

Rispa



NIEUWSBRIEF



Winter 2001
13e jaargang nr 3



Guru Rinpoche - Padmasambhava

Nieuwsbrief winter 2001

COLOPHON

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar. Een abonnement kost € 16 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

Pearse Gaffney (lay-out), Henk Heerink (coördinatie a.i.), Karin Jonkers (lay-out), Tineke Peeters, Gert Jan van Schaik, Piem Tieman, Katja Vos (hoofdredactie), Harriët Visser (eindredactie)

Met bijdragen van: Menno Bijveld, Jos Evers, Anneke Hakman, José Hoetmer,

FOTO'S:

Verzending: Anje en Hanneke Fickers, Maaïke Wijma

Oplage: 1200

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

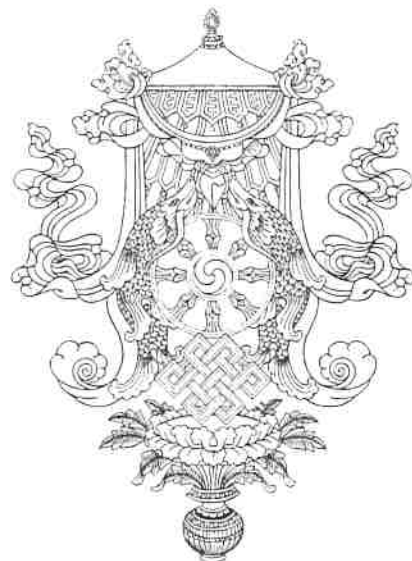
Op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 13.00 uur.

Adres

Rigpa-centrum
Van Ostadestraat 300
1073 TW Amsterdam
tel. 020-4705100
fax 020-4704936

ZAM Holland, Rigpacentrum

Tel/fax: 020-4704930



Oud Dharma-materiaal

Als je Dharma-materiaal (tekst of foto's) niet meer nodig hebt, is het het beste om het te verbranden. Op het kantoor van Rigpa stapelt het te verbranden materiaal zich op. Wie is in de gelegenheid dit mee te nemen en in tuin of kachel te verbranden? Graag even bellen met het secretariaat 020 - 470 51 00

INHOUD

Liefde is het antwoord	4
Een goed begin is het halve werk	8
De elf biggetjes-sprookje	10
Rust in vrede - Door Thich Nhat Hanh	12
Een bericht van Sogyal Rinpoche	14
Wezens bevrijden	17
Interview met Tsering Jampa	18
Impressies van de Dzogchen Beara retraite	21
Retraite van retraites	22
Een vredesvaas voor Den Bosch	26
Boekbespreking	27
De natuurlijke vrijheid van de geest	28
Idee Lerab Ling	29
De Boeddhistische Omroep en een betrokken achterban	30
Rigpa Holland	32



Beste Nieuwsbrieflezers

Het jaar 2001 heeft met een daverende klap zijn intrede gedaan in het nieuw millennium. Als gewoon mens is het soms moeilijk niet de hoop te verliezen, vooral als je in een schier uitzichtloze situatie bevindt of je een door een ramp of conflict (in)direct getroffen bent. Juist op zo'n moment is het dan troostvol te lezen wat mensen als de Dalai Lama, Sogyal Rinpoche of Thich Nhat Hanh de wereld als antwoord op al dit leed te bieden hebben.

Uit al deze berichten spreekt zo'n grote compassie, zo'n groot begrip voor slachtoffers en ouders, zo'n immense ruimte waar alles in kan bestaan zonder beoordeeld te worden, dat de moedeloosheid waar je in kunt vervallen lijkt op te lossen en je weer je geloof herwint in het goede, het mooie en in een lichtende toekomst. Als redactie hebben we daarom twee van deze reacties op de gebeurtenissen van de 11de september opgenomen in de hoop dat ze jullie evenveel troost zullen schenken als ze mij deden.

Op een meer persoonlijk vlak is de rigpa sangha een paar weken geleden getroffen door een droevig bericht. Op 25 november jongleden is namelijk Tulku Pgyal overleden. Door zijn liefdevolle aanwezigheid heeft hij in de harten van vele sanghaleden een warme plaats ingenomen. Juist in deze tijd zijn mensen als Tulku Pgyal van onschatbare waarde, niet alleen voor ons, maar voor de wereld. In het volgende nummer van de nieuwsbrief zullen wij hem gedenken. Namens de hele redactie wens ik jullie allen een vreugdevol en vreedzaam nieuw jaar.

May you be happy! May you be well! May you be safe!



RIGPA

LIEFDE IS HET ANTWOORD

TIJDENS DE WINTERRETRAITE VAN 1997-1998 GAF SOGYAL RINPOCHE ONDERRICHT OVER GENEZING EN TRANSFORMATIE.
DE HIER VOLGENDE TEKST IS DE VERTALING VAN EEN FRAGMENT VAN DIT ONDERRICHT

Laten we het over depressie hebben. Weet je, als iemand echt heel depressief is, als de depressie, het gevoel dat er iets ontbreekt, zo diep is dat het iemand ziek maakt, wat zo iemand dan werkelijk nodig heeft, is dat er iemand van hem of haar houdt. Dus hou gewoon van deze mensen. In feite hebben we allemaal voortdurend liefde nodig: er is geen enkele situatie waarin we zonder liefde kunnen. Liefde is het antwoord.

Liefde is het antwoord—vooral voor diegenen die vinden dat ze in de steek zijn gelaten, of dat er nooit iemand echt van hen gehouden heeft. Tegelijkertijd is het niet zo simpel, want zelfs als je iemand liefde toont, gebeurt het maar al te vaak dat die liefde niet wordt vertrouwd: als iemand eenmaal diep gewond is geraakt, is het uitermate moeilijk vertrouwen te hebben. In zo'n situatie moeten we werkelijk volledig van iemand houden, zonder voorwaarde, en er voor hem of haar zijn. Als je iemand oprechte, onvoorwaardelijke liefde kunt laten zien, er echt voor hem zijn, kan dat werkelijke genezing brengen.

Natuurlijk is het heerlijk iemand te hebben die van je houdt en voor je zorgt. Maar wat als je niemand hebt? Wat kun je doen om jezelf te helpen? Als je iets weet over het onderricht en de Dharma, roep dan op momenten dat je het gemis voelt van iemand die er is en van je houdt, de compassie en liefde van alle boeddha's op. De liefde van de boeddha's is grenzeloos, weet je! Ik hoor zo vaak mensen zeggen "Mijn vader en moeder hebben nooit van me gehouden." Een van de grootste problemen in het Westen is dat jullie teveel in het verleden leven. Je leeft in het heden in de gedachten en het verdriet van het verleden, en je verspilt een heleboel tijd. Ja, misschien had je verdriet, misschien had je een ongelukkige jeugd, maar dat betekent niet dat je dat stempel van lijden je hele verdere leven moet laten verknoeien. Kom er overheen; overwin het!

Weet je waarom het was alsof je ouders niet van je hielden? Misschien wisten ze alleen maar niet hoe ze hun liefde konden laten blijken. Misschien wisten hun eigen ouders ook niet hoe ze hun liefde konden laten zien. Het was misschien niet hun schuld; misschien hielden ze zielsveel van je, maar hadden ze geen idee hoe dat over te brengen. Denk daarom nooit dat je ouders niet van je hielden; ze zaten zo verstrikt in het lijden van samsara dat hun eigen liefde geblokkeerd was. En je zult waarschijnlijk nooit weten hoezeer ze er onder leden dat ze niet wisten hoe hun liefde te laten blijken, want ze hadden nooit geleerd over hun gevoelens te praten. Als je dit eenmaal beseft, zal dat je helpen compassie voor hen te voelen en kun je die compassie verder aanwakkeren door de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid.

Dus zelfs als je vader of moeder niet wisten hoe ze hun liefde voor jou konden laten zien, blijf daar niet in steken, zodat het je zoveel jaren later nog steeds naar beneden trekt. Uiteindelijk is er een enorme bron van liefde die je kunt aanboren wanneer je maar wil.

In de loop van de jaren ben ik iets ongelofelijks gaan beseffen. Wanneer je naar de Dharma luistert, als je het onderricht ont-

vangt, vind je een buitengewone bron van liefde: de liefde van alle boeddha's. De wijsheid, de compassie en de liefde van de boeddha's is eindeloos, en zij sluiten ons allemaal zonder enige uitzondering in de omhulling van hun liefde.

Als je je dus niet geliefd en depressief voelt, roep dan gewoon de compassie en liefde van alle boeddha's op—of wanneer je daar de voorkeur aan geeft, roep dan de liefde van Christus aan of van God—en laat het je hele hart vullen. Als je dit blijft doen, zal er een moment aanbreken dat je zoveel liefde voelt dat je er zelfs een beetje van aan je ouders terug kunt geven, wat dan de blokkades in jullie relatie zal opheffen, en deze zal helen.

Een ander soort lijden kan zijn dat degene van wie je houdt niet weet dat je van hem of haar houdt. In termen van relatie weten wij, mensen, niet hoe we met elkaar om moeten gaan: we zijn niet alleen een volledig mysterie voor elkaar, maar ook voor onszelf. Wat erger is, we weten gewoon niet wat we willen.

Ik heb gemerkt dat veel mensen in raadsels spreken wanneer ze over hun gevoelens praten—vooral als het iemand is die zichzelf onderdrukt. Dus je begrijpt jezelf niet, en het is ook uiterst moeilijk iemand te vinden die jou begrijpt. Het gevoel niet begrepen te worden, geïsoleerd en alleen, scheidt een barrière tussen jou en anderen, en is de oorzaak van enorm lijden.

Wat is dus het allerbelangrijkste om te leren? Hoe je er voor jezelf kunt zijn, door de liefde en zegen van alle boeddha's aan te roepen. Wanneer je dat kunt, ben je misschien in staat een blokkade weg te halen. Je kunt dan ook ontdekken dat je partner of vriend of vriendin veel dichterbij je is dan je dacht. Het was je eigen waarneming die in de eerste plaats de afstand creëerde. In feite is er helemaal geen afstand: je dacht dat je elkaar niet kon ontmoeten, terwijl je elkaar al ontmoet had!

De wijsheid, compassie en de liefde van de Boeddha's is eindeloos

Je kunt deze blokkades allemaal doen oplossen door de volmaakte liefde, wijsheid en compassie van alle boeddha's en meesters aan te roepen. Open je hart en je geest, en laat hun liefde je vullen. Met die liefde in jou zul je ontdekken dat er iets wordt getransformeerd, en je zult deze liefde naar anderen kunnen uitstralen, zonder angst.

Tussen haakjes, we lijden onder angst en twijfel—de donkere hoeken in ons hart en onze geest—omdat we het licht niet binnenlaten. Soms kiezen we er zelfs voor in het donker te blijven. Dit is nog een reden waarom het zo belangrijk is de liefde en zegen van alle boeddha's aan te roepen en deze ons hart te laten vullen, want door dat te doen verdrijft je alle twijfel en angst. Het brengt ons volledig vertrouwen en vreugde.

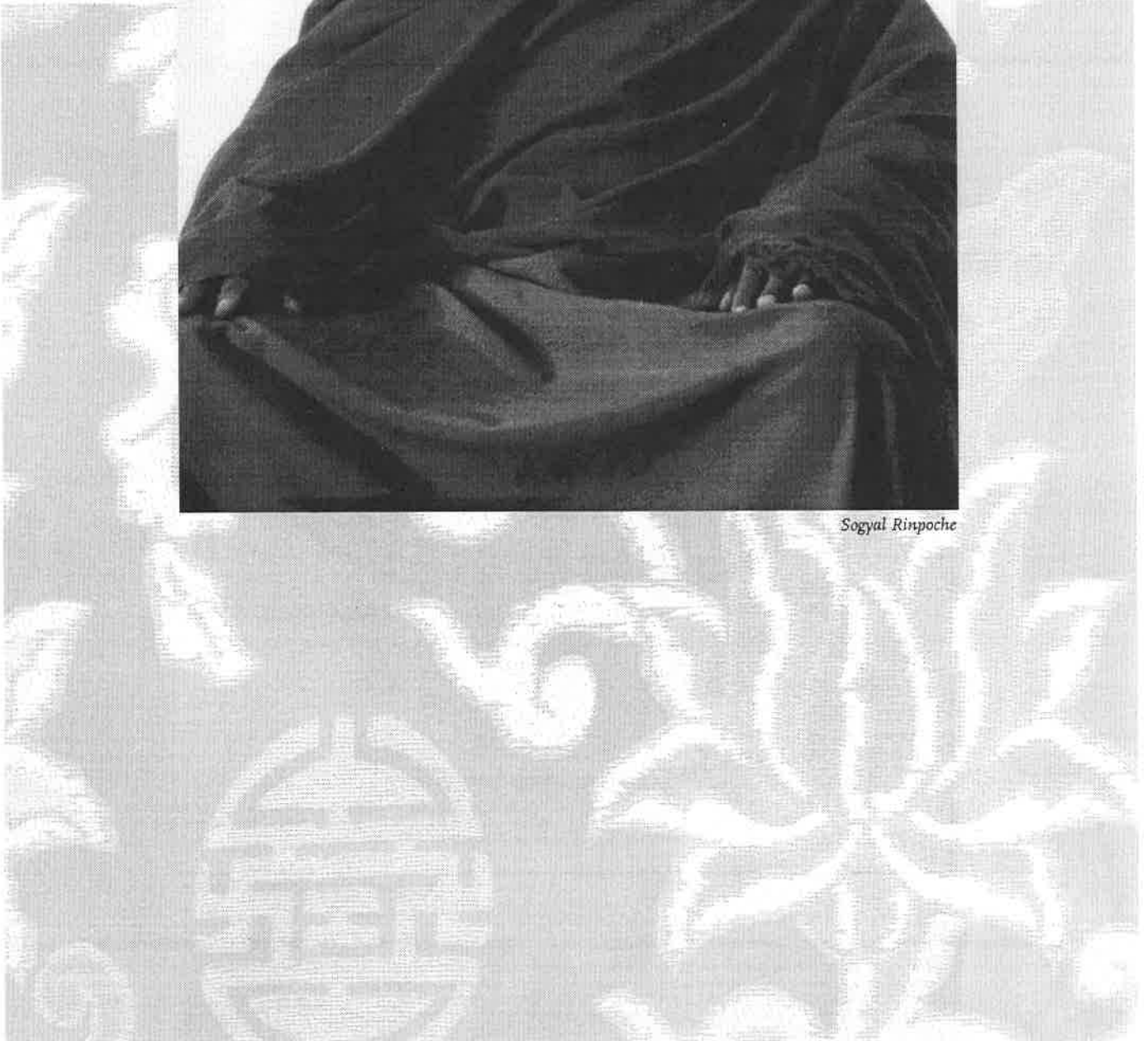
DOOR LIEFDE DE GREEP VAN DEPRESSIE LOSSER MAKEN

Vraag: Het is zo moeilijk een staat van openheid, vol ruimte, te bereiken als je al depressief bent. Wat kan ik doen als ik 's morgens helemaal depressief en in tranen wakker word?

Laat het vallen. Laat je depressie vallen. Laat het gaan. Weet je waarom we zo lang depressief blijven? Omdat we onze depressie niet loslaten, in plaats daarvan klampen we ons er steeds steviger



Sogyal Rinpoche



aan vast: en daarom voel je je zo depressief.

Als je echt depressief bent, zou het heel goed zijn een tape met het onderricht aan te zetten. Konden we, wanneer we werkelijk lijden, onszelf maar opsluiten in een kamer waar een tape met het onderricht wordt afgespeeld, die je niet af kunt zetten—dan zouden we wel moeten luisteren!

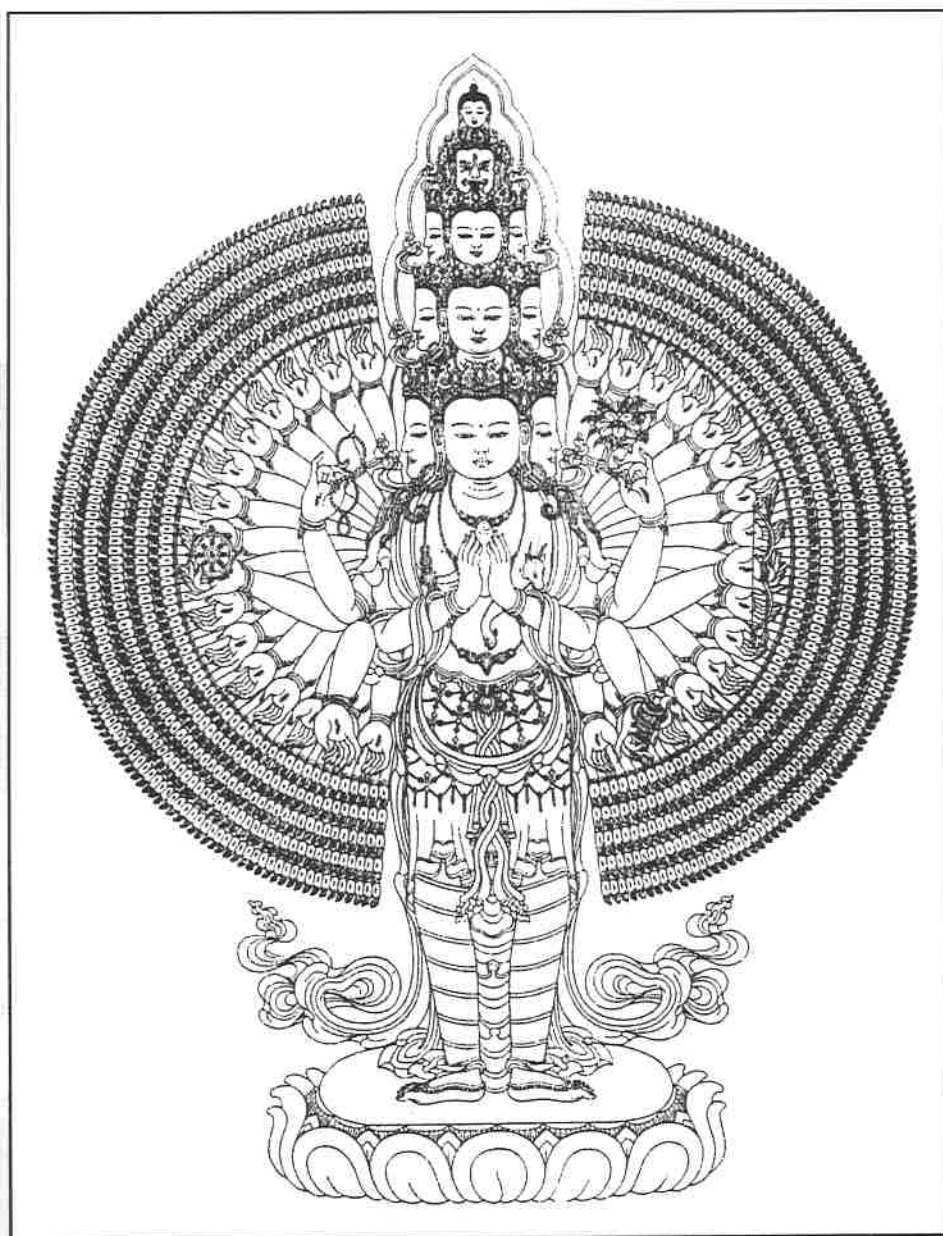
Ik heb gemerkt dat Westerse mensen te praktisch willen zijn. Het probleem is dat, hoe hard je het ook probeert, je uiteindelijk steeds op een gecompliceerde manier onpraktisch bent. Dit gebeurt vaak als je teveel probeert je te verbinden met alles om je heen. Neem mijn advies aan: probeer niet alles te begrijpen en ga niet op zoek naar vragen. Laat liever het onderricht gewoon binnen in je hart: geef het een kans! Laat niet je wanhopige zoeken naar 'de oplossing' het horen van iets nuttigs in de weg staan. Begin niet meteen uit te leggen; "Maar mijn probleem is dit, of dat."

Mij is verteld dat je in Westerse psychologie analyseert hoe je

depressief bent geraakt. In het Boeddhisme analyseren we ook—bijvoorbeeld in de beoefening van 'analytische meditatie'—maar de manier waarop we analyseren is geheel anders. Vanuit Boeddhistisch oogpunt weten we al dat er geen ego is dat depressief kan raken. Dit betekent dat we ons er niet zo mee bezig houden 'hoe' we depressief raken, in plaats daarvan zijn we er meer in geïnteresseerd aan te tonen dat depressie niet bestaat, want uiteindelijk is er geen 'jij' die depressief kan raken. Dit is de reden dat diepe analytische meditatie zo belangrijk is.

Student: Maar mijn depressie komt 's nachts als ik slaap, en lijkt 's morgens heel echt. Dan probeer ik de hele dag hem te overwinnen, en soms lukt het, maar de volgende nacht komt het weer terug. Wat kan ik doen?

Ik weet het, maar luister naar wat ik je zojuist verteld heb: de nacht is nog niet gevallen; de ochtend is er nog niet. Geef dit onderricht een kans. Als je steeds weer 'maar' zegt, zal het pro-



Avalokiteshvara met de duizend armen

bleem je blijven blokkeren.

Je *moet* luisteren. Zoals ik net zei, proberen Westerse mensen praktisch te zijn en zijn uiteindelijk volledig onpraktisch. Dit is wat er gebeurt als je 'praktische' vragen stelt als "hoe kan ik dit probleem oplossen? Hoe kan ik mijn depressie genezen? Hoe moet ik het doen?" Je staat niet toe dat de oplossing naar je toe komt. Je bent zo druk bezig *naar buiten te zoeken* naar een oplos-

***Als je een probleem kunt verhelpen
is er geen reden om ongelukkig te zijn,
als je het niet kunt verhelpen
heeft het geen zin ongelukkig te zijn***

sing dat, wanneer die op je deur komt kloppen, en zegt: "Hallo, hier ben ik, ik ben de oplossing!" je te druk bezig bent om het op te merken.

En ik heb het hier niet alleen over degene die de vraag stelt: dit is een neiging die we allemaal hebben, en ik wil haar graag bedanken dat ze het op tafel heeft gelegd.

Behalve dat we onpraktisch zijn, zijn we ook erg ongeduldig. Geduldig zijn gaat niet over 200 jaar kunnen wachten, of twintig minuten. Dat is natuurlijk ook een vorm van geduld, maar echt geduld gaat over *geduldig zijn*, niet over wachten.

Waar ik in dit geval de nadruk op probeer te leggen is dat je werkelijk moet *luisteren*. Luister opnieuw naar het onderricht wanneer je hier weggaat. Probeer om niet voortdurend aan je problemen en depressie te denken, laat deze dingen geen obsessie worden. Ik weet dat je problemen hebt, maar houdt ze in je hart in plaats van er voortdurend over na te denken, en laat ze niet de mogelijkheid om te horen, te zien en te begrijpen, blokkeren. Luister gewoon naar het onderricht.

Nu ik dit gezegd heb, zal ik je vraag beantwoorden.

Laten we eerst kijken hoe je depressief raakt, of hoe ieder van ons depressief kan raken. Depressie wordt gewoonlijk door een bepaald patroon op gang gebracht: wanneer die cyclus eenmaal begint, is het heel gemakkelijk om depressief te raken. Je bent bijvoorbeeld heel moe na een vreselijke dag op je werk, maar als je thuis komt is het koud, en er is niemand die je verwelkomt; dit is het begin van je depressie. Je kijkt om je heen en herinnert je dat je alleen bent, daarbovenop voel je je ziek, en het ergst van al, ben je helemaal platzak. Dat is genoeg! Tegen deze tijd ben je behoorlijk depressief.

Begrijp me niet verkeerd, ik zeg niet dat je niet eenzaam bent: weet je, dat zijn we allemaal. En ik zeg niet dat je geen materiële problemen hebt: opnieuw, iedereen lijkt dezer dagen wel financiële problemen te hebben. En ik suggereer niet dat je niet ziek bent: wie heeft er niet een of ander fysiek probleem?

Wat ik probeer te zeggen is, of je je probleem ziet als een groot of als een klein probleem is helemaal afhankelijk van je stemming. Als je stemming depressief is, en je begint dan na te denken over alles wat er verkeerd is in je leven, zul je zeer zeker diep depressief raken. Maar als je alleen over je problemen denkt wanneer je geïnspireerd bent, zal contempleren over je eenzaamheid, je materiële problemen en je ziekte een geheel andere smaak krijgen. Je staat van geest en je manier van waarnemen maakt een probleem groot of klein, niet het probleem zelf.

Er is een heel beroemde zin die dat heel mooi samenvat, en die door de grote meesters uit het verleden steeds weer wordt aangehaald: "Als je een probleem kunt verhelpen is er geen reden er ongelukkig over te zijn; als je het niet kunt verhelpen heeft het geen zin om er ongelukkig over te zijn." Vergeet helemaal om je zorgen te maken, het is onnodig. Heb je niet al genoeg problemen? Dus zeg tegen je depressie "Kijk eens hier, depressie, laten we het onder ogen zien, ik ben eenzaam, heb materiële problemen,

fysieke problemen. Ik heb je niet nodig! Ik heb al meer dan genoeg problemen."

Aan al je problemen tegelijk denken, je depressie inbegrepen, maakt je alleen maar zwak. Waarschijnlijk kun je een probleem aan, maar twee of drie zal al gauw teveel worden, je zwakker maken en je gevoel van eigenwaarde verminderen. Laat het je niet boven het hoofd groeien, en laat je niet in een staat van wanhoop en hopeloosheid mee sleuren.

Laat me een voorbeeld geven uit mijn eigen ervaring. Ik heb altijd veel gereisd, en hoewel ik nu veel hulp heb, moest ik een paar jaar geleden alles alleen inpakken—het was een van mijn grootste bronnen van ellende. Ik heb me vaak afgevraagd hoe acteurs in films hun spullen zo snel gepakt kregen—het lijkt wel of ze een hele klerkast in een paar seconden in een kleine tas kunnen gooien. Wel, in het echte leven gaat het niet zo. Je maakt er heel gemakkelijk een bende van, en dan sta je midden in je kamer in een chaos en weet dat je het vliegtuig zult missen als je niet binnen een uur weg bent. Dat kan heel deprimerend zijn. Ik herinner me hoe ik vaak tegen mezelf zei; "Hoe krijg ik alles ooit op tijd ingepakt?" Wanneer dat gebeurt kun je snel de moed verliezen en wegzinken in een soort luiheid die ervoor zorgt dat je niet eens begint met inpakken. In zo'n stemming kun je alleen nog maar op de grond gaan zitten en piekeren: als je alles niet op tijd hebt

***Boeddha's kunnen één
en velen tegelijkertijd zijn,
want ze gaan tijd en ruimte te boven***

ingepakt, zul je je vliegtuig missen—en je ontdekt hoe je alle verschillende mogelijkheden in jezelf nagaat, terwijl de klok verder tikt.

Maar er komt een moment dat je weet dat je geen keuze hebt. Nu moet je inpakken! Dus doe je het. Je pakt een ding op, en pakt het in, dan een ander, en pakt het in; en voor je het weet heb je alles ingepakt. Het is klaar. Ook al wist je zeker dat het je minstens een uur zou kosten, heb je het in een half uur klaar. Soms is de oplossing veel eenvoudiger dan je je voorstelde.

Wanneer je je eenzaam voelt, probeer dan tv te kijken; een goed programma zal je gezelschap houden. Of luister naar muziek, of bel een vriend op. Of een nog betere oplossing—die je waarschijnlijk niet zult proberen, maar het is het allerbeste advies—is te luisteren naar onderricht. Of beoefening doen en alle boeddha's in je huis uitnodigen. Ik denk dat je dit niet werkelijk beseft, maar een van de meest verbazingwekkende dingen wat betreft de boeddha's is dat hun compassie zo krachtig is dat wanneer je ze aanroept, ze recht voor je zijn. De Boeddha zelf heeft die belofte gedaan: "Wie er maar aan mij denkt, ik sta voor hem." Zie je, de boeddha's manifesteren niet in onze wereld, in deze dimensie, ze bestaan op een niveau dat 'sambhogakaya' wordt genoemd. Ze kunnen een en velen tegelijkertijd zijn, want ze gaan tijd en ruimte te boven. Dit betekent dat door ze eenvoudig aan te roepen, ieder van jullie zijn of haar eigen boeddha kan hebben, en die blijft bij je zo lang je wilt. En niet alleen kun je je eigen boeddha hebben, je kunt ook je eigen Guru Rinpoche hebben, je eigen Avalokiteshvara en je eigen Tara.

Wanneer je diep naar het onderricht luistert zul je beseffen dat dit waar is. Roep dus vooral als je eenzaam bent, de liefde en zegen van alle boeddha's aan. Je zult ontdekken, hoe ongelooflijk het ook mag klinken, dat je hun zegen werkelijk voelt: je zult je zo goed en gelukkig voelen dat je bijna dankbaar wordt voor het gevoel van eenzaamheid. Als je je niet zo eenzaam had gevoeld, zou je nooit de boeddha's hebben aangeropen, en de kracht van hun liefde nooit hebben ontdekt.

EEN GOED BEGIN IS HET HALVE WERK

DE HIERONDER AFGEDRUKTE TEKST IS EEN FRAGMENT VAN ONDERRICHT VAN SOGYAL RINPOCHE IN DE HERFST VAN 1995

Tegenwoordig zijn veel mensen heel enthousiast over de Dharma, het onderricht van de Boeddha's. In het beginstadium, als je helemaal verliefd bent op de Dharma, geïnspireerd en enthousiast, is het naar mijn gevoel belangrijk om je er op dat moment helemaal in te storten en een stevige basis te leggen in de Dharma, en deze dan te stabiliseren.

Wanneer alles gunstig is en de dingen goed gaan, moet je die kans niet voorbij laten gaan. Dat is de tijd waarin je een goed begrip van de Dharma moet krijgen, waarin je echt moet studeren en beoefenen, zodat het in je geïntegreerd wordt en jij en de Dharma met elkaar trouwen.

Als je dat niet doet, wat zal er dan gebeuren? Als er na een tijdje moeilijkheden en obstakels komen, zoals dat altijd gebeurt in het leven, kan dit je oorspronkelijke enthousiasme aantasten; en als de Dharma in jou niet sterk is, kun je erdoor meegesleept worden. Wat de Dharma ons brengt en ons leert is, heel essentieel gezegd, om puur, authentiek en natuurlijk te zijn. Het eerste en belangrijkste is zuivere motivatie. Er is een beroemd verhaal over een

kluizenaar die lang geleden in Tibet leefde, Geshe Ben. In die tijd was hij in retraite en op een dag hoorde hij dat zijn sponsors, die zijn retraite financierden, op bezoek zouden komen. Dus maakte hij zijn kamer schoon, schikte alles heel mooi op zijn altaar, zette de offerandes precies goed neer, en wachtte toen op de komst van zijn sponsors. Plotseling, net voor ze arriveerden, dacht hij na over zijn motivatie, en zei bij zichzelf, 'waar ben ik mee bezig? Dit is allemaal bedrog. Ik hoop alleen maar een goede indruk te maken, dat is alles!' Hij greep een handvol as uit de kachel naast hem en smet die over het altaar en de offerandes heen. Een groot meester, Padampa Sangyé, die hiervan hoorde, noemde het 'de grootste offerande van heel Tibet.'

Zuivere motivatie en een goed hart zijn fundamenteel. Ik herinner me hoe Dudjom Rinpoche altijd zei dat iemand drie kwaliteiten nodig heeft. De eerste, zei hij, was *sampa zangpo* — een goed hart. De tweede was *tenpo* — stabiel en betrouwbaar zijn. Een van onze grootste problemen is dat we geen stabiliteit hebben. Hoezeer we ook stabiel en betrouwbaar willen zijn, alles is zo vergankelijk dat de dingen in een voortdurende stroom van verandering verkeren. Als onze geest dan niet sterk is, kunnen we door omstandigheden en veranderingen meegesleept worden. Wanneer alles zo vergankelijk is, worden wij onbetrouwbaar.

Het lijkt erop dat mensen maar al te stabiel zijn als het gaat over negatief zijn — stabiel in hun verkeerde inzichten. Helaas is dat niet vaak het geval wat betreft het onderricht; het onderricht is geen deel van ons geworden, dus hebben we die stabiliteit niet. Ik geef vaak het voorbeeld van een kralensnoer. Er loopt een draad

Dudjom Rinpoche



door alle kralen heen, die ze bij elkaar houdt. Ook wij hebben een draad nodig: een draad van gezond verstand en stabiliteit. Want wanneer we een draad hebben, blijven alle kralen bij elkaar, ook al is elke kraal los van de andere. We zijn allemaal verschillende individuen, met onze emoties, onze voor- en afkeuren, maar dat is geen probleem, omdat die draad er is. Aan het eind van het verhaal—het leven is een beetje als een film—komen we gewoon

***Ook wij hebben een draad nodig;
een draad van
gezond verstand en stabiliteit***

terug, en onze draad is er altijd. We liggen niet over de hele vloer verspreid. Wanneer we het onderricht in ons hebben, en het ons stabiliseert, is er een draad die ons leven bij elkaar houdt en voorkomt dat we in stukjes uit elkaar vallen.

En als je deze draad hebt, ben je ook flexibel. Op deze manier kun je de vrijheid genieten om uniek, speciaal en individueel te zijn en toch ook stabiel en... vol humor. Dit is het soort karakter dat we moeten ontwikkelen; dit karakter is de draad.

Zonder discipline is het erg moeilijk stabiliteit te ontwikkelen; daarom hebben we een beoefening. En wanneer we naar de Dharma leven, wanneer we een leraar volgen, wanneer we de Boeddha, Dharma en Sangha volgen, dan geeft dit ons werkelijk stabiliteit in onszelf. Zo vinden we bijvoorbeeld wanneer we toevlucht hebben genomen, een toevlucht in onszelf; als we onszelf

nodig hebben, zijn we er voor onszelf. Zo vaak zijn we er niet als we onszelf nodig hebben.

Dan, de derde kwaliteit waar Dudjom Rinpoche over sprak was *lhöpo* — ruim zijn, op je gemak met jezelf. Het is van het grootste belang met onszelf op ons gemak te zijn. Als we met onszelf op ons gemak zijn, zijn we op ons gemak met anderen. Als we niet met onszelf op ons gemak zijn, dan voelen we ons ongemakkelijk, vooral in gezelschap. En vooral op feestjes... Stel jezelf voor op een heel chic feestje in Parijs. Er zijn allerlei mensen, met verschillende achtergronden, een beetje anders dan jij bent. En dan draait een uitermate minzaam en succesvol iemand zich om om je te groeten. Zelfs de manier waarop hij 'bonjour' zegt heeft iets verwaands, zoals hij een beetje uit de hoogte naar je kijkt. Als je goed in je vel zit, is er geen enkel probleem. Hij kan een beetje lijszig 'bonjour' zeggen en op je neerkijken, en jij voelt je prima, omdat het werkelijk een 'bon jour' is, want je voelt je goed in jezelf.

Wanneer we ons goed met onszelf voelen doet wat er gebeurt er niet zoveel toe, want we hebben evenwicht en stabiliteit. We voelen geen gebrek aan zelfvertrouwen. Als het niet zo is, voelen we ons altijd een beetje ongedurig, we kijken hoe iemand op ons reageert, wat mensen tegen ons zeggen of over ons denken. Ons zelfvertrouwen is afhankelijk van wat mensen ons vertellen over hoe we zijn, hoe we eruit zien, hoe we ons gedragen... als we werkelijk met onszelf in verbinding staan, kennen we onszelf beter dan anderen.

Dus deze drie kwaliteiten — het goede hart, stabiliteit en ruim zijn — zou je fundamentele menselijke deugden kunnen noemen.

Overgenomen uit View 5



De elf biggetjes

Er leefde eens in de provincie Yongzhou in China een slager die Zhang heette. Elke dag slachtte hij een varken om de mensen in zijn dorp van vlees te voorzien.

Maar, als je varkens slacht, dood je levende dieren. Daarom had hij vaak het idee dat hij eigenlijk van beroep zou moeten veranderen. "Ik zou een ander vak moeten kiezen! Er zijn zo veel andere beroepen die ik kan uitoefenen. Waarom nu juist slager? Elke dag kleurt mijn mes rood van varkensbloed. Als ik elke maand dertig varkens dood, zijn dat er 360 per jaar. Verschrikkelijk als ik daaraan denk."

Maar slager Zhang moest wel voor zijn gezin zorgen en met het slachten van varkens kon hij gemakkelijk geld verdienen. Daarom dacht hij er steeds minder aan een ander beroep te kiezen, maar stelde hij zichzelf gerust met de gedachte: 'Alles goed en wel, het is niet zo gemakkelijk zomaar iets anders te gaan doen! Ik vind varkens doden helemaal niet zo leuk, maar de mensen willen graag varkensvlees eten. Waarom zou ik ze anders slachten? Zij zijn dus net zo goed als ik verantwoordelijk voor de dood van die varkens. We houden toch varkens om ze op te eten, nietwaar?'

Omdat de slager elke dag heel vroeg op de markt moest zijn en de varkens een verschrikkelijk lawaai maakten als hij ze ging



slachten, deed hij dat altijd bij zonsopgang. Ook had hij al jarenlang de volgende gewoonte: elke ochtend, als hij de bel hoorde luiden in de boeddhistische tempel vlakbij, stond hij op en slachtte een varken. Deze gewoonte had hij nooit veranderd. Maar op een dag stond hij te laat



op. Toen hij naar de varkensstal ging, ontdekte hij dat het moedervarken dat hij die dag had willen slachten elf jongen had gekregen. Een schattig gezicht, die elf melk drinkende biggetjes! Hij ontdekte dat die ochtend de tempelbel niet had geluid. Toen hij naar de tempel ging ver-

telde de lama hem: "Ik had een bijzondere droom. Ik droomde dat elf kinderen voor me knielden en me smeekten het leven van hun moeder te sparen. Toen ik ze vroeg hoe ik dat kon doen, antwoorden ze: "Dat is erg eenvoudig. U hoeft alleen maar de bel niet te luiden."

Elf kinderen? Elf biggetjes? Plotseling zag de slager het verband. Hij wierp zijn slagmes in de rivier en koos een ander beroep.

Uit: The Buddhist Children's Stories, door The White Cloud Cultural Centre, Taipei Taiwan.

Rust in vrede

Door Thich Nhat Hanh



Ik ben een toren van het Wereld Handels Centrum, die hoog oprijst
in de heldere blauwe hemel, ik voel een heftige klap in mijn zij,
En ik ben een inferno van pijn en lijden,
imploderend in mijzelf stort ik op de grond.
Mag ik in vrede rusten.

Ik ben een bange passagier aan boord van een gekaapt vliegtuig,
die niet weet waar we naar toe gaan,
noch dat ik vlieg op brandstoftanks
die instrumenten van de dood zullen zijn,
En ik ben een werknemer die op kantoor arriveert,
niet wetend dat over een ogenblik mijn toekomst uitgewist zal zijn.
Mag ik in vrede rusten.

Ik ben een duif op het plein tussen de twee torens,
en eet de kruimels van iemands ontbijt
als vuur uit de hemel op me neerregent,
En ik ben een bloembed, dagelijks bewonderd door duizenden toeristen
maar nu begraven onder vijf etages puin.
Mag ik in vrede rusten.

Ik ben een brandweerman,
die in de donkere gangen van rook en puin gezonden wordt
met de opdracht te helpen, maar om me heen stort alles in,
En ik ben een reddingswerker die zijn leven riskeert om levens te redden,
me zeer bewust dat ik hier misschien niet levend uit kom.
Mag ik in vrede rusten.

Ik ben een overlevende
die langs de trappen uit het gebouw is gevluht naar de veiligheid,
en ik weet dat in mijn ziel niets meer hetzelfde zal zijn,
En ik ben een dokter in het ziekenhuis die patiënten behandelt,
verbrand van kruin tot voeten,
en ik weet dat deze verschrikkelijke beelden voor altijd in mijn geest zullen blijven.
Mag ik vrede kennen.

Ik ben een toerist op Times Square
die kijkt naar de gigantische tv-schermen,
denkend dat ik naar een rampenfilm kijk
als ik zie hoe de Twin Towers instorten,
En ik ben een New Yorkse vrouw die e-mails stuurt
naar vrienden en familie om ze te laten weten dat ik veilig ben.
Mag ik vrede kennen.

Ik ben een stuk papier dat op iemands bureau lag vanochtend,
en nu ben ik puin door de wind verspreid dwars door lower Manhattan,
En ik ben een steen op de begraafplaats van Trinity Church,
bedekt met roet van gebouwen die eens trots boven me stonden,
dood ontmoet dood.
Mag ik in vrede rusten.

Ik ben een hond, snuffelend naar levenstekens in het puin,
ik doe mijn best om van dienst te zijn,
En ik ben een bloeddonor in de rij,
wachtend om een kleine maar zeer nodige bijdrage te leveren
voor de slachtoffers.
Mag ik vrede kennen.

Ik ben een bewoner van een appartement in het centrum van New York
die zijn huis moest verlaten,
En ik ben een bewoner van een appartement buiten het centrum
die honderd blokken heeft gelopen in een stroom met andere vluchtelingen.
Mag ik vrede kennen.

Ik ben een familielid die net heeft gehoord
dat iemand van wie ik hou is gestorven,
En ik ben een rabbi die iemand moet troosten
die een hartverscheurend verlies heeft geleden.
Mag ik vrede kennen,

Ik ben een loyale amerikaan die zich vernederd voelt
en zweert achter elke militaire actie te staan die nodig is
om terroristen van het aardoppervlak te vegen,
En ik ben een loyale amerikaan die zich vernederd voelt
en zich er zorgen over maakt dat mensen die er uit zien
en klinken als ik allemaal de schuld krijgen van deze tragedie.
Mag ik vrede kennen.

Ik ben een bange stedeling
die zich afvraagt of ik me ooit nog veilig zal voelen in een wolkenkrabber.
Ik ben een piloot die zich afvraagt of het ooit mogelijk zal zijn
het luchtruim werkelijk veilig te maken.
Mag ik vrede kennen.

Ik ben de eigenaar van een kleine winkel met vijf werknemers
die dicht moet vanwege deze tragedie,
En ik ben een manager in een multinationale onderneming die bezorgd is
over de prijs van zaken doen in een geterroriseerde wereld.
Mag ik vrede kennen.

Ik ben een bezoeker van New York City die ansichtkaarten koopt
van het Wereld Handels Centrum dat niet meer bestaat,
En ik ben de televisieverslaggever die probeert de verschrikkelijke dingen
die ik gezien heb in woorden te vangen.
Mag ik vrede kennen.

Ik ben een jongen in New Jersey die wacht op een vader
die nooit meer thuis zal komen,
En ik ben een jongen in een land ver weg
die feest viert in de straten van mijn dorp
omdat iemand de gehate Amerikanen heeft getroffen.
Mag ik vrede kennen.

Ik ben de generaal die in de microfoons vertelt hoe we
de terroristenlafaards die deze afschuwelijke misdaad hebben begaan, moeten stoppen,
En ik ben een inlichtingendienstofficier die probeert uit te vinden
hoe zoiets heeft kunnen plaatsvinden op Amerikaanse bodem,
En ik ben een stadsbestuurder die manieren probeert te vinden
om het lijden van mijn mensen te verlichten.
Mag ik vrede kennen.

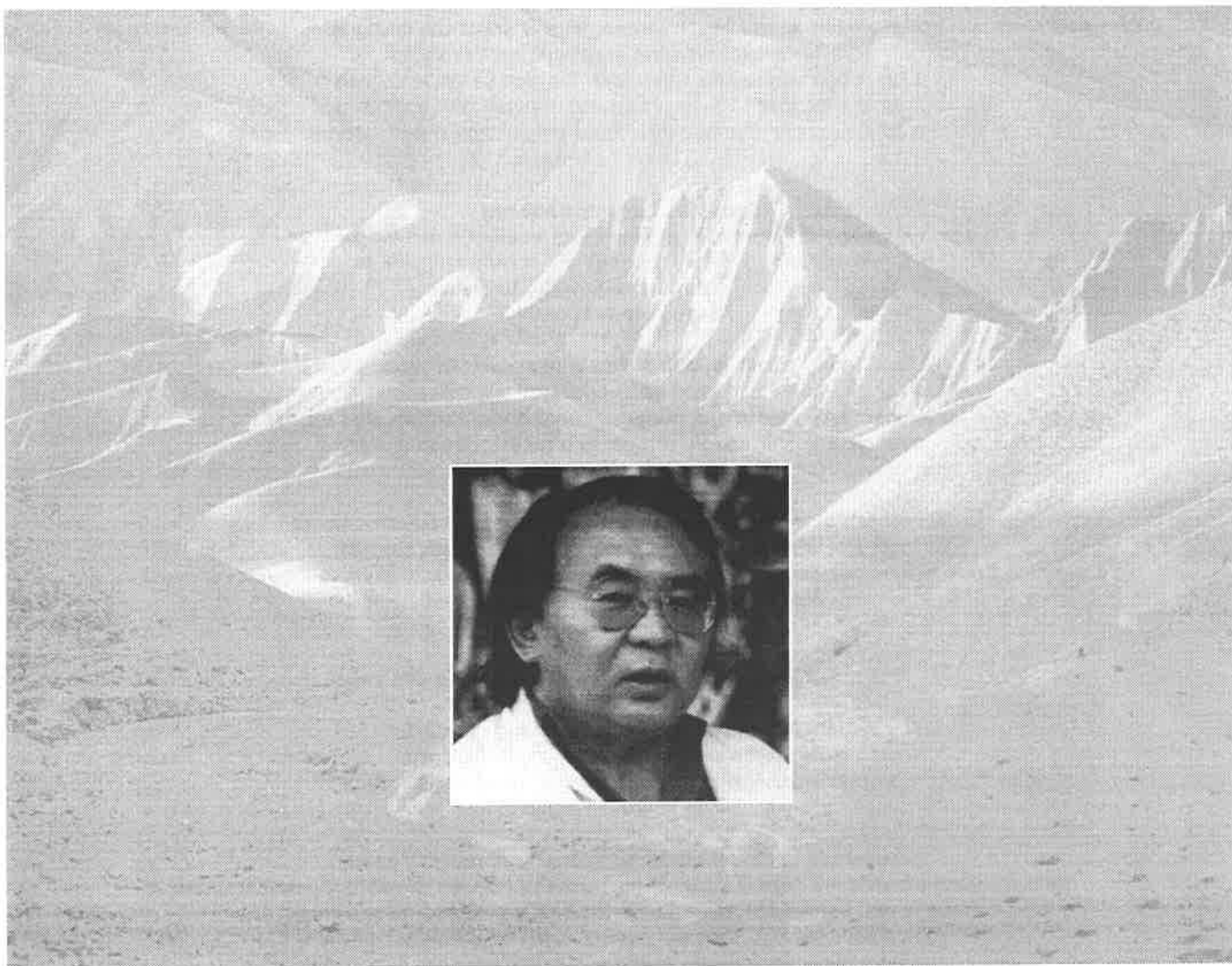
Ik ben een terrorist wiens haat jegens Amerika geen grenzen kent,
en ik ben bereid het te bewijzen door te sterven,
En ik ben een sympathisant van de terroristen
die achter alle vijanden
van het Amerikaanse kapitalisme en imperialisme staat,
En ik ben een meester-strateeg
van de terroristische groep die deze gruwel plande.
Mijn hart is nog niet vatbaar voor openheid, tolerantie en liefde.
Mag ik vrede kennen.

Ik ben een wereldburger gekluisterd aan mijn televisie,
die vecht tegen woede en wanhoop bij deze vreselijke gebeurtenissen,
En ik ben een gelovig mens die worstelt om het onvergeeflijke te vergeven,
biddend om troost voor diegenen die hun geliefden verloren hebben,
en vragend om de barmhartige steun
van God, Yahweh, Allah, Geest, Hogere Macht.
Mag ik vrede kennen.

Ik ben een kind van God die gelooft dat wij allemaal kinderen van God zijn
en dat we allen deel uitmaken van elkaar.
Mogen wij allen vrede kennen.

EEN BERICHT VAN SOGYAL RINPOCHE

18 SEPTEMBER, 2001



De wereld is nu in een hoogst onbestendige situatie, met mensen overal in de greep van angst en onzekerheid. Daarom is dit een tijd waarin spirituele beoefening, wat die ook moge zijn, van cruciaal belang is, een tijd waarin we zo krachtig mogelijk vanuit het diepst van ons hart moeten bidden en beoefenen.

Als we dit doen, moeten we allereerst denken aan diegenen die hun leven hebben verloren, en al diegenen die lijden, geschokt en getraumatiseerd. Allereerst moeten we een heel krachtige beoefening van 'toevlucht' voor hen doen. Roep, zo krachtig mogelijk, diegene aan die voor jou de belichaming is van wijsheid, compassie en heiligheid, de bron van spirituele inspiratie en het object van je geloof. Het kan Boeddha zijn, God, Christus of Allah. Bid dan dat aan al diegenen die gestorven zijn, toevlucht gegeven mag worden. Breng ze allemaal zonder uitzondering in de omhulling van de toevlucht. Sluit ook ons allemaal daarbij in,

want we hebben allemaal de zegen en bescherming nodig die deze beoefening zal brengen.

Bid en beoefen zo krachtig en intens als je maar kunt. Want je weet nooit: je beoefening en gebed kunnen heel machtig zijn. Ze kunnen alle verschil uitmaken en ertoe bijdragen dat de situatie niet verslechtert en dat een neerwaartse spiraal wordt voorkomen. Beoefen en bid met veel kracht, voor jezelf en voor de wereld. Soms kan een situatie als deze een werkelijke verandering in ons teweegbrengen. In het leven van alledag kunnen we gemakkelijk wat zelfgenoegzaam worden, tot op een dag iets ons plotseling wakkerschudt. Ineens beseffen we dat *het leven kostbaar is*, en dat het leven dat we leiden misschien zo slecht nog niet is. Het enige is dat we voortdurend vergeten dat te waarderen.

Wat het nog kostbaarder maakt is dat het *vergankelijk* is. Als je weet dat je zult sterven, en dat het elk moment zonder enige waarschuwing kan gebeuren, voel je en waardeer je elk moment. Je waardeert ook degenen die je na staan, en begrijpt hoe belangrijk het is hen je liefde te tonen.

We weten nu dat er geen keuze is: we moeten onze tijd wijs gebruiken. Herinner je eraan dat alles wat we doen, zeggen of

denken consequenties heeft. Dus moeten we een besluit nemen om op een verantwoordelijke manier te leven, met respect voor de wet van oorzaak en gevolg in onze daden.

Val niet terug in de oude gewoonten, neigingen en patronen die onze levens beheersen en verduisteren. Leef trouw aan je natuur, want dat is wat werkelijk goed is voor jezelf, goed voor anderen en een oorzaak van welzijn voor eenieder.

Deze gebeurtenissen moeten voor ons als spirituele beoefenaars een aansporing zijn om beoefening te doen, een betekenisvol leven te leiden en ons te ontwikkelen tot meer authentieke beoefenaars

Het voornaamste is je beoefening zo krachtig en betekenisvol mogelijk te richten. Maar waaraan kunnen we denken of waarvoor bidden als we beoefenen?

Dit is een tijd voor wijsheid en voor moed. Aan de ene kant moeten we krachtig bidden voor allen die gestorven zijn, maar aan de andere kant moeten we ook bidden voor de wereld, en voor wat voor ons ligt.

Denk aan alle leiders in de wereld. *Bid* dat ze wijsheid en onderscheidingsvermogen mogen hebben, en een vooruitziende blik. *Bid* dat wat er ook verder moge gebeuren in de toekomst geen negatieve spiraal zal vormen naar *nieuwe* conflictgebieden; en dat het de conflicten die er *nu al* zijn in de wereld niet zal verergeren. *Bid* krachtig dat alle kwaad getransformeerd wordt tot goed.

Mogen deze verschrikkelijke gebeurtenissen ons wakker maken voor de diepere oorzaken en grieven die de oorzaak ervan vormen. *Bid* zo krachtig mogelijk: wat de oorzaken ook mogen zijn, mogen ze een remedie vinden, geheeld en verwijderd worden door de zegen en liefde van alle boeddha's, of God, Christus of Allah.

Laten we de *moed* hebben standvastig te kijken naar de oorzaken voor de haat en wanhoop achter dit geweld, welke oorzaken het ook mogen zijn, om er werkelijk iets aan te doen. Want aan de wortel van dit alles liggen haat en wanhoop.

Als je compassie en altruïsme tot je motivatie maakt, de boeddha's of God, Christus of Allah zo krachtig mogelijk aanroept, hun aanwezigheid voelt en richt, zal je beoefening enorme kracht hebben.

Bid krachtig dat we niet toegeven aan de verleiding om alleen aan de korte termijn te denken. *Bid* dat we aan de lange termijn zullen denken. Want zo zal de geschiedenis over ons oordelen.

Velen van jullie stellen de vraag: *Hoe kunnen we een begin maken de pijn en gevoelens van emotie en verdriet waar we doorheen gaan te transformeren? Soms zijn ze ondraaglijk en overweldigend.*

Kijk naar spiritueel onderricht, gebeden, en beoefeningen die je in het verleden in moeilijke tijden konden inspireren. Vind de hulp en de steun die je nodig hebt. Soms, ook al hebben we hulp, vergeten we dat hij er is.

Bovenal: wanhoop niet. Als je verteerd wordt door pijn en verdriet, voel dan wie je bronnen van toevlucht zijn en roep ze aan, met al hun compassie, zegen en liefde. En vraag om hun kracht.

Stel je zo levendig mogelijk voor dat de wijsheid, compassie, kracht en liefde van deze bronnen van toevlucht neerstromen als licht, en het lijden zuiveren, en niet alleen lijden maar alle negativiteit, de onwetendheid en verduisteringen die de oorzaak zijn voor dit soort lijden. En geloof dan dat het allemaal *is* gezuiverd.

En als je bang wordt, laat de angst zelf dan een oorzaak worden voor het aanroepen van deze bronnen van toevlucht, zodat angst transformeert in vertrouwen en zegen. Wanneer een tragedie van

Mantra van mededogen: Om Mani Padme Hung



deze omvang ons overkomt, als alles uiteen lijkt te vallen, en al onze oude zekerheden aan ons worden ontrukkt, begrijpen we het doel van spirituele beoefening. Want het is door spirituele beoefening dat we een innerlijke kracht en innerlijke toevlucht kunnen vinden. We ontdekken een aspect van onszelf dat nooit zal sterven of vernietigd zal worden, en dat zal ons vrede, vreugde en vertrouwen brengen.

Wat kunnen we doen met gevoelens van woede?

Ja, er is woede, dat is onvermijdelijk. Maar als we het grotere geheel zien, dan zien we hoe de cyclus van geweld doorgaat, of hoe hij doorbroken kan worden. Zoals Boeddha zei: "Woede wordt niet vernietigd door woede, maar alleen door liefde. Dit is de oeroude en eeuwige wet."

Hoe moeilijk het ook kan zijn, liefde moet de plaats van woede in ons hart innemen. Laten we om te beginnen, in plaats van ons te verliezen in *onze* woede, denken aan allen die hun leven verloren hebben, en hen onze liefde sturen. Denk aan hen, en visualiseer ze in je beoefening:

Stel je voor dat enorme lichtstralen uitgaan van de boeddha's of hogere wezens, die al hun compassie en zegen uitstralen. Stel je voor dat dit licht neerstroomt op de gestorvenen, hen helemaal zuivert en hen bevrijdt van de verwarring en pijn van hun dood, en hen diepe, blijvende vrede brengt. Stel je dan voor, met heel je geest en hart, dat zij die gestorven zijn, oplossen in licht en dat hun bewustzijn, nu geheeld en vrij van lijden, opstijgt en ondeelbaar en voor altijd eenwordt met de wijsheidsgeest van de boeddha's, God, Christus of Allah.

De reden dat wij nog steeds woede kunnen voelen is omdat *wij* nog steeds leven. Richt je nu op *hen*. Denk erover na wat hen nu

echt zal helpen. Het zal hen niet helpen als je boos wordt; wraak nemen zal hen ook niet helpen. Wat hen zal helpen, is onze liefde en onze beoefening, onze goede daden, onze nobele aspiraties, en de geest van compassie in onze gebeden en in onze daden. Dat zal helpen om lijden, en de oorzaken van lijden, te verlichten.

Soms kan een tragedie het beste in ons naar boven brengen, en we moeten er nu voor bidden dat dat de overhand krijgt. Zoals Zijne Heiligheid de Dalai Lama vaak zegt, als een gevoel als woede je dwarszit, moet je daar niet meteen aan toegeven en datgene de schuld geven, waarvan jij denkt dat het het 'object' van je woede is. In plaats daarvan moet je heel nauwkeurig de oorzaken en omstandigheden die erachter liggen onderzoeken. Je zult je realiseren, dat de dingen niet zo eenvoudig liggen als je dacht. Ze zijn de uitkomst van talloze oorzaken en omstandigheden. Hierdoor zal je woede verzwakken, omdat het je fixatie op een enkele oorzaak, of object, of persoon als doelwit van je beschuldiging ontmantelt. Je zult ook ontdekken dat je zelf soms net zo goed schuld hebt als de ander; er is een gedeelde verantwoordelijkheid. Op deze manier naar de dingen kijken zal je helpen het grotere beeld te zien.

Laat ons *bidden* dat onschuldige mensen niet vervolgd zullen worden en niet nodeloos zullen lijden.

Zou dit de kans kunnen zijn dat de wereld één wordt als nooit tevoren, en daarbij leiders wijzer en meer verlicht gaan handelen? Kan deze tragedie ertoe leiden dat alle landen er ernst mee gaan maken geweld af te zweren en hun conflicten vredig op te lossen? Zulke veranderingen zouden betekenis geven aan het verlies van al die levens. Ik denk dat het belangrijk is om, in naam van allen die gestorven zijn, ervoor te zorgen dat hun dood iets goeds in de wereld brengt.



Wezens bevrijden

Een oude lama zat graag in meditatie op een grote platte steen met uitzicht op een vredig deel van de rivier. Althans, elke keer als hij ijverig met zijn gebeden begon, net zijn benen gekruist had en juist tot rust kwam, ontdekte hij een hulpeloos spartelend insect in het water. En telkens weer hees hij zijn krakende oude lichaam op om het kleine wezen in veiligheid te brengen, waarna hij weer tot rust probeerde te komen op zijn stenen zitplaats. En zo gingen zijn contemplaties voort, dag na dag...

Zijn broeder-monniken trokken zich elke dag terug om in de eenzaamheid van de ravijnen en grotten van de verlaten streek te mediteren. Maar ook zij werden zich er uiteindelijk van bewust dat het de oude lama nauwelijks lukte om stil te zitten, en de meeste tijd van zijn meditatie sessies gebruikte om insecten uit de rivier te plukken. En hoewel het zeker passend lijkt om het leven te redden van een levend wezen in nood, groot of klein, vroegen enkele van de monniken zich af en toe toch af of het voor de meditatie van de oude monnik niet beter zou zijn als hij elders zou gaan zitten, weg van dit soort afleidingen. Op een dag besloten zij hun zorg tegen hem uit te spreken.

“Zou het niet beter zijn om ergens anders te zitten en diep te mediteren, zonder gestoord te worden? Dan zul je sneller de perfecte verlichting bereiken, en dan kun je alle levende wezens bevrijden uit de oceaan van geconditioneerd bestaan?” vroeg één van hen de oude man.

“Misschien kun je met je ogen dicht mediteren bij het water,” suggereerde een ander.

“Hoe kun je nou perfecte kalmte en diepe, diamantachtige concentratie ontwikkelen als je honderd keer per meditatie sessie gaat staan en weer gaat zitten?” wilde een jonge, wijsneuzige monnik weten, aangeemoedigd door de meer tactvolle vragen van zijn senior broeders... En zo ging het maar door.

De waardige oude lama luisterde vol aandacht en zei niets. Toen ze allemaal wat gezegd hadden, boog hij



dankbaar en zei: “Ik ben er zeker van dat mijn meditatie zich zouden verdiepen en meer resultaat zouden hebben als ik de hele dag bewegingsloos zou zitten, broeders, jullie hebben gelijk. Maar hoe kan een oude, waardeloze man als ik, die steeds weer opnieuw de gelofte heeft afgelegd zijn leven (en al zijn levens) te geven om anderen te dienen en te bevrijden, gaan zitten met zijn ogen en hart gesloten, om de altruïstische mantra van Grote Compassie te bidden en te zingen, terwijl voor mijn ogen hulpeloze wezens verdrinken?”

Op deze simpele, nederige vraag had geen van de monniken een antwoord.

Uit: Wijsheidsverhalen van Tibet



Interview met Tsering Jampa

DIRECTEUR VAN DE INTERNATIONAL CAMPAIGN FOR TIBET-EUROPE



Dit is het tweede en laatste deel van een interview met Tsering Jampa, waarin ze de omvang van de activiteiten die ze namens de International Campaign for Tibet ontplooit, voor ons schetst. In dit deel het verslag van de Mensenrechtencommissie van de VN in Genève.

Jullie zijn in maart/april naar de mensenrechtenconferentie van de VN in Genève geweest. Kun je ons iets vertellen over hoe dat is gegaan? Kijk, de Tibetaanse regering in ballingschap wordt door geen enkel land erkend. Wel is er in verschillende resoluties opgenomen dat Tibet een bezet land is. Dat is voor ons een overwinning. Als er in parlementen steeds meer resoluties worden aangenomen waarin Tibet een bezet land wordt genoemd, is dat al een indirecte, impliciete erkenning van een onafhankelijk Tibet. Daar zitten de Niet-Gouvernementele Organisaties (NGO's) zoals wij achter, die proberen iets te doen.

WELKE PLATFORMEN ZIJN ER WAAR WIJ OVER TIBET KUNNEN PRATEN?

Het allerhoogste lichaam is de VN natuurlijk, niet alleen de

Veiligheidsraad, maar de VN als organisatie van de hele internationale gemeenschap.

Naast een volwaardig lidmaatschap bestaat er bij de VN ook de status van waarnemer, zoals de Palestijnen nu hebben. President Arafat kan dan tijdens een zitting een toespraak houden, een verklaring afleggen. Het is ons doel om deze status van waarnemer te verkrijgen. Als je niet erkend bent, heb je deze officiële mogelijkheid niet. Als je kijkt welke officiële mogelijkheden er voor ons zijn, blijkt dat er voor Tibetanen geen enkel officieel platform is om hun situatie uiteen te zetten.

Dan ga je kijken: wat zijn de niet-officiële mogelijkheden om over Tibet te spreken en hoe kun je daar binnen komen? Bijvoorbeeld in Genève bij de mensenrechtencommissie.

In deze commissie hebben 53 van de 181 VN-leden stemrecht. Dat stemrecht rouleert en Nederland heeft dit jaar geen stemrecht. Wel nemen alle landen dag in dag uit deel aan de commissie.

Daarnaast heb je NGO's, die een Ecosoc status (Economic and social council) hebben. Het is buitengewoon moeilijk om zo'n status te krijgen. Als wij een aanvraag zouden indienen voor zo'n status, denk ik dat we binnen een week een afwijzing zouden krijgen, want China zou zeggen: Tibet? Nee, die krijgt dat niet.

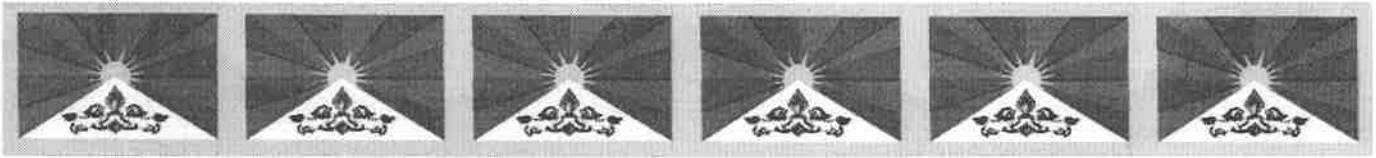
Ik kan wel aan een NGO met een Ecosoc status vragen: 'mag ik namens jullie binnenkomen?' Niet alle NGO's met zo'n status staan klaar voor ons, want de meesten vinden Tibet een politiek gevoelig issue. Daarom maken wij gebruik van een paar NGO's die echt durven zeggen: 'jullie mogen dit jaar namens ons komen'. Ik heb daar vier weken rondgelopen met de badge van de International Union of Socialist Youth. Ik mag dan naar binnen en met iedereen praten, maar ik praat dan ook over Tibet. Officieel ben ik lid van deze organisatie. Op de zitting krijgen de leden tien minuten en de NGO's vijf minuten spreektijd. In vijf minuten kun je een verklaring afleggen. Dan ga je namens deze NGO naar het secretariaat en zeg je: 'morgen ga ik namens de IUSY een verklaring afleggen over de religieuze vrijheid in Tibet'. Dat betekent: anderhalve pagina tekst, goed lezen en oefenen, want je krijgt geen tweede kans meer. Na vijf minuten word je afgehamerd. Je weet dat daar Chinezen zitten en luisteren. Dat is zo doeltreffend dat Chinezen Tibetanen horen spreken over de situatie in Tibet. Je kunt niet allerlei rare dingen gaan zeggen, die niet leuk zijn, want Chinezen zijn ook mensen. Maar mijn punt bevat wel waarheid en verdient ook respect.

In vijf minuten kan ik zeggen wat ik wil zeggen over de Chinese onderdrukking in Tibet. Zo gebruiken wij het platform van de VN.

WAAR WERKEN WIJ AAN?

Ons belangrijkste doel dit jaar was om een resolutie te laten aannemen over de mensenrechten in China en in Tibet. Om een resolutie aangenomen te krijgen moet je een sponsor hebben met een co-sponsor. Zonder co-sponsor kan er niet over een ingediende resolutie gediscussieerd worden. Onze sponsor was de VS, die ging de resolutie indienen. Wij gingen nu een co-sponsor zoeken, praten met alle leden en de EU. Maar zodra de VS had aangekondigd dat ze een resolutie gingen indienen – ook tegen China, heeft de EU meteen gezegd dat ze de resolutie niet zouden co-sponsoren. Dat zou averechts werken, omdat ze in een mensenrechtendialoog met China zaten. Ze wilden wel ondersteuning geven tijdens de discussie. Toen de EU dat aankondigde, hadden wij, nou ja, geen hoop. Want als de EU 'nee' zegt volgen anderen dat besluit. Ten tweede, de arme Afrikaanse landen zijn meestal al omgekocht door China met allerlei beloften over bruggenbouw en dergelijke. Wij begrijpen dat wel omdat hun eigen economische situatie ook niet zo sterk is.

Dan heb je de Latijns-Amerikaanse landen. Costa Rica heeft altijd voor Tibet gestemd. Bij de andere landen moesten we altijd lob-



byen. Tijdens de mensenrechtenconferentie reisde de Chinese president Zhang Zemin door Latijns-Amerika om hout te kopen. Dat zagen we iedere dag op CNN als we thuis kwamen. En vijf van de zes landen die hij bezocht, hadden stemrecht in de commissie... En toch praat je met deze landen.

Dus was er geen co-sponsor voor de resolutie. Echt triest. Een machtig land als de VS kan geen enkel ander land als co-sponsor vinden! Ongelooflijk. Dat betekent dat er geen discussie plaatsvindt. Maar nog erger is wat China sinds een paar jaar doet. China zegt: 'wij willen een no-action motion'. Als zo'n no-action motion wordt aangenomen, betekent dat, dat er na het indienen van een resolutie geen discussie gevoerd mag worden, dat er dus niets gebeurt! Wij wisten dat China dat dit jaar weer zou doen, daar waren ze voor aan het lobbyen. Wij waren dus bezig om – naast het zoeken van een co-sponsor – landen te vragen tegen deze no-action motion te stemmen of op z'n minst zich van stemmen te onthouden. Nog erger was wat er voor de stemming over deze no-action motion gebeurde: vijf landen (Pakistan, Liberia, Cuba, Algerije, Syrië) gingen een verklaring afleggen om China te prijzen met betrekking tot de mensenrechten. Je zit daar dan en hoort dat aan. Iedereen hoort dat! De EU en Canada legden als tegenwicht een verklaring af dat het niet zo goed gaat in China.

Er waren drieëntwintig stemmen voor en zeventien stemmen tegen de no-action motion en twaalf onthoudingen. Bij de onthoudingen waren er een paar verrassingen voor ons. Peru en Uruguay onthielden zich van stemming, terwijl we dachten dat zij voor China zouden stemmen. We hebben dan wel verloren, maar een onthouding betekent voor ons ook wat. China ging na de stemming applaudisseren en werd uitbundig gefeliciteerd. Het is net een circus. Wij voelden ons verslagen. Je denkt: wat is dit? Het hele platform wordt op deze manier belachelijk gemaakt. Maar wij gaan gewoon door, want zo'n resolutie is een middel om gedurende vier weken met alle leden over Tibet te kunnen praten. Dat is goud waard, want we hebben geen ander platform. Ons team praat niet alleen met de landendelegaties, maar ook met de NGO's. Elk teamlid heeft zo'n elf landen, met wie we praten. Om de week wisselen we. De NGO's hebben ook invloed; we vragen of ze ook een alinea aan Tibet willen wijden. Daarnaast organiseren we briefings over Tibet met goede sprekers. Door onze aanwezigheid is men wel gedwongen over Tibet te praten. Ondanks dat de resolutie niet werd aangenomen, raad ik de Tibetaanse regering voor 500% aan om ook volgend jaar naar deze commissievergadering te gaan en van alle mogelijke platformen gebruik te maken. Dat is de enige manier. Anders hebben we niets.

Er lopen op de conferentie zo'n stuk of veertig jonge Chinese mannen en vrouwen rond. Ze zien ons Tibetanen praten met andere delegaties. We observeren elkaar en zodra ik met een delegatie klaar ben, sturen ze er ook iemand van hen op af. Ik haat de Chinezen niet, maar ze hebben me wel mijn land afgenomen. Hoe kunnen ze daar zo gemakkelijk over praten? Dat wil ik ze laten voelen, want zij zijn ook maar geprogrammeerd.

Dat is zo'n beetje het verhaal van de VN. Het heeft nut dat we daar zijn en ons verhaal laten horen, de Chinezen komen daar niet voor niets met zoveel man en de president gaat niet zomaar tijdens de conferentie op rondreis in Zuid-Amerika.

Naast mijn geloof in deze rechtvaardige zaak, de vrijheid voor Tibet, is het voor mij persoonlijk belangrijk te weten dat alles verankeld is en dat er ook voor Tibet een verandering zal komen. Dat is mijn houvast. Ik heb compassie voor de Chinezen. Ze zijn daar niet gelukkig op die conferentie, ze worden zo opgevoed.

Mary Robinson, de Hoge Commissaris van de VN voor de Mensenrechten heeft het afgelopen jaar een bezoek aan Tibet gebracht.

Wat heeft dat bezoek teweeggebracht?

Ook al is zij Hoge Commissaris, ze heeft toch niet alles gekregen waar ze om had gevraagd. Ze mocht van de Chinezen, ondanks haar nadrukkelijk verzoek, niet de Panchen Lama bezoeken. Om veiligheidsredenen en omdat de familie niet gestoord zou willen worden, volgens de Chinezen dan.

Naast de Commissaris zijn er ook vele speciale rapporteurs, bijvoorbeeld voor religie, voor martelingen, rechten van het kind enzovoorts. Wij hebben de speciale rapporteur voor martelingen, Sir Nigel Rodley, gevraagd naar Tibet te gaan en hij wacht nu al bijna twee jaar op een vergunning voor Tibet. China stemt niet in met zijn 'mission statement', maar hij wil alleen gaan op zijn eigen voorwaarden.

Onlangs hebben China en de VN een 'memorandum of understanding' getekend, wat inhoudt dat de VN geld beschikbaar stelt zodat China de politie kan trainen zich beter tegenover arrestanten te gedragen. De VN gebruikt dat tegen ons, want ze zeggen: 'Kijk, het gaat beter in China. Ze doen hun best.' Maar wij zeggen: 'Het Tibetaanse volk heeft geen garantie dat deze in China getrainde politieagenten zich tegenover Tibetanen anders zullen gedragen.'

Heeft het ICT contacten met andere volken die minderheidsgroepen zijn in China?

De Chinezen beschouwen ons als een van de zesenvijftig minderheden. Maar wij willen niet als minderheid gezien worden, want binnen de VN mis je als minderheid bepaalde rechten. Ook als 'inheems volk' ben je bepaalde rechten kwijt. Politiek nemen wij daar heel duidelijk stelling tegen. We werken samen met o.a. Oost Turkistan en de Oeigoeren, die helaas veel minder bekend zijn dan de Tibetanen, maar de mensenrechtensituatie daar is veel slechter dan in Tibet. Er waren deze keer ook veel Falung Gong-delegaties in Genève. Daar reageerde China nu veel heftiger op dan op ons, de Tibetanen. Wij werden ook gevraagd wat we van de Falung Gong vonden; wij moesten ook een politieke positie innemen. Zij hebben ook recht op vrijheid van meningsuiting. Het grappige is dat we de Falung Gong, Chinezen, geholpen hebben om aan toegangskarten te komen. Chinezen hebben dezelfde problemen als wij.

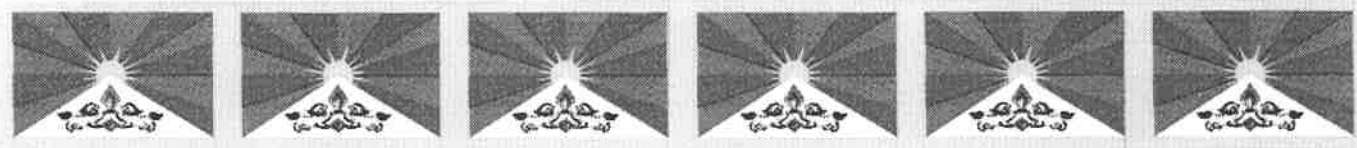
Kun je iets zeggen over de verplichte geboortebeperving en de afname van het Tibetaanse bevolkingsaantal door de Chinese maatregelen?

Het beleid is in China dat er één kind per gezin is, maar op papier mogen de minderheden (waaronder de Tibetanen) twee kinderen per gezin hebben. Overtreed je die regel, dan word je gestraft. Waar je ook naar moet kijken, is de motivatie van deze regel.

In China is de motivering de gezinsplanning, maar deze maatregel voor zes miljoen Tibetanen, heeft een hele andere bewuste politieke motivatie van de overheid. En dat kunnen we niet accepteren.

Daarnaast komt er verplichte sterilisatie voor van jonge meisjes en toepassing van anticonceptie-methoden onder onhygienische en bewust onzorgvuldige omstandigheden. Dit soort discriminatie bestaat er ook in China zelf tussen de Chinezen onderling. Als dat al zo is, hoe kunnen we dan iets beters ten opzichte van ons, Tibetanen, verwachten?

*Het beleid van de Dalai Lama met China is 'peace-building'. Hij heeft eind jaren tachtig 'het Vredesplan in vijf punten' opgesteld *). De Chinezen voeren nu het beleid van negeren. Wat is nu het perspectief van dit plan? Staat het nog overeind?*



Wat die vijf punten zelf betreft, die zijn actueler en relevanter dan ooit. China heeft er niet oprecht op gereageerd. Ze kunnen of willen niet zien dat het een oplossing biedt voor beide landen. Uitvoering van dit plan zou een veel breder effect hebben dan alleen in Tibet en China, voor heel Zuid-Oost-Azië, zelfs voor de hele wereld. Het punt van geweldloosheid is een buitengewoon belangrijk punt. Niet alleen als principe, geloof, maar ook als realiteit. Want als je geweld gebruikt, creëer je nog meer geweld. We kunnen gewoon geen geweld gaan gebruiken. Stel je eens voor, hoe we ons zouden voelen als we geweld zouden gaan gebruiken!

Toch zijn er Tibetanen die daar voor pleiten.....

Kijk, geweldloosheid is een principe, maar dat principe moet wel iets te maken hebben met de realiteit in je dagelijkse leven, in je dagelijkse handelen. Anders blijft het alleen maar een principe. Aan de andere kant zijn wij, Tibetanen, ook gewone mensen, net als ieder ander, met onwetendheid, die niet alles helder zien. Ik denk dat Zijne Heiligheid ook – net als ik – zijn frustraties kent. Maar hij gaat er op zijn eigen manier mee om. Hij zegt: 'China, ik ben nog steeds bereid'. Hij zegt tegen de Westerse regeringen: 'Als China niet reageert, hebben wij jullie hulp nodig. Want ik geloof dat dit plan de beste oplossing is voor beide landen.' Aan de andere kant kan ik de frustraties van de Tibetanen ook wel begrijpen. Waarom zouden we de onafhankelijkheid van Tibet zomaar weggeven? Er is geen goede reden voor. Tibet heeft nooit deel van China uitgemaakt. Het is strategie om nu niet over de onafhankelijkheid te praten. Zelfs als China het eens zou zijn met het plan van de Dalai Lama, zouden de Tibetanen in een later stadium wel weer onafhankelijkheid kunnen gaan vragen. Het Vijf Punten Plan zal niet verouderen.

Tot slot,

Ik vind het belangrijk dat verschillende groeperingen - religieus, cultureel, mensenrechten etc. – contact met elkaar hebben. Elk contact, ieder artikel, elke gedachtenuitwisseling is een bijdrage aan het welzijn van het levende en lijdende Tibetaanse volk. Het is een verbinding tussen praktijk en de alledaagse realiteit. Het bemoedigt ons en verlicht het lijden enigszins. Meer kunnen wij niet doen.

***) HET VIJF PUNTEN VREDESPLAN OMVAT:**

- 1 – Tibet wordt met de oostelijke provincies Kham en Amdo een gebied van geweldloosheid.
- 2 – Afschaffing van de politiek van verhuizing van Chinezen naar Tibet.
- 3 – Respect voor de fundamentele rechten en democratische vrijheden van het Tibetaanse volk.
- 4 – Herstel en bescherming van Tibets natuur en ecologie.
- 5 – Begin van oprechte onderhandelingen over de toekomstige status van Tibet en de betrekkingen tussen de Tibetanen en de Chinezen.

NASCHRIFT:

Tijdens de derde Wereldconferentie tegen Racisme (WCAR), die dit jaar in Durban is gehouden, is voor het eerst in de geschiedenis door een Tibetaanse NGO in een plenaire vergadering een verklaring afgelegd. Deze verklaring over racisme en daarmee verbonden zaken in Tibet werd afgelegd namens het Tibetaanse Centrum voor Mensenrechten, de International Campaign for Tibet, Worldview International Foundation en de International

Fellowship of Reconciliation.

'Deze verklaring,' zei de heer Jampal Chosang, de Vertegenwoordiger van Zijne Heiligheid in Zuid Afrika en hoofd van de Tibetaanse delegatie op de WCAR, 'is een nieuwe boodschap aan China dat het er niet altijd in zal blijven slagen Tibetaanse NGO's van officiële deelname aan grote VN conferenties af te houden. De gemeenschap van NGO's hier in Durban beschouwen deze Tibetaanse verklaring als een belangrijke doorbraak voor de Tibetaanse zaak.'

Henk Heerink



NEDERLANDSE STICHTING
INTERNATIONAL
**CAMPAIGN
FOR TIBET**

International Campaign For Tibet-Europe
Nederlandse stichting ICT
Keizersgracht 302, 1016 EX Amsterdam
tel.: 020 3308265
email: ict europe@xs4all.nl
www.savetibet.org



ZAM

RETAIL - HOLLAND

Najaar 2001

Welkom bij de Zam najaar brochure 2001!

Zam is de afdeling verkoop van de Stichting Rigpa en heeft tot doel het onderricht van Sogyal Rinpoche toegankelijk te maken en te verspreiden. Dit doen we hoofdzakelijk door het aanbieden van de Rigpalink en Ngöndrolink audio en video abonnementen. Deze geven maandelijks of twee-maandelijks toegang tot Sogyal Rinpoche's meest recent onderricht.

Ook verkopen we boeken met boeddhistisch onderricht en Dharma artikelen. Door deze produkten te kopen helpt u Zam bij de financiële ondersteuning van het werk van Sogyal Rinpoche en Rigpa.

De Zam winkel vindt u in het Rigpa Centrum in Amsterdam. (Er komt ook een kleinere winkel in het nieuwe centrum in Groningen!) Wij verkopen ook tijdens cursus dagen in Utrecht.

Aan mensen die onze winkel niet kunnen bezoeken, bieden wij tevens een mail-order service. Deze folder laat slechts een selectie zien van de vele boeken en artikelen die we bij Zam verkopen. Als u hier niet vindt wat u zoekt, neem dan contact met ons op.

Het bestellen van artikelen kan ook tijdens cursus dagen/avonden – vraag aan uw Zam vrijwillig(st)er een bestelformulier of zie de achterkant van de brochure.

Informatie/mail orders:

op dinsdag en vrijdag
tussen 12:00 en 18:00 uur

Bel: 020-470-4930

E-mail: Zamretail@cs.com

Dharma Artikelen

WIEROOK

Wij hebben een nieuwe selectie van hoge kwaliteit Tibetaanse wierook.

Dakpa Tamdin

Geel fl. 10,00/e 4,55

Zwart fl. 7,00/€ 3,20

Bruin fl. 6,25/€ 2,85

Zhempo fl. 3,00/€ 1,353

Potala fl. 4,50/€ 2,05

Lotus fl. 8,00/3,65

Riwo Sangchö fl. 8,00/€3,65

Tara Healing Incense fl. 4,00/€ 1,80

Gift Pack – groot fl. 25,00/€ 11,35

Klein fl. 16,00/€ 7,25

MALATELLERS

Sandelhout fl. 22,00/€ 10,00

Rooshout fl. 19,00/€ 8,60

Wit metaal fl. 6,00/€ 2,72

Goudkleurig fl. 25,00/€ 11,35

Zilver met franjes fl. 45,00/€ 20,40

MANDALA OFFERING SETS

Wij hebben ook een nieuwe voorraad van zilveren mandala offering sets

Prijs: fl. 120,00/€ 54,45

OFFERSCHAALTJES

Set van 7 - klein

goudkleurig fl. 32,00/€ 14,50

koper fl. 20,00/€ 9,10

VAJRA EN BEL

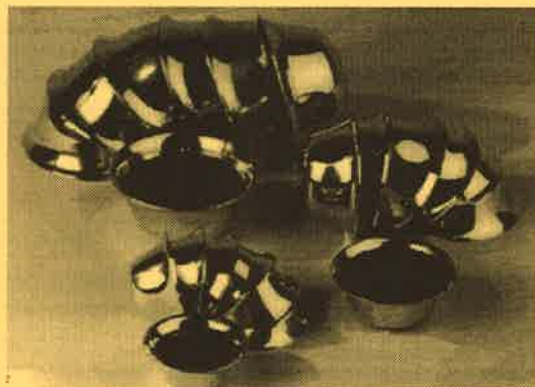
Angoor kwaliteit

fl. 70,00/€ 31,75

KLANKSCHALEN

Klein fl. 50,00/€22,70

Groot fl. 90,00/€ 40,85



Natural Great Peace/ Bodhicitta Cyclus

Recente thema's in het onderricht van Sogyal Rinpoche

Het actuele onderricht van Sogyal Rinpoche vormt een deel van een cyclus van onderricht over "Natural Great Peace" (natuurlijke grote vrede) en bodhicitta – "the heart of the enlightened mind." Hij heeft de laatste maanden op het thema van Bodhicitta gefocust, en als voorbereiding daarvan, de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid.

Hier volgt een aantal boeken (basis teksten en commentaren), video's en audio's die ons inspiratie bieden voor dit thema.

Rigaplink audio's/video's

The profound love of the Buddhas (augustus 2001)

- TAP 334

Sogyal Rinpoche vertelt over hoe we in het eerste fase van de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid onze perceptie transformeren door het aanroepen van een belichaming van liefde, zoals de Boeddha. Wij laten ons geraakt worden door de liefde en compassie van de Boeddha, wat ons purificeert van alle negatieve karma en ons weer gelukkig laat voelen. Pas daarna kunnen we onze hart openen en liefde laten stromen naar alle levende wezens.

Audio: fl. 18,50/€ 8,40

Occupy your mind with love (juli 2001)

- TAP 333/VID 333

Hier horen we Rinpoche beschrijven hoe, door onze geest op te vullen met liefde en compassie kunnen we geluk ervaren, wat ons bevrijdt van onze eigen negativiteit. In deze liefde kunnen we toevlucht nemen van zelfs de meest krachtige emoties.

Audio: fl. 18,50/€ 8,40

Video: fl. 49,50/€ 22,45

The Power of Forgiveness (juni 2001) - TAP 332

Het vergeven van onszelf en anderen staat in het hart van de beoefening van compassie en is een grote bron van positief karma. Als wij beoefenen, is het onze eigen geest die gevuld wordt door liefde en compassie. Wij moeten voor onszelf zorgen, dus waarom niet reageren met liefde?

Audio: fl. 18,50/€ 8,40

Natural Great Peace - PVE 001

Sogyal Rinpoche leest de text "Natural Great Peace" voor, vanuit de prachtige omgeving van zijn eigen tuin in Lerab Ling.

Video: fl. 59,50/€ 27,00

Radiance of Compassion - TAP 131/VID 019

Dit is een video uit 1998 die heel erg inspireert op het gebied van compassie.

Video: fl 49,50/€ 22,45

Don't forget – het meest recente onderricht van Sogyal Rinpoche zal in de komende maanden verkrijgbaar zijn als Rigaplink audio's en video's. Meer informatie over hoe u een Rigaplink abonnement kunt nemen of een tape of video na kunt bestellen vindt u op de achterkant van de brochure.

NIEUW BIJ ZAM!

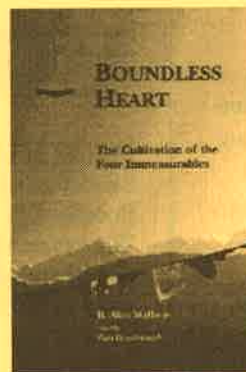
Sogyal Rinpoche heeft deze twee boeken van Sharon Salzberg en Alan Wallace gebruikt als basis voor zijn eigen beoefening van liefdevolle vriendelijkheid:



Liefdevolle Vriendelijkheid Sharon Salzberg (Engelse versie "Loving Kindness" ook verkrijg- baar)

Naast het beschrijven van de verschillende fases van de beoefening geeft Sharon Salzberg in haar boek helder advies over hoe je omgaat met emoties, hoe je de obstakels tot liefdevolle vriendelijkheid vermijdt en vooral, hoe je de beoefening integreert in je dagelijks leven. Een toegankelijk boek voor beginners en gevorderde beoefenaars.

fl. 32,50/€14,75



Boundless Heart – The Cultivation of the Four Immeasurables – B. Alan Wallace

Wallace geeft heel uitgebreid uitleg over de beoefeningen van shamatha en liefdevolle vriendelijkheid, die samen een hele goede combinatie maken. Hij schrijft op een informele maar ook precieze manier over de verschillende stadia van deze beoefeningen. Ook geeft hij heel praktisch advies over hoe je de juiste

omstandigheden in je leven kunt creëren om met succes te beoefenen. fl. 47,00/€ 21,35

Gezocht!!!

Wij zoeken een leuke assistent die wekelijks op een vrijdag middag kan helpen met o.a. het prijzen, inpakken en inventariseren van de winkel kisten voor de Utrechtse stromen. Ben je een beetje handig in computerwerk, dan is het nog beter! Lijkt het wat voor jou, neem dan contact op met Annie Birken: (020-470-4930)

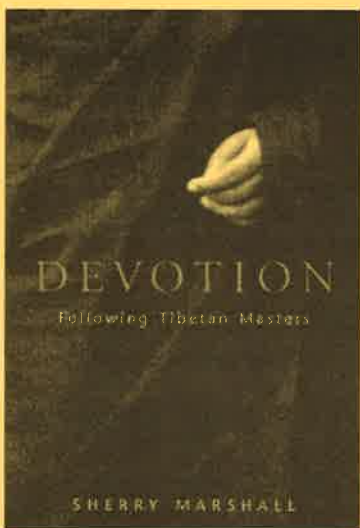
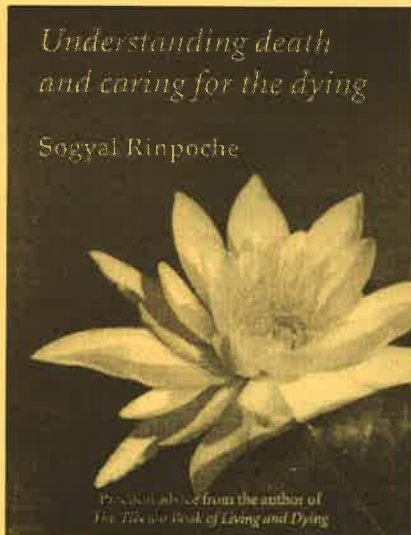


Spirituele Zorg:
Understanding Death and Caring
for the Dying - PAE 003

Een verkenning door Sogyal Rinpoche van thema's rond de dood. Hij spreekt o.a. over:

- wat blijft er over na de dood
- angst voor de dood
- spirituele voorbereiding op de dood
- hoe je de spirituele behoeften van de stervende tegemoet komt
- hoe de beoefening van meditatie ons kan helpen bij de voorbereiding op de dood.

Audio: fl. 38,75/€ 17,60

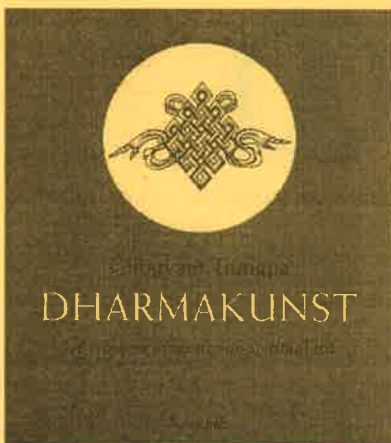


Devotion - Sherry Marshall
"No matter where I am, where I go or where I stay, I am with my teacher. Always, everywhere, beyond time and place I remember my teacher. May we all have the lama in our heart."

Deze bundel van persoonlijke verhalen gaat over de ontmoeting met een Tibetaans Boeddhistische meester en het besluit nemen om het Boeddhistische onderricht te volgen. De verhalen komen van mensen zoals Christine Longaker, Ian Maxwell en andere studenten van Sogyal Rinpoche, Dzongsar Khyentse Rinpoche en Zijne Heiligheid de Gyalwang Drukpa. Door hun verhalen, krijgen we een glimp van de ware betekenis van devotie en hoe belangrijk het is zich op

het spirituele pad te begeven. In dit inspirerende boek legt Sherry Marshall sommige van de centrale thema's in het Boeddhisme uit. Dit doet ze door uit ieder persoonlijk verhaal een essentiële "teaching" te halen.

fl. 35,00/€ 15,90



Dharmakunst – De creatieve dimensie van spiritualiteit
Chogyam Trungpa

"Oefenen in gewaar zijn is niet alleen maar een zaak van zitmeditatie of meditatie-in-actie. Het is een unieke oefening in hoe ons te gedragen als geïnspireerd menselijk wezen. Dat is wat er met kunstenaar zijn bedoeld wordt."

Kunstenaars, psychologen, wetenschappers, boeddhisten en geïnteresseerde lezers zullen wellicht geboeid worden door deze bundeling met korte essays. Chogyam Trungpa schrijft

over kleuren, boeddhafamilies, humor, buitensporigheid en de kracht van symboliek, maar breidt de principes van dharmakunst ook uit naar ons dagelijks leven.

Dharmakunst verwijst naar creatief werk dat voortkomt uit de ontwaakte meditatieve staat met zijn kwaliteiten van directheid en de afwezigheid van agressie.

Fl. 47,00/ € 21,35

NIEUW!! BIJ ZAM



TIBET 2002 kalender

Prachtige kalender met kleurrijke foto's van de landschap, cultuur en tempels van Tibet.

Nu verkrijgbaar bij ZAM.
 Fl. 35,00/€ 15,90

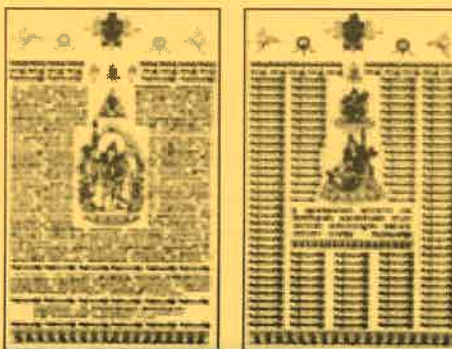
Rigpa Gebedsvlaggen

Special in Indië gemaakt voor Rigpa, de kleine Lungta (Windhorse) vlaggen zijn verkrijgbaar in sets van 10.

Fl. 22,50/€ 10,20



Middel enkele vlag
 fl. 10,00/€ 4.55



Sampalhundurpma 7 line prayer + mantra



Rigpalink

Sogyal Rinpoche wil graag dat zijn onderricht voor iedereen open en toegankelijk is. Hij geeft in veel landen over de hele wereld lezingen en retraites in het Engels. Veel lezingen worden op audiocassettes uitgebracht. Elke maand zoekt Sogyal Rinpoche een lezing uit die hij belangrijk genoeg vindt om speciaal onder de aandacht te brengen. De Rigpalink biedt de mogelijkheid om deze lezingen te ontvangen.

De mogelijkheden van de Rigpalink:

- Optie 1:- 12 audiocassettes.
Elke maand een audiocassette.
€ 103 per jaar
€ 51,50 per half jaar
- Optie 2:- 6 videocassettes.
Elke twee maanden een video.
€ 140 per jaar
€ 70 per half jaar
- Optie 3:- 6 audiocassettes en 6 videocassettes. De ene maand een audiocassette, de andere maand een videocassette.
€ 191,50 per jaar
€ 95,75 per half jaar
- Optie 4:- 12 audiocassettes en 6 videocassettes. Elke maand een audiocassette en elke twee maanden een videocassette.
€ 243 per jaar
€ 121,50 per half jaar

Ngöndrolink

- 6 audio's. Elke twee maanden een audiocassette met onderricht voor Ngöndrostudenten. Voor studenten in Stroom 2 en hoger. De audiocassettes komen op de even maanden.
€ 51,50 per jaar
- Combinatie abonnement. Je kunt de Ngöndrolink combineren met een van de Rigpalink opties, bijvoorbeeld de ene maand een audiocassette of video van de Rigpalink, de andere maand een audiocassette van de Ngöndrolink. Prijs afhankelijk van de combinatie.

PROEFABONNEMENT

Hiermee maak je kennis met de Rigpalink. Je ontvangt drie maanden lang een audiocassette per maand voor de gereduceerde prijs van € 24,- (normale prijs - € 25,75).

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 bevat 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.

IMPRESSIES

VAN DE DZOGCHEN BEARA RETRAITE

JUNI 2001

Ierland, het schiereiland Beara in juni: maar één dag regen, sterk wisselend licht, een mateloze view op 't blikkerende water, groene heuvels, even later — of eerder — alles blauw/groen, of geheel grijs. Tijdens de pauzewandelingen zicht op de rotskusten, hier en daar wat huisjes, fuchsiahagen en altijd wel een glimp water. Binnen een intieme sfeer, zo'n 220 deelnemers; het thema *For the moment of Death* blijkt 'gewoner' voor me dan toen ik me opgaf. Praten over de dood is praten over het doodgaan van naaste verwanten en hun laatste levensgang, maar ook stilstaan bij mijn eigen eindigheid. "Zeker is dat we doodgaan, alleen weten we niet hoe en wanneer".

Elizabeth meldt al aan het begin dat ze niet lang meer te leven heeft. Het is fijn om te zien welke goede zorg er rondom haar is; voor mij geeft het een gevoel dat het angstige ook dichtbij mag komen, 'gewoon' wordt in zijn bijzonderheid.

Heerlijk verzorgde maaltijden. In no time is de shrine room omgetoverd in een laagvloers restaurant met steeds weer nieuwe gerechten. Dit alles staat heel ver af van de mislukte aardappel-oogsten die in Ierland veel armoede en dood veroorzaakten.

Het is bijzonder Sogyal Rinpoche van zo dichtbij mee te maken, niet ge-edit zoals op de video's. Bij aankomst is hij vol met plannen voor een nieuw boek voor de stervenden, voor alle gezindten, minder boeddhistisch, voor ieders laatste levensfase.

Hij betreurt het zeer dat in veel bejaardentehuizen spirituele zorg ontbreekt. Als er geen spiritualiteit is, is er ook geen zingeving. Nog een project behelst het maken van een heldere samenvatting van Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven. Hij vindt bijvoorbeeld dat het bardo-onderwijs toegankelijker moet. De eerste retraite-bijeenkomsten zijn een soort correctiesessies voor deze nieuwe essentie-uitgave: een dialoog met Patrick Gaffney.

De video van zijn onderricht gegeven in Montreal in 1998 voor artsen en zorgverleners die zich voor stervenden willen inzetten,



Christine Longaker



Judy Arpana

vormt nu een nieuwe impuls. De humor van Chris en de betrokkenheid van Christine Longaker maken veel vragen los. Sprekend was het verhaal dat zij noemde van een vrouw die stillertjes in gedachten naast een stervende zat te mediteren. In een helder moment zij deze: "Jij moet het geweest zijn die hier aanwezig was, aan mij dacht en voor mij zong".

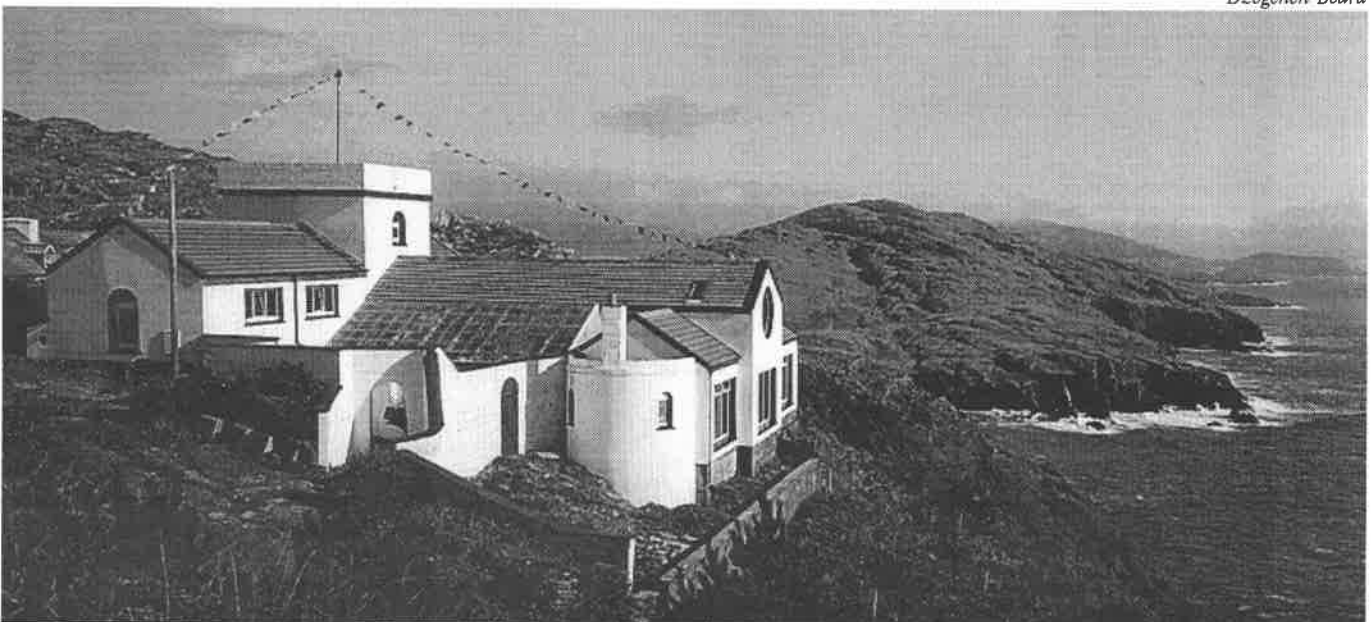
Eén van de bijeenkomsten werd geleid door Judy Arpana die kort geleden nog in Amsterdam was.

We kregen een glimp te horen en te zien van een belangrijke uitbreiding van Dzogchen Beara die op komst is: een omgeving voor mensen die eventueel met hun verwanten, in een spirituele omgeving hun laatste levensfase doormaken.

Wat ik hier in ieder geval ter harte nam na deze fijne retraite is Sogyals wens: "Lees en herlees het boek, liefst 7 maal: het staat er allemaal in."

Jos Evers, Odijk, augustus 2001

Dzogchen Beara



RETRAITE VAN RETRAITES

Meestal staan er in de Rigpa nieuwsbrief verslagen van mensen die schrijven over recente retraites, teachings of reizen naar Tibetaans boeddhistische kloosters en pelgrimsoorden. De afgelopen zomer ben ik tegen mijn gewoonte in niet naar Lerab Ling geweest. In plaats van op retraite te gaan ben ik op vakantie geweest en heb gewandeld in de Italiaanse en Sloveense Alpen.

Het bergwandelen heeft een aantal belangrijke overeenkomsten met de aard van retraites. Om te kunnen bergwandelen trek je je voor een bepaalde tijd terug uit de wereld, bij voorkeur in een indrukwekkend natuurgebied als de Alpen. Loop- en zitmeditatie worden in de bergen op een natuurlijke manier geïnspireerd en reflectie over vergankelijkheid en de dood zijn direct verbonden met het pad. Om een goed beeld te krijgen van mijn wandelingen volgt hier het verslag van één van mijn dagtochten. Ik loop de route 'Il sentiero Italia', een wandelroute ten Noorden van het Comomeer.

JODELENDE KOEIEN

Aan het eind van de middag bereik ik refugio Cainallo (1250 meter) en zet mijn tent op in de buurt van een kudde jodelende koeien. Met hun klingelende bellen kachelen ze de hele nacht rustig door en houden ze gelukkig voldoende afstand om ongestoord te kunnen slapen. Niettemin schrik ik regelmatig wakker

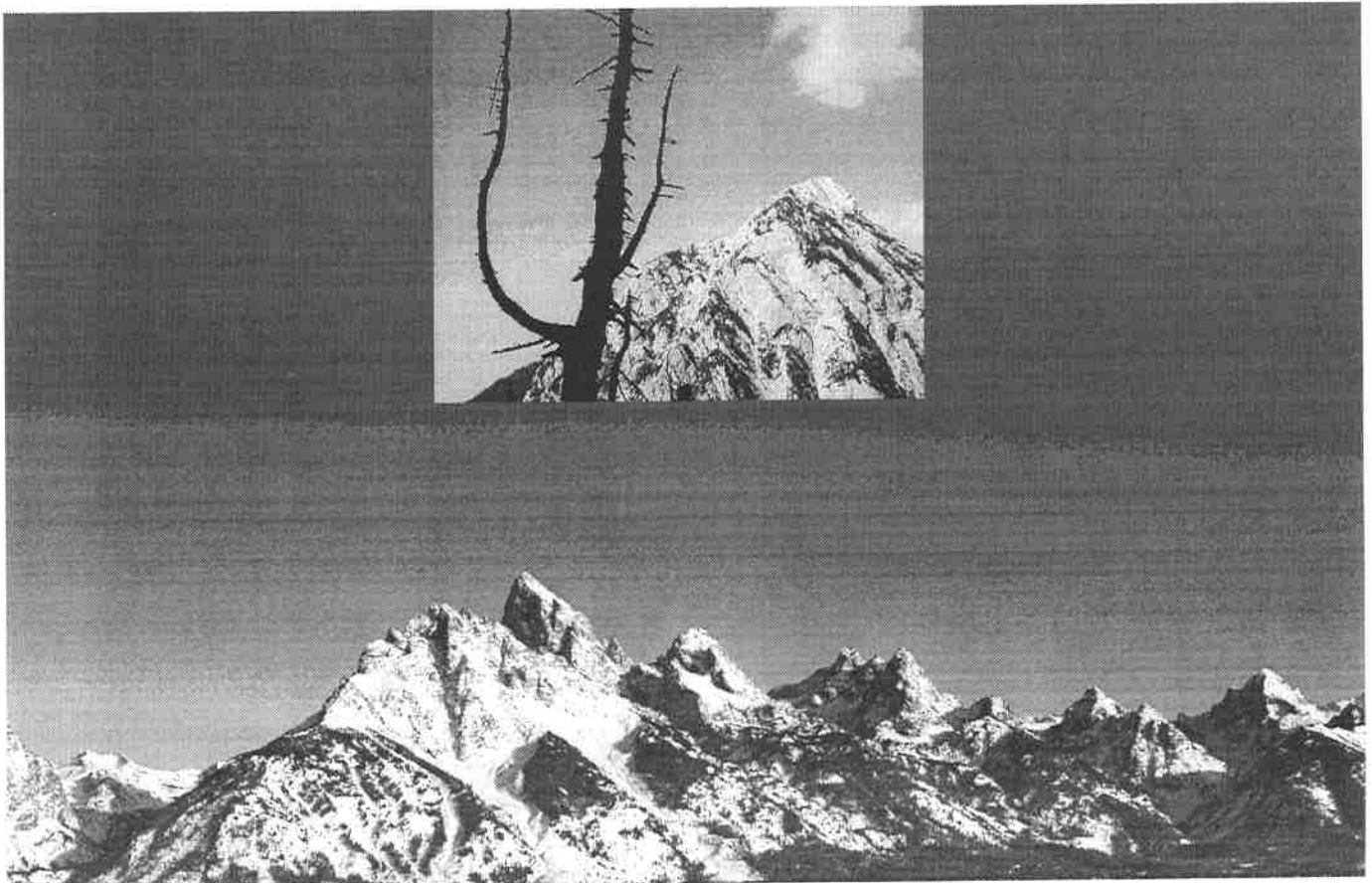
van de oorverdovende stilte in de bergen. Uitslapen is vrijwel onmogelijk in een omgeving die al vroeg zindert van het leven. Na tent en rugzak weer ingepakt te hebben ben ik om half zeven 's ochtends alweer op pad. De reis gaat via refugio Boganie (1816 meter) en refugio Brioschi (2400 meter) naar het dorp Pasturo (640 meter). In vier a vijf uur tijd moet ik vandaag een hoogteverschil van 1150 meter overbruggen. Omdat refugio Briochi op de hoogste berg in de omgeving ligt en je van daaruit een fantastisch panorama hebt, wil ik daar misschien overnachten.

HET GEVOELSGEWICHT

Het kost even wat moeite om het begin van de route te vinden, maar éénmaal op het pad is de markering moeilijk te missen. Vanaf het begin van het pad is het konstant klimmen, klimmen, klimmen.... Het gewicht van mijn rugzak is twaalf kilo en neemt tijdens het klimmen alsmaar in gewicht toe. Aan het einde van de ochtend kan ik niet meer beoordelen wat het gevoelsgewicht van de rugzak is maar ik vermoed dat het in de buurt van de honderd kilo komt. Ik loop regelmatig op met andere wandelaars (zonder rugzak) maar doordat ik met een zware rugzak loop wordt ik gedwongen mijn eigen tempo aan te houden. Om negen uur kom ik na twee uur klimmen aan bij refugio Boganie. Voordat ik mij te goed doe aan een ontbijt met broodjes en koffie verkeerd (met verse koeienmelk) veruil ik mijn bezwete shirt voor een droog shirt en een warm jack. De koffie verkeerd, geserveerd in een buitenproportioneel grote kom, smaakt zo goed dat ik er met gemak drie van achterover sla. Nadat mijn shirt heeft kunnen drogen en ik weer enigszins op krachten ben gekomen, begin ik aan het deel van de route dat van refugio Boganie naar refugio Brioschi loopt.

GEBERGTE BINNEN GEBERGTE

Op het moment dat ik Boganie uitloop heb ik het gevoel de bewoonde wereld achter me te laten. Een verstilde stilte overvalt



me en maakt mij extra alert. Ik loop een gebergte binnen het gebergte binnen en heb het gevoel afgesloten te worden van de mij vertrouwde wereld. Ik loop verder en na verloop van tijd valt er geen routemarkering meer te ontdekken. Ik kom op een driesprong en vertrouw op mijn gevoel als ik besluit het rechterpad aan te houden. Hoewel er bij de driesprong geen routemarkering is volg ik dit pad omdat de stenen van dit pad er smeriger uitzien en dus meer belopen zijn dan die van het linkerpad. Ik volg het pad dieper het binnengebergte in en moet steeds vaker stukken klimmen om het pad te kunnen vervolgen. Ondertussen weet ik nog steeds niet of ik voor de juiste route heb gekozen. Het gebied waarin ik mij bevind wordt met de minuut onheimischer en onherbergzamer. Angstvallig hoor ik mezelf iets fluisteren en realiseer mij dat ik God vraag waar ik in hemelsnaam aan begonnen ben. Ik hoor de echoënde geluiden van een groep wandelaars die zich ver voor mij bevinden. Omdat ik ondertussen met mijn hoofd in de wolken loop kan ik niets en niemand onderscheiden. Als het wolkendek even openbreekt zie ik tot mijn grote schrik dat de groep wandelaars, een paar speldekнопjes op een onmetelijke rotswand, een route volgt die verticaal omhoog over die steile rotswand lijkt te gaan. Ondanks de afnemende temperatuur krijg ik het behoorlijk warm.

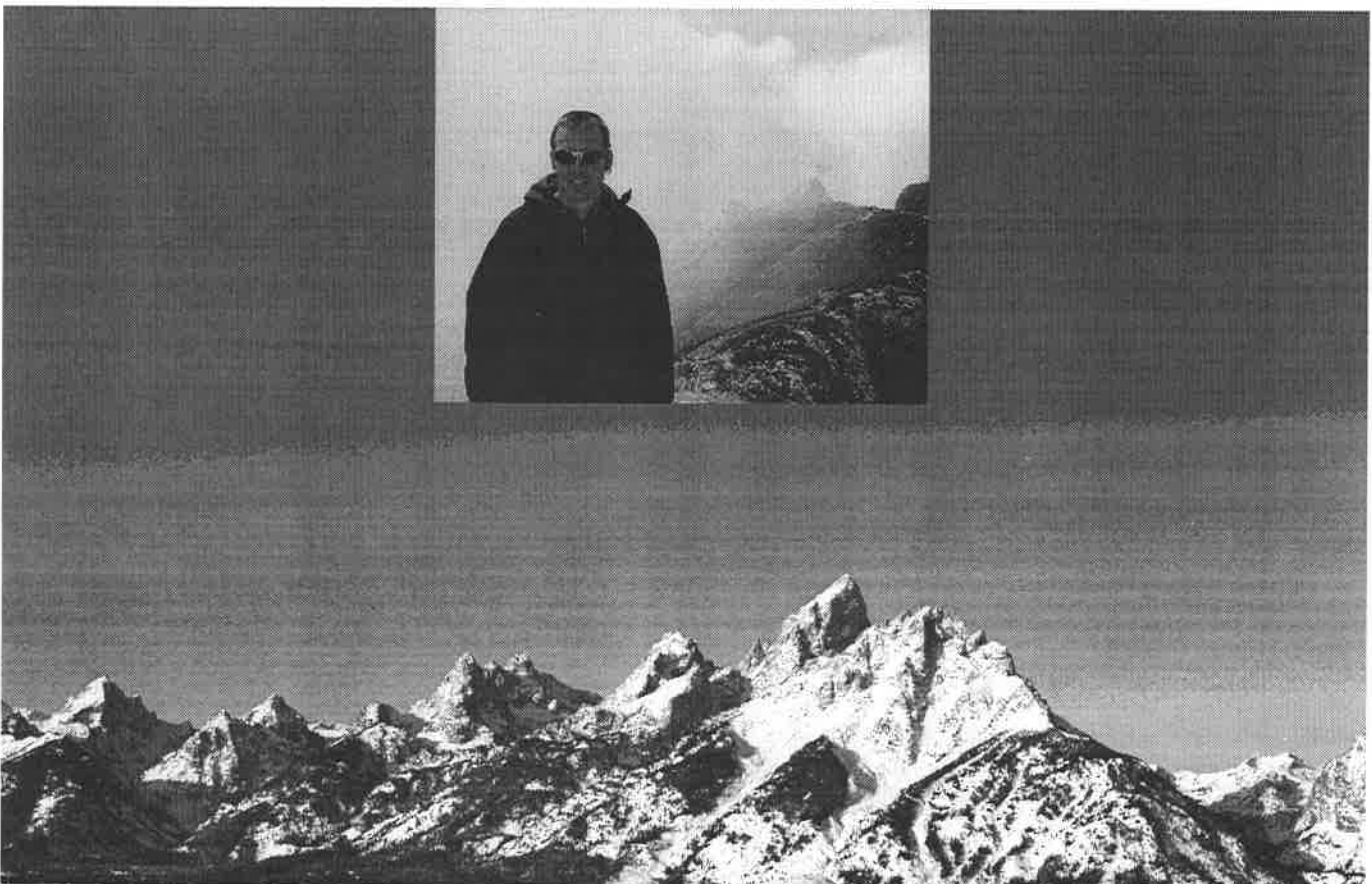
GAPENDE DIEPTE

Ik overweeg het om terug te lopen naar refugio Bogani maar maak de inschatting dat een steile afdaling wel eens gevaarlijker zou kunnen zijn dan het vervolgen van de route. Ik vervolg dus het steile, smalle pad naar boven totdat de weg geblokkeerd wordt door een enorm rotsblok. Alleen met behulp van een grote zware, aan de rots bevestigde ketting is het mogelijk om mezelf over deze rots te hijsen. Met een zware rugzak op is dit geen gemakkelijke klus. De eerste poging om mezelf over de rots heen te hijsen loopt dan ook bijna fataal af. Zonder bagage is het waarschijnlijk

niet al te moeilijk maar op de één of andere manier zit mijn rugzak me behoorlijk in de weg. Ik ben al halverwege de rots als ik op een onhandige manier mijn ene voet niet langs de andere krijg. Ik kan niets anders doen dan me te laten zakken en het opnieuw te proberen. Omdat ik me vooral aan mijn armen optrek krijg ik plotseling kramp in mijn armspieren waardoor ik mijn eigen gewicht en dat van de rugzak niet meer kan houden. Noodgedwongen laat ik me langs de ketting naar beneden glijden. Al glijdend ben ik doodsbang dat ik mezelf niet op tijd kan afremmen en zal verdwijnen in de afgrond onder mij.

EEN ZONDEVAL?

Na een pijnlijke glijpartij langs de rotswand weet ik gelukkig weer voet aan de grond te krijgen. Wat voor mij een interessant gegeven is, is het feit dat ik, als Boeddhist, op het 'moment suprême' God erbij riep. 'Oh God, help mij hier doorheen' en 'Oh God, waar ben ik in Godsnaam aan begonnen'. Omdat namen als de Boeddha of God voor mij slechts benamingen zijn van hetzelfde principe, leidt mijn val gelukkig niet tot een verder gaande zondeval. Om nieuw onheil te bezweren prevel ik de rest van de ochtend de mantra van Guru Rinpoche. Een tweede poging om via de ketting over de rots heen te komen verloopt uiteindelijk zonder problemen. Ik krijg mijn voeten gemakkelijker langs en voor elkaar en mijn rugzak zit deze keer ook mee. Hoewel ik zonder kleerscheuren voorbij dit obstakel kom weet ik nog steeds niet of ik op de juiste route zit. Sinds ik meer dan een uur geleden de laatste markering heb gezien loop ik nu langs een richtingaanwijzer voor de richting van refugio Bogani. Kort hierop wordt ook de markeringen van 'mijn' route weer zichtbaar. Hoewel ik blijkbaar de hele tijd de juiste route loop is het gevaar nog niet geweken. Ik bevind mij nog steeds op grote hoogte, word nog steeds omgeven door een dicht wolkendek en de steile afgrond links van mij is nog steeds onmetelijk diep. Het oppervlak van het pad



bestaat soms uit steenslag en dan weer uit verraderlijk gladde rotsen. Soms vergt het lopen zoveel concentratie dat ik ongemerkt stop met het prevelen van mijn mantra's. De situatie wordt opnieuw penibel als ik weer geen pad kan onderscheiden. Het lijkt erop dat ik over een grote kale, gladde rots naar boven moet lopen om het eigenlijke pad te kunnen vervolgen. Ik ben bang dat mijn bergschoenen te weinig profiel hebben om zonder uitglijden over de helling te lopen.

VERTROUWEN IN JEZELF EN HET PAD

Tijdens een bergwandelcursus van het Nivon in Nederland is me weleens uitgelegd en gedemonstreerd dat je heel goed kunt vertrouwen op het profiel van je bergwandelschoenen. Je moet vooral rechtop blijven lopen en letterlijk en figuurlijk met beide benen op de grond blijven staan. Als je je vast wilt klampen aan een wand of aan de grond onder je voeten sta je niet meer volledig met beide voeten op de grond en neemt de kans op uitglijden juist toe. De neiging om veiligheid of houvast te zoeken is op zo'n moment heel begrijpelijk maar in de bergen kun je hierdoor onnodig in gevaar komen. Bij het stijgen of dalen is het dus vooral belangrijk om je rug te rechten, goed contact met de aarde te maken en bovenal vertrouwen te hebben in jezelf en je schoenen. Voor de juiste houding bij het bergwandelen heb je een bijna vergelijkbare checklist nodig als bij de meditatie; Sta met beide voeten op de berg, houd je rug recht en je lichaam ontspannen. Je hoofd rust losjes op je nek en je ogen zijn voor je op het pad gericht. Je mond is een klein beetje geopend alsof je op het punt staat aaaaaahhhh... te zeggen (vanwege het overweldigende berglandschap). Laat voor je eigen veiligheid alle afleidende gedachten, emoties, geluiden, geuren en andere waarnemingen voor wat ze zijn en concentreer je volledig op het lopen.

LOPEN TERWIJL JE LOOPT

Lopen terwijl je loopt is, volgens Thich Nhat Hanh, als wandelen met God (to walk mindful is to walk with God). Ondanks bekend te zijn met bergwandelen- en meditatiechecklijsten breng ik mijzelf, onbedoeld, weer in gevaar. Mijn alternatieve route, rechtsom de gevaarlijk ogende rots heen, begint weliswaar met een duidelijk pad maar loopt bovenaan de rots dood. De plek waar het pad dood loopt lijkt wederom een goed startpunt voor een enkele reis het ravijn in. Ik loop terug naar het vertrekpunt onderaan de rots en besluit de proef op de som te nemen door een hechte relatie met

het profiel van mijn bergschoenen aan te gaan. Van onderaf de kale rots loop ik heel langzaam, slalomend als bij skiën, stap voor stap naar boven. Tot mijn grote verbazing hebben mijn schoenen helemaal geen probleem met het hellende vlak. Met mijn zware bergschoenen loop ik uiteindelijk over de rots alsof ik over water loop. Hoewel refugio Brioschi in geen velden of wegen te bekennen is weet ik dat ik er niet ver meer vandaan kan zijn. Even later zie ik de eerste wandelaars uit de mist opdoemen. Zij kunnen mij duidelijk maken dat het nog vijf a tien minuten lopen is naar de refugio. Verheugd over het vooruitzicht om binnen tien minuten een kop koffie in de refugio te kunnen bestellen begin ik aan mijn laatste meters naar boven. Tussen mij en de koffie blijkt zich alleen nog een honderd meter hoge rotswand met een helling van plus minus vijftig graden te bevinden.

LERAB LING KOFFIE

Ook bij deze indrukwekkende rotswand moet ik mezelf met behulp van verschillende kettingen naar boven trekken. Halverwege de klim hoor ik verschillende stemmen van boven komen. Ik realiseer me dat iedereen op deze wand een bezienswaardigheid is voor iedereen die boven bij de refugio is. Vanaf de refugio heb je een fantastisch uitzicht op de 'klimmuur' en zijn de klimmers een bron van entertainment voor de mensen die boven staan. Hoewel de moeilijkheidsgraad van de klimmuur groter is dan de voorgaande obstakels lukt het me vrij vlot om bij de refugio te komen. Eerder heb ik al melding gemaakt van mijn voornemen om mogelijk in de refugio te overnachten vanwege de fantastische vergezichten. Eenmaal boven is er niets anders te zien dan grijze wolken. De lucht zit helemaal potdicht en het enige dat ik kan zien is de refugio. Binnen is het in elk geval knus en gezellig, maar na een bord droge spaghetti en een kop Lerab Ling koffie besluit ik toch aan te vangen met de afdaling naar het dorp Pasturo, beneden in de vallei. In twee uur tijd daal ik van refugio Brioschi op 2400 meter naar Pasturo op 640 meter. Na min of meer rennend een hoogteverschil van 1760 meter te hebben afgelegd, ben ik bijna terug bij af. 's Avonds, als ik moe maar voldaan in mijn tent lig, laat ik de dag opnieuw aan mijn geestes-oog voorbij trekken en realiseer me dat ik ter nauwernood een hoogtepunt heb overleefd. Ik dank alle Boeddha's, Goden en Beschermers voor deze goede afloop.

Menno Bijleveld

Inspiratie?!

De redactie is benieuwd naar jouw inspiratie! Welke korte tekst raakt je gevoelige snaar? Welk gedicht draag je al jaren in je hart met je mee? Welke zin brengt je in moeilijke tijden weer terug naar wie je wilt zijn?

Graag willen we één of meer van deze teksten publiceren in dit blad. We zoeken vooral teksten die de meeste sangha-leden nog niet kennen. Vanaf één zin tot een halve pagina. De redactie bepaalt welke tekst wordt geplaatst. Stuur of mail de tekst die jou lief is naar het redactieadres Kerkerinklaan 37, 2071 RJ Santpoort.



TO RETREAT OR NOT TO RETREAT

Als ik diep in mijn geheugen graaf, is het eigenlijk gewoon zo: sinds ik op eigen benen sta, sta ik tevens op gespannen voet met de vraag "Wat doe ik met mijn tijd?"

Nadat Rigpa in mijn leven gekomen is, is dat niet eenvoudiger geworden:

- opstaan en mediteren of me nog even lekker omdraaien?
- de dag afsluiten met meditatie of nog even een klusje, een telefoontje, iets lezen of ?

Op mijn verlofkaart staan jaarlijks zo'n drie-en-twintig kostbare dagen. Drie-en-twintig dagen die je kunt besteden aan 'echte' vakanties vol bergwandelingen, cultuur snuiven, goede boeken, uitslapen en lanternen enzo. Of aan retraites. Iets in mij (zou dat nu mijn ego zijn?) waarschuwt me voor dat laatste.

Om mij heen zie ik dat wel gebeuren: hoe véél vakantiedagen opgaan aan retraites. Maar ik moet toegeven: ik herken de neiging. En heb er ook al enkele malen aan toegegeven. Dat zit zo: in het normale leven schiet het dagelijks mediteren er, wegens bovengenoemde dilemma's, toch zeer regelmatig bij in. En wat werkt er dan beter om de draad weer op te pakken? Wat is een betere gelegenheid om je weer eens goed te realiseren waar het leven werkelijk over gaat?

Zo heb ik mij dit voorjaar in een onbewaakt moment opgegeven voor de meditatieretraite in Lerab Ling. Wat, zestien dagen, ging ik dat wel volhouden? Nou ja, ik kon altijd mijn bergschoenen meenemen en een paar goede boeken.

Collega Bas sprak voor mijn vertrek vaderlijk: "Maar ga je ook nog iets leuks doen? Je moet wel van het leven genieten, hoor".

Ik dacht van wel. Een weekje 'echte' vakantie in Zuid-Frankrijk en vervolgens met de shuttlebus van Montpellier naar Lerab Ling. Een prachtige afgelegen en hooggelegen plek met fantastisch frisse lucht. Wat heerlijk om, na die week in mijn eentje, weer vrienden en bekenden te zien! Na enkele uren had ik het gevoel dat ik er al jaren was.

De retraite. Laat ik beginnen met nog wat uiterlijke omstandigheden:

- een grote witte tent
- heerlijk weer
- lekkere maaltijden
- relatief veel vrije tijd om zelf te mediteren, te wandelen, na te denken of bij het 'zwembad' te vertoeven.

En dan de mensen:

- een bijzonder harmonieuze sfeer
- tussen de 200 en 250 gasten
- de staf: een enkeling gestresst, maar voor het merendeel vriendelijke mensen met aandacht voor anderen. Zij zorgden ervoor dat je vragen echt beantwoord werden. Zij waren of zorgden voor een luisterend oor als iemand het even niet meer zag zitten.

En natuurlijk Sogyal Rinpoche. Wat kan ik over Rinpoche zeggen? Ja, hij roept bij vlagen irritatie op. Dat had ik bij de vorige retraite al meegekregen. Zo is daar zijn neiging om de mensen van de audio en video schijnbaar het leven zuur te maken. Zijn neiging om zijn oudere studenten op de huid te zitten. Zijn neiging om de woorden van de Dalai Lama tot op de komma nauwkeurig te willen vertalen. Maar tegelijkertijd wordt op bepaalde momenten erg zichtbaar waarom hij dat doet. Liefde is niet alleen aardig, maar soms ook duidelijk zijn en grenzen stellen.

Ik tracht kritisch te blijven, maar raak ook steeds meer overtuigd van zijn liefde en wijsheid.

Ik herinner mij de eerste keer dat ik hem de hand schudde: ik had nergens last van en zei vriendelijk 'Pleased to meet you'. Gewoon, een aardige, oosterse meneer. Toen we deze keer aan het eind van de retraite door Rinpoche gezegd werden, was ik hartstikke zenuwachtig en naderhand diep ontroerd. Things change.

Wat gebeurde er verder met mij en de anderen op de retraite?

- periodes dat er stevig geworsteld werd met bepaalde thema's, bijvoorbeeld vergeving of de balans tussen zorgen voor jezelf en zorgen voor de ander.
- momenten dat er opeens (soms geheel onverwacht, "wacht even, ik ben nu net met wat anders bezig.....") een antwoord kwam of een inzicht doorbrak.

Heel bijzonder: hoe er op een grote vraag uiteindelijk altijd een echt antwoord kwam.

- oude levenspatronen en hun oorzaken, die zó helder werden. Een retraite lijkt sneller te werken dan jaren psychotherapie. Rinpoche zegt wel dat we eerst toegang moeten hebben tot de spirituele of absolute liefde, voor we werkelijk naar ons zelf en onze gebreken kunnen kijken. Zit veel in.
- kostbare momenten waarop noties als 'ruimtelijkheid', 'innerlijke leegheid' en 'de interdependentie van alle fenomenen' niet alleen gesnapt werden, maar ook heel even ervaren konden worden.

Ja, Bas: ik heb iets leuks gedaan tijdens mijn zomervakantie en ook erg van het leven genoten!

Wat zal ik met mijn kerstvakantie doen ?



Stupa in Lerab Ling

EEN VREDESVAAS VOOR DEN BOSCH



Het is dageraad. Met een klein groepje hebben we ons verzameld en trekken een boomgaard in, gelegen in de natuurbeschermden Maasoever. Het is zes oktober, en vandaag tien jaar geleden dat Dilgo Khyentse Rinpoche overleed, de grote meester die het vredesvazenproject initieerde en de leiding had bij het maken en wijden van deze vazen.

Het voornaamste principe waarom de vazen werken is de zuivere aspiratie voor het welzijn van alle levende wezens van degenen die de wijdingsceremonie verrichten. Toen ik in 1984 Dilgo Khyentse Rinpoche voor het eerst ontmoette, werd het gevoel en de grote verbazing in mij verwoord met: hij is groter dan alles wat ik me voor kan stellen. Zo groot dat je helemaal stil wordt, en dan

nog groter. Als ik me voorstel dat deze grootheid via deze vazen de wereld zegent, komt angst tot bedaren en groeit vertrouwen. De aanslag in New York is nog maar drie en een halve week geleden, de impact hangt nog in de hele wereld. Het juist nu mede uitvoeren van dit grote project maakt de betekenis ervan heel levend, en ik voel het als een grote eer een heel klein onderdeel te zijn van dit project.

We roepen eerst alle Boeddha's en verlichte wezens aan, met de Verzen van de Acht Nobele Wezens die Voorspoed Brengen. Terwijl een gat wordt gegraven, zingen we de mantra van Guru Rinpoche. Vanuit de langzaam dagende hemel begint een hele fijne motregen te vallen, zoals ik die soms ook op heel bijzondere momenten in Lerab Ling heb meegemaakt. Ik voel me helemaal blij worden: de Verlichte wezens zijn ook in Den Bosch! Voor de vaas de grond ingaat, roepen we ook onze aspiraties voor wereldvrede wakker. Dan gaat de vaas de grond in. De regen houdt weer op, de hemel trekt open. Nog dagenlang voel ik me doortrokken van een diepe vreugde.

Tineke Peeters



BOEKBESPREKING

SHERRY MARSHALL, DEVOTION: FOLLOWING TIBETAN MASTERS

Veertien mensen vertellen hun persoonlijke verhaal van de reis over het boeddhistische Pad. Veertien personen uit verscheidene werelddelen, verschillende culturen en met verschillende achtergronden en uiteenlopende beroepen. Eén ding hebben zij echter gemeen en dat is hun devotie, hun grote dankbaarheid jegens hun leraar; voor de één is dat Sogyal Rinpoche, voor de ander Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche of Zijne Heiligheid de twaalfde Gyalwang Drukpa.

Eigenlijk zijn het vijftien reisverslagen, want de schrijfster Sherry Marshall, vertelt in de inleiding van het boek óók haar verhaal. Daarnaast schetst zij daarin de verschillende aspecten van devotie, en als westers psychotherapeute vergelijkt ze de dynamische band tussen leraar en leerling met het Middeleeuwse alchemistische transformatieproces. Ze schrijft: 'Sommigen hebben het karma de leraar te ontmoeten, maar de leraar volgen is een ander verhaal. Dit boek gaat over mensen die allebei deden.'

Elke hoofdpersoon wordt door haar kort en eerlijk ingeleid, waarna zij hun eigen verhaal vertellen.

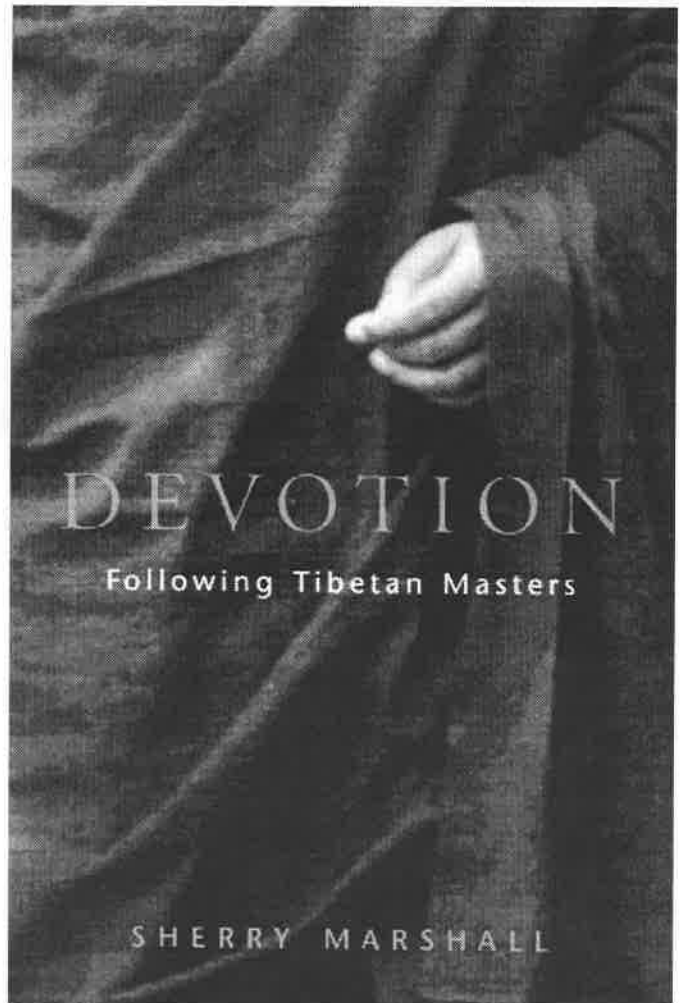
Het zijn oprechte, eerlijke, inspirerende verhalen over aanvankelijk vaak aarzelende stappen op het Pad; over hun verbazing, aantrekkingskracht, weerstand, dankbaarheid, vertrouwen en verandering. Kortom, zaken waar we allemaal wel min of meer mee vertrouwd zijn. En telkens is daar de Tibetaanse Lama en Meester die dit alles door zijn uitspraken en gedrag teweegbrengt en uiteindelijk die diepe devotie oproept.

Succesverhalen dus? Ja, in zekere zin wel, maar dat is niet de opzet van dit boek. Elke lezer vindt wel ergens in de beschreven verscheidenheid van alledaagse gebeurtenissen een mogelijke identificatie met zijn of haar situatie. En ziet dan ook direct welke benadering en handelwijze mogelijk is vanuit die diepe band met de leraar. Elk hoofdstuk is onderricht en ademt devotie op een natuurlijke manier.

Dit boek werkt als een stimulans om je toewijding en vertrouwen te verdiepen. Zo werkten deze inspirerende voorbeelden in ieder geval voor mij wel!



Lees nog eens de toespraak van Sogyal Rinpoche over 'Vertrouwen, devotie en wijsheid' in de vorige Nieuwsbrief. Dit boek laat zien hoe de praktische uitwerking daarvan gestalte kan krijgen.

(door Henk Heerink)



*Uitgeverij Simon & Schuster (Australia)
ISBN 0-7318-0767-7
Paperback*



	<i>Sogyal Rinpoche</i>		
	The Natural Freedom of the Mind <i>De natuurlijke vrijheid van de geest</i>		
25.10.01		Amsterdam	Openbare lezing Donderdag 25 oktober Aanvang 20.00 uur Entree f 25,- Mamma f 20,- Voertaal Engels, indien gewenst met Nederlandse vertaling
		Locatie: Vredeskerk, Pijnackerstraat 9 Bereikbaar met tramlijn 25 vanaf CS of 12 vanaf Amstelstation uitstappen halte hotel Okura.	 RIGPA

De natuurlijke vrijheid van de geest

25 OKTOBER 2001

Enkele maanden geleden tijdens een opera in het Stadhuis theater was het me ook overkomen: ik vergat de tijd en alles om me heen. Een paar uren leken samengeperst te zijn in enkele minuten. En achteraf zijn er zo veel indrukken opgedaan dat je niet weet waar te beginnen met een samenhangend verhaal.

En nu dan wéér tijdens de openbare lezing van Rinpoche in Amsterdam, ondanks de harde kerkbanken. Het was al weer enige tijd geleden dat ik Rinpoche in levende lijve had horen spreken, dus gaan zou ik zeker. Omdat het een openbare lezing was, nam ik geen pen en papier mee: de basis van de Dharma kan ik wel dromen (dacht ik). Nee, ik zou alles opnieuw en fris naar me toe laten komen. Nu, het onderricht die avond illustreerde voor mij 'de natuurlijke vergeetachtigheid van de geest', want ondanks mijn vooringenomenheid kan ik slechts de grote lijnen naar boven halen.

De eerste dagen irriteerde mij dat mateloos, want dat overkwam me nooit. Totdat opeens zomaar de knop om ging. Ik realiseerde me dat de feitelijke woorden van Rinpoche over Grond, Pad en Resultaat ook terug te vinden waren in de manuals van de Stromen. Daar hoefde ik dus niet zo moeilijk over te

doen. Gewoon opzoeken.

Mijn irritatie had meer te maken met de in mijn ogen ondermaatse prestatie door vergeetachtigheid en het besef dat ik eigenlijk tussen alle drukke werkzaamheden door ook 'even' nog een avondje onderdicht dacht mee te kunnen pikken.

Daardoor ontging mij nu juist het belangrijkste wat me van die avond wél is bij gebleven: zijn liefdevolle en corrigerende aanwezigheid, zeer bewust van wat er gaande is. De gewaarwording dat Rinpoche mij in die volle kerk persoonlijk toespreekt. Mijn bewondering over het gemak waarmee Rinpoche moeilijke onderwerpen als leegte weet te fileren. Zijn heldere uitleg van de Dharma (met een uitstekende vertaling door Tineke Peeters) waardoor mijn innerlijke verbondenheid ermee nog warmer wordt. Zijn scherpe karakterisering van de werking van mijn geest, die o zo vaak vrijheid pretendeert, waar eigenlijk sleur, gewoontes en angst de overhand hebben. Het past gewoon.

Ik heb Rinpoche vaak horen spreken, maar deze keer was voor mij heel bijzonder. Nu nog, nu ik dit schrijf, ervaar ik dat gevoel van verbondenheid en dankbaarheid. Dan is het niet zo erg meer dat ik me niet alles precies weet te herinneren, al zal ik de volgende keer wel pen en papier meenemen!

Henk Heerink

Idee Lerab Ling



Zo af en toe vind ik mezelf gevangen in de vicieuze Rigpa cirkel van geen tijd/geen geld. Dan houdt alles op en zit ik klem en voel ik me machteloos. Een mogelijkheid om daaruit te komen is om te doen of het er niet is en net als mijn katten de andere kant opkijken, of de hulp van anderen vragen maar dat is ook weer zoiets, ik wil niemand lastig vallen. Deze keer kom ik er met geen mogelijkheid uit, ik heb je nodig.

Vorige week kreeg ik een e-mail van collega S. uit Engeland die de slechte omstandigheden voor kamperende ouderen in Lerab Ling onder de aandacht wilde brengen. S. en ik zijn stoere meiden dus wij slaan ons die drie weken per jaar wel door de mindere omstandigheden van ons geliefde retraiteoord maar we krijgen steeds meer klachten van mensen die echt niet meer kunnen en daardoor de kostbare lessen van Rinpoche missen.

Het is moeilijk om, eenmaal op leeftijd en/of zonder zegening van een goede conditie, bijna 3 weken door te brengen in Lerab Ling. Steentjes en trappen te glad, klimaat te vochtig, te donker, te koud, rijen voor het eten te lang, geen plek om het op te eten als het regent, geen plek om de was te drogen op langdurige regendagen, niet genoeg wc's en wasplaatsten zonder haakjes voor een handdoek of plekje voor je toiletas. Te harde houten banken om lang op te zitten als je niet meer op een kussentje kan zitten. Ik kan wel doorgaan, maar dan word ik depressief, dat is niet de bedoeling van dit stuk.

Wat ik wil is jullie mening en ideeën over hoe we dit zouden kunnen aanpakken. Als we dit probleem aan Rigpa Internationaal

voorleggen, wat we al een paar keer gedaan hebben, komt als vast antwoord terug dat er geen geld is. Dat klopt want het oord is maar drie maanden per jaar open voor retraites en Summerschool en dat dekt de kosten van het landgoed nauwelijks voor de resterende 9 maanden. Ook de aankomende bouw van de tempel zorgt voor vele onzekere factoren die onderling afhankelijk met de omstandigheden zoals die nu zijn de situatie niet snel verbeteren kunnen.

Kortom collega S. en ik willen die cirkel doorbreken voor er weer een jaar voorbij is en weer meer ouderen en zieken onder ons niet naar Lerab Ling kunnen. Aangezien ik weet dat Rinpoche het heel erg op prijs stelt dat iedereen altijd een keer per jaar naar Lerab Ling komt, lijkt het me nog meer voor de hand liggen om met z'n allen naar een oplossing te zoeken.

Stuur je idee, met begroting want zonder overzicht van kosten kan er niets gedaan worden, naar Rigpa van Ostadestraat 300, 1078 TW Amsterdam, met vermelding IDEE LERAB LING of e-mail naar anna@euronet.nl. Ik zal de meest werkbare ideeën doornemen met Rigpa International en Lerab Ling staff en dan maar zien wat de volgende stap wordt.

In hoop op jullie medewerking, veel liefs,

Anneke Hakman





**BOEDDHISTISCHE
OMROEP STICHTING**
Buddhist Broadcasting Foundation

DE BOEDDHISTISCHE OMROEP EN EEN BETROKKEN ACHTERBAN

Sinds 28 januari van dit jaar zendt de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) programma's uit als onderdeel van de publieke omroep in Nederland.

De televisieuitzendingen op Nederland 1, op zondagmiddagen om 14.00 uur, in de regel om de veertien dagen een half uur, maar ook wel eens eenmaal in de vier weken een heel uur.

De radiouitzendingen op Radio 747 AM, op de zondagavonden om 20.00 uur, om de veertien dagen een half uur.

Omdat de BOS onderdeel is van de publieke omroep moeten de uitzendingen rekening houden met het feit dat, naast boeddhisten en mensen die redelijk veel over het boeddhisme weten, de grote meerderheid van de ongeveer 100.000 kijkers per televisieprogramma en 5.000 luisteraars per radioprogramma niets of heel weinig van boeddhisme afweet. Ook moeten de uitzendingen (technische) omroepkwaliteit hebben.

Wanneer in 2005 een nieuwe uitzendconcessie aangevraagd wordt, zal het Commissariaat voor de Media (de instantie die voor de overheid beoordeelt of een levensbeschouwelijke stroming recht heeft op (hoeveel) zendtijd) beoordelen of in de huidige concessieperiode de BOS 'vindbaar en herkenbaar' is geworden voor het algemene publiek – vooral in de zin of de BOS programma's hebben bijgedragen aan de vergroting van de pluriformiteit van het publieke programma aanbod – en of de boeddhistische achterban zich in de programma's heeft kunnen 'herkennen'.

PROGRAMMABELEID

Geheel in de geest van het boeddhisme hebben de programma's van de BOS geen expliciet 'zendingskarakter'.

Mede om aan de beoordelingscriteria te voldoen, streeft de BOS in de orde van:

- een derde van de programma's een min of meer onderricht karakter te geven,
- een derde te laten gaan over de praktische toepasbaarheid van boeddhistische inzichten voor de opbouw van onze samenleving, en
- een derde van de programma's te wijden aan de invloed van het boeddhisme op de westerse cultuur.

Daarnaast streeft de BOS na in haar programma's de drie hoofdstromingen van het boeddhisme – Theravada, Ch'an of Zen, en Tibetaans boeddhisme – ongeveer in relatie tot de omvang van hun achterbannen aan de orde te laten komen. Dat betekent dat ongeveer:

- een vijfde van de programma's een verbinding met Theravada moeten hebben,
- twee vijfde van de programma's een verbinding met Ch'an en Zen, en
- twee vijfde van de programma's een verbinding moeten hebben met Tibetaans boeddhisme.

Ten slotte wil de BOS in de programmering rekening houden met de verdeling van de boeddhistische aanhang in Nederland over oorspronkelijk Nederlanders en immigranten uit boeddhistische landen. Dat betekent dat in de orde van een derde van de BOS programma's aandacht gegeven moet worden aan de allochtonen, waarvan de Chinezen de grootste groep vormen, gevolgd door de Vietnamezen en de Thai.

Deze criteria kunnen elkaar overlappen; in één programma kan aan meerdere criteria voldaan worden.

BETROKKENHEID EN WAARDERING

Na bijna een jaar uitzenden, hebben wij de indruk dat de meerderheid van de kijkers en luisteraars bestaat uit mensen die weinig tot niets van het boeddhisme weten maar er wel een grote belangstelling voor hebben, of – mede door de programma's – ontwikkelen. De waardering van deze groep is zeer positief.

De reacties uit de boeddhistische achterban zijn zeker niet negatief, maar zij hebben vaak de tendens dat men meer diepgang zou willen en dat meer aandacht aan de organisaties van boeddhisten gegeven zou moeten worden. Vanzelfsprekend is de boeddhistische aanhang beter in staat te beoordelen of de BOS programma's boeddhistisch zijn of niet en vanuit boeddhistisch gezichtspunt meer of minder voldoen aan bij de achterban levende – al dan niet realistische – verwachtingen. Opmerkelijk is dat wij nog dagelijks mensen uit de achterban tegenkomen die nog nooit over het bestaan van de BOS gehoord hebben.

PARTICIPATIE RAAD

Om het contact met de boeddhistische achterban te institutionaliseren kent de BOS een Participatie Raad waarvoor de grotere boeddhistische organisaties elk een kandidaat kunnen voordragen aan het bestuur van de BOS. De Participatie Raad zal in de orde van tweemaal per jaar bijeenkomen, teneinde de uitgezonden programma's te evalueren en eventuele adviezen over het te voeren programmabeleid aan het BOS bestuur te geven. Een of twee vertegenwoordigers van de Participatie Raad worden ook lid van het BOS bestuur en kunnen dan het BOS beleid mede bepalen. Om elk misverstand daarover van te voren uit te sluiten: de Participatie Raad houdt zich niet bezig met de uitvoering van het programmabeleid - het maken van de programma's, dat aan de programmadirecteur van de BOS is opgedragen.

Leden van de Participatie Raad worden de liasons tussen de (leden van de) organisaties waaruit zij voortkomen en de BOS, en omgekeerd. Deze tweeweg communicatie moet er mede toe leiden dat de BOS een beleid voert dat door de boeddhistische achterban begrepen en gedragen wordt, mede omdat zij zich erbij betrokken voelen. De BOS hoopt dat de grotere organisaties, al dan niet aangesloten bij de BUN, kandidaten voor de Participatie Raad zul-

len voordragen. Iets waarvoor deze organisaties reeds enkele malen uitgenodigd zijn, maar wat ten tijde van het schrijven van dit stukje slechts vijf kandidaten heeft opgeleverd.

STICHTING VRIENDEN VAN DE BOEDDHISTISCHE OMROEP

Heel veel kijkers en luisteraars bellen, schrijven of e-mailen naar de BOS met de vraag of men lid kan worden en/of hoe men de BOS in haar werk kan steunen. Dat is erg stimulerend. De BOS is een zgn. 'artikel 39 f van de Mediawet'-omroep, en kent daarom en als stichting geen leden. Om toch in de kennelijke behoefte te voorzien, is een Stichting Vrienden van de Boeddhistische Omroep opgericht, die ten doel heeft:

- de band tussen hen die zich met de BOS verbonden voelen en de BOS te versterken, en

- extra middelen voor het werk van de BOS in de ruimste zin. Voor dit laatste geeft de Stichting de tweemaandelijks BOS-Nieuwsbrief uit en zal de Stichting in de toekomst waarschijnlijk ook een jaarlijkse ontmoetingsdag organiseren, waarin Vrienden, BOS-bestuurders, -management en -programmamakers elkaar kunnen ontmoeten en waarop telkens een thema met betrekking tot het werk van de BOS aan de orde gesteld zal worden.

Belangstellenden kunnen een keuze maken uit drie manieren waarop men begunstiger van deze Vrienden Stichting kan worden:

- optie 1: men wordt begunstiger door per jaar € 11,- aan de

Stichting over te maken en zonder dat de Stichting daar iets tegenover moet stellen, of

- optie 2: men wordt begunstiger door per jaar € 22,- aan de Stichting over te maken, waarvoor de Stichting zesmaal de BOS-Nieuwsbrief met programmagegevens en -achtergronden, en andere wetenswaardigheden in verband met de BOS vermeld staan, of

- optie 3: men wordt begunstiger door per jaar € 33,- aan de Stichting over te maken, waarvoor men eveneens de BOS-Nieuwsbrief ontvangt.

HERKENNING

Voor de ontwikkeling van het boeddhisme in Nederland, waar de BOS zeker aan bijdraagt, is het van groot belang er aan te werken dat de boeddhistische achterban zich in de programmering van de BOS – een publiek gezicht van het boeddhisme in Nederland – herkent. Daaraan zal gestructureerde en informele communicatie sterk bijdragen.

Voor verdere informatie kunt u terecht bij

BOS Postbus 30, 1200 AA Hilversum

of op de website www.boeddhistischeomroep.nl

(waarop ook alle uitgezonden programma's nog eens te beluisteren of te bekijken zijn).

DE BETEKENIS VAN KALACHAKRA

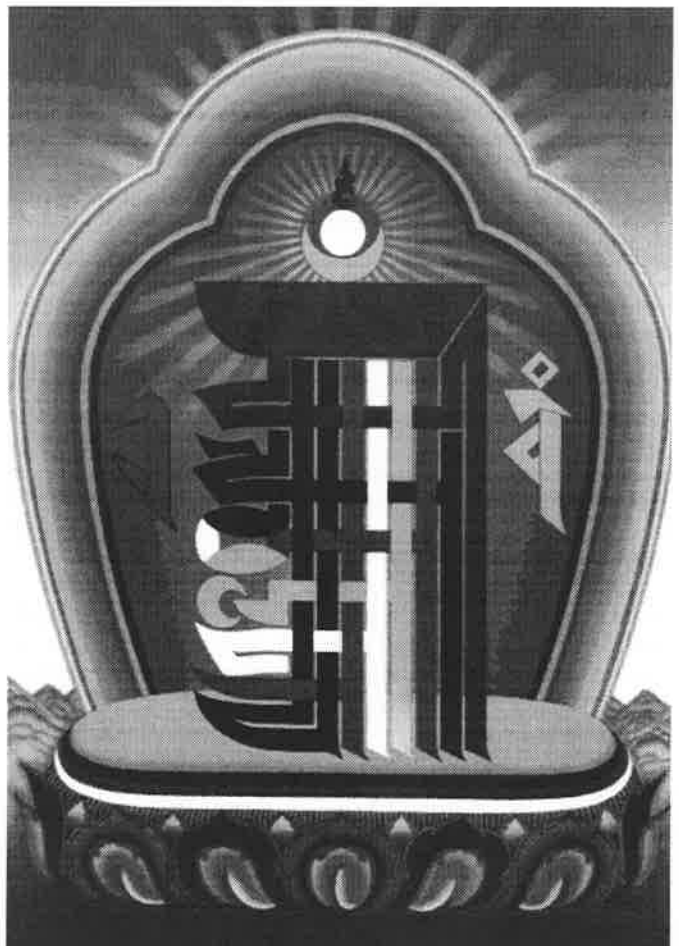


De kalachakra initiatie is de meest uitgebreide boeddhistische ceremonie die regelmatig door Zijne Heiligheid de Dalai Lama wordt uitgevoerd. De traditie is dat de plechtigheid wordt gegeven voor grote groepen mensen van over de hele wereld. Hierdoor wordt ze in verband gebracht met de bevordering van vrede en tolerantie.

De Kalachakra wordt beschouwd als een zegen voor allen die eraan deelnemen en voor de omgeving waarin ze plaatsvindt. Het woord 'kalachakra' betekent 'wiel van de tijd' hetgeen verwijst naar de unieke weergave van tijdscycli binnen de Kalachakra Tantra. Dit begrip van tijd wordt in de Kalachakra gebruikt als basis voor een systeem van bevrijding en verlichting. Het woord 'tantra' betekent 'stroom van continuïteit'.

Zoals alle boeddhistische beoefening berust de Kalachakra op de basis stellingen van De Vier Edele Waarheden. Het ontvangen van de initiatie vanuit deze basis geeft de boeddhistische beoefenaar de toestemming om te beginnen met de studie en de beoefening van de Kalachakra Tantra. Door de beoefening te doen met de motivatie alle wezens te bevrijden van lijden, en in de gepaste innerlijke en uiterlijke omstandigheden, kan men de realisaties van het pad naar verlichting in de eigen geest verwezenlijken. Voor niet-boeddhisten of voor de beoefenaars die de bekrachtiging bij deze gelegenheid niet willen ontvangen, kan de initiatie worden ontvangen als zegen.

Voor alle betrokkenen, ongeacht het niveau van deelname, dient de Kalachakra als een universeel gebed voor de ontwikkeling van de ethiek van vrede en harmonie voor henzelf en voor de mensheid.



Een mantra is een reeks lettergrepen die gereciteerd worden in verband met een bepaalde boeddhavorm. Dit is de gecomprimeerde vorm van de kalachakra mantra.

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 meditatie en geleide visualisaties zal er ruimte zijn voor het uitwisselen van persoonlijke ervaringen en het stellen van vragen. De cursus bestaat uit acht avonden.

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 drie bestaat ook uit negen blokken. In deze stroom wordt dieper op het Vajrayana- en Dzogchen-onderricht ingegaan.

Alle Rigpa cursussen staan onder begeleiding van door Sogyal Rinpoche en Rigpa getrainde instructeurs. Er is naast uitleg over het onderricht en de beoefening gelegenheid voor vragen, uitwisseling van ervaringen en studie. Ook zullen er geleide meditatie en visualisatie 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 of naar Lidy van Helden 050 5496659

PRIJS EN BETALING

Introductiecursus: € 55, minima € 45

Voor de stromen 1 en 2:

Kosten: € 75 per blok, minima € 61 per blok

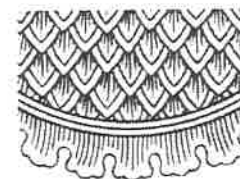
De prijs van de cursus is inclusief het studiemateriaal.

Voor stroom 3:

Kosten: € 61 per blok, minima € 55 per blok.

Betaling door het verschuldigde bedrag over te maken naar girorekening 3533736 van Stichting Rigpa o.v.v. Stroom- en bloknummer.

Donateurs van het RIGPA Re-membership (optie 2 en 3) kunnen 25% korting krijgen op de cursusprijs. Stroom 1 en 2 worden dan € 58 en € 48. Voor stroom 3 worden de prijzen respectievelijk € 52 en € 48. De korting geldt niet voor het cursusmateriaal.



Cursussen in Amsterdam Rigpa Centrum, van Ostadestraat 300, Amsterdam.

Cursus	dag	data	tijd	plaats	prijs (e)	minima (e)
Introductie-cursus	vrijdag	Jan. 25 Feb. 1, 8, 15 en 22 Mrt 1, 8 en 15	19.30 – 21.45	Rigpa Centrum	55	45
stroom 1 blok 1	dinsdag	Jan. 15, 22 en 29 Feb. 5, 12, 19 en 26 Mrt 5, 12 en 19	19.30 – 21.45	Rigpa Centrum	75	61
stroom 2 blok 1	maandag	Jan. 14, 21 en 28 Feb. 4, 11, 18 en 25 Mrt 4, 11 en 18	19.30 – 21.45	Rigpa centrum	75	61
stroom 2 blok 4	donderdag	Jan. 17, 24, en 31 Feb. 7, 14, 21 en 28 Mrt 7, 14 en 21	19.30 – 21.45	Rigpa Centrum	75	61
stroom 2 blok 7	woensdag	Jan. 16, 23 en 30 Feb. 6, 20 en 27 Mrt 6, 13, 20 en 27	19.30 – 21.45	Rigpa Centrum	75	61
stroom 3 blok 1	zondag	Jan. 20 Feb. 17 Mrt 17	10.30 – 17.00	Rigpa Centrum	61	55

Cursussen in Utrecht Cunera, Nieuwe Gracht 32, Utrecht en Centrum Well, Doelenstraat 42, Utrecht.

Cursus	dag	data	tijd	plaats	prijs (e)	minima (e)
Introductie-cursus	zaterdag of zondag	Jan. 26 (za) Feb. 10 (zo), 23 za Mrt 10 (zo) Mrt. 17 (zo)	10.30 – 16.00	Cunera	55	45
Stroom 1 blok 1	zondag of zaterdag	Mrt. 17 (zo) Apr. 14 Mei 11 Juni 2 (zo) en 15 (za)	10.30 – 16.00	Cunera	75	61
Stroom 2 blok 2	zondag of zaterdag	Jan. 13 (zo) en 27 (zo) Feb. 9 (za) en 24 (zo) Mrt 23 (za)	10.30 – 16.00	Cunera	75	61
Stroom 2 blok 7	zondag	Jan. 20 Feb. 3 en 17 Mrt 3 en 24	10.30 – 16.00	Centrum Well	75	61

Cursussen in Groningen Vipassana Meditatie Centrum, Kamerlingh Onnesstraat 71, Groningen.

Cursus	dag	data	tijd	plaats	Prijs	Min.
Introductie-cursus	dinsdag	Jan. 15, 22 en 29 Feb. 12 en 19 Mrt 5 en 19	20.00 – 22.15	Centrum	48	39
	zondag	24 maart (voor mensen die doorgaan naar stroom 1.2)				
Stroom 1 blok 1	maandag dinsdag	7 januari 5 februari	.00 – 22.15	Centrum	75	61
Stroom 1 blok 2		Feb: 26 Mrt 12 en 26 Apr. 9 en 23 Mei 14, 21 en 28 Juni 11 en 18	20.00 – 22.15	Centrum	75	61
Stroom 2 Blok 6	Woensdag	Jan. 16, 23 en 30 Feb. 6, 13 en 27 Mrt 6, 13, 20 en 27	20.00 – 22.15	Centrum	75	61
Stroom 2 blok 7	Woensdag	April 10, 17 en 24 Mei 8, 15 en 29 Juni 5, 12, 19 en 26	20.00 – 22.15	Centrum	75	61

Programma van Beoefening in Amsterdam, september tot en met begin februari 2002

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 (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:

14/1, 21/1, 28/1, 4/2 en 11/2

De volgende data onder voorbehoud:

18/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3

Prijs: € 4

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:

12/1 en 27/1

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:

28/1 Witte Tara

13/1 Groene Tara

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.

Data:

Tendrel Nyesel Tsok: 8/1, 23,1, 7/2, 22/1, 27/1

Rigdzin Düpa Tsok: 31/1, 27/2

Yang Nying Pudri Tsok: 22/2

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: 12/1

Sadhanastudenten

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 samenkomen 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.

Eric Soyeux, bijgestaan door enkele sanghaleiden, draagt deze dagelijkse beoefening. Zes dagen per week (alle dagen behalve zondag, uitzonderingen daargelaten) wordt er beoefening gedaan. De beoefeningen staan open voor iedereen.

Het volgende programma wordt aangeboden:

10.00-10.45: Riwo Sangchö

10.45-12.00 Tendrel Nyesel Tsok

De beoefeningen staan open voor iedereen. Iedereen kan dus op haar/zijn eigen manier een bijdrage leveren aan het opbouwen van een sfeer van inspiratie en beoefening. Als je niet bekend bent met de beoefening kun je er gewoon bij komen zitten en in stilte je eigen beoefening doen bijv. 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 Eric Soyeux (020 4705100)

Gebeden voor zieken en overledenen



Dzogchen 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

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 Dzogchen 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. Het legt een karmische verbinding met een lama die het geld ontvangt en de gebeden doet.

In dit geval worden de namen doorgegeven aan Dodrupchen Rinpoche, de een-jaar-retraite-gangers in Dzogchen Beara (Ierland) en de sangha van beoefenaars in Dzogchen Beara en Lerab Ling.

Mensen die namen door willen geven kunnen dit doen bij het secretariaat tel.:020 4705100. Het is hierbij van belang om de volledige naam, ziekte of problematische omstandigheden, de datum en oorzaak van overlijden door te geven alsmede de geboortedatum van de persoon in kwestie en je eigen naam. Er kan ook een foto opgestuurd worden.



Mantra Accumulaties



OM AH HUM VARA 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 dat 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 op het centrum
- 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.

Retraites met Sogyal Rinpoche

WANNEER EN WAAR?

Ieder jaar geeft Sogyal Rinpoche op diverse plaatsen retraites. In de periode na Kerstmis en de eerste week van het nieuwe jaar in Kirchheim, Duitsland.

In de maand juni in Dzogchen Beara in Ierland.

In de zomermaanden juli en augustus in het retraite-centrum Lerab Ling in Frankrijk.

Voor informatie over eventueel nog meer retraite mogelijkheden kunt u 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.

SPECIEFIEKE 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 zevenhonderd titels, ingedeeld in de volgende hoofdcategorieën: boeddhisme algemeen, hinayana, mahayana, vajrayana, de dood, Tibet en diversen.

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

Schrijvers van wie we meerdere titels 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 audiocassettes met onderricht van Sogyal Rinpoche uit.

De bibliotheek is uitsluitend toegankelijk voor cursisten vanaf stroom 1 als ondersteuning voor de studie in het Rigpa Curriculum. Er is dus geen apart lidmaatschap voor de bibliotheek.

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.

Telefonisch verlengen is alleen mogelijk voor mensen die buiten Amsterdam wonen (maximaal twee keer).

OPENINGSTIJDEN:

De bibliotheek is open op cursusavonden.

Gelieve geen boeken zelf te lenen, maar altijd met iemand die verantwoordelijk is voor de bibliotheek. Leen absoluut niets zonder het kaartje in te vullen en achter te laten! Als je het vergeet terug te brengen, zijn we het kwijt, want we kunnen niet meer achterhalen waar het gebleven is!

De laatste tijd zijn we de volgende titels kwijt geraakt. Wees alsjeblieft zo vriendelijk om als je een van deze hebt, het terug te brengen.

Stichting Rigpa wenst jullie veel lees-, luister- en kijkplezier!

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 €132 per jaar of €11 per maand.

OPTIE 2

Je ontvangt hetzelfde als in optie 1 en kunt tevens op Rigpa cursussen 25% korting krijgen. Je betaalt € 216 per jaar of €18 per maand.

OPTIE 3

Je krijgt hetzelfde als in optie 2 en het internationale Rigpa magazine. Je betaalt € 540 per jaar of € 45 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. Deze avond is toegankelijk voor iedereen die bekend is met meditatie. Voor meer informatie over het dagelijkse programma van beoefening in de ochtend, zie 'Een Sangha van Beoefenaars'.

In de recente retraites heeft Rinpoche steeds weer het belang benadrukt van het gezamenlijk beoefenen van de Riwo Sangchö, de Lung Ta en de Tendrel Nyesel Tsok. Deze tsokbeoefening is in principe voor alle studenten toegankelijk (met ingang van Str.1) waarbij Ngöndro- (vanaf Str.2.4 en verder) en Sadhanastudenten participeren aan de beoefening van de Tendrel Nyesel Tsok en de nieuwere studenten (tot en met Str.2.3) hieraan participeren door hun eigen beoefening te doen zoals bijvoorbeeld zitmeditatie, mantrarecitatie, Guru Yoga of Vajrasattva.

Let op: de begintijden van de tsokbeoefeningen in de avond zijn een kwartier vervoegd: de tsok begint nu om 19.15 uur. De onderstaande agenda betreft de periode van JANUARI tot en met APRIL. In het geval er iets verandert in de tijden of beoefeningen, dan wordt dit uiterlijk een week van tevoren bekend gemaakt op het informatiebord van het centrum in Amsterdam.

JANUARI

- Ma. 7 Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
Di. 8 Dakinidag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.15 - Ngöndro, Sadhana
Za. 12 Sojong, Dharmapala beoefening
9.30: Hart Soetra, - alle studenten
10.00: Tendrel Nyesel Tsok met lange Dharmapala's beoefening en Yeshe Ku Chok, - Sadhana.
- Zo. 13 Nieuwe maan
9.30: Riwo Sangchö, - Sadhana
10.00: Groene Tara, - alle studenten
- Ma. 14 Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
Ma. 21 Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
Wo. 23 Guru Rinpoche dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.15 - Ngöndro, Sadhana
- Zo. 27 Sojong
9.30: Hart Soetra, - alle studenten
10.00: Narak Kong Shak, - Sadhana
- Ma. 28 Volle maan
10.00: Riwo Sangchö, - Sadhana
10.30: Witte Tara, - alle studenten
Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
- Do. 31 Verjaardag van Longchen Rabjam, 19.15
Rigdzin Düpa Tsok, - Sadhana

FEBRUARI

- Ma. 4 Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
Do. 7 Dakinidag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.15 - Ngöndro, Sadhana
Ma. 11 GUTOR, Sojong, begin van intensieve beoefeningsperiode
9.30: Hart Soetra, - alle studenten
10.00: Yang Nyi Pudri Tsok, Narak Kong Shak, - Sadhana
Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
- Di. 12 Nieuwe maan
9.30: Riwo Sangchö, - Sadhana
10.00: Groene Tara, - alle studenten
- Wo. 13 LOSAR, Tibetaans Nieuwjaar, dag van intensieve beoefening
Nader bericht volgt
- Ma. 18 Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
Vr. 22 Guru Rinpoche dag, verjaardag van Tertön Sogyal
10.00: Yang Nyi Pudri Tsok, - Sadhana
14.00: speciaal programma, nader bericht volgt - alle studenten
19.15: Tendrel Nyesel Tsok, - alle studenten
- Ma. 25 Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
Wo. 27 Chotrul Düchen, Dharmawieldag, Sojong, dag van intensieve beoefening
10.00: Rigdzin Düpa Tsok, - Sadhana
14.00: speciaal programma, nader bericht volgt - alle studenten
19.15: Tendrel Nyesel Tsok, - alle studenten

MAART

- Ma. 4 Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
Vr. 8 Dakinidag
19.15: Tendrel Nyesel Tsok, - alle studenten
- Ma. 11 Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
Di. 12 Dharmapala dag
10.00: Tendrel Nyesel Tsok met lange Dharmapala's beoefening, - Sadhana.

- Wo. 13 Sojong, Nieuwe maan
9.30: Hart Soetra, - alle studenten
10.00: Riwo Sangchö
10.30: Groene Tara, - alle studenten
- Ma. 18 Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
Wo. 20 Equinox
10.00: Riwo Sangchö, Tendrel Nyesel Tsok,
Prayer to Kuntuzangpo
Guru Rinpoche dag
19.15: Tendrel Nyesel Tsok, - alle studenten
- Zo. 24 Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
Ma. 25 Sojong, Volle maan
Do. 28 9.30: Hart Soetra, alle studenten
10.00: Riwo Sangchö
10.30: Witte Tara, - alle studenten

APRIL

- Di. 2 Verjaardag van Do Khyentse
19.15: Rigdzin Düpa Tsok, - Sadhana
- Zo. 7 Dakinidag
19.15: Tendrel Nyesel Tsok, - alle studenten
- Ma. 8 Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
Do. 11 Dharmapala dag
10.00: Tendrel Nyesel Tsok met lange Dharmapala's beoefening, - Sadhana.
- Vr. 12 Sojong, Nieuwe maan
9.30: Hart Soetra, - alle studenten
10.00: Riwo Sangchö
10.30: Groene Tara, - alle studenten
- Ma. 15 Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
Ma. 22 Guru Rinpoche dag
19.15: Tendrel Nyesel Tsok, - alle studenten
- Za. 27 Sojong, Volle maan
9.30: Hart Soetra, alle studenten
10.00: Riwo Sangchö
10.30: Witte Tara, - alle studenten
- Ma. 29 Meditatie- en mededogen, 19.30 - alle studenten
- MEI
- Ma. 6 Dakinidag
19.15: Tendrel Nyesel Tsok, - alle studenten

TSOKS IN HET RIGPA CENTRUM GRONINGEN, A-WEG 18

- 8 januari Guru Rinpoche dag
23 januari Dakinidag
7 februari Guru Rinpoche

ACTIVITEITEN RIGPA UTRECHT

In oktober 2001 hebben we bij de Rigpa-stroomcursisten in Utrecht gevraagd of zij behoefte hebben aan extra RIGPA-activiteiten in Utrecht - naast de stroomcursussen. Circa 30 mensen reageerden hier positief op. Voor ons een stimulans om door te gaan met het organiseren van extra activiteiten. We beginnen klein en proberen aan ieders wensen tegemoet te komen.

VOOR WIE

De activiteiten zijn vrij toegankelijk voor de huidige stroomcursisten. Je hoeft je niet aan te melden. Neem wel zelf een kussentje o.i.d. mee.

WANNEER

Er is elke week een activiteit, de ene week op woensdag, de andere week op donderdag. De activiteiten beginnen om 19.30 uur en eindigen om 21.30 uur.

KOSTEN

Voor de onkosten vragen wij € 2,30 per avond. Extra bijdragen zijn welkom en gebruiken we voor de toekomstige huisvesting Rigpa Utrecht.

Locatie

De activiteiten worden in 2001 gehouden bij: Gerard Nikken
Goeman Borgesiuslaan 21-1
3515 ET Utrecht (zie bijgaande routebeschrijving)
Telefoon: 030 - 2 71 25 83

INFO

De activiteiten worden begeleid door RIGPA-instructeurs. Mocht je meer informatie willen over het programma en de data voor het komende jaar neem dan contact op met Gerard Nikken.