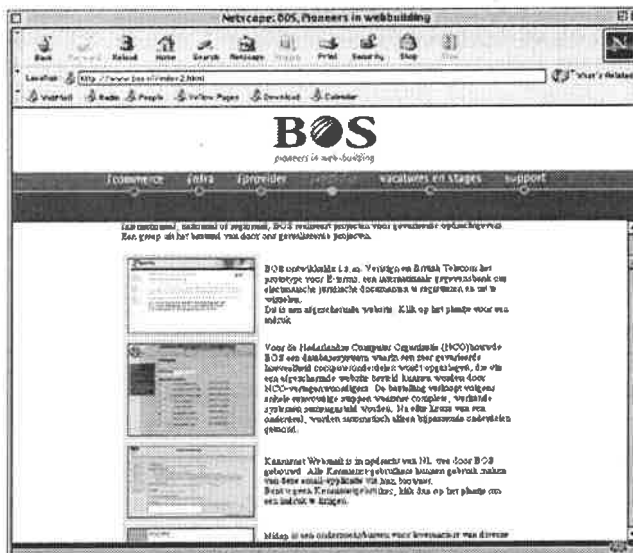
Nu ik officieel deel uit maak van het team van geestelijk verzorgers kan ik ook met de andere geestelijke verzorgers ervaringen uitwisselen en begint er een nieuwe fase voor me in deze hoedanigheid. Cevdet heeft net een afwijzing gekregen van zijn gratie verzoek en dat is een bittere pil voor hem want hij had er erg naar toegeleefd. Daarom heb ik hem een kopie gestuurd van een tekst over het transformeren van lijden en geluk. Moge Cevdet door de studie van Dharma de vrijheid van zijn geest realiseren, misschien kunnen jullie af en toe in de beoefening aan hem denken. Wij hopen in de volgende nieuwsbrief een persoonlijk verslag van hem te kunnen plaatsen.

Eric Soyex





Boeddhistische Omroep in de ether



Sinds 28 januari j.l. is de Boeddhistische Omroep in de ether op Nederland 1 voor de televisie en op Radio 5 voor de radio. Televisie-uitzendingen beginnen om 14.00 op de zondagmiddag, volgens een onregelmatig schema. De radio-uitzendingen zijn zondagavond om 20.15 uur, tot nader order elke week. In de omroepgidsen en dagbladen zijn de uitzendingen aangekondigd onder BOS. Op het Rigpa secretariaat zijn de uitzendtijdstippen bekend. Informatie over de uit te zenden programma's komt elke maand op de publicatieborden.

Wat vooraf ging

Aan het in de ether komen is een periode van ruim 6 jaar voorafgegaan, waarin wisselende groepen mensen vanuit verschillende ambities en met verschillende inbreng en deskundigheden, hieraan gewerkt hebben. Driemaal werd in de periode een aanvraag om zendtijd afgewezen, omdat naar het oordeel van het Commissariaat voor de Media (CvdM – de overheidsinstelling die over het toewijzen van zendtijd beslist en vervolgens op de uitvoering van de Mediawet let door de zendgemachtigde) het boeddhisme niet in de Nederlandse samenleving geworteld zou zijn, hetgeen onder meer tot uitdrukking zou komen in een zeer laag aantal boeddhisten, zo laag zelfs dat het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) deze niet zou kunnen tellen. Een drogreden omdat het CBS - naar eigen zeggen - wel boeddhisten (of beter 'mensen met een daadwerkelijke affiniteit met het boeddhisme' – het criterium voor de bepaling van de achterban van een geestelijke stroming zoals door de Raad van State is gedefinieerd) zou kunnen tellen, maar het simpel weg niet doet.

In de behandeling van het beroep tegen de derde afwijzing (juni 2000) heeft het CvdM de draai gemaakt dat het boeddhisme inmiddels wel geworteld zou zijn in de Nederlandse samenleving. Dit zou blijken uit het feit dat in september HM de Koningin de Chinese tempel op de Zeedijk in Amsterdam opende. De echte reden is vermoedelijk dat het CvdM zich – onder druk van prof mr Dirk Boon, onze advocaat – realiseerde dat zij een beroepszaak bij de bestuursrechter in Amsterdam zouden verliezen. Het CvdM deed geen uitspraak over de omvang van het boeddhisme in Nederland en wees ten slotte 10 uur televisie en 13 uur radiozendtijd toe per jaar, voor een periode van 5 jaar. Daarbij heeft het CvdM bepaald dat de uitzendingen moeten voldoen aan twee criteria:

- de uitzendingen moeten voor het brede publiek 'herkenbaar' en 'vindbaar' zijn, en
- in de uitzendingen moet de boeddhistische achterban zich kunnen 'herkennen'.

Mede vanwege deze twee criteria vinden wij de toegewezen zendtijd niet genoeg. De boeddhistische achterban, met haar vele stromingen en verschillende etnische groepen, is te pluriform om vooral aan het tweede criterium te kunnen voldoen. Daarnaast is bij de hoeveelheid toegewezen zendtijd onvoldoende rechtgedaan aan de omvang van de boeddhistische achterban (ongeveer 170.000 mensen met een daadwerkelijke affiniteit; 70.000 immigranten uit boeddhistische landen en 100.000 oorspronkelijke Nederlanders), in vergelijking tot met name de toegewezen zendtijd aan de hindi en humanisten. Wij zijn inmiddels in beroepgegaan tegen de hoeveelheid toegewezen zendtijd bij de bestuursrechter in Amsterdam. Wij eisen in dat beroep tenminste 19 uur televisiezendtijd en 53 uur radiozendtijd. Wanneer wij kijken naar wat aan de hindi en de humanisten is toegewezen, zouden wij zelfs recht hebben op 30 uur televisie en 130 uur radio.

Wij hebben om een versnelde behandeling gevraagd om zo snel mogelijk in de situatie te komen waarin wij wel aan de door het CvdM gestelde criteria kunnen voldoen, opdat wij in 2005 kans maken bij de volgende beoordeling of wij voor een volgende uitzendconcessie in aanmerking komen.



ZAM

RETAIL-HOLLAND

Voorjaar 2001

Zam heeft tot taak het onderricht van Sogyal Rinpoche toegankelijk te maken en te verspreiden. Dit gebeurt onder meer door het produceren en verkopen van audio- en videocassettes met onderricht van Rinpoche. Ook worden boeken met Boeddhistisch onderricht en meditatie artikelen verkocht. De verkoop van producten biedt Zam de mogelijkheid om het werk van Sogyal Rinpoche en van Rigpa financieel te ondersteunen.

De Zamwinkel vindt u in de gang in het pand van Rigpa aan de Van 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 onder meer boeken over Boeddhisme, wierook, tijdschriften, mala's en boterlampjes verkrijgbaar.

De winkel is open op cursusavonden. U kunt afrekenen bij de Zamvrijwilliger.

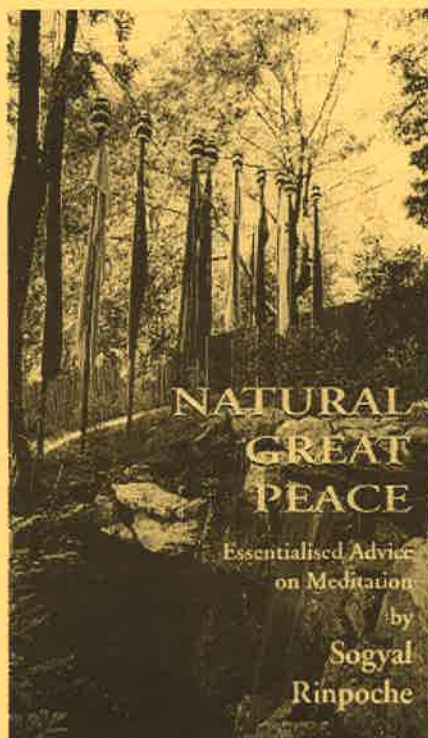
U kunt een abonnement nemen op de Rigpa Link, waardoor u regelmatig een recente lezing van Sogyal Rinpoche op audio- of videocassette thuis ontvangt. Een proefabonnement nemen kan ook. Bel of schrijf naar Zam voor meer informatie.

De Zamcatalogus met recente audio's, video's en boeken vindt u in elke Rigpa Nieuwsbrief. De catalogus is ook los verkrijgbaar. Als u wilt, kunnen wij u steeds de nieuwste catalogus opsturen. Tevens zijn er een catalogus van audiocassettes en video's die tot en met 1998 zijn verschenen, en een catalogus van audio's en video's van 1999 verkrijgbaar.

Rigpalink December 2000

Commentary on Natural Great Peace 1:

Koester geen wrok, heb een goed hart! TAP 326



7 oktober 2000, am - Parijs

8 oktober 2000, am - Parijs

29 oktober 2000, am - Los Angeles

In het artikel "Natuurlijke Grote Vrede", gebaseerd op een lezing van 5 januari 2000 op de Rigpa Winter Retraite in Kirchheim, die live uitgezonden werd via het internet, onderzoekt Sogyal Rinpoche meditatie als een beoefening voor innerlijke vrede en de zegeningen die zichtbaar worden als we in contact komen met de natuur van onze geest.

(Dit artikel is gepubliceerd in Rigpa Journal, september 2000) In het najaar van 2000 heeft Rinpoche een cyclus van onderricht geopend, gebaseerd op deze tekst. Deze Rigpalink tape is de eerste in een reeks die het volledige commentaar van Rinpoche omvat. Op deze tape wordt het eerste gedeelte van Natuurlijke Grote Vrede van toelichtingen voorzien en het besluit met enige adviezen voor integratie.

Het onderricht van de Boeddha is omvangrijk. De "Woorden van de

Boeddha" alleen vullen al meer dan honderd banden. De commentaren en verhandelingen van de grote Indiase geleerden vullen er nog eens meer dan tweehonderd, de geschriften van de grote Tibetaanse meesters niet eens meegerekend. Maar tegelijkertijd kan het onderricht van de Boeddha op een diepgaande manier tot zijn essentie worden teruggebracht. Ik herinner me dat mijn meester Dilgo Khyentse Rinpoche altijd zei: "Het onderricht van de Boeddha is zowel omvangrijk als diepzinnig: het omvangrijke is de benadering van de geleerde, de pandit en het diepzinnige is de benadering van de yogi." Toen aan de Boeddha zelf gevraagd werd zijn onderricht samen te vatten, zei hij:

*Doe niets wat schadelijk is,
Ontwikkel een overvloed aan verdienste,
De geest te temmen,
Dit is het onderricht van alle boeddha's.*

De uitspraak: "Doe niets wat schadelijk is", betekent onheilzame, schadelijke en negatieve daden opgeven, die de oorzaak van lijden zijn, voor onszelf en voor anderen. "Ontwikkel een overvloed aan verdienste" is je wijden aan de positieve, weldadige en heilzame daden die de oorzaak van geluk zijn, wederom voor zowel onszelf als voor anderen.

90 minuten

Rigpalink Januari 2001
Commentary on Natural Great peace 2:
Hoe voor je zelf te zorgen TAP 327

13 oktober 2000 - München

11 november 2000, pm - Lerab Ling

12 november 2000, pm - Lerab Ling

Dit onderricht is eveneens verkrijgbaar op video: VID 327
(Engels), VIG 327 (Duits), VIF/VIS 327 (Frans PAL/SECAM)

Deze Rigpalink tape is de tweede in de reeks Natuurlijke Grote Vrede, die het volledige commentaar op dit onderricht omvat. Rinpoche legt uit hoe we voor ons zelf kunnen zorgen door onze geest en ons hart zuiver te houden zoals beschreven wordt in het volgende stuk uit deze tekst.

Het allerbelangrijkste is evenwel "de geest te temmen". Inderdaad zeggen de meesters, zoals Nyoshul Khen Rinpoche, vaak dat deze ene regel de essentie van het onderricht van de Boeddha vangt. Want als we de ware natuur van onze eigen geest kunnen realiseren, is dit waar het om gaat zowel in het onderricht als in ons hele bestaan.

Alles ontspruit aan de geest: de schepper van geluk en de schepper van lijden, de schepper van samsara en de schepper van nirvana. In het Tibetaans onderricht wordt de geest 'de koning die verantwoordelijk is voor alles' genoemd – kun jé gyalpo – het universele ordenende principe. Zoals de grote guru Padmasambava zei: "Probeer niet de wortel van de verschijnselen te doorsnijden, doorsnijdt de wortel van de geest." Daarom vind ik deze woorden van de Boeddha zo inspirerend: "We zijn wat we denken, alles wat we zijn begint met onze gedachten. Met onze gedachten maken we de wereld. Spreek en handel met een zuivere geest en geluk zal volgen." Als we ons dit maar zouden herinneren, het ter harte nemen en onze geest en hart zuiver houden, zou geluk werkelijk volgen. Het hele onderricht van de Boeddha is dan ook gericht op het temmen van deze geest en het zuiver houden van ons hart en onze geest.

Dit begint als we beginnen met de beoefening van meditatie. We laten toe dat onze turbulente gedachten en emoties langzaam tot rust komen in een staat van natuurlijke vrede. Zoals Nyoshul Khen Rinpoche zei:

*Laat rusten in natuurlijke vrede, deze uitgeputte geest,
Lamgeslagen door karma en neurotische gedachten,
Als door het meedogenloos geweld van de beukende golven
in de oneindige oceaan van samsara,
Laat rusten in natuurlijke grote vrede.*

Hoe komen gedachten en emoties tot rust? Als je een glas modderig water helemaal stil houdt, zonder het te bewegen, zal de modder naar de bodem zakken en zal de helderheid van het water zichtbaar worden. In meditatie laten we op dezelfde manier onze gedachten en emoties op een natuurlijke manier tot rust komen en in een toestand van natuurlijke ontspanning. Er is een mooi gezegde door de grote meesters uit het verleden. Ik herinner me dat het, toen ik het voor het eerst hoorde, een grote openbaring was, omdat in deze twee regels zowel getoond wordt wat de natuur van de geest is als hoe je er in kunt verblijven, wat de beoefening van meditatie is. In het Tibetaans klinkt het erg mooi, bijna muzikaal: chu ma nyok na dang, sem ma chö na de. Ruw vertaald betekent het: 'Water als je er niet in roert, wordt helder; de geest zal als je hem met rust laat, zijn eigen natuurlijke vrede vinden.'

Deze instructie is zo geweldig omdat ze de nadruk legt op natuurlijkheid en het onze geest gewoon laten zijn, onveranderd en zonder ook maar iets te wijzigen. Ons eigenlijke probleem is manipulatie en verzinsels en te veel gedachten. Eén meester zei altijd dat de grondoorzaak van al onze geestelijke problemen teveel denken was. Zoals de Boeddha zei: "met onze gedachten maken we de wereld." Maar als we onze geest zuiver houden en laten rusten, stil, in de natuurlijke staat, is wat er gebeurt als we beoefenen buitengewoon.

90 minuten

Rigpalink Februari 2001
Hoe de geest tot rust te laten komen TAP 318

16 Oktober 2000 - Basel

21 November 2000 - New York

16 Januari 2001 - London

Het onderricht op de derde tape van deze reeks is hoofdzakelijk gebaseerd op het hieronderstaande excerpt van "Natuurlijke Grote Vrede". In dit excerpt is tevens een korte uitleg opgenomen van de graduele benadering van shamata en vipassana welke leidt tot de realisatie van de natuur van de geest.

Nyoshul Khen Rinpoche sprak altijd over de natuurlijke grote vrede -rang shyin shyiwa chenpo- de diepe vrede van de natuur van de geest, de vrede van Madhyamika, Mahamudra en Dzogpachenpo. Zoals de Boeddha zei: "Nirvana is werkelijke vrede." Als je de vrede van de natuur van de geest bereikt, zul je een uitgestrekte ruimte van grote openheid ontdekken. Het is net als de wolken die uit elkaar drijven en een eindeloze open hemel onthullen; Als de gedachten en emoties die als wolken zijn, oplossen door de beoefening van meditatie wordt op de natuur van de geest die als de hemel is onthuld.

[...] Door deze beoefening kunnen we dus de diepe zuiverheid van de natuur van de geest bereiken, die grote vrede waar Boeddha over sprak op het moment van zijn verlichting, meer dan twee en half duizend jaar geleden onder de Bodhi-boom in wat nu bekend staat als Bodhgaya. De eerste woorden die hij sprak waren: "Diepe vrede, natuurlijke eenvoud, licht dat niet is samengesteld" Dilgo Khyentse Rinpoche zei altijd: met deze woorden verkondigde Boeddha de kern van zijn verlichting die de staat van Dzogpachenpo is, de Grote Perfectie.

Het is deze diepe vrede die we proberen te vinden door beoefening. "De geest te temmen", wordt eigenlijk volledig bereikt door het realiseren van deze vrede. Zie hoe volledige ontwapend we zijn als we geroerd of geïnspireerd zijn door liefde. Op dezelfde manier worden onze gewone gedachten en emoties ontwapend en opgelost als we de natuur van de geest realiseren door deze praktijk. En een geweldige liefde en compassie schijnt door ons, net als de zon met al zijn warmte.

[...] Het is ongelooflijk wat deze prachtige beoefening teweeg kan brengen en als ik dit onderricht van de Boeddha hoor, dat overgebracht werd door de grote meesters en als ik, door het kleine beetje beoefening dat ik ken, de waarheid ervan in mijn eigen hart voel, voel ik de geweldige zegen ervan. Het mooie is dat je de waarheid van dit onderricht werkelijk kunt beleven. Het is niet iets dat slechts gebaseerd is op geloof of vertrouwen; het is iets wat je zelf kunt ondervinden en zelf kunt realiseren.

Wat gebeurt er als je het ervaart? Je zult een geweldige compassie en liefde voor de Boeddha's voelen en je zult een overweldigende dankbaarheid voelen. En, meer dan wat dan ook in deze wereld, zul je dit willen delen en je wilt alle wezens helpen vrij te worden van lijden, en de ultieme gelukzaligheid te ervaren, deze natuurlijke grote vrede, de vrede van de Boeddha. Telkens wanneer je in je meditatie deze vrede ervaart – al is het maar een klein beetje - bid dan vanuit het diepst van je hart, net als in de beoefening van bodhicitta in de voorbereidende beoefeningen van de Dzogchen Longchen Nyintik:

Betoverd door de verscheidenheid aan waarnemingen, Die als de bedrieglijke weerspiegelingen van de maan in water zijn, Dwalen wezens eindeloos rond in de vicieuze cirkel van samsara. Opdat ze geborgenheid en vrede mogen vinden in de helderheid en de aldoordringende ruimte van de ware natuur van hun geest, Wek ik de onmetelijke liefde, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid van de ontwaakte geest, het hart van bodhicitta.

Je wenst dat alle wezens vrede en geluk vinden in de ware natuur van hun geest.

[...] Voor mijn gevoel is het heel belangrijk is dat we deze beoefening hebben. We willen allemaal vrede. We verlangen er allemaal naar ons goed te voelen, een goed mens te zijn, een warm

hart te hebben en vriendelijk te zijn. [...]

Door deze beoefening kunnen we iets ervaren van deze vredige geest, maar we kunnen niet altijd in die staat blijven. We vallen terug in ons gewone manier van doen en in onze denkpatronen, die op ons hebben zitten wachten. Nu moeten we, meer dan ooit, aandachtig zijn en ons er constant aan herinneren dat deze geest als een kristal is. Hij is zo helder en zo zuiver. Net zoals een kristal de kleur aanneemt van de ondergrond waarop je het neerzet, wordt de geest dat waar we hem mee bezig laten zijn. De geest zelf is voorbij aan keuze, voorbij aan dualiteit als goed en kwaad. Zoals Boeddha zei: "met onze gedachten maken we de wereld" en wij zijn de makers van een wereld waarin we genieten of lijden, een wereld van karmische verschijnselen, gevormd door onze gedachten en handelingen.

De cyclus: Grond, Pad en Resultaat

Sogyal Rinpoche heeft een serie lezingen gegeven onder de titel: 'Teachings on Ground, Path & Fruition'. Deze teachings verschijnen in drie delen bij de Ngöndrolink. Deze teachings worden aanbevolen voor Ngöndröstudenten, maar zijn ook beschikbaar voor degenen die geen Ngöndro beoefenen.

Teachings on Ground, Path & Fruition I Introductie: Houding en meditatie TAP403

8 april 2000 - Parijs
17 april 2000 - Londen

Deze tape is de eerste in een reeks die het allerbeste vertegenwoordigt van Sogyal Rinpoche's onderricht over Grond, Pad en Resultaat. De reeks dient als een basis voor de studie en beoefening van de Dharma en zal eenieder in staat stellen dat te doen wat Sogyal Rinpoche hem/haar gevraagd heeft te doen - namelijk dit onderricht grondig te bestuderen en er door en door bekend mee te raken.

Dharma is geworteld in de geest en de geest is geworteld in motivatie. Daarvoor is onze motivatie (kun long), wat het-laten-ontstaan-van-alles betekent, van cruciaal belang. Het brengen van de juiste houding en motivatie in de Dharma heeft drie aspecten: het erkennen van onze negativiteit en de noodzaak om ervan af te komen; het trainen van de geest in Bodhicitta; het leren waarnemen van de wezenlijke zuiverheid van alle fenomenen. Het doel van Dharma is onze ware natuur, onze Dharma-natuur die in ons ligt opgeslagen als een zaadje, te actualiseren. Onze Boeddhanatuur is wat de Grond is. Om ons potentieel te actualiseren, verwijderen we beetje bij beetje elke verwarring die ons verduistert door op het Pad de vaardige middelen Zicht, Meditatie en Handelen toe te passen. De Vrucht, het resultaat van het verwijderen van alle verduisteringen van de geest, is het actualiseren van de Grond.

Dharma heeft twee boodschappen voor ons en die zijn bijzonder goed nieuws. Ten eerste, wordt onze meest wezenlijke natuur niet bevestigd door de verwarring waar we aan ten prooi zijn. Ten tweede is verwarring slechts een tijdelijke verduistering en daarom is zij te zuiveren. Door met onze geest te werken op het Pad is het uiteindelijk voor ons allemaal mogelijk om te waarheid van onze fundamentele natuur te realiseren.

Teachings on Ground, Path & Fruition II De Grond TAP 404

9 April 2000 - Parijs
18, 19, 22 April 2000 - Londen

Op de tweede tape van de Ngöndrolink in de reeks over Grond, Pad en Resultaat gaat Rinpoche op diepgaande wijze in op Shyi, de Grond. De Grond is onze Boeddhanatuur, het zaadje van verlichting dat in ons allen als potentieel aanwezig is. Het heeft drie

kwaliteiten: ngowo tongpa (zijn essentie is leeg), rang shying salwa (zijn natuur is kennend/wetend), en tukje zungjuk (de eenheid van leegte en weten), welke zich manifesteert als de oneindige energie van mededogen.

In dit essentiële onderricht geeft Rinpoche een uitleg van wat wordt verstaan onder 'leegte'. Hij laat zien hoe in het fundamentele gezichtspunt van het boeddhisme alle fenomenen tak ché dang dralwa zijn, vrij van bestendigheid en vrij van niet-bestaan en daarvoor vrij van een inherente natuur van zelf, tegelijkertijd toch verschijnend door het spel van onderlinge afhankelijkheid.

Onwetendheid belet ons onze ware natuur te realiseren. Door het Zicht toe te passen op het pad, verwijderen we de verwarring die de geest verduistert. Het ervaren van de Grond van ons wezen als de eenheid van leegte en weten en het volledig manifest worden van ons mededogen voor alle voelende wezens is het Resultaat.

Ngöndrolink December 2000 Teachings on Ground, Path & Fruition III Pad en Verwarring TAP 405

7 Mei 2000, 13:00 - Munchen
1-4 Juni 2000 - Lerab Ling

Wanneer we het hebben over het Pad is het in de eerste plaats nodig vast te stellen wat de grond is van onze fundamentele natuur: haar essentie is "leeg", haar natuur is "wetend" en haar energie is onbegrensd. Deze grond is nooit bezoedeld of begoocheld geweest. Aangezien wij er niet in slagen haar te herkennen voor wat zij werkelijk is hebben we een verkeerd beeld van haar, waardoor we verwarring creëren.

Om ons te kunnen realiseren dat verwarring vrij van elke ultieme waarheid is, hebben we de vaardige middelen: Zicht, Meditatie en Handelen nodig. Het doel van deze methode is de conceptuele geest te zuiveren die verwarring bestendigt. Als deze dualistische geest eenmaal is bevrijd, zal verwarring vanzelf oplossen.

Soms, door de beoefening, kunnen we onze gewone geest overstijgen en een staat van openheid bereiken die gewaar is, alles duidelijk ziet, en liefde en mededogen uitstraalt. In dit oorspronkelijk en puur gewaarszijn, genaamd yéshé - oorspronkelijk weten - krijgen we een voorproefje van onze intrinsieke natuur die de grond is.

Door vervolgens dat Zicht vast te houden door middel van meditatie en het te integreren in het leven van alledag door ons gedrag en handelen zal de grond van onze ware natuur meer en meer gerealiseerd worden, ons verwarde zelf zal langzaam oplossen en zullen we in contact komen met onze inherente, grenzeloze, innerlijke vreugde en geluk. Dit zal de inspiratie zijn om door te gaan op het pad naar verlichting.

Zojuist verschenen: Natural Great Peace Mini CD CDE004

Kort onderricht van Sogyal Rinpoche, geïnspireerd door een gedicht van Nyoshul Khen Rinpoche, begeleid door muziek die gecomponeerd is door Richard Page.
Lengte: 4 minuten en 42 seconden f 16,-

Natural Great Peace Video PVE001

Video voor een groot publiek met onderricht van Sogyal Rinpoche over meditatie

Een korte weergave:

Zoals de Boeddha zelf heeft gezegd: "We zijn wat we denken. Alles wat we zijn, komt op met onze gedachten". Dientengevolge is het onderricht van de Boeddha gericht op het temmen van onze geest en op het zuiver houden van hart en geest.

Voorbij onze onrustige en neurotische gedachten ligt een simpele en mededogende wijze van zijn die elke beperking die we onszelf zouden kunnen opleggen overstijgt. Meditatie is het middel waardoor we iedere negatieve laag kunnen afpellen en onszelf openstellen voor de ruimte van onze innerlijke natuur.

Wanneer onze geest tot rust komt kunnen we onze verwarring en afleidende gedachten moeiteloos loslaten. En uiteindelijk kunnen we ontdekken hoe we kunnen rusten in Natuurlijke Grote Vrede, rusten in de geest van de Boeddha.

70 minuten f 55,-

Alles wat opkomt met onze gedachten PAE002

Een nieuwe audiocassette met onderricht van Sogyal Rinpoche voor een groot publiek. Zeer geschikt om cadeau te geven aan iemand die weinig van boeddhisme afweet, maar wel geïnteresseerd is. f 21,50



Het goede hart TAP324

(Rigpalink oktober 2000)

En korte weergave:

De Dalai Lama begint met ons eraan te herinneren dat hij zich tot ons richt vanuit die grond van fundamentele gelijkheid van mensen welke de categorieën nationaliteit en religie overstijgt. Ieder mens heeft evenveel recht op geluk.

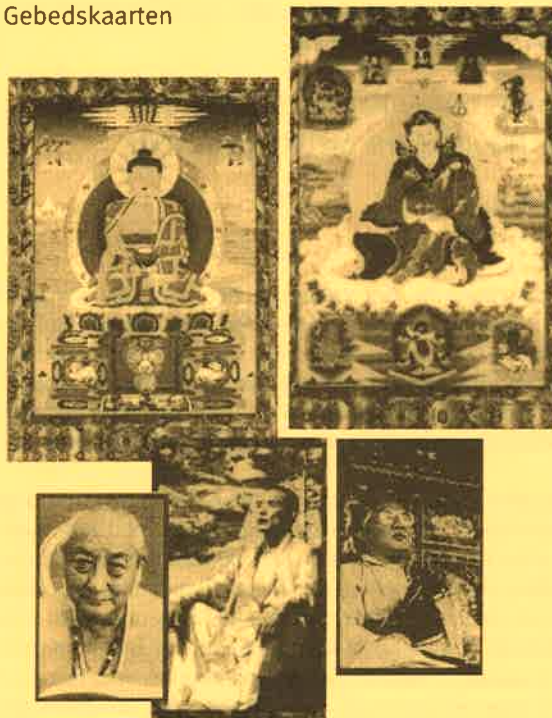
Aangezien de invloed van de geest zeer sterk is kan geluk niet gevonden worden enkel met behulp van middelen van buitenaf. Daarom blijft ons niets anders over dan onze geest te trainen. Het ontwikkelen van een heldere geest brengt onze aangeboren wijsheid en onderscheidingsvermogen naar boven. zodat we de middelen krijgen om onze problemen onder ogen te zien en op te lossen zonder irritatie en zonder onnodig complicaties. Maar als we toegeven aan angst, ongerustheid, haat of woede zouden we een beslissing kunnen nemen die de oorzaak van grote spijt zou kunnen worden.

De sleutel tot geestelijk welzijn is het ontwikkelen van wijsheid en de vriendelijkheid van een goed hart. Een warm hart maakt ons een goed mens en wijsheid laat ons problemen benaderen vanuit een ruimer, opener perspectief. Omgekeerd zal minder warmte en je slecht-voelen tot resultaat hebben dat we problemen zien waar ze niet zijn. Vriendelijkheid maakt ons en de mensen rond ons niet alleen gelukkiger, het laat tolerantie en geduld ontstaan. Deze kwaliteiten stellen ons in staat om onze vastbeslotenheid en moed te bewaren in plaats van ze kwijt te raken door ons geduld te verliezen.

De uiteindelijke oorzaak van alle problemen die de wereld heeft, is gebrek aan vriendelijkheid. Waar woede en geweld enkel een negatief effect zullen hebben, is het hebben van een goed hart de weg naar individuele vrede als mede naar vrede in de wereld.

f 18,50

Gebedskaarten



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.

Wie zijn wij?

De instantie die de zendtijd toegewezen heeft gekregen is de Boeddhistische Unie Nederland (BUN). Echter de BUN delegeert, op grond van een overeenkomst, de uitvoering van de zendmachtiging aan de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS). In deze overeenkomst is de relatie tussen de BUN en de BOS geregeld. Belangrijke punten hieruit zijn:

- de BOS is autonoom in de bepaling van haar werkwijze,
- de financiële middelen die de overheid beschikbaar stelt voor het maken van programma's krijgt de BOS en deze verantwoordt zich over de besteding daarvan, via de NOS, naar de overheid,
- de BUN is niet aansprakelijk voor de uitzendingen van de BOS,
- de BUN heeft twee vertegenwoordigers in het bestuur van de BOS, waardoor de BUN alle besluiten van het bestuur van de BOS gemotiveerd kan tegenhouden indien zij het daar niet mee eens zou zijn.
- de BOS is een lidorganisatie van de BUN,

Bij de toewijzing van de zendmachtiging heeft het CvdM de BOS erkend als een in de Mediawet genoemde instelling waaraan de BUN de uitvoering mag delegeren. De BOS maakt thans deel uit van het publieke omroepbestel in Nederland dat functioneert onder de NOS. Binnen het publieke omroepbestel vervult de BOS dan ook algemene taken, zoals deeluitmaken van de netredacties van Nederland 1 en Radio 5.

Werkwijze van de BOS

De BOS zal gaan werken volgens het Sociocratisch Organisatie Model (SOM). Dit is een bestaand model dat het dichtst staat bij wat van een boeddhistische organisatie en haar werkwijze verwacht mag worden. Dat wil zeggen dat beleid volgens het consentbeginsel wordt vastgesteld (geen meeste stemmen gelden, maar besluiten worden genomen zonder dat een van de besluitnemers er overwegende bezwaren tegen heeft) en de uitvoering hiërarchiek geschiedt. Aan de vormgeving van de organisatie wordt thans gewerkt. Daarbij moet aandacht gegeven worden aan tenminste drie punten: een Participatieraad, een Programma-adviesraad en een Redactie.

Het is de bedoeling dat alle boeddhistische organisaties (ongeacht of zij zijn aangesloten bij de BUN) een afgevaardigde in een Participatieraad kunnen benoemen. De Participatieraad beoordeelt het programmabeleid van de BOS en geeft gevraagd en ongevraagd adviezen daarover aan het BOS bestuur. De Participatieraad is de directe verbinding tussen de BOS en de georganiseerde achterban.

De Programma-adviesraad gaat bestaan uit een aantal gekwalificeerde mensen uit disciplines zoals kennis van het boeddhisme, communicatie-deskundigheid, mediadeskundigheid, onderwijs, e.d. Deze raad adviseert de programmadirecteur over het te voeren programmabeleid.

De Redactie zal ten slotte er voor moeten zorgen dat op grond van het programmabeleid programma's worden gemaakt, al dan niet door anderen.

Programmabeleid

Programma's van de BOS kunnen gericht worden op een van vier doelgroepen:

- het algemene publiek,
- ieder die in spiritualiteit geïnteresseerd is,
- ieder die in boeddhisme geïnteresseerd is en
- mensen die tot een stroming binnen het boeddhisme behoren.

Wanneer een programma primair op een van deze doelgroepen gericht is, mag het de andere doelgroepen niet van zich vervreemden. Verder moeten de programma's uitdrukking geven aan de paramita's. Wanneer een boeddhistisch standpunt naar buiten wordt gebracht, zal aangegeven moeten worden uit welke boeddhistische traditie dat standpunt stamt. Programma's worden getoetst op deze criteria. Programmamakers krijgen een stuk waarin deze uitgangspunten zijn verwoord.

De BOS maakt 'zelf, doet maken en koopt programma's. Daarbij wordt gezocht naar een combinatie van enerzijds professionele programmamakers en anderzijds mensen met een boeddhistische levenshouding. Het is het mooiste wanneer deze beide punten in een persoon samenvallen. Wanneer dat niet het geval is zoeken wij combinaties van mensen die elkaars verschillende inbreng respecteren.

Na een aantal inleidende programma's die een grond moeten leggen voor de uiteindelijke programmering, zullen de BOS programma's vooral gaan over boeddhistische inzichten en hun praktische toepasbaarheid in ook het leven van de westerse mens. De programma's hebben op de televisie een documentair karakter; op de radio zal meer ingespeeld worden op de actualiteit.

De BOS werkt met een kleine vaste staf van part time en voorlopig voor bepaalde tijd aangestelde medewerkers. Momenteel zijn dit ondergetekende als zakelijk directeur, Babeth M. VanLoo als programmadirecteur, Egbert van Keulen als eindredacteur radio en Iwan Lindeboom als office manager. Voor het maken van programma's wordt gewerkt met op de onderwerpen afgestemde teams van zelfstandige mensen die de voor het maken van deze programma's noodzakelijke deskundigheden samenbrengen.

Gevolgen

Met het in de ether komen van de BOS heeft het boeddhisme in Nederland een publiek gezicht op radio en televisie gekregen. Het is voor de medewerkers een geweldige uitdaging om de verantwoordelijkheid die daarbij hoort waar te maken. Voor het boeddhisme en de boeddhistische organisaties in Nederland zal de komst van de BOS gevolgen hebben, die wij nu nog nauwelijks kunnen vermoeden. Dit laatste zal parallellen hebben met de ontwikkeling die Rigpa doormaakte na het uitkomen van het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven.

Mogen de uitzendingen van de BOS bijdragen aan een beter begrip van het boeddhisme bij Nederlanders en mensen uit andere landen die de programma's via de satelliet kunnen ontvangen, opdat zij en anderen een groter welzijn genieten.

Jean-Karel Hylkema



Patrul Rinpoche

Wijsheidsverhalen uit Tibet: Geduld vervolmaken

Niet alle toegewijde boeddhistische beoefenaars zijn monniken in kloosters.

In de Tibetaanse traditie zijn er yogi's die als kluizenaars leven, in eenzaamheid in gebed en meditatie verzonken. Anderen zwerven vrij en ongebonden rond, kluizenaars zonder bezittingen of sociale status. Ze zien eruit als bedelaars of vagebonden maar in werkelijkheid zijn zij meer verwant aan de mystici uit vroeger tijden, de sidha's van India.

Patrul Rinpoche was even vermaard om zijn aardse levensstijl, zijn onconventioneel gedrag en onopvallend voorkomen als om zijn immense eruditie en spirituele kwaliteiten. Zijn grootste zorg was dat beoefenaars niet de essentie van de spiritualiteit uit het oog zouden verliezen ten gunste van het stipt navolgen van rituelen en hij aarzelde niet om hypocrisie en gewichtigdoenerij aan de kaak te stellen.

Honderd jaar geleden trok Patrul Rinpoche rond, vermomd als vagebond, toen hij op een dag hoorde spreken over een beroemde kluizenaar die al heel lang in afzondering leefde. Patrul besloot hem een

bezoek te brengen. Onaangekondigd betrad hij de schemerige grot van de monnik en tuurde met een zure grijns op zijn verweerde gezicht in het rond.

"Wie ben je?", vroeg de kluizenaar.

"Waar kom je vandaan? En waar ga je naar toe?"

"Ik kom waar ik vandaan kom en ik loop mijn neus achterna", antwoordde Patrul.

De kluizenaar was verbaasd. "Waar ben je geboren?"

"Op aarde", klonk het.

Nu werd de kluizenaar lichtelijk geïrriteerd. "Wat is je naam?", eiste hij.

"Yogi-voorbij-handelen", antwoordde de onverwachte gast.

Hierna informeerde Patrul langs zijn neus weg waarom de kluizenaar zo afgelegen woonde. Op deze vraag was de kluizenaar niet zonder enige trots bereid antwoord te geven.

"Ik woon hier al twintig jaar. Ik mediteer op de transcendente Volmaaktheid van Geduld."

"Dat is een goeie!", zei de anonieme bezoeker. Daarop leunde Patrul voorover alsof hij hem iets wilde toevertrouwen en hij fluisterde hem toe

"een stelletje oude bedriegers als wij zouden dat nooit voor elkaar kunnen krijgen."

Abrupt stond de boze kluizenaar op. "Wie denk je wel dat je bent dat je zo mijn retraite komt verstoren? Wat kom je hier doen? Waarom kan je mij, een eenvoudige beoefenaar, niet in rust laten mediteren?", ontplofte hij.

"Wel, mijn vriend, waar is nu jouw volmaakte geduld?" zei Patrul rustig.

Pa

*Gelukkig ben je vredig gestorven
Verblijf ook in vrede, waar je ook bent
Want je hebt je best gedaan
En meer kan menselijkerwijze niet.
Het was goed
Ook al vond je zelf van niet soms*

*Laat je niet meer storen door angsten en eisen.
Die angsten en eisen zijn niet echt
Laat ze niet verder rondspoken
Want je was meer dan dat*

*Ga
Naar een plaats
Waar je gezien wordt voor wat je bent
Ga naar een plaats
Waar je geen verleden meesleept
Ga naar een plaats
Waar geen boosheid is en geen frustratie
Ga en droom*

*Droom van het leven
Dat je over kunt doen
Droom van het leven
Waar je schitteren kunt
Waar wat je handen maken leven geeft
en waar geen woord teveel is*

*Leef
Want je leeft voort
Doe
Waar je niets kunt doen*

*En als de droom over is
Doe opnieuw
En leef*

Hans

*Dit gebed schreef ik na mijn vader's dood.
Ik heb het voorgelezen op de crematie.
Uit dankbaarheid wil ik het graag delen met
alle mensen in de sangha die met me
meegeleefd hebben en die in hun gedachten
en gebeden mijn vader hebben geëerd.*

Hans Corbeek



De dood aanschouwen- het leven omarmen

Een weekend seminar met

Judy Arpana

Dood, verlies en lijden zijn onderdeel van het leven, van mens zijn. Als we dat werkelijk kunnen erkennen, is het mogelijk manieren te ontdekken ons erop voor te bereiden en ermee om te gaan. Dit seminar is gebaseerd op de wijsheid en het mededogen van het Tibetaans boeddhistisch begrip van de dood en het stervensproces.

Verlies, dood en het diepe verdriet dat dit met zich meebrengt, rouwen en desorientatie: het treft ons allemaal en toch herkennen velen van ons dit niet als onderdeel van het leven. Dit seminar is erop gericht met alle facetten van het leven te leren omgaan inclusief het lijden dat ons natuurlijkerwijze overkomt in de loop van ons leven.

Tijdens het weekend onderzoeken we de praktische, onontkoombare kanten van doodgaan, het belang van begrafenis- en andere rituelen, laatste wensen en onafgemaakte zaken. Ook zullen we werken met het begrip 'Levend Testament'. Deelnemers hebben ervaren dat door het werken met deze praktische kanten, bij zichzelf de mogelijkheid tot vreugde en vergiffenis werd versterkt.

Uitgaande van de wijsheid en de vaardige middelen van het Tibetaans boeddhisme, en gebruikmakend van verschillende werkvormen als contemplaties en gesprekken, onderzoeken we het proces van dood, verlies en rouw, met de focus op vaardigheden, niet op therapie.

De structuur van het seminar is erop gericht deelnemers aan te moedigen hun eigen levenservaring in te brengen. De werkwijze is erop gericht een sfeer te scheppen waardoor de leden van de groep zich uitgenodigd voelen deel te nemen op een wijze die voor hen veilig en prettig is, gebruik makend van ieders wijsheid, waardoor vertrouwen en de mogelijkheid tot leren worden bevorderd en de deelnemers hun eigen sterke kanten leren zien en vergroten.

Judy Arpana komt uit Australië en bestudeert sinds 25 jaar het boeddhisme. Ze is student van Sogyal Rinpoche, auteur van het Tibetaanse boek van leven en sterven. Haar bijdrage aan dit werk is gestoeld op haar jarenlange studie bij vele leraren over het proces van sterven en op haar ervaring met stervensbegeleiding.

De laatste 12 jaar werkt Judy met verlies en verdriet. Ze was de initiatiefnemer en coördinator van de AIDs council van New South Wales, Australië, waar ze woont.. Ook ontwierp en implementeerde zij verschillende trainingprogramma's voor het begeleiden van cliënten en hun families bij ziekte en het stervensproces.

Datum: zaterdag 2 en zondag 3 juni 2001
Beide dagen: 10.30 tot 17.30
Plaats: Rigpa Centrum, Amsterdam
Van Ostadestraat 300, Amsterdam

Opgave: telefonisch bij het Rigpa secretariaat 020 4705100
Voertaal Engels; Nederlandse vertaling aanwezig
Prijs: 225,- minima 120,-. Graag overmaken op giro 3533736
t.n.v. Rigpa onder vermelding van 'weekend Judy Arpana'



Bericht van een verslaafde.

De retraite in Kirchheim begon voor mij eigenlijk al in het weekeinde voor de kerst. De stilte die voorafging aan het familiegebeuren op de kerstdagen inspireerde mij tot wat terugblikken en ook vooruitkijken naar de komende retraite. Terugkijkend zie ik als een belangrijk (misschien wel het belangrijkste) punt in mijn leven de lezing van Sogyal Rinpoche op 7 november 1996; na ruim 50 jaar onwetend aan samsara verslaafd te zijn geweest, hoor ik Rinpoche een verhaal vertellen dat exclusief voor mij bedoeld schijnt, hoewel er nog 700 à 800 mensen in de zaal zitten. Kortom, het maakte diepe indruk op mij.

Dan mijn eerste retraite in Handel (eind 1996): twee dagen onrustig op mijn kussentje heen en weer geschoven vanwege de pijn in mijn knieën; achteraf gezien alleen maar weerstand, want aan mijn knieën mankeert niets. Na afloop van deze retraite liep ik over van dankbaarheid en moesten de retraite-begeleiders (waaronder Eric en Johan) het ontgelden. Sinds die tijd is het moeizame afkicken van samsara begonnen en is er een nieuwe verslaving bijgekomen: die aan retraites.

Vooruitkijkend naar Kirchheim (het thema is: 'Revealing the natural freedom of mind') vraag ik mij af waarom de natuurlijke vrijheid van mijn geest er

niet gewoon spontaan en ongecompliceerd is en kom ik tot de slotsom dat mijn gewoonten (de zgn. automatische piloot) mij belemmeren in mijn vrijheid, omdat ik dan niet meer dynamisch (d.w.z. afhankelijk van wat nodig/gewenst is) keuzes maak, maar domweg zonder alertheid en bewustzijn de ingesleten handelingen van de betreffende gewoonte uitvoer. Een verslaving aan gewoonten dus, aan samsara dus, kortom, werk aan de winkel om af te kicken.

Derde kerstdag met de auto naar Kirchheim. Als ik 's morgens tussen Gouda en Utrecht met 30 km/uur over een besneeuwde, spekglatte snelweg rijd, krijg ik het gevoel dat de Boeddha's mijn vermogen om te mindfucken aan het testen zijn: even flitst het door mijn hoofd: 'als het in dit tempo doorgaat, ben ik vanavond laat nog niet in Kirchheim' maar gelijk daarna is het vertrouwen er weer dat de Boeddha's mij hoe dan ook veilig en op tijd in Kirchheim zullen brengen, en blijkt later dat dit vertrouwen volkomen terecht was.

In Kirchheim logeren we met z'n zessen in een vakantiehuisje (chalet), een soort Big Brother maar dan zonder camera's. Vanaf het begin tot het einde van de retraite is er zorg en respect voor elkaar en ruimte om ervaringen met elkaar te delen. Van andere deelnemers hoor ik dat het in andere chalets niet zo soepel verloopt.

Op de eerste dag hoor ik Rinpoche iets zeggen over het onderwerp van mijn voorafgaande overpeinzingen: 'It is very important to be able to be on your own, so that you become aware of your habits' en als er diezelfde dag ook nog wordt gevraagd om na te denken over wat je nodig hebt om verder te komen op het spirituele pad, dan wordt mij eens te meer duidelijk: 'ik moet mijn gewoonten (verslavingen) onder de loep nemen'.

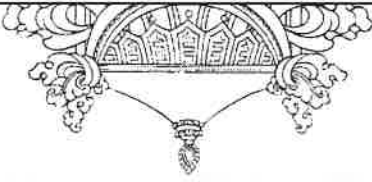
Met degenen die naar de (Engelse) woorden van Rinpoche willen luisteren, wordt in Kirchheim geen rekening gehouden: de Duitse vertaling knalt hard, mechanisch en meedogenloos uit de speakers. Rinpoche verzocht enkele malen aan de vertaler om het wat langzamer en met wat meer gevoel te doen, maar dat hielp steeds niet langer dan een paar minuten. Toch kan het wel: tijdens een Ngöndro-beoefening begeleidt een Duitse man ons met zoveel 'Hingabe und Mitgefühl' (toewijding en compassie) dat hij na afloop spontaan een applaus krijgt.

Op de voorlaatste dag van de retraite spreekt Rinpoche over 'refuge' en 'bodhicitta'. Voor 't eerst ben ik in staat om de woorden van Rinpoche direct binnen te laten komen en te actualiseren, het lijkt of de filters van mijn gewone geest even weggenomen zijn, ik voel de bodhicitta door de zaal en door mij heen zinderen. Na een paar minuten gaat mijn gewone geest zich er weer mee bemoeien en is die mooie ervaring weer verleden tijd.

Op de laatste dag hoor ik Rinpoche een voorspelling doen: 'Something very special will happen in this new millennium: the teachings will evolve in teachings which can be understood by everyone!' Wat een prachtig vooruitzicht.

Als ik de laatste hand leg aan dit stukje, heb ik al 5 weken niet meer gerookt; nu nog de rest van mijn verslavingen.

Rinus Fuykschot.



We are all Buddha's to be.



Ergens in Amsterdam-Zuid trek ik de voordeur dicht van mijn logeeraadres. De enige zekerheid die ik op dat moment heb, is het stratengidsje dat ik heb gekregen van een vriendin. Hoe ik aan de Van Ostadestraat kom, hangt af van het feit of ik de juiste tram neem en bij de juiste halte uitstap. De dharma is één groot avontuur.

Terwijl ik op de tram sta te wachten herinner ik me de woorden die Rinpoche ooit sprak: "I have always managed, wherever I was, even when times were hard". Met deze gedachte en de hulp van de stratengids loop ik een half uur later het centrum binnen, alwaar een drukte heerst van jewelste. Ik vind een plekje achter in de zaal, vlak bij de openstaande deuren. En dat het koud zou zijn daar was ik op voorbereid, maar zo koud! Toch woog de kou niet op tegen de inspirerende twee dagen die zouden volgen.

Een van de bijzondere dingen die Rinpoche vertelde is dat hij een bijzondere karmische band heeft met 'the Dutch'. Daarnaast vond ik het leuk dat Rinpoche naast zijn teachings gewoon met zijn studenten 'chat', zoals hij dat zelf noemt.

Zijn teachings stonden in het teken van de tekst 'Natural Great Peace', maar misschien nog wel meer uit de nadruk die werd gelegd op studeren. We moeten blijven lezen, studeren en vooral blijven herinneren. En laat dit nou net zijn wat ik me tijdens de laatste stroombijeenkomst zo stellig had voorgenomen en, ook weer was vergeten.

De volgende dag gaf Rinpoche alleen in de ochtend les. De middag zou worden besteed aan

het bekijken van door Rinpoche uitgezochte video's. Ik koos ervoor om na de ochtend naar huis te gaan, zodat ik dat weekend nog een aantal uren zou hebben met mijn wederhelft. Wat er echter gebeurde bij thuiskomst was dat ik liever meteen de boeken indook, om te gaan studeren.

De laatste dagen heb ik gemerkt dat studie niet alleen je kennis opfrist, maar je ook inspireert tot beoefenen, je chagrijnige bui doet oplossen, je relativiseringsvermogen vergroot en je gewoonweg open maakt.

Een andere ontdekking tijdens het weekend, was dat ik achter in de zaal Rinpoche volgde op de tv-monitor. Op een gegeven moment leek het alsof ik een video zat te kijken, terwijl Rinpoche nog geen tien meter verderop zat! Deze situatie deed zich even later ook daadwerkelijk voor. Rinpoche gaf uitleg bij een teaching van hem op video. En als ik het me goed herinner maakte hij daar ook een opmerking over in de trant van: kijk nu ben ik twee keer hier.

Als me nu wordt gevraagd hoe was je weekend, kan ik kort zijn: ik voel me geïnspireerd en opnieuw opgeladen.

Maaïke Kool.

Oprechte moed

Voor me ligt het boek Oprechte Moed van Dilgo Khyentse. Het boek op zichzelf ziet er zo prachtig uit dat je het zo op je altaartje kunt zetten, "Een waar kunstwerk!"

Als ik naar de voorkant kijk, zie ik de ogen van Dilgo Khyentse en hoor bijna het geluid van de bel. Z'n lach zegt me: "Het kan, oprechte moed bestaat". Kon ik maar bij hem zitten en horen wat hij vlak voor z'n dood heeft gezegd. Ik mis hem, hoewel ik hem nooit heb ontmoet. Hoe kan ik oprecht moedig zijn? In m'n hart voel ik de diepe wens dat te durven, maar hoe? Ik ben juist bang.

Het bodhicittagebed komt bij me op: "moge het ontluiken in wie het nog niet ontloken is, moge het eenmaal ontloken, nimmer haar kracht verliezen, moge het in kracht toenemen, meer en meer!"

Ik sla het boek open en begin het opnieuw te lezen, met de vraag: "Hoe moet ik dan oprecht moedig zijn?"

Het is kort gezegd een handboek voor bodhisatva's in opleiding. De basistekst is "De training van de geest in zeven punten" van de grote Indiase meester Atisha. Hierover gaf Dilgo Khyentse onderricht in de zomer van 1990 bij zijn laatste bezoek aan Frankrijk. Het is een vertaling van de lessen die hij gaf ruim een jaar voor hij in Bhoetan overleed. Het is dus eigenlijk een waar afscheidscadeau.

In de inleiding staat: "Het feit dat Rinpoche ons heeft verlaten, geeft een extra dimensie aan zijn woorden en aan de talrijke raadgevingen die hij gaf, welke meestal aandringen op de noodzaak en het belang om deze instructies in praktijk te brengen". Even verderop staat wat Dilgo Khyentse vertelde in zijn inleiding op het onderricht: "Op dit moment ziet u mij lesgeven, maar u begrijpt niet wat ik zeg, omdat ik in een andere taal spreek, wanneer ik vertrokken ben, zal alles vertaald worden en zult u misschien denken: die lama heeft ons iets belangrijks geleerd, dat moet ik in praktijk brengen. Als u dat werkelijk dag in, dag uit doet, dan heeft mijn uitleg zin gehad. Neemt dit dus alsublieft ter harte".

En wat moeten we in praktijk brengen? Bodhicitta en elk grijpen naar een zelf loslaten.

In het hoofdstuk over relatieve bodhicitta worden verhalen verteld, die me de moed in de schoenen doet zinken.

Een koning die zijn eigen hoofd afstaat aan een bedelaar. Iemand die vlees van zijn dijbeen geeft aan een zieke! Hoe zou ik dat ooit kunnen realiseren, laat staan toepassen?



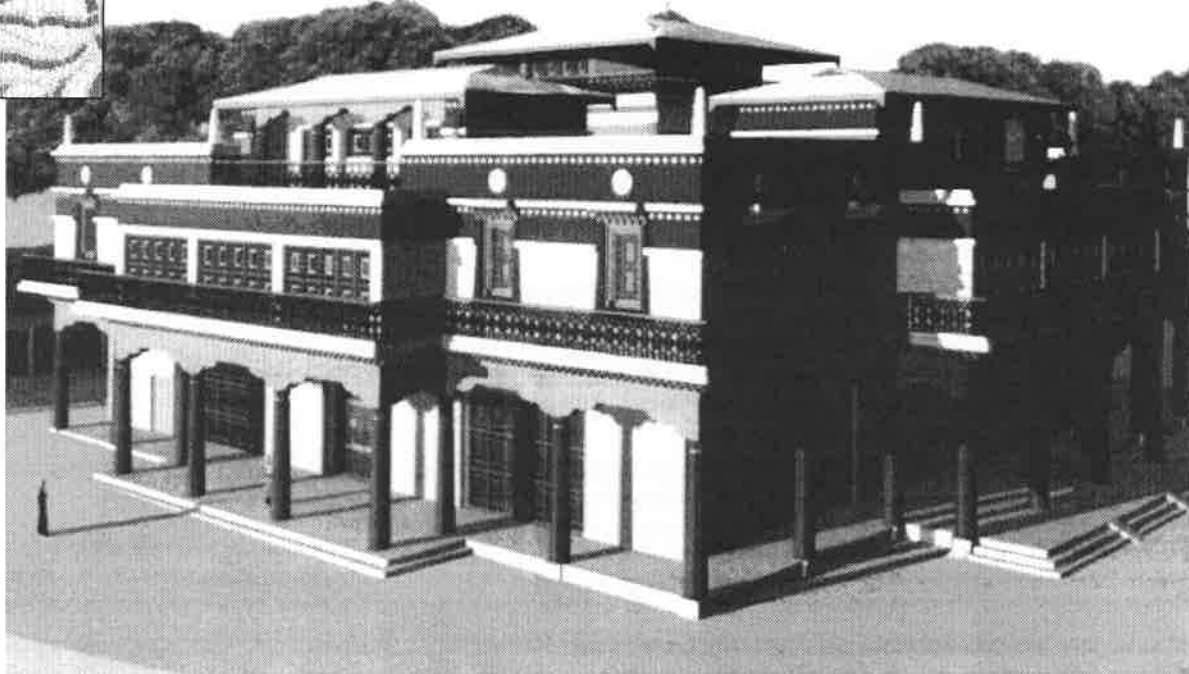
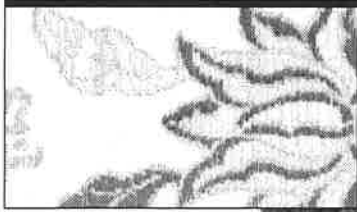
Dilgo Khyentse
Oprechte moed

Ik raad mensen aan om naast dit boek ook "Dit is het begin" van Pema Chödrön te lezen.

In de Westerse geest kan soms de gedachte rijzen: "Als ik dit niet in een keer kan of toch grijp naar een zelf dan ga ik mezelf er om bestraffen". Het jezelf naar beneden praten is niet het loslaten van je ego. Laat deze adviezen dus niet leiden tot dat gevoel, maar de inspiratie geven tot het besef wat je waard is. Dilgo Khyentse zegt: Bodhicitta is de koningin van alle beoefeningen. Hoe haar te beoefenen staat in hoofdstuk 7 met alle mogelijke fouten die je op dat pad kan maken en hoe die te helpen oplossen.

Hij sluit af met de woorden: "Het is een buitengewone instructie, de pure essentie van de leringen van de bodhisattva en steeds opnieuw wordt deze hoog geprezen. Ik wend mij dan ook tot u met dit verzoek: "Breng haar in praktijk". Waar ik aan toevoeg: "Lees dit boek, het is te lenen in de bibliotheek, het is zeer prachtig!"

Hoe gaat het met de tempel in Lerab Ling?



In de zomer van 1999 was heel Rigpa in de weer om Rinpoche's wens, een echte Tibetaans boeddhistische tempel in Lerab Ling, gefinancierd te krijgen en de ontwerpen en planning aan de Franse overheid te presenteren. Alles stond in het licht van het gebouw waarvoor de riolering van de laagst gelegen chalets moest worden omgelegd, een nieuwe weg aangelegd en de grond geëffend moest worden. Vroeg in 2000 hoorden we van de regionale Franse autoriteiten dat niet alle onderdelen van het ontwerp door de commissie zouden komen en dat we ons moesten houden aan de 'Loi de Montagne', een wet die de landelijke gebieden in Frankrijk beschermt. Toen leek het een tijdje stil te worden.

Sinds het bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama vorig jaar in Lerab Ling hebben er een aantal belangrijke ontwikkelingen met betrekking tot de voortgang van de bouw plaatsgevonden. Het bezoek van Zijne Heiligheid was heel erg inspirerend en er ontstond een diepere waardering voor het Tibetaans boeddhisme bij het publiek en de lokale overheid. De relatie tussen de Franse autoriteiten en Lerab Ling is opener en vriendelijker geworden.

De uitspraak van Zijne Heiligheid waarin hij zijn dankbaarheid betuigt aan de in Lerab Ling aanwezige autoriteiten en alle mensen die ooit meegeholpen hebben aan het opzetten van dit project, heeft diepe indruk gemaakt.

Voor het bezoek van Zijne Heiligheid in Lerab Ling is op de plek waar de tempel komt te staan een

grote tent opgericht. In deze tent werd de volledige Vajrakilaya Drupchen en Mendrup gehouden volgens de Yang Nying Pudri Phurba, een beoefening die met name obstakels verwijderd en een prachtige zegening is voor het land. Daarna volgde de empowerment van de Yang Nying Pudri door Zijne Heiligheid aan 1400 lama's, Geshe's, monniken, nonnen en een groep studenten van Rigpa centra in de wereld.

Sinds het bezoek zijn de regionale Franse overheid en Rigpa weer druk aan het vergaderen met als resultaat een presentatie van de nieuwe plannen met de vereiste aanpassingen, die met name de bouw van de appartementen eromheen betreffen; het originele ontwerp van de tempel blijft onveranderd. De nieuwe plannen worden tussen maart en mei besproken en als alles goed gaat kunnen we met de bouw beginnen in januari 2002 en het doel is om alles klaar te hebben in 2004.

Wat komt er in de tempel?

Het wordt een traditionele Tibetaanse stijl tempel die gebouwd wordt volgens de meest moderne technieken en die de ongerepte omgeving van Lerab Ling intact laat. De tempel zal de volgende projecten huisvesten:

- Het 'Rigpa Institute for Wisdom and Compassion' dat een authentiek Boeddhistisch studieprogramma zal aanbieden, gebaseerd op de

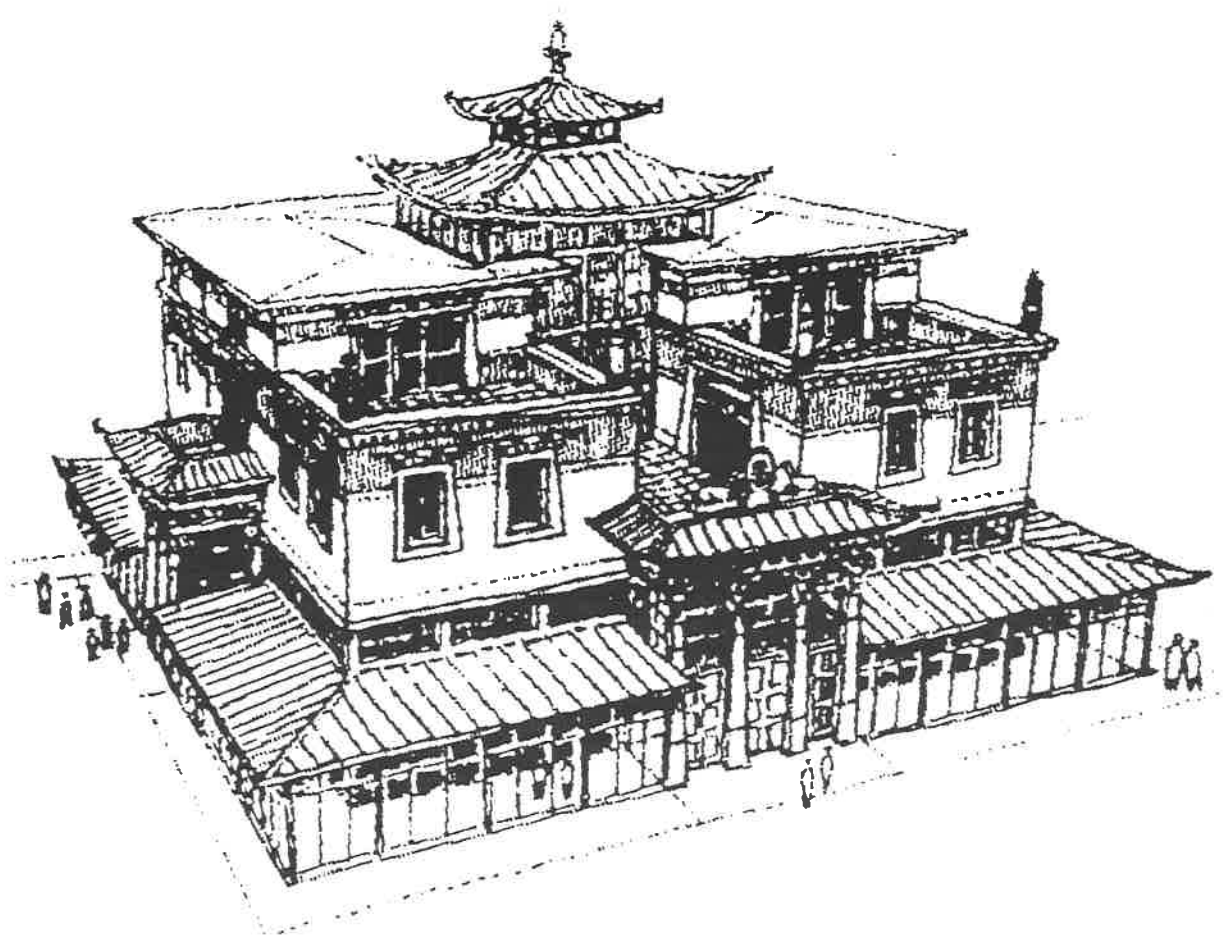
klassieke boeddhistische Leer, en te begrijpen voor mensen uit deze tijd. Het programma vindt zijn wortels in de stromen van dit moment.

- Een unieke collectie van heilige boeddhistische beelden, schilderijen (thangka's) en reliquieën die een inspiratie zullen zijn voor onze beoefening.
- Een bibliotheek met boeddhistische teksten en commentaren door hedendaagse meesters die beschikbaar zijn op schrift, audio- en videobanden. Vanaf zeer jonge leeftijd heeft Rinpoche tijdens de lessen van sommige van zijn leraren zoals Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche en Nyoshul Khen Rinpoche, een klein bandrecordertje meegenomen, waarmee hij hun kostbare onderricht heeft opgenomen. Deze banden worden nu op cd gezet.

De tempel zal nonnen en monniken huisvesten die de dagelijkse beoefening en lopende zaken zullen verzorgen net als in een tempel in het Oosten. Tijdens retraites zal de tempel zo'n 1000 mensen kunnen herbergen voor lessen van Rinpoche en andere meesters.

Zoals je ziet, het was even stil, maar er wordt op alle fronten hard gewerkt. Binnenkort maken we meer bekend over hoe je, mocht je dat willen, zou kunnen helpen, financieel maar ook als mankracht als je dat leuk lijkt. We houden je op de hoogte!

Anneke Hakman



Streamer 1

Zijne Heilgeid de Dalai Lama: "Ik ben heel blij dat hier in Lerab Ling een centrum is ontstaan dat de boeddhistische cultuur, zoals die ontwikkeld is in Tibet, bekend maakt op een meest authentieke manier". ZHDL

Streamer 2

Zijne Heiligheid de Dalai Lama over de tempel: "Het doel van dit centrum is niet alleen de Tibetaans boeddhistische cultuur te presenteren maar het aanmoedigen van een uitwisseling van verschillende religies zodat ze elkaar beter kunnen begrijpen. Zo zal een gevoel van wederzijdse appreciatie tussen religies in dienst staan van de hele mensheid".



Het Rigpa curriculum

Stichting Rigpa verzorgt een cursusprogramma waarbij 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. 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 bestuderen en in de praktijk brengen. Rinpoche onderscheidt in het boek vier fundamentele thema's, de zogenaamde vier pijlers: meditatie, de geest thuis brengen; mededogen, het wensvervullende juweel in jezelf vrijmaken; devotie en de beoefening van goeroe-yoga; en reflectie over leven en sterven leidend tot dat wat daaraan voorbij is, de Natuur van de Geest.

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.

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 van Sogyal Rinpoche op audio en video, 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.

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. Stroom 3 bestaat ook uit negen blokken. In deze stroom wordt dieper op het Vajrayana- en Dzogchenonderricht 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.

Opgave voor de Introductiecursus en Stromen
Voor aanmelding voor de cursussen in Amsterdam en Utrecht kunt u bellen naar nummer 020 – 47 05 100.
Voor de cursussen in Groningen kunt u bellen naar Tjitske Zwaneveld 0598 – 62 35 50.

Prijs en Betaling

Introductiecursus: fl. 120,-, minima fl. 100,-

Voor de stromen:

Kosten: per blok fl. 165,-, minima fl. 135,-

De prijs van de cursus is inclusief het studiemateriaal.

Betaling per acceptgiro.

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. 115,- en fl. 105,-. De korting geldt niet voor het cursusmateriaal.

Cursussen in Amsterdam

Cursus	dag	data	tijd	plaats	prijs (gld)	minima
Introductie-cursus	vrijdag	Apr. 6, 13, 20 en 27 Mei 4, 11 en 18 Juni 1	19.30 – 21.45	Rigpa Centrum	120	100
stroom 1 blok 2	maandag	Apr. 2, 9 en 23 Mei 7, 14, 21 en 28 Juni 11, 18 en 25	19.30 – 21.45	Rigpa Centrum	165	135
stroom 2 blok 2	donderdag	Apr. 5, 12, 19 en 26 Mei 3, 10, 17 en 31 Juni 7 en 14	19.30 – 21.45	Rigpa Centrum	165	135
stroom 2 blok 5	woensdag	Apr. 4, 11, 18 en 25 Mei 2, 9, 16, 23 en 30 Juni 6	19.30 – 21.45	Rigpa Centrum	165	135
stroom 2 blok 9	dinsdag	Apr. 3, 10, 17 en 24 Mei 1, 8, 15, 22 en 29 Juni 5	19.30 – 21.45	Rigpa Centrum	165	135
stroom 3 blok 2	zaterdag	Apr. 7, Mei 12, Juni 9	10.30 – 17.00	Rigpa Centrum	135	120
Stroom 3 blok 8	zondag	Apr. 22, Mei 20, Juni 17	10.30 – 17.00	Rigpa centru,	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 (gld)	minima
Stroom 1 blok 3	zondag	April 21 Mei 6 en 20 Juni 10 en 23 (za)	10.30 – 16.00	Cunera	165	135
Stroom 2 blok 5	zondag	Apr. 8, 22 en 29 Mei 13 en 27 Juni 24	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 (gld)	minima
Introductie	Zondag en woensdagavond	Apr. 4 en 11 (wo) Mei 13 (zo) Zondag Woensdag	10.30- 16.00 20.00 – 22.15	Vipassana Centrum	120	100
stroom 2 blok 4	woensdag	Apr. 11, 18 en 25 Mei 9, 16, 23 en 30 Juni 6, 13 en 20	20.00 – 22.15	Vipassana Centrum	165	135
stroom 2 blok 8	woensdag	Apr. 11, 18 en 25 Mei 9, 16, 23 en 30 Juni 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 - Voorjaar 2001

Naast het reguliere ochtendprogramma met de sangha van beoefenaars zijn er gelegenheden om samen te beoefenen in het centrum in Amsterdam. Het is de wens van Sogyal Rinpoche dat de beoefening echt levend wordt, en gezamenlijk beoefenen kan een vaardig middel zijn om dit te inspireren. Belangrijk is de gezamenlijke beoefening van de tsok waarbij er voor de sangha (en een ieder die er een onderdeel van vormt) gunstige omstandigheden worden gecreëerd en obstakels worden verwijderd.

Meditatie en mededogenbeoefening op de maandagavond

Deze avond is toegankelijk voor iedereen die bekend is met meditatie en enigszins bekend met de compassie beoefeningen (o.a. Tonglen). Voor de pauze wordt zitmeditatie beoefend en na de pauze wordt een geleide compassiebeoefening gedaan. Soms wordt videomateriaal gebruikt. Mensen die nieuw zijn wordt aangeraden om te beginnen op de eerste maandag van de maand..

Data:
April: 2, 9 en 23
Mei: 7, 14, 21 en 28
Juni: 11, 18 en 25
Tijd: 19.30
Alle studenten

Sojong

Twee keer per maand, rond nieuwe en volle maan, is er een Sojong-dag welke in het teken staat van confessie en zuivering. Gezamenlijk wordt de Hartsoetra beoefend en vervolgens beoefenen de sadhanastudenten de 'Confession Liturgy that brings reconciliation with the Jnanadevas', 'Yeshe Ku Chok' en 'Narak Kong Shak'. De ngöndro studenten kunnen dan 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:
April: 7 en 22
Mei: 21
Juni: 5 en 20
Juni: 5 en 19
Aug.: 3
Alle studenten

Tara beoefening met volle en nieuwe maan.

Tara is een vrouwelijke Boedha. Zij biedt bescherming tegen angst en lijden. Op de ochtenden van nieuwe en volle maan doen we Tara beoefening en een ieder die mee wil doen is van harte welkom. Met nieuwe maan beoefenen we Groene Tara (Gongter

Drolmé Zabtik), en met volle maan Witte Tara (Chimé Phakma Nyingtik).

Data:
Witte Tara: 8 April, 7 Mei en 4 Augustus
Groene Tara: 23 April, 23 Mei, 21 Juni, 20 Juli
Alle studenten

Tsok

Op Guru Rinpoche dag, op Dakini dag en op de verjaardagen van de meesters (uit de levende lijn van overdracht) wordt er een Tsok gehouden. Dit is een sadhanabeoefening waar zowel ngöndro- als sadhanastudenten welkom zijn om aan deel te nemen. Wat betreft de Tendrel Nyesel Tsok: Nieuwere studenten kunnen hun eigen beoefening doen zoals zitmeditatie, mantrarecitatie of Lamai Naljor (Guru Yoga). Op Dakinidag wordt de Tendrel Nyesel Tsok gedaan; op Guru Rinpoche dag op de verjaardagen van de meesters uit de overdrachtslijn, de Rigdzin Düpa Tsok; op verjaardagen van de meesters de Yang Nying Pudri. Tsok

Data:
Tendrel Nyesel Tsok: 18/4, 29/5, 16/6, 21/6, 16/7
Rigdzin Düpa Tsok: 3/4, 2/5, 1/6, 9/6, 26/6, 30/6, 7/7, 9/7, 29/7
Yang Nying Pudri Tsok: 12/4, 17/5, 6/6, 24/7
Tendrel Nyesel: ngöndro- en sadhanastudenten
Rigdzin Düpa: sadhanastudenten
Yang Nying Pudri: sadhanastudenten

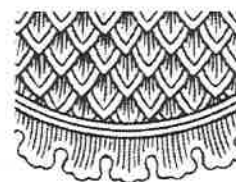
Offerandes voor de Tsok

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

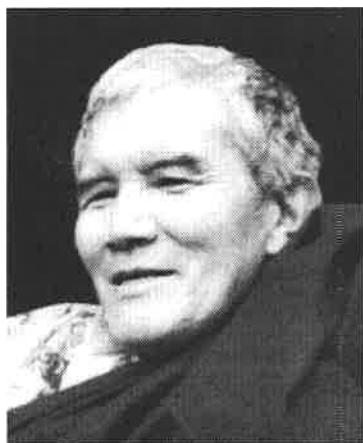
Dharmapala-beoefening

Speciaal voor sadhanastudenten is er gelegenheid om eens per maand gezamenlijk Dharmapala-beoefening te doen.

Data: 22/4, 22/5, 20/6 en 19/7
Sadhanastudenten



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 'beoefeningsdagen' elders in deze nieuwsbrief).

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

Er bestaat een uitgebreid en compleet sponsorprogramma waarmee je intensieve beoefening kunt aanvragen door grote leraren en hun kloosters. Met name Kyabjé Dodrupchen Rinpoche en Tulku Pegyal Rinpoche.

Dit kun je bijv. laten doen voor:

- het moment van je eigen dood,
- 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

Daarnaast is het mogelijk om gebeden voor zieken, stervenden of voor iemand die al is overleden, beoefening te laten doen door een financiële bijdrage te geven. Hierbij bepaal je zelf de hoogte van dit bedrag. De bedoeling van zo'n donatie is een goede verbinding te leggen voor de zieke of gestorvene door geld te geven voor een goed doel. Het legt een karmische verbinding met een lama die het geld ontvangt en de gebeden doet.

In dit geval worden de namen doorgegeven aan Tulku Pegyal Rinpoche, de een-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. Er kan ook een foto opgestuurd worden.

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 hierbij te helpen 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 verwezenlijken 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. Dus wanneer je regelmatig mantra's reciteert, vragen we je:

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

Veelal zitten er aan een mala meer dan 100 kralen. Meestal zijn dat er 108. 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.

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.

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	Dudjom Tersar Ngöndro tot aan Lamai Naljor (Guru Yoga)*.
9.00 - 9.30	pauze
9.30 - 10.00	Lamai Naljor
10.00 - 10.30	pauze
10.30 - 10.50	Riwo Sangchö en bij nieuwe en volle maan Tara beoefening (zie Lijst van Activiteiten).
10.50 - 12.00	Tendrel Nyesel Tsok

* de Ngöndro niet op zaterdag

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 bij, zitmeditatie 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 4705100)

Retraites met Sogyal Rinpoche Wanneer en waar?

Ieder jaar geeft Sogyal Rinpoche op diverse plaatsen retraites. Hieronder vindt u de retraite-data en plaatsen voor zover deze op dit moment bekend zijn.

• Stadsretraite Parijs	27 April – 1 Mei
• Lenteretraite Lerab Ling	4 – 8 Mei
• Hombroich Stadsretraite	14 – 20 Mei
• Oostkust retraite VS	25 – 31 Mei
• Stadsretraite San Francisco	6 – 10 Juni
• Zomerretraite Dzogchen Beara	16 - 24 Juni
• Ngöndro retraite Lerab Ling	7 – 17 Juli
• Meditatie retraite Lerab Ling	20 Juli – 5 Augustus

- Retraite oudere studenten 8 – 25 Augustus
- Instructeursretraite 26 Aug. – 2 September

Bovengenoemde data zijn onder voorbehoud.

In de maanden juli en augustus zullen er ook weer retraites zijn in het retraite-centrum Lerab Ling in Frankrijk. Voor informatie over mogelijk nog meer retraite-mogelijkheden kunt u het beste contact opnemen met het Rigpa-secretariaat.



Voor wie?

De meeste retraites zijn voor iedereen toegankelijk. In de zomer echter, in Lerab Ling, geeft Sogyal Rinpoche meestal een open retraite; een retraite voor ngöndro-studenten; 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 (bijvoorbeeld meditatie)
- Onderricht door oudere studenten van Sogyal Rinpoche, vaak met video's
- Studiegroepen waarin ook gelegenheid is ervaringen uit te wisselen
- Onderricht van 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). Soms 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 Shakyamuni Boeddha, soetra's en over de Theravada traditie zoals bijvoorbeeld van Aya 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, Namkhai Norbu Rinpoche, Tulku Urgyen, Tarthang Tulku, Pema Chödrön en uiteraard Sogyal Rinpoche. Verder zijn er veel boeken over de verschillende scholen van de Tibetaanse traditie over ngöndro, lojong, Nagarjuna en de madhyamika filosofie, over de iconografie van het Tibetaans boeddhisme en enige titels over Tibet in het algemeen.

Verder lenen we ook video's en uit en hebben we een uitgebreide collectie audio-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:

- Mipham Rinpoche, Beacon of Certainty Illuminating the View of Dzogchen, the Great Perfection
- H.H. Dalai Lama, Dzogchen, the Heart Essence of the Great Perfection
- Tulku Urgyen, As It Is nr. I en II
- Lati Rinpoche & Denma Locho Rinpoche, Meditative States in Tibetan Buddhism
- Sharon Salzberg, Liefdevolle vriendelijkheid
- Sermey Khensur Lobsang Tharchin, the Essence of Mahayana Lojong Practice (commentaar op Geshe Langri Tangpa's Mind Training in Eight Verses)
- Thich Nhat Hanh, Vorm is leegte, leegte is vorm (commentaar op de hartsoetra)

- Kalu Rinpoche, Secret Buddhism
- Chögyam Trungpa Rinpoche, Meditatie in Actie
- Chögyam Trungpa Rinpoche, The essential Chögyam Trungpa
- Deshung Rinpoche, The Three Levels of Spiritual Perception
- Gampopa, Gems of Dharma, Jewels of Freedom
- Walpola Rahula, Wat de Boeddha onderwees

Video:

- Le chemin vers l'Eveil (1-5) H.H. Dalai Lama, Sept. 2000 Lerab Gar
- Natural Great Peace, Sogyal Rinpoche

Audiotapes:

Alle audiotapes van Rigpa Link vanaf het begin tot nu.

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!



Open spreekuur
voor Rigpa-cursisten

Elke vrijdag
om 13.30 uur

Het idee van een open spreekuur is ontstaan tijdens een retraite in Lerab Ling en bleek een simpele, effectieve methode te zijn om met iemand anders over jezelf en je beoefening te kunnen praten, omdat er allerlei vragen kunnen zijn omtrent je beoefening en hoe je die verbindt met je dagelijks leven.

Je kunt persoonlijk langs komen in het centrum in Amsterdam maar je kunt ook telefonisch contact opnemen om iets te bespreken: (020-4705100).

De mensen die het spreekuur dragen zijn Eric Soyeux en Johan Dijk. Er blijft natuurlijk altijd de mogelijkheid om iets te bespreken of een afspraak te maken met een van de instructeurs uit de cursus die je volgt.

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 internationale Rigpa magazine. Je betaalt fl. 1200,- per jaar of fl. 100,- per maand.

Vraag voor meer informatie
de folder aan!

Remember!

Lijst van Activiteiten *Alle activiteiten vinden plaats in het centrum te Amsterdam, tenzij anders aangegeven. Op de maandagavond is er een geleide meditatie- en mededogenbeoefening. Iedereen kan hieraan meedoen. Als je hieraan deel wilt nemen maar helemaal nieuw bent, verzoeken we je om op de eerste van de maand hiermee te beginnen. Voor meer informatie over het dagelijkse programma van beoefening in de ochtend, zie "Een Sangha van Beoefenaars". Hierbij is iedereen dagelijks welkom voor de Lamai Naljor(Guru Yoga)beoefening van 9.30 tot 10.00 uur (behalve op zaterdag en zondag). De tsokbeoefening is voornamelijk toegankelijk voor Ngöndro (Str 2.4 en verder)- en Sadhanastudenten (maar in principe is er ook de mogelijkheid voor studenten die nieuw zijn om te participeren door hun eigen beoefening te doen zoals bijvoorbeeld zitmeditatie, mantrarecitatie of Guru Yoga). De onderstaande agenda betreft de periode van maart tot en met begin augustus. In het geval er iets verandert in de tijden, wordt dit altijd uiterlijk een week van tevoren bekend gemaakt op het info-bord van het centrum in Amsterdam.*

april

Wo.12	Verjaardag Do Khyentse. Yang Nying Pudri,	19.30-	Sadhana
Wo.18	Dakinidag. Tendrel Nyesel Tsok,	19.30-	Ngöndro, Sadhana
Zo. 22	Sojong. Dharmapala -beoefening. 10.30: Hart Soetra 11.00: Tendrel Nyesel Tsok met lange Dharmapala's beoefening; 'Yeshe Ku Chok'; Narak Kong Shak-		alle studenten Ngöndro, Sadhana
Ma.23	Nieuwe maan. Groene Tarabeoefening, Meditatie- en mededogenbeoefening,	10.30- 19.30-	alle studenten alle studenten

mei

Wo. 2	Guru Rinpoche dag. Rigdzin Düpa Tsok-		Sadhana
Ma. 7	Volle maan. 9.30: Guru Yoga Phowa- 10.30: Riwo Sangchö (Sadhana); 11.00: Witte Tara beoefening-		alle studenten; alle studenten
Ma. 14	Meditatie- en mededogenbeoefening,	19.30-	alle studenten
Do. 17	Meditatie- en mededogenbeoefening, Verjaardag 5e Dalai Lama. Dakini dag. Yang Nying Pudri Tsok,	19.30-	alle studenten Sadhana
Ma. 21	Sojong. 10.30: Hart Soetra- alle studenten; 11.00: Tendrel Nyesel Tsok, 'Yeshe Ku Chok'; Narak Kong Shak-		Sadhana
Di. 22	Meditatie- en mededogenbeoefening, Dharmapala -beoefening.	19.30-	alle studenten
Wo. 23	Tendrel Nyesel Tsok met lange Dharmapala's beoefening	Vanaf 10.30:	Sadhana
Do. 24	Nieuwe maan. 10.30: Groene Tarabeoefening- Start Saga Dawa t/m 6 juni. Periode van intensieve beoefening		alle studenten
Ma 28	Meditatie- en mededogenbeoefening,	19.30-	alle studenten
Di. 29	Geboortedag van de Boeddha. Dag van beoefening. Nadere informatie volgt. Tendrel Nyesel Tsok,	19.30-	Ngöndro, Sadhana

juni

Vr. 1	Guru Rinpoche dag. Rigdzin Düpa Tsok,	19.30-	Sadhana
Di. 5	Sojong. Vanaf 10.30: Hart Soetra Tendrel Nyesel Tsok; 'Yeshe Ku Chok'; Narak Kong Shak.-	11.00:	alle studenten Ngöndro, Sadhana
Wo. 6	SAGA DAWA DüCHEN. Dag van beoefening. Nadere informatie volgt.		
Za. 9	Verjaardag Patrul Rinpoche. Rigdzin Düpa Tsok,	19.30-	Sadhana
Ma. 11	Meditatie- en mededogenbeoefening,	19.30-	alle studenten
Za. 16.	Dakini dag. Tendrel Nyesel Tsok,	19.30-	Ngöndro, Sadhana
Ma. 18	Meditatie- en mededogenbeoefening,	19.30-	alle studenten
Wo. 20	Sojong. Dharmapala -beoefening. 10.30: Hart Soetra- 11.00: Tendrel Nyesel Tsok met lange Dharmapala's beoefening; 'Yeshe Ku Chok'; Narak Kong Shak-		alle studenten Ngöndro, Sadhana
Do. 21	Verjaardag Nyala Pema Düdul, zonsverduistering. Nieuwe maan 10.30: Groene Tarabeoefening- Tendrel Nyesel Tsok met Prayer to Kuntuzangpo,	19.30-	alle studenten Ngöndro, Sadhana
Ma. 25	Meditatie- en mededogenbeoefening,	19.30-	alle studenten
Di. 26	Verjaardag Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, Rigdzin Düpa Tsok,	19.30-	Sadhana
Za. 30	Guru Rinpoche dag. Rigdzin Düpa Tsok,	19.30-	Sadhana

Juli

Do. 5	Dzam Ling Chi Sang. Gedeeltelijke maansverduistering. Sojong. 10.00: Riwo Sangchö- 10.30 Tendrel Nyesel Tsok; 'Yeshe Ku Chok'; Narak Kong Shak; Prayer to Kuntuzangpo-		Sadhana Ngöndro, Sadhana
Za. 7	Verjaardag Nyoshul Lungtok. Rigdzin Düpa Tsok,	19.30-	Sadhana
Ma. 9	Verjaardag Khenpo Ngakchung. Rigdzin Düpa Tsok,	19.30-	Sadhana
Ma. 16	Dakinidag. Tendrel Nyesel Tsok,	19.30-	Ngöndro, Sadhana
Do. 19	Sojong. Dharmapala -beoefening. 10.30: Hart Soetra- 11.00: Tendrel Nyesel Tsok met lange Dharmapala's beoefening; 'Yeshe Ku Chok'; Narak Kong Shak-		alle studenten Ngöndro, Sadhana