Rispa

Nieuwsbrief

Winter 2001
13e jaargang nr 3

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

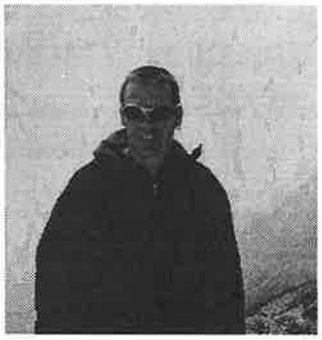
Boekbespreking 27

De natuurlijke vrijheid van de geest 28

Idee Lerab Ling 29

De Boeddhistische Omroep en een betrokken achterban 30

Rigpa Holland 32



RIGPA

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 je in een schier uitzichtloze situatie bevindt of je een door een ramp of conflict (in)direct getroffene 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 daders, 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 jongsleden is namelijk Tulku Pegyal 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 Pegyal 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!

Katja Vos

Sogyal Rinpoche

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 oplossing 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.

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

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

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

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 aangeroepen, en de kracht van hun liefde nooit hebben ontdekt.

Overgenomen uit View 11

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 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.

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

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 lijzig '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

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 vertelde 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 slagersmes in de rivier en koos een ander beroep.

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

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.

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

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 meditatiesessies 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 meditaties 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.

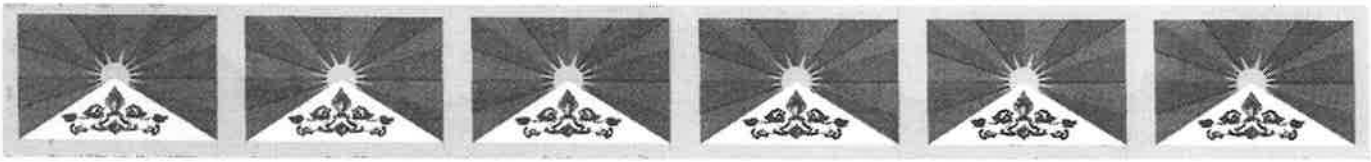
"Hoe kun je nou perfecte kalmte en diepe, diamantachtige concentratie ontwikkelen als je honderd keer per meditatiesessie gaat staan en weer gaat zitten?" wilde een jonge, wijsneuzige monnik weten, aangemoedigd door de meer tactvolle vragen van zijn senior broeders... En zo ging het maar door.

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 dan mijn meditaties 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



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 vergankelijk 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 Oejgoeren, 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 toegangskaarten te komen. Chinezen hebben dezelfde problemen als wij.

Kun je iets zeggen over de verplichte geboortebeperking 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?*

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 fincanciele 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

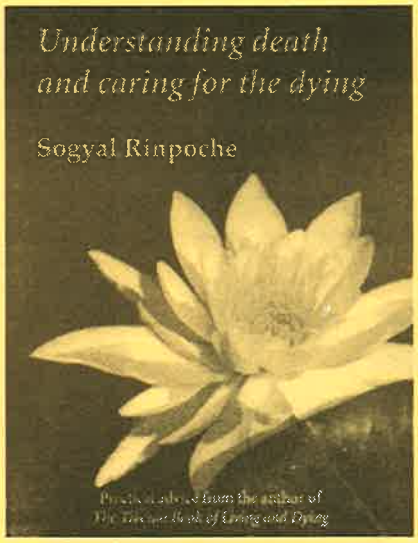
VAJRA EN BEL

Angoor kwaliteit
fl. 70,00/€ 31,75

KLANKSCHALEN

Klein fl. 50,00/€22,70
Groot fl. 90,00/€ 40,85

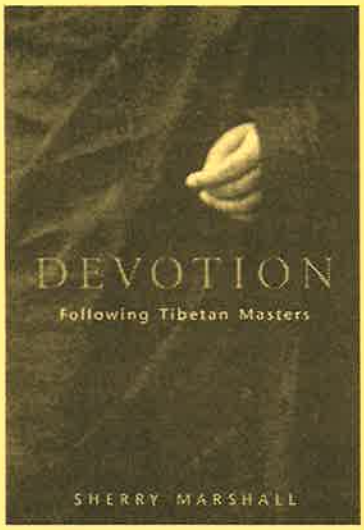
Spirituele Zorg: Understanding Death and Caring for the Dying - PAE 003



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

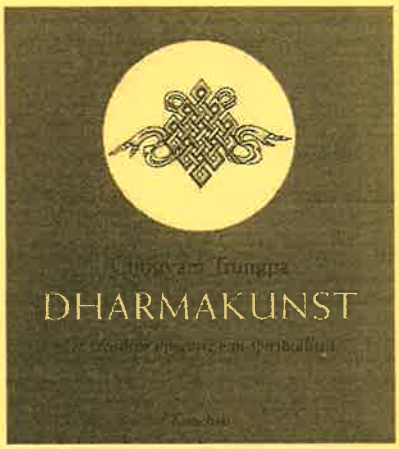


Devotion - *Sherry Marshall*

"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 Chögyam Trungpa

"Oefenen in gewaar zijn is niet alleen maar een zaak van zitmeditatie of meditatie-inactie. 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. Chögyam 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

Sampalhundrupma

7 line prayer + mantra

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.

Christine Longaker

Judy Arpana

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 aardappeloogsten die in Ierland veel armoe 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-onderricht toegankelijker moet. De eerste retraitebijeenkomsten zijn een soort correctiesessies voor deze nieuwe essentie-uitgave: een dialoog met Patrick Gaffney.

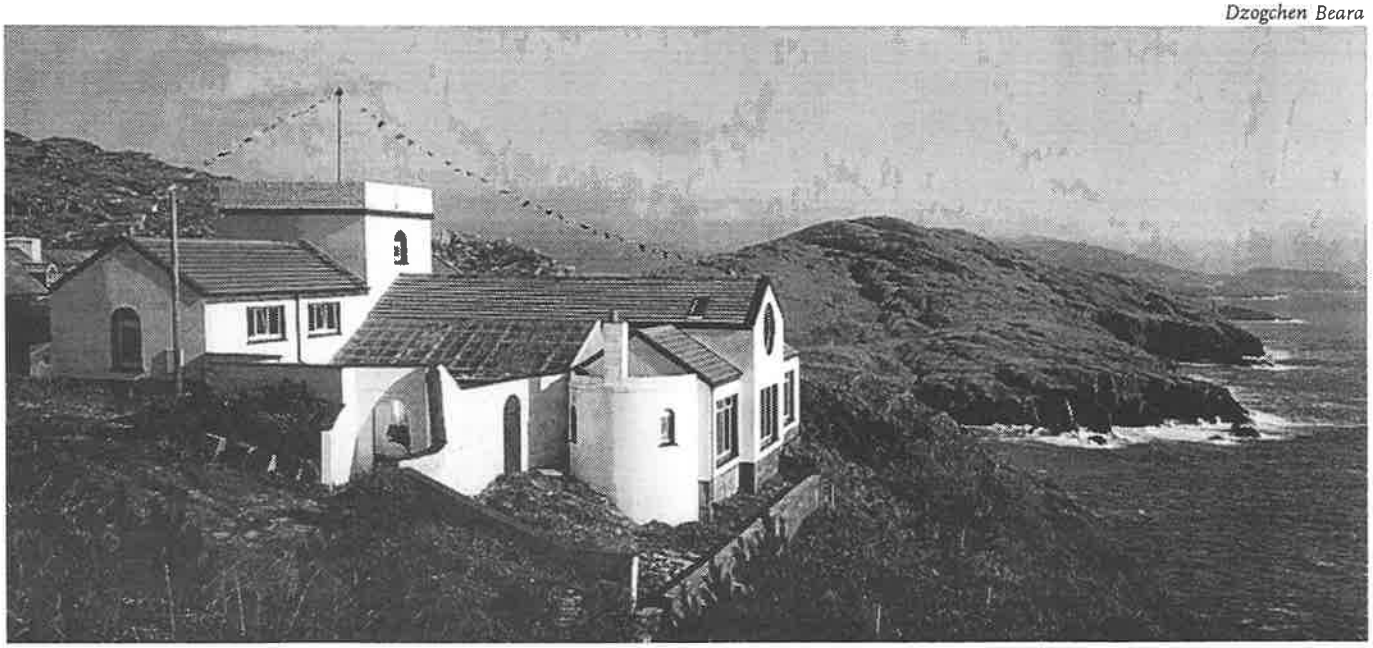
De video van zijn onderricht gegeven in Montreal in 1998 voor artsen en zorgverleners die zich voor stervenden willen inzetten, vormt nu een nieuwe impuls. De humor van Chris en de betrokkenheid van Christine Longaker maken veel vragen los. Sprekend was het verhaal dat zij noemde van een vrouw die stilletjes 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



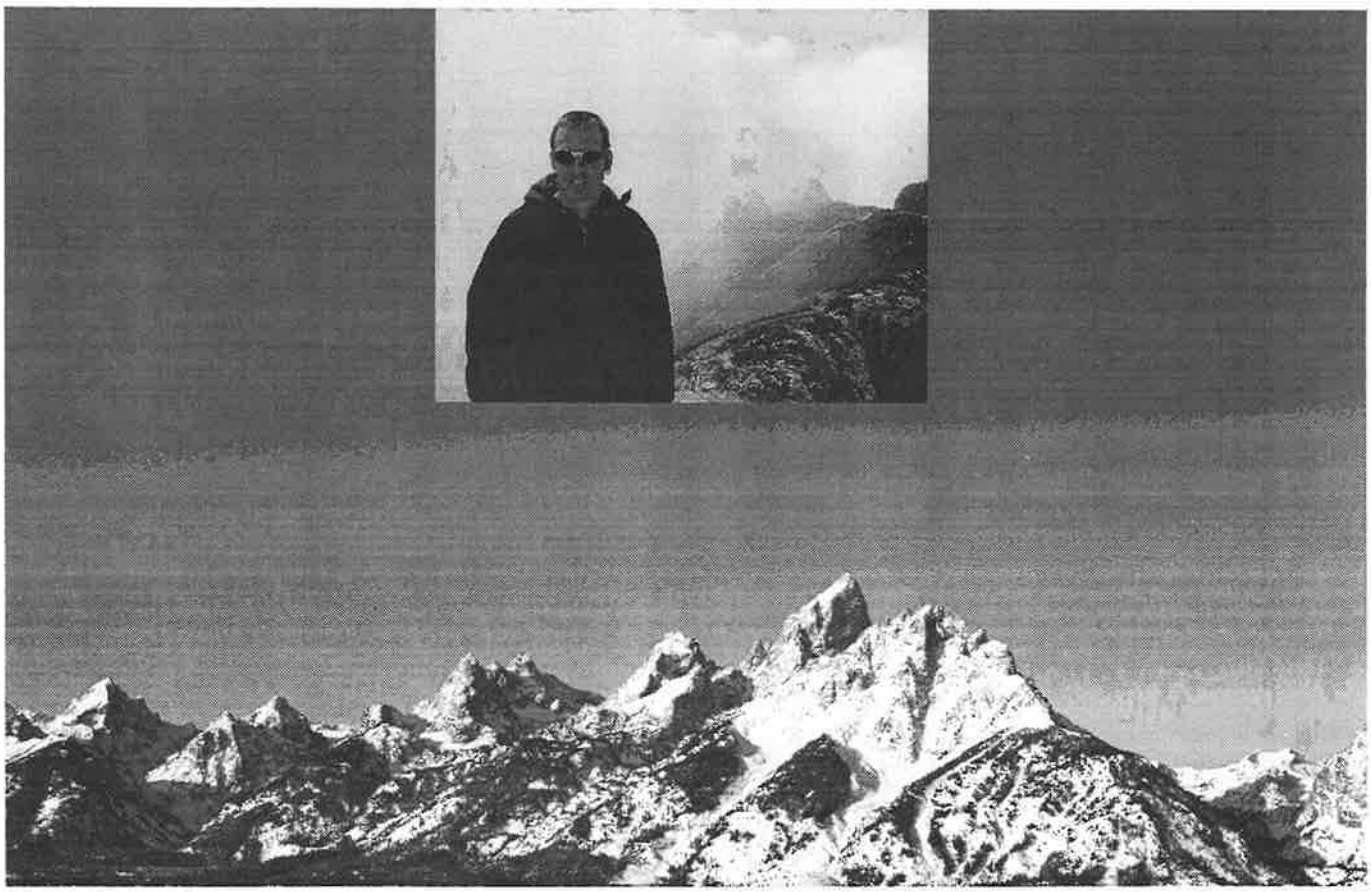
me en maakt mij extra alert. Ik loop een gebergte binnen het gebergte binnen en heb het gevoel afgesloten te worden van de mij vertrouwde wereld. Ik loop verder en na verloop van tijd valt er geen routemarkering meer te ontdekken. Ik kom op een driesprong en vertrouw op mijn gevoel als ik besluit het 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 unheimischer 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 speldeknopjes 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

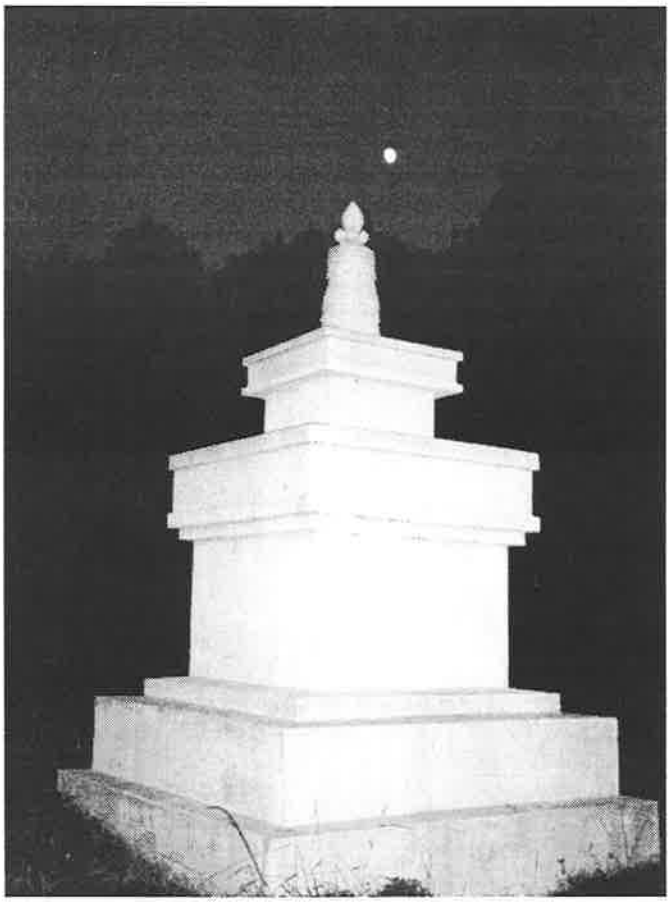


To retreat or not to retreat

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 lanterfanten 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?



Stupa in Lerab Ling

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 gezegend 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.

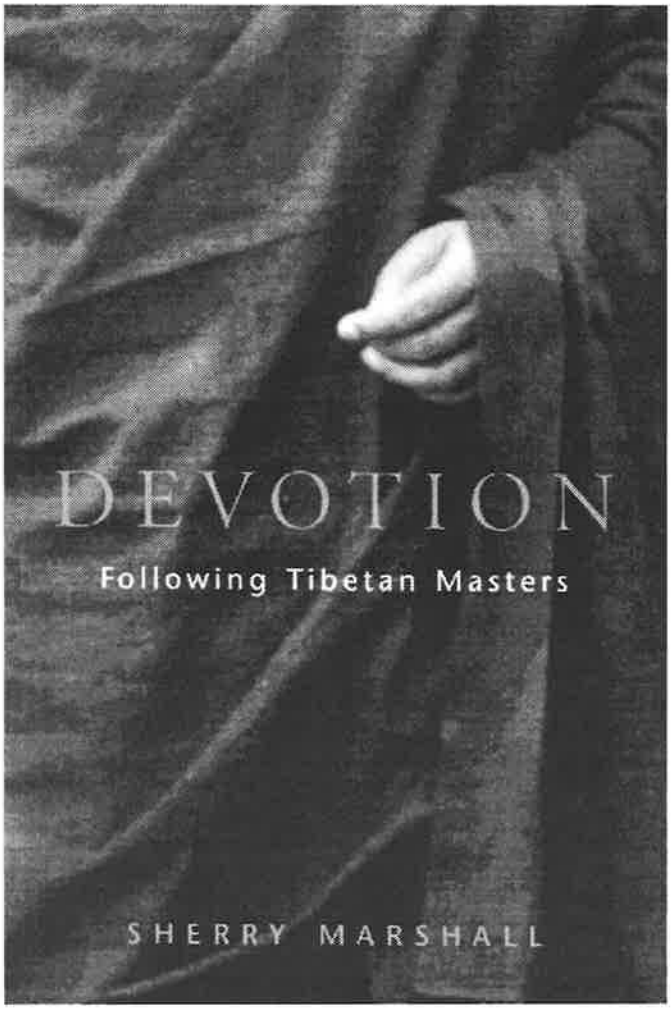
Ja, Bas: ik heb iets leuks gedaan tijdens mijn zomervakantie en ook erg van het leven genoten!
Wat zal ik met mijn kerstvakantie doen ?

José Hoetmer

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

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 retraite oord 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 toilettas. 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.

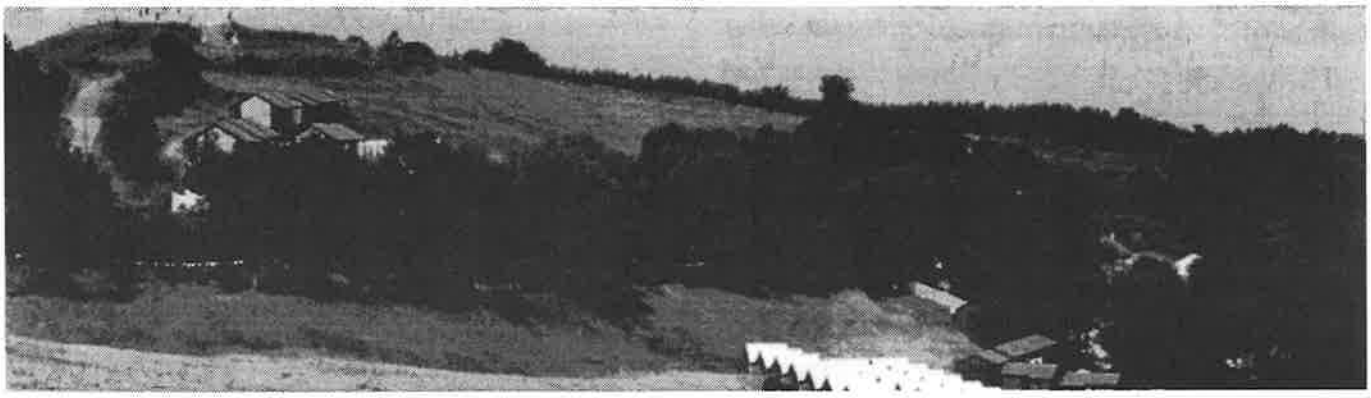
Wat ik wil is jullie mening en ideeen over hoe we dit zouden kunnen aanpakken. Als we dit probleem aan Rigpa Internationaal voorleggen, wat we al een paar keer gedaan hebben, komt als vast antwoord terug dat er geen geld is. Dat klopt want het oord is maar drie maanden per jaar open voor retraites en 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 ideëen 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



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 tweemaandelijkse 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).

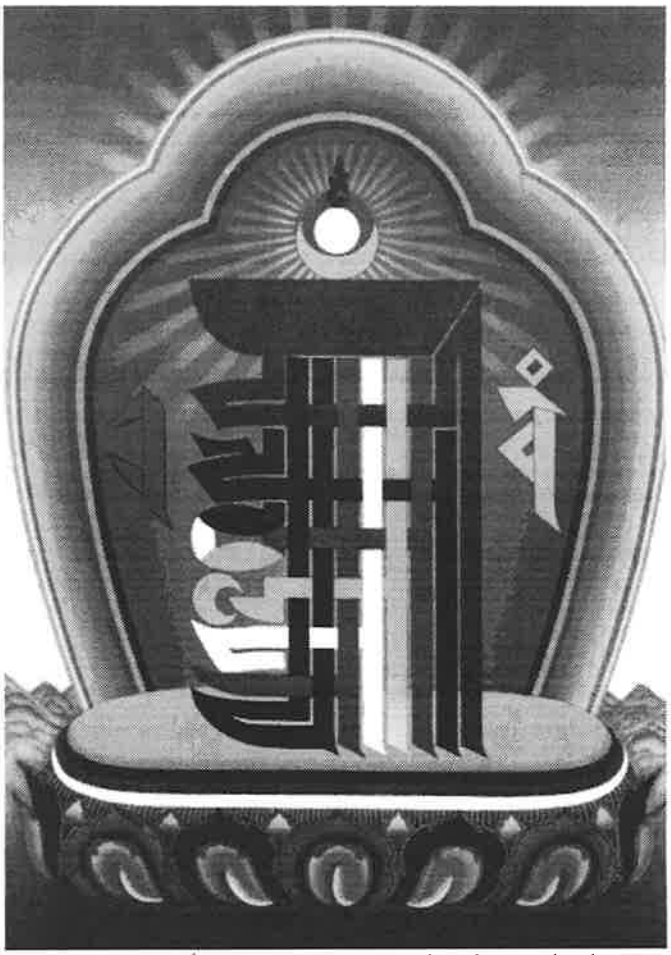
De betekenis van Kalachakra

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.

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				
	zondag	24 maart (voor mensen die doorgaan naar stroom 1.2)	20.00 – 22.15	Centrum	48	39
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

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 projekten 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

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 aktiviteiten 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!