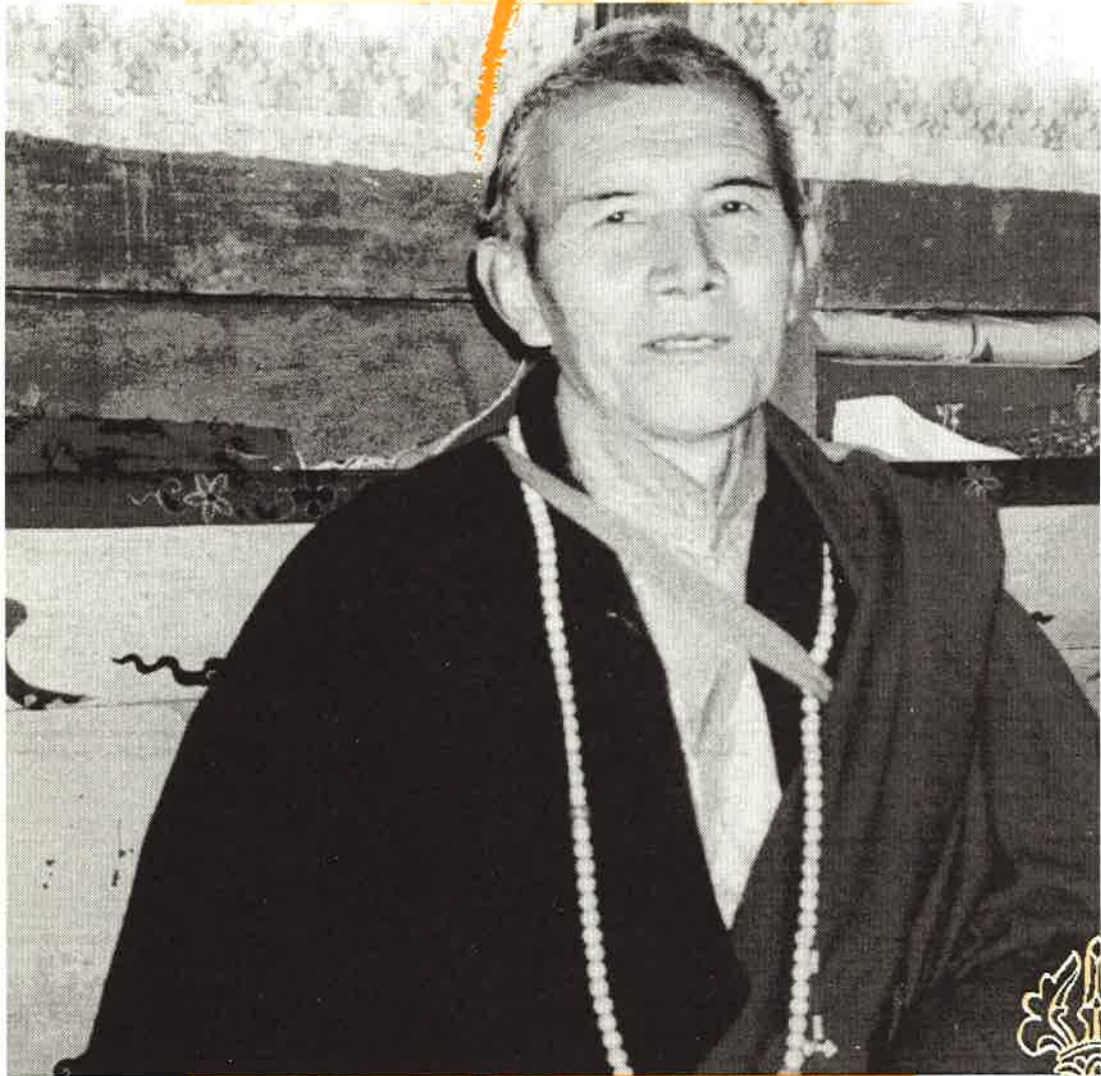


Rispa



NIEUWSBRIEF



Voorjaar 2002
14e jaargang nr 1

NIEUWSBRIEF VOORJAAR 2002

JAARGANG 14 NR. 1



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. Of stuur de tekst per e-mail naar het redactie-adres.

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

Foto omslag: Tulku Pegyal

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, Pien Tieman, Katja Vos (hoofdredactie), Harriët Visser (eindredactie), Sanne van Vuuren

Met bijdragen van: Anneke Hakman (illustratie), Jessy Geertsema, Tom van Kempen, Helen Roeten, Jan Roosing, Anja Sicking, Jen van de Waals

FOTO'S

Xandra Reelick en Jen van der Waals

Verzending: Anje en Hanneke Fikkers, Maaïke Wijma
Oplage: 1200

REDACTIE-ADRES A.I.

Henk Heerink
Kerkerinklaan 37
2071 RJ Santpoort
e-mail: H.Heerink@eudoramail.com



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 020-4705100

INHOUD

De rode draad vinden
4

Moeilijke omstandigheden
kunnen de beste leraar
zijn
6

De aanraking van Midas
8



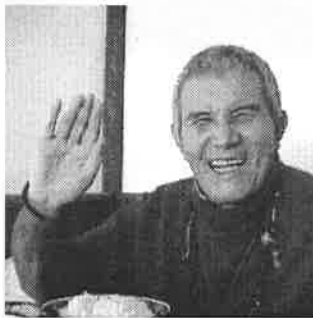
De slang die de toekomst
kon voorspellen
10

Integratie: Jan Boswijk
12

Zoek liever jezelf/
Helderziend mededogen
13

De Boeddhistische
Omroep Stichting
14

In memoriam
- Tulku Pegyal
16



In memoriam
- Marieke Poos
20

De natuurlijke vrijheid
van de geest
21



Phowa-retraite
22

Van verwarring naar
wijsheid, en weer terug
24

Boekbespreking
25

Inspiratie?!
26



Aankondigingen
27

BESTE NIEUWSBRIEFLEZERS

Het is weer lente. Bomen worden omhuld door een teer groene waas. Tulpenbomen staan uitbundig in bloei. De geur van hyacinten vult de lucht en het kwettert en kwinkleert weer naar hartelust in de struiken. Overal op terrasjes mensen, hun gezichten opgeheven naar de zon, genietend van de eerste warme zonnestralen. De kou, de nattigheid, de stormen zijn vergeten en iedereen lijkt een beetje meer in het 'nu' te zijn. En dat is wat ik jullie toewens namens de hele redactie om dit nieuwe Tibetaanse jaar meer in het 'nu' te zijn, zoals Marieke Poos deed, toen ze beseftte dat ze geen toekomst meer had. Ze leefde het 'nu'. Dat vergt kracht en die had ze. We zullen haar missen.

Tevens in dit nummer een verslag van de crematie van Tulku Pegyal. Hoe treurig het ook is de warmte en compassie van een mens als Tulku Pegyal niet meer te zullen ervaren, toch laat wat er gebeurde tijdens de crematie zien dat er in elk einde een begin schuilt en elk begin op zijn beurt weer de kiem van een einde in zich draagt.

Voor mij was het troostrijk dat te ervaren toen ik het verslag las. Ook al zal het niet makkelijk zijn op het moment dat je afscheid moet nemen van iets of iemand om je dit op hetzelfde moment te realiseren.

Een goed jaar toegewenst en ik hoop dat de redactie ook dit jaar weer kan rekenen op jullie bijdragen, want de nieuwsbrief blijft een blad dat door jullie voor jullie is.



Rispa

DE RODE DRAAD VINDEN

Als je kijkt naar de manier waarop we tegenwoordig leven, bekruipt je soms een gevoel van angst. Alles krijgt steeds meer vaart, en het leven gaat zo snel. Te snel. We moeten een ogenblik stilhouden om in onszelf te kijken en de vraag te stellen: 'waar ben ik mee bezig?' En dan ontdekken we dat er zo'n grote tegenstelling lijkt te zijn: buitengewoon briljante geesten, die tegelijk een grote zwakheid vertonen. We zijn zo versnipperd, het is alsof we uit allerlei kleine stukken bestaan. En we hebben geen idee hoe we ze allemaal bij elkaar kunnen brengen.



Sogyal Rinpoche

Stel je een kralensnoer voor. We zijn net als de kralen, een verzameling van kleine stukjes. We maken zoveel verschillende dingen mee in het leven. Maar we hebben iets nodig om de draad vast te houden, iets dat ervoor zorgt dat we niet uit elkaar vallen. We hebben een basis-waarde, een fundamentele goedheid nodig – en die kan de Dharma ons geven.

Soms hebben zelfs zij die de Dharma volgen moeite de draad terug te vinden; in plaats daarvan vinden ze slechts verwarring en problemen. Als er problemen komen, weten ze er niet mee om te gaan, omdat ze deze zo belangrijk laten worden. Maar in feite gaat het niet om de problemen; het gaat niet om *wat ons overkomt* in het leven, hoeveel dat ook lijkt te zijn. Waar het in werkelijkheid om gaat is *hoe we ermee omgaan*. Dus op een bepaalde manier is alles een les, of een test. Dit begrijpen vormt de basis. En als deze draad door je leven loopt, heb je de Dharma begrepen: de Dharma is in jou.

We hebben die draad nodig, zodat we niet afknappen. Als je naar een kralensnoer kijkt, zie je dat de kralen, ook al is het snoer heel soepel, niet alle kanten op rollen. Het probleem is dat wij dat wel doen. Want we hebben die draad niet – noem het gezond verstand, noem het fundamentele menselijke waarden, of fundamentele goedheid, noem het vertrouwen – om ons leven tot een geheel te maken. Het leven is zo vaak volkomen onvoorspelbaar. Toch moeten we het klaren. En als we de draad hebben – en de Dharma kan ons die geven – kunnen we alles aan. We kunnen alles bijeenhouden. En als we ons verder ontwikkelen, kunnen we niet alleen alles aan en met de dingen omgaan, maar we kunnen elke omstandigheid transformeren in zegen.

***Zoals een groot Zenleraar zegt:
'regels zijn er om ons te bevrijden'.***

VOORBIJ AAN HOOP EN ANGST

Hoe kunnen we ooit een staat bereiken voorbij hoop en vrees? In ons leven maken we zoveel verhalen mee, er wordt ons geleerd zoveel te geloven, en als we opgroeien ontdekken we dat veel hiervan gewoon niet klopt. We leven met allerlei beperkingen, allerlei vormen van gevangenschap, die ons zoveel grenzen stellen en zoveel regels opleggen.

Aan de ene kant kunnen regels natuurlijk goed zijn, als ze goed

gebruikt worden. Zoals een groot Zenleraar zegt: 'regels zijn er om ons te bevrijden'.

Maar als we niet weten hoe de regels te volgen, worden ze een beperking. Als we weten hoe ze te volgen, zijn ze een manier om ons te bevrijden. Er zijn eindeloos veel dingen die ons conditioneren, eindeloos veel normen en standaarden waaraan we ons meten. Als we eens goed naar onszelf kijken, zullen we ontdekken hoezeer onze conditionering ons beïnvloedt. Daardoor hebben we zoveel hoop en vrees. En ze zijn allemaal aangeleerd.

Soms beseffen we dat de dingen waar we in ons leven het bangst voor zijn, er helemaal niet zijn; en we hoeven er helemaal geen angst voor te hebben, want het was allemaal maar een mythe. Hoop is een mythe. Angst is een mythe. Dat wil niet zeggen dat we onszelf vertellen: 'Als dat zo is, kan ik overal lak aan hebben'; maar als we wijzer worden en meer gaan beseffen, zien we dat het geheel een proces is.

Hoop is een mythe. Angst is een mythe.

Op het moment wordt ons gewone, geconditioneerde zelf vastgehouden in deze gevangenis van onwetendheid. Hoe meer we beseffen hoe de dingen werkelijk zijn, hoe minder onwetendheid er is, en langzamerhand gaan we beseffen dat zelfs de gevangenis een illusie is. Er is geen gevangenis. En er is niemand die ons tegenhoudt.

Als je het onderricht bestudeert en beoefent, word je langzaam steeds lichter. Je maakt je minder zorgen. Misschien maak je jezelf op een relatief niveau wel wat zorgen, maar in werkelijkheid is er geen echte zorgelijkheid van binnen. Er is ruimte tussen jou en de dingen, wat humor. Het is alsof de dingen niet gebeuren – zelfs als ze gebeuren.

Zelfs al *gebeuren* dingen, en gebeuren ze *met jou*, toch ben je vrij, op een bijzondere manier. Dan begin je, steeds wanneer er iets gebeurt, wat het ook is, te beseffen waarom. En elke keer als je iets doormaakt, en je begrijpt het, wordt je begrip dieper en dieper. Alles brengt je het geschenk van begrip, en alles brengt je terug naar jezelf, naar je wijsheidsnatuur. Alles, absoluut alles, wordt onderricht. Het hele universum wordt je leraar. Het hele leven is je meester, die je voortdurend dingen laat zien. Dit wordt 'de uni-

versaliteit van de meester' genoemd. Je leven zelf is onderricht geworden. Langzamerhand ga je ontdekken dat je niet hoeft los te laten, dingen laten vanzelf los; het is bijna alsof alles vanzelfsprekend gebeurt. Je hoeft niets te forceren, je hoeft niet op een zware manier los te laten, het gebeurt gewoon. In feite gebeurt loslaten sowieso, want het leven verandert voortdurend. Als je dus in de pas loopt met het leven en kunt loslaten op het moment dat de dingen gebeuren, is dat het meest natuurlijke dat er is.

Wanneer je zo hebt leren loslaten, groei je, kom je tot bloei, ontdek je jezelf, en is er een enorme vreugde. Er is ook hoop, maar niet de hoop van 'hoop en vrees'. Niet die kleingeestige hoop, die een goede ervaring verwacht tijdens de meditatie en zich zorgen maakt bij een slechte ervaring; die je dromen onmiddellijk wil indelen in goed en slecht, en gekweld wordt door zorgen over of je er wel goed uitziet als je mensen ontmoet, of wat ze over je zullen denken.

LEREN HOE TE ZIJN

In wezen is de essentie van de Dharma leren hoe te zijn – met je geest. Hoe op je gemak te zijn. Als je jezelf niet scheidt van je geest, helemaal *met* je geest bent, en op je gemak, kun je allerlei gedachten hebben, en dat is prima. Elke keer als je negatieve emoties hebt, aanvaard je ze volledig. Het is normaal. Emoties zijn normaal. Maar je neemt ze niet serieus, en je stort niet in, omdat je die fundamentele draad hebt die alles bijeenhoudt. En omdat je die draad hebt, kun je ook zelf de draad vasthouden.

Er zal ook een tijd komen dat je alleen maar het contrast kunt zien. Dat is de pijn van een spiritueel beoefenaar: ook te zien waar je tekort schiet. Wanneer je je wijsheidsgeest net een beetje begint te kennen, dan begin je, op een andere manier dan tevoren, te zien hoe verward je geest is, hoe kleingeestig soms. Het is net alsof je een roker was, en niet echt wist wat rook was, omdat je er zolang door omgeven was. Maar als je stopt met roken, en je gaat een kamer binnen en iemand steekt een sigaret op, kun je het bijna niet verdragen. Je beseft wat rook is.

Als je dus begint te zien hoe je geest is, kan dat soms, in plaats van vertrouwen te geven, je vertrouwen juist ondermijnen, want je begint het contrast te zien, het verschil, tussen hoe aan de ene kant het onderricht is en hoe je je ware natuur hebt ervaren, en hoe je aan de andere kant in het alledaagse leven bent. Je hebt het gevoel dat er een grote kloof tussen gaapt. En je kunt de moed verliezen, en soms zelfs wanhopig worden.

Als dat gebeurt, laat je dan ook daardoor niet meesleuren. Want als je denkt dat het een probleem is, is het een probleem. Het is

geen probleem: daarom is het geen probleem.

Als je depressief bent, en je begint jezelf te vertellen 'wat is het onderricht fantastisch, en wat ben ik zelf vreselijk', hou dan op en vraag je af: 'wie maakt dit onderscheid?' Jij. Je moet je alleen het onderricht herinneren. Pak een tape van onderricht dat voor jou werkt, en luister daar steeds weer opnieuw naar. En als je je weer goed gaat voelen en verbonden, keert je vertrouwen terug.

Maar je zult dat steeds opnieuw moeten doen. Als je het verliest, vind je het weer. Je verliest het, je vindt het. Net als wanneer je afgeleid bent, je terugkeert naar de ademhaling. Als je het onderricht vergeet, herinner je je het onderricht. Luister dus steeds weer opnieuw. In de Tibetaanse traditie is het de bedoeling veel van de beoefeningen 100.000 keer te doen. Waarom? Natuurlijk schuilt er een enorme verdienste in als je het vele malen doet, maar waar het werkelijk om gaat is steeds weer jezelf te vinden. Want als je jezelf steeds weer vindt, wordt het een beetje beter, het verschil wordt wat kleiner, de angst is wat minder.

Langzamerhand ga je ontdekken dat je niet hoeft los te laten, dingen laten vanzelf los

Blijf dus niet steken in het contrast. Daarom is het ook zo belangrijk een leraar te hebben of regelmatig onderricht. Zowel om jezelf te ontwikkelen, als om op een dieper niveau begrip te brengen, evenwicht. Het is een proces, een innerlijke ontwikkeling.

Langzaam worden het onderricht en de beoefening meer geïntegreerd, een deel van jou. Na een tijd is het onderricht zozeer een deel van jou dat je bijna Dharma wordt, je vertaald iedere omstandigheid. Net als wanneer je een vertaler hebt: alles wordt vertaald. Nu wordt alles wat je ziet vertaald door de Dharma. Met een vertaler begrijp je alles wat andere mensen zeggen; wanneer je alles vertaalt in Dharma, begin je alles te begrijpen. In het begin heb je steeds een vertaler nodig; maar na een tijdje bereik je het punt waarop je zelfs geen vertaling meer nodig hebt. Je beseft gewoon. En naarmate je vordert, kom je uiteindelijk bij een niveau waar Dharma gewoon onderdeel van je wezen is geworden.

Dit onderricht is o.a. terug te vinden op de tape
Beyond Hope and Fear, 06 12 95, Parijs

In wezen is de essentie van de Dharma leren hoe te zijn—met je geest.



MOEILIJKE OMSTANDIGHEDEN KUNNEN DE BESTE LERAAR ZIJN

De laatste jaren heeft Sogyal Rinpoche zich op verschillende wijzen erover uitgelaten hoe studie en beoefening niet als doel in zichzelf bedreven moeten worden. Maar in het actief omzetten ervan – speciaal in de context van dharma-activiteiten – schuilt de mogelijkheid vorderingen op het gebied van studie en beoefening te verifiëren, respectievelijk de daarin opgedane inzichten en ervaringen daadwerkelijk om te zetten en toe te passen. Wanneer we daarbij aan onze grenzen komen is het in vajrayana boeddhisme de leraar die ons speciaal op onze verborgen fouten opmerkzaam maakt. Hoe we hiermee om moeten gaan hebben wij in het onderricht van 6 januari 2001 kunnen ervaren, hetgeen we hieronder in een verkorte vorm weergeven.

Het onderricht en de beoefening zijn geen doel in zichzelf. Hun uiteindelijke doel is vanzelfsprekend de verlichting, maar beide brengen ook iets teweeg in je leven, op elk gebied. Wanneer je de principes die het onderricht en de beoefening overbrengen, overal toepast, zul je in je werk succesvol zijn, in je gezin, met je man of vrouw, in zaken, met je klanten, in elke situatie. Dat is de beoefening

van integratie, dit toepassen, en het is zo ontzettend belangrijk.

Wanneer je het onderricht echt ter harte neemt en het daadwerkelijk in de praktijk brengt, hoef je nergens bang voor te zijn en je nergens zorgen om te maken. Want je kunt alles aan, je hebt alles in de hand. We bezitten ongelooflijke capaciteiten, we hebben een enorme kracht. Als mensen beschikken we over een geweldig potentieel. Waar ligt het probleem? Wat verhindert ons de dingen in daden om te zetten? We zitten te veel in onszelf opgesloten, in ons denken. Daardoor verliezen we het geloof in onszelf, ons zelfvertrouwen. Dan bekruipt de twijfel ons en we beginnen te denken, te veel te denken. En dan dienen hoop en vrees zich aan. Te veel denken is het ergste. Zelfs een volkomen normaal mens kan heel gemakkelijk gek worden als hij of zij te veel begint te denken. Ik kan je een adequate beoefening ervoor geven. Geef me een gezond mens en ik zal hem instrueren hoe hij moet denken, en hoe hij zich zorgen moet maken en binnen de kortste keren draait hij door. Maar helaas hoef ik jullie daarin geen les meer te geven. Jullie zijn reeds zeer goed getraind in samsara.

Ik zal nu proberen jullie een andere richting op te brengen, maar de moeilijkheid is dat hoezeer ik dat ook probeer, het blijft altijd zo. Neem dit vel papier bijvoorbeeld: (*Rinpoche rolt een vel papier op*) het is een kant op opgerold en het rolt automatisch altijd weer op dezelfde manier terug, zelfs wanneer ik het glad strijk.

Stel dat jullie zeer kundig door samsara in deze richting getraind zijn (*Rinpoche rolt hetzelfde vel nogmaals op*), in de richting Ego, zeer grondig en zeer sterk. (*Rinpoche rolt het vel open*). Dan komt de leraar en brengt jullie in een staat van natuurlijke grote vrede, in de natuur van de geest bijvoorbeeld, en jullie openen je. Kijk, dit hier wordt nu beginners-openheid genoemd! (Maar) het papier rolt altijd weer op dezelfde manier terug.



Jullie zijn reeds zeer goed getraind in samsara in de richting ego



Kijk, dit hier wordt nu beginners-openheid genoemd!

Al het onderricht dat ik geef is erop gericht jullie te laten zien hoe je de *andere kant* opgaat, dat wil zeggen het pad van mededogen, devotie en overgave op en zo langzamerhand dit andere pad bewandelt. "Denk aan de boeddha's. Denk aan de lama. Denk niet aan jezelf." Al dit leidt ertoe dat jullie langzaam de andere kant op gaan. Dat is het spirituele pad, de tegenrichting, de andere weg, daarin trainen jullie je. Weliswaar niet te hard, maar zachtjes, zachtjes en langzaam. Op het eind blijven er hier en daar nog wat kleine oneffenheden over om glad te strijken, voorzichtig, zonder schade aan te richten. En dan ziet het resultaat er zo uit!

Dat is ook de reden waarom de leraar jullie in het oog houdt. Als een leraar je niet kent, kan hij niet met je werken. Dit komt overeen met de beginwoorden van Patrul Rinpoche.

In de Kunzang Lama'i Shelung staat:

Patrul Rinpoche was vermaard om de directe manier, waarop hij de geest van zijn leerlingen tot in de diepste diepten doorgrondde. Hij geloofde heilig in de uitspraak van Atisha: "De beste spirituele vriend is diegene die je verborgen fouten bloot legt."

Patrul Rinpoche: Kunzang Lama'i Shelung

Daarbij moet wel een evenwicht bewaard worden. Als ik jullie enkel op je verborgen fouten zou wijzen, zouden jullie behoorlijk gedeprimeerd kunnen raken. Maar er is het onderricht over de natuurlijke grote vrede. Er is jullie verteld dat jullie de boeddhanatuur bezitten: dat onderricht moet jullie laten zien wie jullie werkelijk zijn. En jullie verborgen fouten laten jullie je ego-natuur zien. Deze twee moeten van elkaar gescheiden worden. In ieder van ons schuilen er twee personen: een demon en een god die samen met ons leven, zoals licht en schaduw. En het is

belangrijk hoe je met die twee omgaat.

Als je met je duistere kant werkt, gaat het er niet om dat je erover nadenkt. Hoe ziet de reactie van het ego er meestal uit, wanneer ik jullie aanspreek op je duistere kant, je fouten, wanneer iemand je op je verborgen fouten wijst? Het ego trekt zich de hele zaak persoonlijk aan. En dan voel je je gekrenkt en je begint erover te piekeren. Maar dat is niet de bedoeling. Als iemand een plukje haar bij je afsnijdt, dan doet dat toch ook geen pijn. Dit hier is precies hetzelfde: het is een haarcoupe, geen snijwond. Fouten zijn niet je ware natuur. Laat ze los. *Waarom denken jullie dat jullie gelijk je fouten zijn?* Waarom identificeren jullie je zo sterk met je fouten? Zijn jullie de fouten? Nee! Waarom bemoei je je überhaupt met je fouten? Laat ze los. Ze zijn net als modder. Ze moeten niet aan je blijven kleven; spoel ze af. Dat is logica. Deze wijze van logisch redeneren is zeer belangrijk. Dat is Lojong. Als iemand je de ogen opent over jezelf, zou je die persoon dankbaar moeten zijn. Dan zeg je niet: "die ander doet mij iets aan." Nee dan zeg je: "Mooi zo, ik krijg de kans mezelf te verbeteren." Wat telt is wat je ermee doet. Niemand kan je kapot maken, niemand kan je schaden als je dat niet toelaat - zelfs wanneer een vijand met de meest boosaardige intenties je het allerergste aandoet, al je fouten blootlegt. Als je dan in staat bent dit als onderricht te zien kan het een ongeëvenaarde kans worden. Ik denk vaak dat vijanden de beste leraren zijn. Moeilijkheden kunnen de beste leraren zijn.

Hier wordt je ware karakter op de proef gesteld. En waar wordt dat karakter door gevormd? Door het onderricht. Je denken zou doordrongen moeten zijn van de Vier Onmetelijken en moeten beschikken over de kwaliteiten van de Zes Paramita's. Zo vorm je je karakter. Wanneer je de Vier Onmetelijken en de Zes Paramita's werkelijk ter harte neemt, ze werkelijk toepast, word je een fantastisch mens. Dat is de manier om werkelijk het beste uit jezelf te halen.



Dit is het spirituele pad, de tegenrichting, de andere weg



En dan ziet het resultaat er zo uit

DE AANRAKING VAN MIDAS

RINPOCHE SPREEKT VAAK OVER EGO EN DE PROBLEMEN DIE ONZE EGO-CULTUUR VOOR ONS CREEËRT. HET VOLGENDE FRAGMENT KOMT UIT EEN LES DIE RINPOCHE GAF TIJDENS DE JAARLIJKSE RETRAITE IN MYALL LAKES, AUSTRALIË, IN 1998.

Tot nu toe wordt ons leven volledig gedomineerd door wat ik de 'ego-cultuur' noem. Ook al vertelt het onderricht ons keer op keer dat het ego slecht voor ons is, waar het uiteindelijk op neerkomt is dat we dit nog steeds niet geloven. In weerwil van alles wat we leren, blijft onze houding ten opzichte van het ego heel dubbel. Waarom? Omdat we de wijsheid van egeloosheid niet hebben gerealiseerd.

Wanneer je de wijsheid van egeloosheid realiseert en ego begint los te laten, word je vrij. En pas wanneer je de vrijheid van egeloosheid ervaart – of bevrijding van het zelf – ontdek je je ware natuur. Ironisch genoeg vind je jezelf pas wanneer je jezelf los laat. En als je je ware zelf hebt gevonden, ontdek je dat zorgdragen voor de belangen van anderen eenvoudigweg 'verlicht eigenbelang' is: zorgen voor anderen is hetzelfde als zorgen voor jezelf. Op de lange termijn is waarlijk egeloos worden dus het allerbeste voor je.

Kijk eens naar wat er zou gebeuren als je egeloosheid toe zou passen in je leven van alledag. Als je altijd probeerde een goed iemand te zijn, zonder een spoor van egoïsme en altijd aan anderen denkend – als dit een wezenlijk deel van je zou worden – zou je op den duur heel natuurlijk een goed iemand worden.

Allereerst zou je dan merken dat je je zo goed voelt, omdat er geen conflict meer is, of tegenspraak, of hypocrisie. Je bent waarschijnlijk in alles. Je bent oprecht en transparant, en hoeft daarom geen dubbele standaard aan te leggen.

Zulk een natuurlijk goed iemand heeft een soort van 'Midas-aanraking': alles wat je aanraakt wordt verwarmd door je compassie; alles wat je aanraakt wordt weldadig. Natuurlijk, de mythe van koning Midas loopt tragisch af, maar dat hoort niet bij het verhaal waar ik het nu over heb, alleen het deel waarin alles wat hij aanraakt in goud verandert.

Wat is het allerbelangrijkst om je te herinneren, waar wordt in het onderricht steeds weer de nadruk op gelegd? Dat de grondoorzaak van al ons lijden het grijpen naar een zelf is, in het Tibetaans *dak dzin*. *Dak* betekent 'zelf', *dzin* betekent 'grijpen': *dak dzin* betekent dus 'grijpen naar een zelf', of meer specifiek, grijpen naar het niet-ware zelf, het niet-bestaande, onwetende zelf, dat niet is wie je werkelijk bent.

Zorgen voor anderen is hetzelfde als zorgen voor jezelf

Om dit wat verder uit te leggen: Het onderricht spreekt over 'Een Grond, Twee Pader'. Wat betekent 'Een Grond'? Op het uiteindelijke niveau is er niet het minste verschil tussen de boeddha's en ons; onze natuur is dezelfde en onveranderlijk. In het Dzogchen-onderricht wordt de oorspronkelijke boeddha, Samantabhadra, op *thanka's* naakt afgebeeld, als symbool dat hij niet bezoedeld is



Sogyal Rinpoche

door concepten. Natuurlijk is er niet zoiets als een persoon die Samantabhadra is: er is geen naakte, blauwe boeddha die in de lucht zit, voortdurend mediterend, het is louter symboliek! Samantabhadra is *Kuntuzangpo* in het Tibetaans, wat 'altijd goed' betekent: *kuntu* betekent 'altijd'; *zangpo* betekent 'wel' of 'goed'. Hij is altijd goed, in elke situatie: hij is 'onveranderende goedheid', als de onveranderende aard van de hemel boven ons.

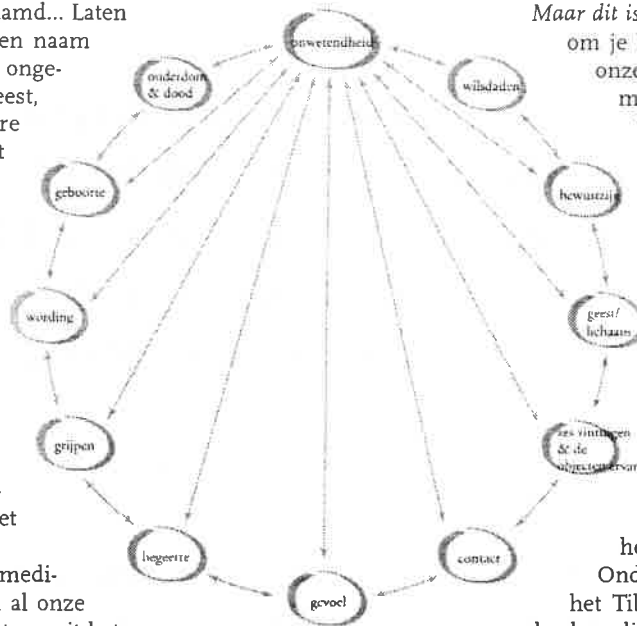
Natuurlijk is, in het geval van de boeddha's, hun natuur, die als de hemel is, hun ware natuur, wolkenloos. In ons geval is de manifestatie van de natuur van onze geest, die als de hemel is, volledig verduisterd door wolken. Niettemin, ook al is voor ieder van ons de hemel bewolkt, de heldere hemel van de natuur van onze geest is er nog steeds, in het diepste van ons wezen.

Daarom spreekt het onderricht over 'Een Grond, Twee Pader'. Zoals ik al zei, 'Een Grond' betekent dat er op het absolute niveau geen enkel verschil is tussen boeddha's en ons. 'Twee Pader' betekent dat op het relatieve niveau boeddha's hun natuur hebben herkend en verlicht werden, terwijl wij onze ware natuur niet hebben herkend en daardoor in verwarring zijn geraakt. Onze verwarring en onwetendheid komen dus voort uit 'niet herkennen'. Er zijn overigens mensen die zich er zorgen over maken dat als we werkelijk onze ware natuur herkennen, nog steeds het gevaar bestaat terug te vallen in de verwarring van niet-herkennen. Zij stellen de vraag: "Zal ik weer verward raken?" Nee. Waar het onderricht over spreekt is ons potentieel: helemaal in het begin was het potentieel van boeddha's en voelende wezens hetzelfde. Op dit niveau, het uiteindelijke niveau, is er niet zoiets als 'boeddha' of 'voelend wezen'. Door dit onderscheid te maken, door te zeggen dat de één een boeddha is en een ander een voelend wezen, heb je al een stap uit dit uiteindelijke niveau gezet. Het is dus op het pad dat we diegenen die hun ware natuur herkennen als boeddha's beschrijven, en zij die hun ware natuur niet herkennen als voelende wezens. 'Herkennen' is *rigpa* in het Tibetaans, wat 'zien' betekent; en 'niet-herkennen' is *marigpa*, wat 'onbewust' of 'onwetend' betekent.

Er is een goed voorbeeld dat ik vaak gebruik om de 'onbewustheid' van *marigpa* te illustreren. Stel je voor dat je een ernstig

Het herkennen van onze ware natuur vernietigt onmiddellijk alle begoocheling, net zoals licht de duisternis onmiddellijk verdriift

ongeluk hebt gehad, samsara genaamd... Laten we het ongeval eigenlijk maar geen naam geven: doe gewoon net alsof je een onge- luk hebt gehad en je wijsheidsgeest, wat het herkennen van je ware natuur is, bent verloren. Je weet eenvoudig niet wie je bent. Het grappige is dat, ook al weet je niet wie je bent, je nog steeds jezelf bent – je hebt een gewaar- zijn van jezelf, maar het is niet een gewaarzijn van je ware natuur. Het is een gewaarzijn dat zichzelf niet gewaar is, en heel gefrustreerd raakt omdat het niet weet wie je bent. Dit is wat we 'onwetendheid' noemen. Onwetendheid is een soort gewaar- zijn dat verbijsterd is doordat het niet weet wat zijn ware natuur is. In feite is volgens de Tibetaanse medi- sche tantra's de grondoorzaak van al onze ziektes de verbijstering die ontstaat vanuit het niet kennen van onszelf. Als resultaat hiervan lijden we aan allerlei ongemakken – 'disease' in het engels – we voelen ons niet op ons gemak. Vervolgens manifesteren zich vanuit deze fundamente- le onzekerheid alle negatieve emoties zoals boosheid en verlangen, en we gaan grijpen. Ik bedoel, als je per ongeluk van een klif viel, zou je wanhopig om je heen grijpen naar iets om je aan vast te hou- den, nietwaar? Als we niet weten wie we zijn, grijpen we in wanhoop: dat grij- pen is een symp- toom van onze fundamentele onzekerheid. En dan komt er angst; en hoop, maar niet de uiteindelijke 'hoop', maar de hoop die de part- ner is van angst, zoals beschreven in de Acht Samsa- rische Dharma's: hoop op geluk, angst voor lijden; hoop op win, angst voor verlies; hoop op roem, angst voor onbekendheid; hoop op lof, angst voor blaam. Doordat deze onze levens gaan regeren zoals ze dat doen, is het alsof we totaal iemand anders worden, bijna onherkenbaar, vooral voor onszelf.



Maar dit is niet onze ware natuur. Weet je waar- om je hier zo zeker van kunt zijn? Als het onze ware natuur was, zouden we hele- maal gelukkig zijn, ons goed en vredig voelen. Zelfs in grote boosheid zou- den we ons fantastisch voelen. Natuurlijk krijgen mensen een soort kick als ze boos worden, maar dat is iets anders: zo'n energie-kick brengt uiteindelijk alleen nog meer frustratie. Het onderricht vertelt ons dat we diep gefrustreerd zijn. In het Sanskriet is het woord voor lijden *dukha*, maar het betekent meer dan alleen lijden, het bete- kent ook frustratie. We zijn alle- maal gefrustreerd: en uit deze frus- tratie ontstaat boosheid. Hier spreekt het onderricht uitvoerig over.

Onderricht in de Dzogchen-traditie van het Tibetaans boeddhisme bijvoorbeeld is heel expliciet over de natuur van onwetend- heid. Waarom? Omdat onwetendheid ten volle begrepen moet worden om je te kunnen realiseren wat niet-onwetend is. Op dit moment hebben de meesten van ons dit onderscheidingsver- mogen niet. En weet je, onwetendheid is in feite helemaal niet onwetend!

Het is in feite heel intelligent, heel slim. Het onderricht vertelt ons dat je pas wer- kelijk beseft wat onwe- tendheid is als je kunt terugkeren naar je ware natuur en deze herkennen.

Daarom staat re- alisatie van de natuur van de geest centraal in het Dzogchen- onderricht.

Het is het allerkrachtigste wapen, want het herkennen van onze ware natuur vernietigt onmid- dellijk alle begoo- cheling, net zoals wanneer er licht in de duisternis schijnt, de duisternis onmiddellijk oplost. Door de ervaring van het herkennen van je ware natuur, zul je heel een- voudig bevrijd worden.



De twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan

De slang die de toeko

Er leefde eens in een dorp een zeer bekende familie met de naam Fang. Iedereen in de familie was erg vriendelijk, speciaal de oude mevrouw Fang, die altijd met iedereen meevoelde. Dat blijkt wel uit het volgende verhaal van een gewone dag uit haar leven.

Vaak zei ze tegen haar oude verzorgster: "Giet nooit per ongeluk kokend water op de vloer, want dat zou mieren of andere kleine insecten kunnen doden. En als het door de goot wegloopt, kunnen misschien nog andere kleine dieren doodgaan."

Haar familieleden herinnerde zij er vaak aan om met aandacht door het huis en de binnenplaats te lopen, zodat ze niet op kleine dieren zouden stappen.

Haar kleinkinderen waarschuwde ze niet met opzet insecten, die ze bijvoorbeeld op takken en in struiken vonden, dood te knijpen, iets wat kinderen nog wel eens kunnen doen.

Op deze manier maakte ze dat iedereen in het huis altijd op dieren lette. Vandaar dat iedereen zich ook direct op z'n gemak voelde bij iemand van de familie Fang.

Op een dag ging de zoon van mevrouw Fang naar de stad voor zaken. Toen hij terugkwam had hij een bediende meegenomen, in de hoop dat deze de vrouw die altijd voor zijn moeder zorgde, zou kunnen helpen. De oude mevrouw Fang was erg

blij met deze bediende, maar 's nachts had ze een droom.

In deze droom sprak een rode slang tegen haar: "Hoe gaat het met u, mevrouw? Ik ben eigenlijk uw buurman. Ik woon in de grot achter in uw tuin. Ik ben vaak verhuisd, omdat iedereen altijd maar overal heet water weggooit en niet uitkijkt waar men loopt. Maar sinds ik in uw tuin woon, heb ik daar geen last meer van. Dat heb ik aan u te danken. Als dank zal ik u de toekomst voorspellen." De slang stopte even, schudde zijn kop als een echte toekomstvoorspeller en ging verder: "De man die uw zoon als bediende uit de stad mee terug heeft genomen is in feite een bandiet. Maar hij zal u niets kwaads doen. Over vijf dagen zal zijn vader hem komen opzoeken. U moet ze dan wat geld geven en vragen om te vertrekken."

Vijf dagen later kwam de vader van de bediende, zoals voorspeld was.

De oude vrouw was op haar hoede en deed zoals de slang haar had gezegd. Een half jaar later werd er in een naburig

mst kon voorspellen



dorp een roofoverval gepleegd. Het bleek dat de rovers deze vader en zoon waren.

Toen de familie Fang dit hoorde, gingen

ze nog beter op dieren letten, dan ze al deden.

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

Integratie

RINPOCHE BESTEEDT VEEL AANDACHT AAN HET INTEGREREN VAN DE DHARMA IN ONS LEVEN EN WERK. ER ZIJN VELE MANIEREN WAAROP JE DAT KAN DOEN. DEZE SERIE KORTE INTERVIEWS LAAT MENSEN MET EEN VERSCHILLENDE LEVENSTIJL EN BOEDDHISTISCHE ACHTERGROND AAN HET WOORD OVER DE SPANNING TUSSEN WERK EN DHARMA, TUSSEN DE VERLEIDINGEN VAN SAMSARA EN DE VRIJHEID VAN NIRVANA.

DEZE KEER: **Jan Boswijk**

Op de vraag 'Wie ben je?' reageert Jan Boswijk met een lach: "Dat is grappig. Ik heb net een vierdaags programma geleid waarbij de centrale vraag was 'Wie ben ik?' Dus logisch dat je die vraag stelt. Ik leid een centrum dat therapie geeft en ik leid mensen op tot transpersoonlijk psychotherapeut.

Transpersoonlijke therapie betekent dat we niet alleen bezig zijn met wat we hier noemen de structuur, ook wel het ego, maar dat we in de therapie een ruimer standpunt innemen richting het absolute. Daarnaast verzorg ik meditatie retraites en geef ik supervisie."

WELKE BOEDDHISTISCHE TRADITIE VOLG JE?

"Ik zit tot over mijn oren in de traditie van Thich Nath Hanh. In vroegere tijden heb ik Sogyal Rinpoche een tijd gevolgd, da's al lang geleden, toen was 'ie nog heel dun. En nog kort Norbu Rinpoche."

"Het belangrijkste advies over integratie van Thich Nath Hanh is 'doe alles met aandacht'. Een belangrijk deel van zijn leer is niets anders dan aandacht toepassen in het dagelijks leven, oftewel mindfulness. Als je eet, eet en als je praat, praat. De dingen in aandacht doen is heel belangrijk bij hem."

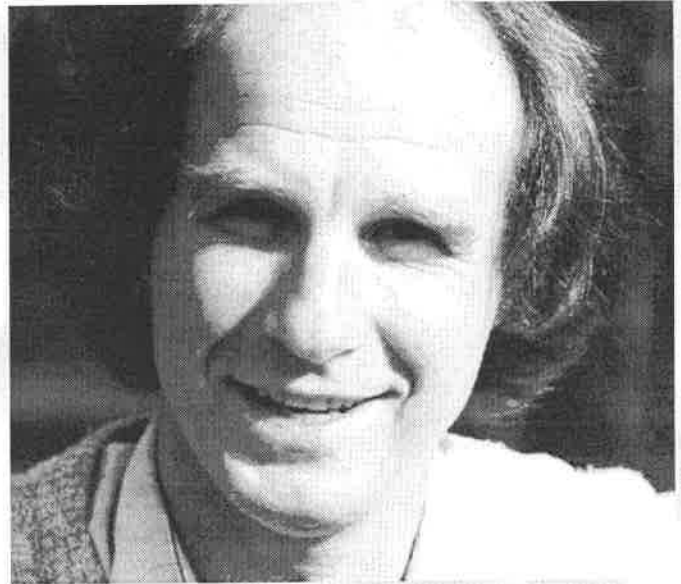
EN HOE GAAT JE DAT AF IN HET DAGELIJKS LEVEN?

"Nou, wisselend. Kijk, het wordt mij makkelijk gemaakt doordat ik vaak groepen moet leiden en retraites. In die omstandigheden word ik er bijna toe gedwongen om constant in aandacht te blijven om de kwaliteit in stand te houden. Om mijn werk goed te kunnen doen moet ik zorgen dat ik goed in vorm ben, in goede aanwezigheid. Anders dan veel mensen word ik er binnen mijn werk vanzelf aan herinnerd.

Ik ben natuurlijk niet constant aan het werk, dus er is ook mijn gewone leven. Wat mij daar bij helpt zijn de sangha's waar ik lid van ben, bijeenkomsten met anderen die ook met dit pad bezig zijn. Zij zijn voorbeelden en inspiratie. Soms zie je een mede-beoefenaar met aandacht een kop thee drinken terwijl je jezelf net vreselijk gehaast hebt en weinig aandacht had. Zoiets helpt mij dan te her-inneren, opnieuw naar binnen te gaan. Dit is een klein voorbeeld maar minstens zo belangrijk als de grote voorbeelden. Als je in het groot ziet hoe iemand met zijn of haar beoefening bezig is, dat naar buiten brengt of uitstraalt, kan dat ook inspireren."

WANNEER IS HET SPANNEND, WAAR LUKT HET NOG NIET?

"Het zou ideaal zijn om altijd in aandacht te eten, en dat ik de telefoon niet direct op pak maar eerst eens een paar keer adem



bijvoorbeeld. Soms lukt me dat, en soms niet. Net zoals ik sommige dagen wel mediteer, en soms ook niet. Dat ligt aan mijn eigen luiheid! Je kunt dat ook gehechtheid noemen of gewoonte-energie, mijn persoonlijke woord ervoor is 'hobby's'. Ik laat me dan afleiden door dingen die misschien niet zo belangrijk zijn maar die toch op het moment zelf attractief, leuk of wat dan ook lijken of om redenen waarvan ik me niet eens bewust ben. Laat ik een voorbeeld noemen: even mijn mail checken op de computer. Prima, niks aan de hand. Dan ontdek ik daar wat op, iemand die naar het internet verwijst en ik denk 'goh, even kijken' en voor ik het weet zit ik vijf sites verder. Daar ben ik ineens in een soort consumptiegedrag vervallen waar ik niet meer bij aanwezig ben en dat ook niks oplevert. Dat is dan kauwgum voor de geest, maar geen werkelijke voeding. Het kan zijn dat ik ineens in de krant zit te lezen. Nu is er niks mis met in de krant kijken, maar ik kan er ook geheel in geabsorbeerd worden en allerlei onzin tot me nemen."

WAT HELPT JE?

Wat me helpt zijn de 'aandachtsoefeningen', in veel boeddhistische kringen beter bekend als 'precepts'. Dat zijn een aantal heel praktische regels die geschreven zijn als een soort richtlijnen waaraan je je mate van aandacht kunt toetsen. Niet doden en niet stelen bijvoorbeeld. De door Thich Nath Hanh geschreven versies van de 'aandachtsoefeningen' zijn niet bedoeld als voorschriften waar je een schuldgevoel van kunt krijgen als je er niet aan houdt. Het zijn met recht 'oefeningen', bedoeld om jezelf te trainen in aandacht en op die manier jezelf en je omgeving te beschermen. Die reciteren we in de sangha met enige regelmaat en voor mezelf kijk ik daar ook vaak naar. Dat geeft dan een 'hé hallo, denk je daar nog aan?' Hoe heb ik dat afgelopen week gedaan? Wat zijn de gewoonten waardoor ik me heb laten afleiden?" Dit soort reflecties helpen mij om de momenten van aandacht te verlengen gedurende het volle leven.

Zoek liever jezelf

Op zekere dag zat de Boeddha in meditatie in een dicht woud in de buurt van Uruvela toen er een groep dorpsbewoners in zijn buurt kwam. Het gezelschap bestond uit dertig getrouwde stellen en een welgestelde vrijgezel.

De nacht ervoor was zijn favoriete minnares, terwijl hij sliep, er met al zijn geld vandoor gegaan. Toen de diefstal ontdekt werd zetten al zijn vrienden en burenen de achtervolging in en kwamen zo ten slotte toevallig bij de Verlichte diep in de jungle.

Toen ze hun verhaal hadden verteld, vroeg de Boeddha: "Zou het niet veel beter zijn op zoek te gaan naar je ware zelf in plaats van hier in deze gevaarlijke wildernis een vrouw en geld te zoeken?" Boeddhas vredige, stralende gezicht en zijn eenvoudige constatering maakten zoveel indruk op de jonge stellen dat ze hun jacht staakten en zijn volgelingen werden. De jonge vrijgezel werd later monnik en wijze.

Uit Wijsheidsverhalen van Tibet



Helderziend mededogen

Op een dag besloot Patrul Rinpoche honderd duizend prostraties te maken voor zijn leraar Mingyur Namkhai Dorje. Maar deze laatste, een groot lama van het Dzogchen klooster, was volkomen onvoorspelbaar.

Zodra Patrul Rinpoche een neerbuiging maakte, stond de grote meester op en maakte zelf een prostratie voor Patrul. Dit gebeurde iedere keer dat Patrul prostraties begon te maken. Uiteindelijk verstopte Patrul zich in de tempel achter Namkhai Dorje's troon waar hij ongezien zijn prostraties kon offeren. Namkhai Dorje was ook bekend om zijn onbelemmerde helderziendheid. Eens leek het alsof Patrul Rinpoche iets zocht toen hij bij zijn leraar vandaan ging; terwijl hij zijn schoenen aandeed op de drempel vroeg Namkhai Dorje: "Ben je de riem van je laars kwijt? Hij ligt in het gras bij de rivier". De leerling vond wat hij kwijt was precies op de plaats waar de leraar gezegd had.

Een andere keer werd er ingebroken in de tempel van

het Dzogchen klooster en juwelen gestolen van een groot beeld. Niemand begreep hoe dat kon, want de tempel was gesloten en de juwelen onbereikbaar rond de hals van het beeld.

Toen Namkhai Dorje hoorde van de diefstal zei hij kalm: "Ik weet wie de dief is. Hij kwam binnen via de eerste verdieping, hij liep langs de rand van de borstwering in de tempel en gebruikte een lange stok om bij de juwelen te komen.

Toen de monniken gingen kijken zagen ze de voetafdrukken van de dief en de stok die hij tegen de borstwering had laten staan. Namkhai Dorje wilde echter de naam van de dief niet noemen, want hij wist dat hij streng gestraft zou worden.

"Hij heeft onze gebeden nodig, niet onze straf" zei de barmhartige oude lama. "Mogen de juwelen van de Boeddha hem de schat van eeuwigdurende vervulling en vrede brengen."

Uit Wijsheidsverhalen van Tibet



BOEDDHISTISCHE
OMROEP STICHTING
Buddhist Broadcasting Foundation

DE BOEDDHISTISCHE OMROEP STICHTING (BOS)

In Kirchheim afgelopen januari vertelde Rinpoche hoe Dudjom Rinpoche eens op bezoek ging bij een niet-boeddhistisch Frans gezin. Na de lunch ging, zoals gebruikelijk in dit gezin, de televisie aan. Dudjom Rinpoche ging belangstellend zitten kijken. Na een uur zette hij zijn bril af, wreef in zijn ogen en zei: Fantastisch! Hier worden de illusies van sam-sara duidelijk zichtbaar. Maar het is wel slecht voor je ogen!

Vrienden hebben het afgelopen jaar de televisie het huis uit gedaan. Ik ben daarop heimelijk jaloers. Want wat een tijd zou er over blijven als het ding nooit meer aan staat! En wat zou het een hoop negativiteit schelen bovendien; ik geloof niet dat een dagelijkse portie ellende en geweld de mens goed doet. De kunst is me niet te laten verleiden door de enorme hoeveelheid rommel op de buis, maar opletten de diamantjes er uit te zoeken.

De afgelopen maanden heb ik een reden gehad om de televisie nog maar even te laten blijven: de Boeddhistische Omroep Stichting. In januari 2001 is de BOS gaan uitzenden na lange tijd van strijd met de Commissariaat van de Media. Deze mensen wisten steeds weer redenen te bedenken waarom een boeddhistische omroep niet nodig was, niet geworteld is in de Nederlandse samenleving of anderszins formeel geen zendtijd kon krijgen. Uiteindelijk heeft de BOS het minimale aantal uren zendtijd gekregen, 13 uur op de radio en 10 uur TV per jaar.

De BOS zendt op onregelmatige zondagen uit via Nederland 1, altijd om 14.00 uur. De zaterdag erna wordt het programma herhaald. Inmiddels zijn er al heel wat uitzendingen geweest en kan er teruggekeken worden.

Opvallend is de professionaliteit en de documentaire aanpak van de uitzendingen. In meerderheid eigen produkties, wat een felicitatie waard is. Wat ik de omroep toewens zijn meer programmamakers. Steeds weer zie ik dezelfde namen opduiken als regisseur en interviewer, waardoor de eigen produkties in stijl en aanpak op elkaar lijken. De onderwerpen zijn zeer divers: portretten van grote leraren als Sulak Sivaraksa, Thich Nath Hanh en Dago Rinpoche en van uiteenlopende beoefenaren als Ton Lathouwers, Philip Glass en vele onbekenden. Ook Sogyal Rinpoche is geïnterviewd. Verder traditioneel boeddhisme versus westers boeddhisme; parallellen tussen de moderne wetenschap en boeddhistische inzichten; de nood van Tibetaanse vrouwen; de beweegredenen om monnik of non te worden; droomyoga; de volharding van een Vietnamees gezin dat na hun vlucht in Nederland een bestaan probeert op te bouwen. De actualiteit kreeg een plek door op 30

september een studio-gesprek te houden over hoe wij om kunnen gaan met terrorisme als dat in New York. Ik was blij met de aandacht vanuit boeddhistisch perspectief, naast alle spierballentaal bij de reguliere omroepen. Hoogtepunt was de bekende documentaire over Dilgo Khyentse Rinpoche, getiteld 'L'esprit du Tibet', met een prachtig voorwoord door Matthieu Ricard, die jarenlang zijn persoonlijke assistent is geweest.

De radio is een wat minder aantrekkelijk medium, zeker omdat Radio 747 AM in mono uitzendt. Elke veertien dagen een 'radiomagazine' waarin meer op de actualiteit kan worden ingesprongen dan op de televisie, met verslagen van bijeenkomsten en studiedagen. Ook hier weer veel interviews, natuurlijk muziek (tempelmuziek uit Azië) en vooral in het begin Dharmaonderricht (de Vier Edele Waarheden). Op de radio ook expliciet uitzendingen voor Chinezen en Vietnamezen, in hun eigen taal.

Wat vindt de omroep er eigenlijk zelf van?

Programmadirecteur Babeth van Loo: "Waar ik het meest tevreden over ben is dat het gelukt is om het boeddhisme een publiek gezicht te geven. Tot nu toe hebben we een mooie praktische invulling kunnen geven aan onze bedoeling te laten zien wat het boeddhisme kan betekenen voor het verrijken van de maatschappij. Hoe het zich manifesteert in het dagelijks leven, dus niet zo zeer als een religie, maar meer hoe het boeddhisme een bijdrage kan leveren. Daarom willen we ook graag ook in de avonden uitzenden, wanneer er een heel ander publiek kijkt."

Hoe wordt de BOS gewaardeerd door het publiek?

"Per televisie-uitzending kijken er rond de 100.000 mensen en naar de radio luisteren er waarschijnlijk 15.000 mensen. Waarderingscijfers worden niet gegeven, omdat we een omroep op levensbeschouwelijke grondslag zijn. Wat ik het mooiste vind is dat er mensen bellen die vertellen dat ze afspreken om in een groepje naar onze programma's te kijken en na afloop daarover met elkaar gaan discussiëren. We krijgen enorm veel telefoontjes van mensen die helemaal geen boeddhist zijn, maar zich wel aangesproken voelen en geïnteresseerd raken in het boeddhisme. Het neemt iets weg van de vooringenomenheid, omdat ze altijd dachten dat het boeddhisme iets heel zweverigs was."

Het is de bedoeling van de BOS om boeddhistisch Nederland in de volle breedte te vertegenwoordigen. Ik heb de indruk dat jullie daar niet helemaal in slagen, het gaat toch vooral over 'Westers' boeddhisme.

"We hebben een derde deel van onze programmering gericht op alloctonen. Het zou twee vijfde moeten zijn, dus we zitten er boven. Het is wel veel moeizamer om samen te werken met de alloctone achterban. Vanuit een soort culturele bescheidenheid komt er weinig terug, je moet er enorm aan trekken. We hebben bijvoorbeeld twaalf brieven geschreven naar de Chinese gemeenschap voordat er überhaupt antwoord kwam. De ontwikkeling van dat programma hebben we dan ook stop gezet. En dat is jammer, want we willen ze graag de gelegenheid geven zichzelf te manifesteren. Ik denk ook wel dat dat gaat lukken, maar dat heeft wel een veel langere aanlooptijd nodig."

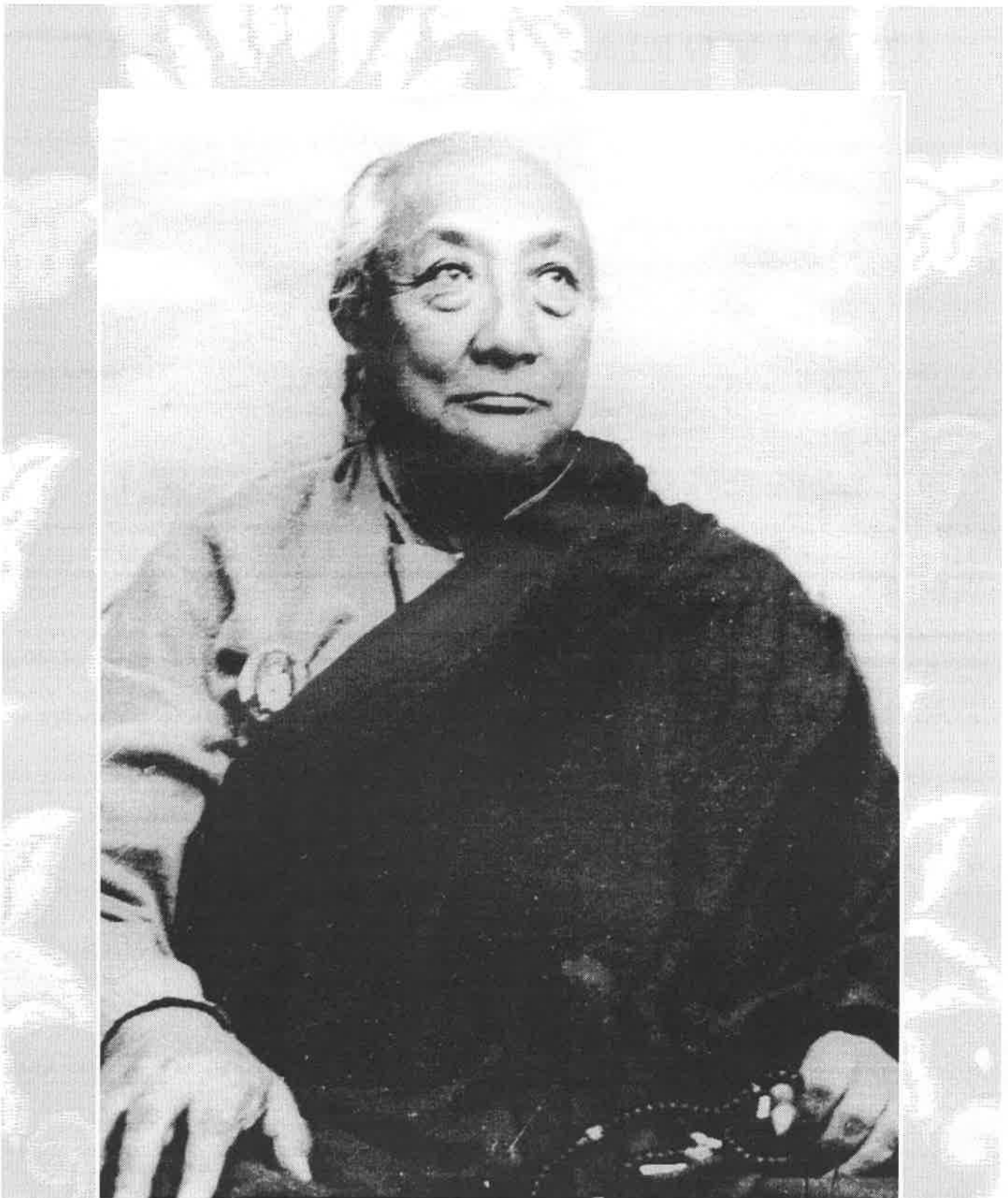
Op internet is de omroep te vinden op www.boeddhistischeomroep.nl. Een mooi vormgegeven site, maar wel flink scrollen: de teksten worden in wel wat erg kleine brokken gepresenteerd. Op zich is de informatie relevant: natuurlijk uitzenddata en programma-beschrijvingen, maar ook een prima inleiding in de leer, de geschiedenis en de verschillende stromingen van het boeddhisme. Als je iets gemist hebt, alle uitzendingen zijn te bekijken en te beluisteren met realplayer! Een fijne belofte is de e-mailservice waarmee je voor elke uitzending even gewaarschuwd wordt dat en wat er te zien of te beluisteren is. Helaas werkt 'ie alleen niet:

ik heb nog steeds niks van de BOS vernomen.

Laten we hopen dat de Boeddhistische Omroep Stichting snel meer zendtijd krijgt toegewezen. Het is een aanwinst voor Nederland, een verademing voor de ziel tussen alle samsarische illusies in. Conclusie: koop weer een televisie, zet de data in je agenda, programmeer je video vast in, het is de moeite waard!

Januari 2002

GjvS



Dilgo Khyentse Rinpoche



IN MEMORIAM – TULKU PEGYAL

Op zondag 25 november 2001 kwam het bericht dat Tulku Pegyal overleden was om vier uur 's ochtends in zijn klooster in Kathmandu in Nepal.

Mijn wereld valt even stil en dan stromen herinneringen naar boven.

Ik ontmoette Tulku Pegyal voor het eerst in 1996 in Nepal. Sogyal Rinpoche had tegen een vijftal van zijn studenten gezegd: "Ga maar eens op bezoek bij Tulku Pegyal." Hij was de leraar die altijd practice doet voor de zieken en gestorvenen; een zeer krachtige phowa-meester.

Die avond staat mij nog altijd zeer levendig voor de geest. Aan een grote houten tafel zat Tulku Pegyal. Ik was op slag geraakt en staarde hem de hele avond met grote ogen aan. Zo'n krachtig en tegelijkertijd zacht mens had ik nog nooit ontmoet. Hij deelde met pretoogjes sinaasappelen aan ons uit. Aan het einde van de avond gebeurde er iets, waarover ik niet in detail wil treden, maar wat mij voor een halve dag sprakeloos maakte.

Zeer verheugd was ik toen ik hoorde dat Tulku Pegyal op de stadsretraite in Amsterdam, in september 1997, aanwezig zou zijn. Daar hebben velen van jullie hem ontmoet tijdens de ochtendbeoefening en de speciale beoefening voor de overledenen. Elke dag voerde Tulku Pegyal de duiven op de Dam; enorme zakken duivenvoer werden er gekocht, gezegend en met dutsi besprenkeld. Daar stond dan handenvol duivenvoer strooiend een Tibetaanse monnik met een tevreden glimlach op zijn gezicht en duiven op

zijn armen en hoofd midden op de Dam, met verbaasde toeschouwers eromheen.

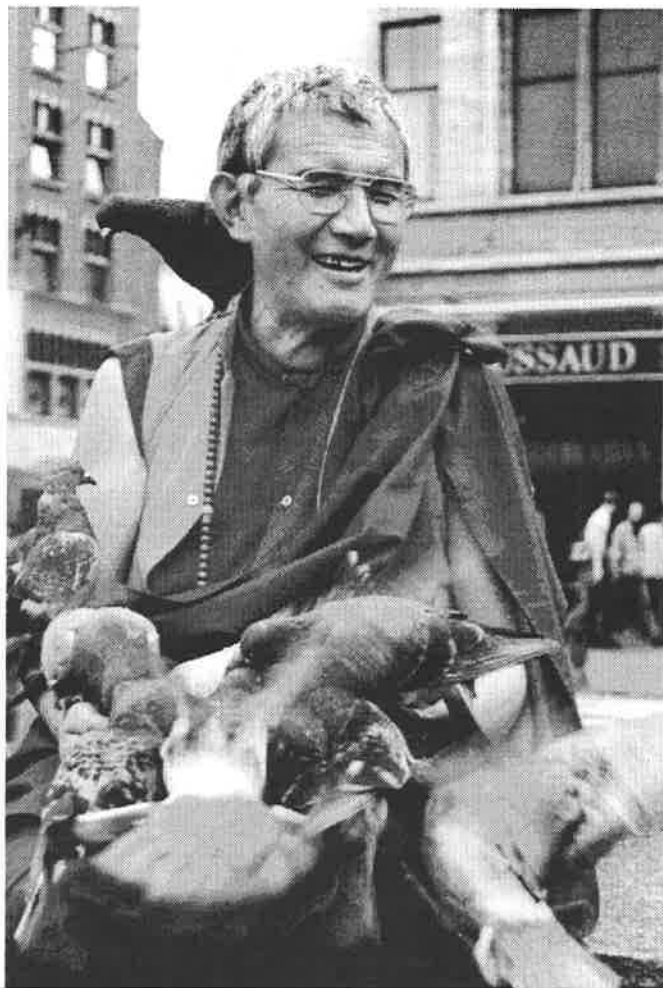
Omdat ik het zo moeilijk vind om te beschrijven wie Tulku Pegyal is/was, belde ik Madelon op en zij vertelde mij het volgende verhaal. Rond de kerst in 1999 was er in Dzogchen Beara in Ierland een retraite, waar Tulku Pegyal aanwezig was. De één-jaar-retraitanten kregen van Tulku Pegyal een Vajrakilaya empowerment. Het geld dat zij Tulku Pegyal aanboden, wat traditioneel hoort na een beoefening, gaf hij hun terug met het verzoek om zelf een ander soort offering te bedenken. Louis uit Engeland kwam het eerste uit retraite en kocht vissen in Dzogchen Beara en liet deze vrij in de haven. De woorden die haar te binnen schoten bij het denken aan Tulku Pegyal waren bescheidenheid, rust en ruimte.

Maar wie was Tulku Pegyal nu eigenlijk?

Ik vond de volgende gegevens over zijn leven.

Tulku Pema Chokyi werd in 1931 geboren. Zijn ouders waren Thupten Chopel en Chodon. Zijn geboorte was voorspeld door de Vijfde Dzogchen Rinpoche, die hem later ook als reïncarnatie erkende. De vader van Tulku Pegyal was een geleerde met hoog aanzien in het Dzogchenklooster. Dzogchen Rinpoche droeg de vader op naar Rekke Sochironlonnya te gaan in oost-Tibet en voorspelde hem dat hij in de nabije toekomst een zoon zou krijgen. Hij kreeg een brief mee waarin vele voorspellingen stonden over de nog-geboren-te-moeten-worden tulku. De belangrijkste punten in de brief waren:

- Hij was een incarnatie van Pema Dechen Lingpa, een incarnatie van de grote vertaler Vairochana die vele schatten van Padmasambhava ontdekte.
- Hij zou geboren worden in het teken van het waterschaap.
- Om hem te kunnen onderscheiden van andere mensen zou hij



geboren worden met een moedervlek op zijn borst in de vorm van de Tibetaanse letter "hri".

Zijne Heiligheid de Veertiende Karma Songrab Gyaltsen, Thupten Gyaltzen, initieerde Rinpoche als monnik en hij kreeg de naam: Tulku Pema Chokyi Gyaltzen. Tulku Pegyal ontving zijn eerste onderricht van zijn vader, gevolgd door vele andere Dharmalera's. Hij studeerde onder vele grote leraren zoals de Vijfde en Zesde Dzogchen Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Dodrupchen Rinpoche en Penor Rinpoche. Toen de Chinese communisten Tibet binnenvielen werden de meeste erkende Rinpoches, Tulku's en Khenpo's gearresteerd. Ook Tulku Pegyal slaagde er niet in te vluchten en zat 18 jaar in de gevangenis. Hij werd in 1979 vrijgelaten toen de Chinezen een politiek van versoepeling jegens de religie toepasten. Voor die tijd was het verboden om deel te nemen aan enige Dharma-activiteit. Ondanks deze omstandigheden is hij nooit opgehouden met de beoefening en hij deed zijn gebeden in het geheim. Toen iemand tijdens een retraite in Lerab Ling Tulku Pegyal vroeg iets te vertellen over deze periode in zijn leven, zei hij enkel: "Only sad stories..."

In 1979 keerde Tulku Pegyal terug naar het Dzogchenklooster in

Tibet en nam de verantwoordelijkheid op zich om toe te zien op de renovatie van de vernietigde kloosters.

Tegelijkertijd gaf hij initiatieven en Dharma-onderricht. In 1985 reisde Tulku Pegyal naar India om daar de Zevende Dzogchen Rinpoche met zijn werkzaamheden in het Dzogchenklooster in Zuid-India te helpen en om onderricht te geven aan de Tibetanen die zich rond het klooster hadden gevestigd. In 1995 ging Tulku Pegyal op advies en onder leiding van Dzogchen Rinpoche, Sogyal

Rinpoche en hun ouders en Tulku Kalsang Rinpoche naar Nepal om daar een nevenvestiging van het Dzogchenklooster op te zetten onder de naam Thupten Dongag Shedrup Dhargye Choling. Toen hij de eerste keer aankwam in Nepal lachten zijn vrienden hem uit om zijn plan om met slechts 20.000 rupies (± 1800 euro) een kloosterproject op te zetten. Maar hij verloor de moed niet, indachtig het advies van hoge lama's.

Tezamen met enkele monniken en nonnen begon Rinpoche zijn project met een puja-ceremonie. In 1997 koopt hij met een grote lening een 4-verdiepingen hoog huis dichtbij de Swyambhu stupa. In datzelfde jaar nodigt Sogyal Rinpoche hem uit voor een rondreis door Europa.

Tulku Pegyal geeft de Rigpa-sangha in Lerab Ling naast vele empowerments ook een phowa-training.





Crematie-stupa

Vanaf die tijd worden de lijsten met de namen van zieken en overledenen naar het klooster van Tulku Pegyal gestuurd waar 20 monniken beoefening doen voor hen en puja-ceremonies houden. Ook krijgt hij verzoeken voor divinaties. En er komen 20'n veertig nonnen uit Kham, Oost-Tibet, de geboortestreek van Tulku Pegyal om zich aan te sluiten bij het klooster.

Het laatste jaar ging de gezondheid van Tulku Pegyal achteruit en op 25 november overlijdt hij. Als Sogyal Rinpoche op de 25ste november – Guru-Rinpochedag – van het overlijden van Tulku Pegyal hoort, belt hij Dzogchen Rinpoche, Zijne Heiligheid Sakya Trinzin, Penor Rinpoche, Chandro Rinpoche en Trulshik Rinpoche die het bericht overbrengt aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama met de boodschap dat Tulku Pegyal in meditatie verblijft. Sogyal Rinpoche geeft zijn studenten het advies om die dag de volgende beoefening te doen:

- het belangrijkste is om je te concentreren op Vajrasattva en de

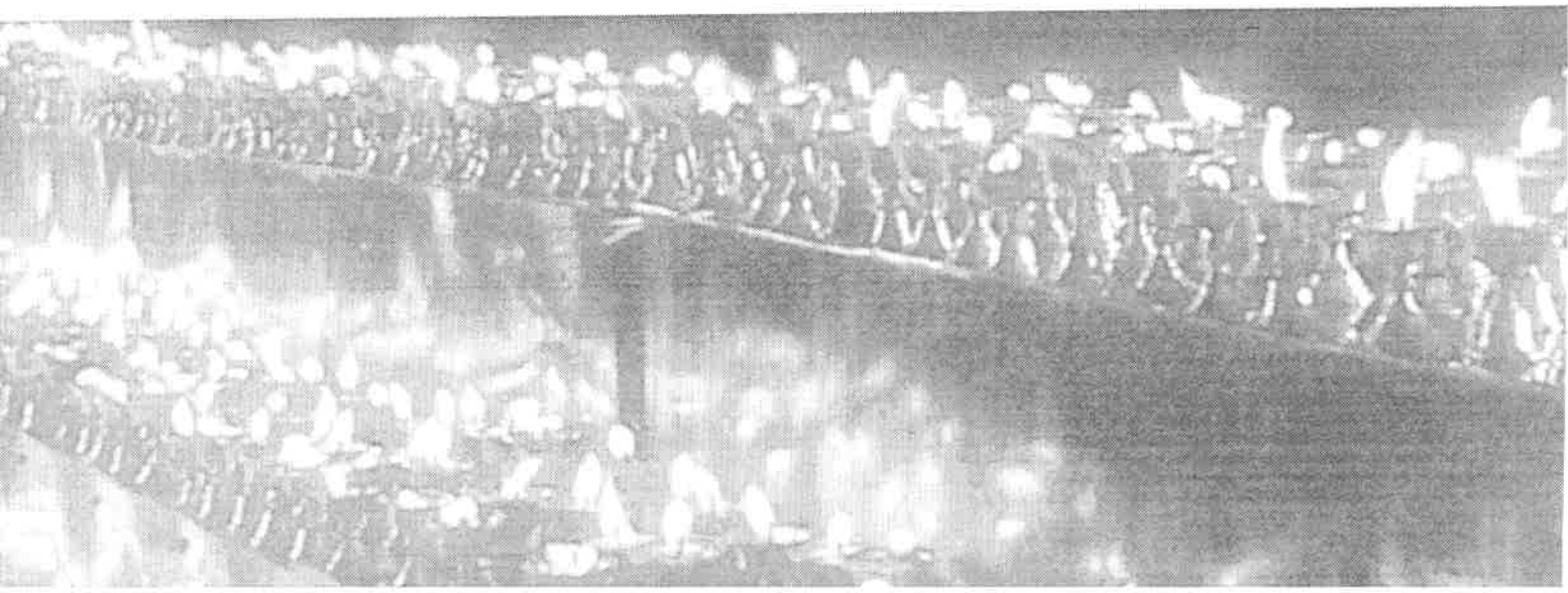
100-lettergrepen mantra; om een connectie te maken en je te zuiveren.

Door de Vajrasattva-beoefening te doen en een connectie te maken kun je een groot lama als Tulku Pegyal die een belangrijk deel van zijn leven gewijd heeft aan het helpen van zieken, mensen die op sterven liggen en gestorvenen, helpen.

Bovendien zuiver je door Vajrasattva-beoefening te doen tevens de samaya die zijn studenten met hem hebben.

Matthew Pistano, een student van Sogyal Rinpoche, was bij de crematie van Tulku Pegyal op 26 december aanwezig en hij stuurde het volgende bericht:

"Terwijl de ochtendmist optrok en Kathmandu langzaam ontwaakte verzamelden we ons bij het klooster van Tulku Pegyal. In het klooster heerste een en al bedrijvigheid; monniken en nonnen deden beoefening in de hoofdtempel, anderen maakten de offerandes in het vertrek waar de boterlampen stonden en op de



bovenste verdieping werd de laatste hand gelegd aan de crematiestupa. Chatral Rinpoche die de crematie-plechtigheid leidde, arriveerde om halfnegen en ging direct naar de kamer van Tulku Pegyal toe, waar de 'kundung' – het fysieke lichaam van de leraar nadat hij gestorven is – was en begon de beoefening.

In deze kamer had Tulku Pegyal meer dan drie weken geleden voor het laatst ademgehaald en sinds die tijd verbleef zijn lichaam daar.

Toen deze eerste beoefeningen afgerond waren en nog voor het begin van de crematie, gingen we een voor een de kamer binnen om een offerande aan te bieden en de laatste zegeningen te ontvangen van Tulku Pegyals 'kundung'.

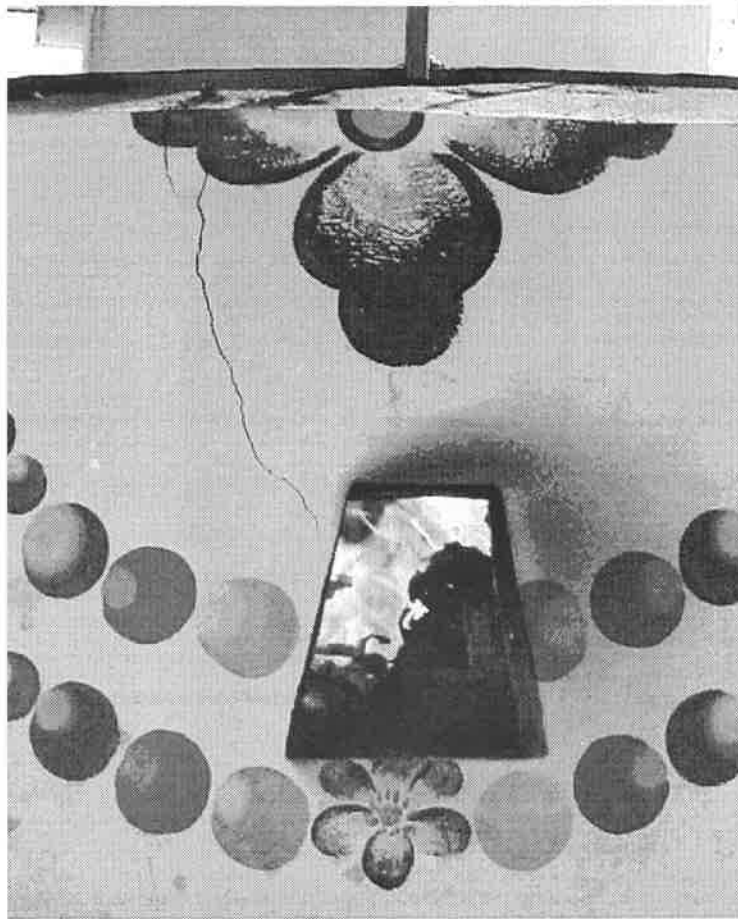
Hoewel er meer dan drie weken verstreken waren sinds zijn dood, hing er totaal geen stank in de

kamer. Het lichaam was gewassen met saffraanwater en het was niet gebalsemd, aangezien er een crematie zou plaatsvinden.

Rond halfwaalf 's ochtends droegen zes monniken het lichaam naar het dak van de tempel en legden het binnenin de crematiestupa. Daarna gingen de veertig nonnen en monniken van Tulku Pegyals klooster, zo'n vijftigtal Tibetanen en tien westerlingen ook naar het dak waar de gebeden begonnen. Om half een werd de crematiestupa aangestoken en de beoefening ging nog zo'n twee uur door. In deze tijd is de mist in Kathmandu zo dicht dat je gewoonlijk de bergen rondom niet kunt zien, laat staan het Himalaya-gebergte in de verre verte.

Maar toen de crematie begon, trok de mist op, werd het helder en waren aan de horizon de besneeuwde bergtoppen te zien.

In de loop van de beoefening werden er, zowel van boven als aan de zijkanten vele substanties in de stupa gelegd. Kusang, de verzorger van Tulku Pegyal legde het merendeel van de substanties in het vuur. Hij wist dat de Rigpa-sangha beoefening deed voor



Tulku Pegyal en hij wilde dat ik jullie daarvoor bedankte. Na ongeveer een uur zagen we dat een paar houtblokken en het lichaam verschoven, op het moment dat het vuur uit de ventilatiegaten naar buiten laaide. Op dat moment wees een van de chöpens naar een van de vensters, waarachter de schedel van Tulku Pegyal te zien was. De schedel lag met de bovenkant naar buiten gekeerd. Hij was wit behalve op de kruin waar een zwarte, driehoekige plek zichtbaar was met in het midden een gat ter grootte van een vinger. De chöpen gingen naar Chatral Rinpoche om hem dit te vertellen. Alle aanwezigen (behalve de monniken die de mantra's zongen) stonden op een liepen naar de vensteropening om getuige te zijn van dit gunstige teken. Ook zagen we dat vlak

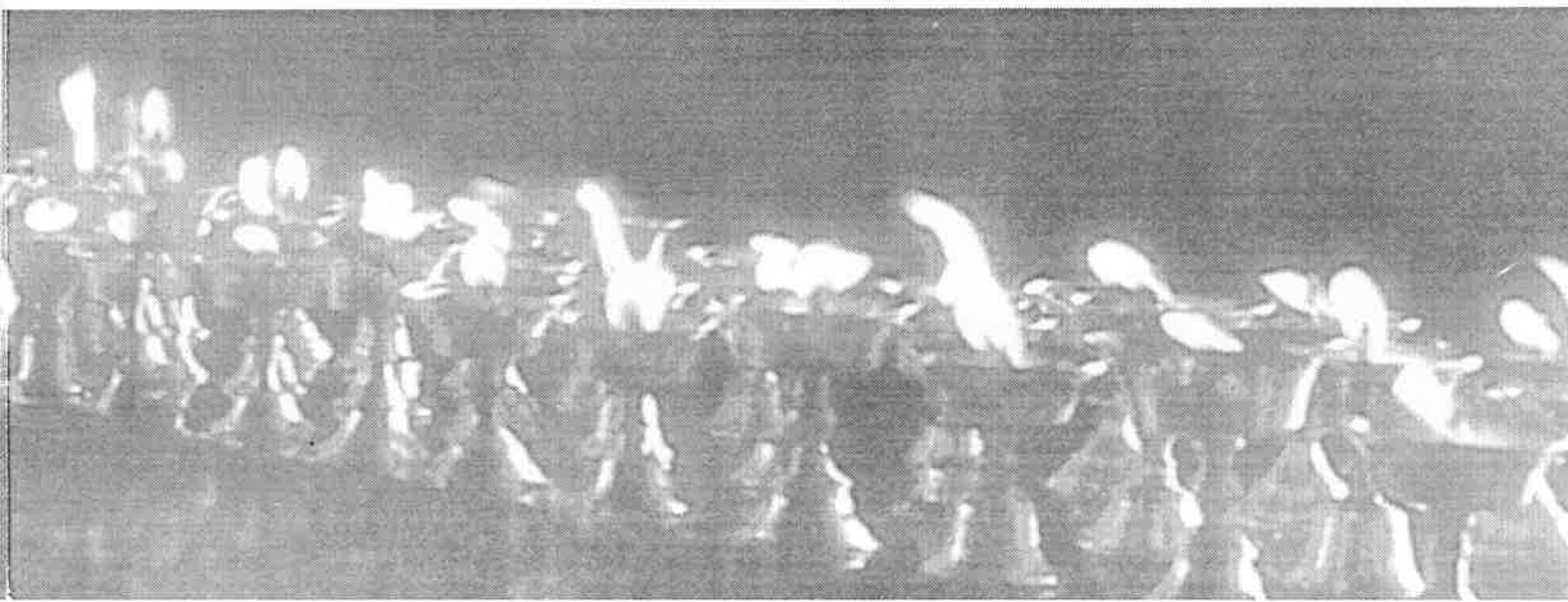
voor het afsluiten van de beoefening, rond twee uur 's middags, de maan en de zon gelijktijdig aan de blauwe hemel stonden.

Chatral Rinpoche zegende iedereen na de beoefening en voordat hij vertrok liep hij een keer rond de stupa.

Aan het eind van zijn brief schrijft Matthew Pistano: "Deze gebeurtenis was een diepe les in vergankelijkheid voor mij. Het heeft me nog dieper laten voelen hoe gezegend wij zijn om les te krijgen van gerealiseerde meesters."

En ik besef hoe ongelooflijk het is dat ik en vele anderen met mij, Tulku Pegyal hebben mogen ontmoeten en/of in zijn beoefening zijn opgenomen. Ik ben dankbaar voor het vertrouwen dat hij mij gegeven heeft in de kracht van de beoefening en het belang van een spiritueel pad in mijn leven en sterven.

Helen Roeten



Marieke Poos

Het is verleidelijk om in de volgende regels louter goede eigenschappen van Marieke op te sommen. Verleidelijk, niet zozeer omdat het zo hoort of omdat er gemakkelijk veel te vinden zijn, maar eerder omdat ik haar in gedachten hoor schaterlachen bij dat idee. En er zijn weinig dingen zo aangenaam als haar horen lachen. Bij het horen van al die mooie eigenschappen zou ze misschien verbaasd roepen: 'Mij? Bewonder je mij? Maar ik heb net mijn fluitketel kapot gegooid omdat ik zo ziek ben en zo jong.'

Het hele zuiden klonk in haar lach door, met eet- en drinkgelagen en al, aan lange tafels, met veel mensen die van eten hielden en daarmee doorgingen totdat de schemering inviel en zij een ander genot gingen zoeken. Maar als zij lachte, begreep je ook de betrekkelijkheid van veel dingen, en dat zij een vrouw was die met haar hele wezen beseftte dat je niet alles in het leven zelf voor het zeggen hebt.

Door mijn vriendschap met haar heb ik op een veel eenvoudiger manier leren leven. Toen ze drie jaar geleden hoorde dat ze een ongeneeslijke ziekte had, veranderde er schijnbaar weinig in ons contact. Wij gingen bij elkaar op bezoek, dronken een Vinas de Barrancas en spraken over onze bezigheden, liefdes, vrienden en



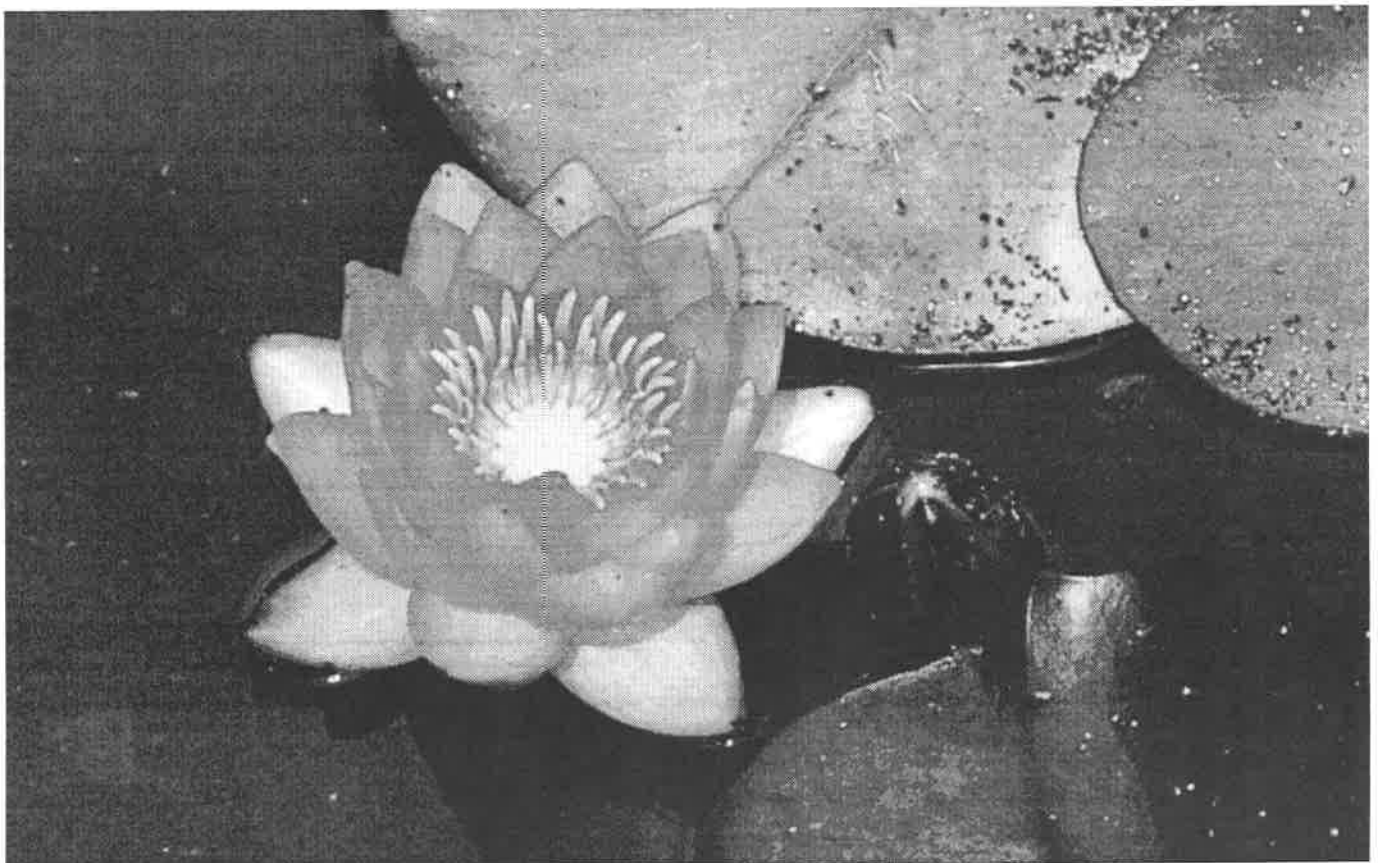
allerlei veel onbenulligere zaken zoals de aandelenkoersen of merken kattenvoer. Natuurlijk hadden we het ook over haar ziekte, de naderende dood, boeddhisme en de betekenis die wij dat alles gaven. 'Denk je dat er nog iets is, hierna?' vroeg ze soms, op zo'n manier dat je heel graag 'ja' wilde zeggen.

Haar lichaam veranderde, haar manier van denken eveneens, zij wist dat zij nog maar weinig tijd had. Maar we deden wat we altijd samen deden en dat stelde me gerust, niet over haar ziekte, maar over ons leven. Ze ging geen wereldreis maken, niet zwemmen met dolfijnen, niet plotseling naar het casino. In plaats daarvan aten we verse vis, spraken over onze favoriete onderwerpen en als het mooi weer was,

gingen we even naar buiten om de zon op onze huid te voelen.

Als ik dan weer thuis was, merkte ik dat alles niet hetzelfde was. Ik beseftte beter welke waarde alles om mij heen had omdat Marieke, voor wie tijd schaars was en die spoedig van alles en iedereen afscheid zou moeten nemen, zo intens kon genieten van wat er in haar leven was.

Anja Sicking



DE NATUURLIJKE VRIJHEID

VAN DE GEEST

K I R C H H E I M W I N T E R R E T R A I T E



27 december 2001. De weersverwachting was verschrikkelijk. Stuifneeuw versperde de wegen in Duitsland. We waren op alles voorbereid. Behalve "Het Boek", "Natural Great Peace" en een extra deken, hadden we sneeuwkettingen en extra water en brood bij ons voor het geval we zouden insneeuwen. Er was echter niets aan de hand. We gingen op retraite onder een gunstig gesternte, dachten we. Daardoor waren we heel vroeg in Seepark. Dat was maar goed ook. Wat er bij het reserveren van een slaapplekts allemaal verkeerd kan gaan dat willen jullie niet weten. Duitse Rigpaleden zijn behalve Duits, dus proceduregericht, ook Rigpa, dus aardig en behulpzaam. Daardoor begon de retraite op het moment dat we Seepark binnen kwamen. We konden meteen met onszelf aan het werk. Alles ging anders dan we verwacht hadden. De machine moest nog op gang komen en ontelbare vrijwilligers waren zorgelijk bezig met stapels papieren en kaartenbakken om 800 mensen goed op te vangen in hun lijsten en computers. Als ze zich even losmaakten uit hun zware taken zagen ze ons ineens staan en sprong het vonkje over. Hé, jij hoort hier ook, welkom.

Het is een heel groot gebeuren, zo'n retraite in Kirchheim. Hier en daar ging best wel eens wat mis in de organisatie, maar alles was doortrokken van zorgvuldigheid en zorgzaamheid voor de aanwezigen. De tempelruimte was weer prachtig aangekleed. Er werd een prima poging gedaan om de mensen die vertaling nodig hadden ook inderdaad bij de vertalers in de buurt te krijgen. Heel leuk en nieuw was dat er studiegroepjes van taalgenoten waren gevormd. Onder coaching van een paar ervaren instructeurs, had het groepje Nederlandse meditatiestudenten het al heel gauw erg goed samen. Dat mag wat mij betreft de volgende keer wel weer zo. Mensen die voor het eerst deelnamen aan een retraite van Rigpa, konden rondom speciaal door Rinpoche uitgezochte mentoren gaan zitten. Er was een aantal bijzondere groepen georganiseerd waarvoor coördinatoren waren aangewezen. Met name voor mensen die ziek waren, een groot verlies moesten verwerken of anderszins in een rouwproces zaten. Ook als iemand het om welke reden dan ook niet meer zag zitten waren er voorzieningen voor opvang getroffen. Artsen konden via de organisatie 24 uur per etmaal worden bereikt.

Tot slot van de eerste avond zagen we een video van Rinpoche waarin hij vertelde wat hij deze retraite wilde gaan doen en waarom. We gingen veel aandacht besteden aan Dzogchen-onderricht. Dat kan op heel veel verschillende niveaus, zodat iedereen er wat aan kan hebben, beginner en gevorderde. Rinpoche benadrukte dat we op een verstandige manier haast moeten maken. Na 11 september 2001 zal de wereld nooit meer hetzelfde zijn. We hebben geen tijd te verliezen. In het Westen moeten jonge leraren worden opgeleid. Relatief gezien is Rinpoche al oud (zegt hij) en wat hij van zijn meesters heeft geleerd moet worden doorgegeven.

Les geven op het niveau van Dzogchen is "het delen van de ervaring van de Verlichting", zoals de Boeddha in Bodhgaya getuigde van zijn ervaringen. Rinpoche illustreerde "het delen van de ervaring" met de woorden: "Als Jezus of Maria hier de tempelruimte binnen

komen, zullen ze geen woord spreken dat we nog niet kennen. Toch zullen we iets nieuws horen." En zo was het allemaal nieuw en indrukwekkend wat we de dagen daarna van Rinpoche hoorden.

Zonder andere inleiders te kort te doen, maakte Elisabeth Nowotny veel indruk. Na één van haar sessies sloot

zij haar begeleiding af met de vraag of er dingen waren die ons nog bezig hielden. Een vrouw had zich gestoord aan het rumoer van een aantal kinderen. Ze kreeg onmiddellijk een reprimande van een meneer, die wist dat de storing van kinderen een bron is van beoefening. De helft van de zaal begon te klappen om te laten merken dat zij ook op de hoogte waren van de normen bij Rigpa. Ik ging door de grond. De jonge vrouw, die verantwoordelijk is voor de kinderopvang, vloog naar voren en liet horen hoe je ook liefdevol kan reageren op iemand die irritatie meldt, zonder haar gelijk te geven, maar met zoveel begrip en warmte. Helaas werd voor haar niet geklapt. Elisabeth vatte het voorval voortreffelijk samen. Op zijn minst ik heb hier veel van geleerd en vast wel meer mensen. Wat zijn dat ook waardevolle leermomenten tijdens een retraite.

Rinpoche besprak ook vaak praktische actuele zaken. In het bad had hij een eureka-gevoel toen hij zich realiseerde dat Duitsers, Engelsen, Fransen, Nederlanders, enz. soms zulke verschillende dingen herkennen en oppikken uit het onderricht. In al die landen is Rigpa aanwezig. Als we al die kennis en accenten gemeenschappelijk kunnen maken zal het resultaat heel bijzonder zijn, echt Europees. Als we weten hoe we dat moeten doen (dat vereist research) zal de integratie van het Oosterse denken in het Westerse denken ook makkelijker verlopen. Op weg naar een universele educatie van de Dharma. We moeten veel aandacht besteden aan informatie-overdracht, ons realiseren wat mensen zullen horen en kunnen begrijpen. Dzogchen-onderricht is zo direct dat het eenvoudig kan lijken en dat houdt een risico in. Het gevaar bestaat dat alleen de woorden en concepten worden begrepen. Maureen Cooper begeleidde een aantal video's van Rinpoche, die een brug sloegen tussen "Natural Great Peace" en het volgende onderwerp van (vooral) "The Ground". Voor de meeste studenten was dit een nuttige herhaling. Na informatie bleek deze stof voor negen van de acht honderd deelnemers nieuw te zijn. Onmiddellijk werd daarop gereageerd met een extra begeleiding voor deze 9. Perfect.

Rinpoche werkte naar iets toe. Dat was duidelijk. Wij werden op iets voorbereid. Nieuwe mensen, die één, twee of drie dagen later kwamen, werden opgevangen en kregen aparte teachings om toch vooral niets te missen van het vervolg. Weer die indrukwekkende zorgvuldigheid en aandacht voor iedereen. De teaching van 31 december was dermate indrukwekkend, dat we blij werden toen we hoorden dat de toen opgenomen video nog eens en daarna nog eens werd herhaald. Met het verwerken van alle indrukken zijn we nog wel even bezig. Kirchheim is in ons huishoudentje nog steeds onderwerp van gesprek en dat blijft nog wel even zo.

PHOWA-RETRAITE



Toen ik hoorde dat er eind december een phowa-retraite werd gehouden in Bodhgaya, had ik daar onmiddellijk oren naar. Ik had al eens eerder een phowa-retraite meegemaakt met Tulku Pgyal en dat smaakte naar meer.

Maar voordat ik kon vertrekken, moest ik nog langs Kirchheim om te helpen bij het opbouwen.

Van Kirchheim naar het vliegveld in Frankfurt gebracht, dan via Londen naar New Delhi. Een paar uur vliegen en daar sta je dan op het station met de bekende tafereel van dragers die je willen annexeren. Ik kan het niet laten eigenwijs te zijn en mijn rolkarretje zelf te willen rijden. Bij de hoge trap geef ik toch maar toe en laat me als een echte sahib bedienen. De Radijani express rolt binnen. We stonden al op de juiste plek op het perron wat een hoop scheelt. Ik was toch wel een beetje bezorgd voor de treinreis, veel verhalen over verdwenen bagage enz. Als ik het gedeelte van de wagon binnenkom waar mijn reservering is, zit daar al een jonge vrouw uit Taiwan. Zij is erg zenuwachtig; hoe het allemaal moet 's nachts met slapen en de volgende ochtend vroeg in Gaya. Het lijkt of zij voor ons beiden genoeg onrust heeft en dat maakt me zelf wat kalmer. Dan komen er nog twee mensen bij, een jonge Franse vrouw en haar vriend uit Amdo, ook op weg naar Bodhgaya. De drie monniken die als laatste binnenkomen maken de cabine compleet en ze brengen een heel prettige atmosfeer mee. De service in deze trein is ongelofelijk. We krijgen een fles water, eten, een handdoek, lakens en dekens. We nestelen ons op de bedden en de vrijwel niet geslapen nacht in het vliegtuig doet zijn werk, ik ben weg. Af en toe een stop bij een station en wat onrust. Drie uur te laat zijn we in Gaya. Met een jeep naar Bodhgaya en in mijn guesthouse 'annexeer' ik mijn kamer en ga het stadje in. Vlak bij de toegang naar het tempel terrein zie ik een bekend Rigpa gezicht: Graham (de Londonse fotograaf.) Wat een welkom!

's Middags kunnen we ons opgeven voor de retraite, we krijgen voorrang als Ingi's (verbastering van Engelsen en die nu voor alle westerlingen gebruikt wordt) en een badge. Er blijken zich 850 mensen te hebben aangemeld. Voor de retraite is een tent gebouwd in een aparte tuin die bij de tempel hoort. Denk vooral niet aan de tenten die we uit Lerab Ling kennen. In India bouwen

ze tenten en steigers van lange bamboestokken, bij elkaar gebonden met touw. Mooie middeleeuwse bouwsels, die lijken te spotten met onze wens tot ordening en regelmaat. Hier zijn de gebruikelijke doeken over het staketsel gespannen, met een uitbundige kleurstelling, een wereldser doel waardig. Op de grond ligt stro met daarop dunne matrassen of gewoon stof. Vooraan hangen tangka's, er staat een tafel die als shrine dient en er is een plek ingericht waar Ayang Rinpoche onderricht zal geven.

De volgende dag, een januari, begint de retraite. De indeling van de tent is klassiek. Gezien vanuit Rinpoche zit links de sangha (monniken en nonnen), voor hem links de buitenlandse sangha (Taiwan, Korea en Noorwegen). Rechts van het middenpad Rinpoche's studenten en daar weer rechts van de buitenlanders. Er zijn zo'n 700 mensen waarvan 50 buitenlanders. Het duurt een tijd voordat iedereen een plek gevonden heeft en Rinpoche binnenkomt en de retraite begint.

Rinpoche spreekt in het Tibetaans en wordt in het Engels vertaald. Al snel blijkt dat Rinpoche zelf ook Engels spreekt, herhaaldelijk vult hij de vertaler aan. Later in de retraite neemt hij het over en spreekt direct in het Engels. De inhoud van de retraite bestaat uit achtergronden van de Phowa, de uitleg van de beoefening en de beoefening zelf. Net als in elke andere retraite blijken er vanuit onverwachte hoeken van je zelf reacties te komen. Vaak zijn dat reacties die blijk ervan geven dat je geraakt wordt, onmiddellijk gevolgd door jouw reactie daarop (verwarring, verdriet, hakken in het zand, kritisch redeneren). Het wordt me weer eens duidelijk hoe mijn geest werkt.

Er is gelegenheid tot vragen stellen na de teachings en ook soms een soort spreekuur. Rinpoche zit buiten onder een boom (schaduw) en om de beurt kunnen we langs komen met een privé-vraag. Dat werkt ontzettend goed. Soms kan met een enkele zin alles weer in perspectief komen. Voor ons is dat prachtig maar het kost Rinpoche wel veel tijd en energie.

Mooi is ook om mee te maken dat Rinpoche zowel zachtaardig en flexibel kan zijn maar ook soms echt optreedt. Hij maant de 'Himalayan people', zoals hij ze noemt, hun kinderen die buiten en in de tent spelen en aandacht trekken beter in de hand te houden. Hij wil duidelijk dat er rust is zodat we ons kunnen concentreren. Dat kost enige tijd, tenslotte is het daar normaal dat kinderen tijdens practices in en uit lopen, er op hun manier bij zijn. Rinpoche laat merken dat hij niet alles tolereert, geen gegil ed. Ik

denk aan Sogyal Rinpoche die soms praat over de 'brads' die wij produceren.

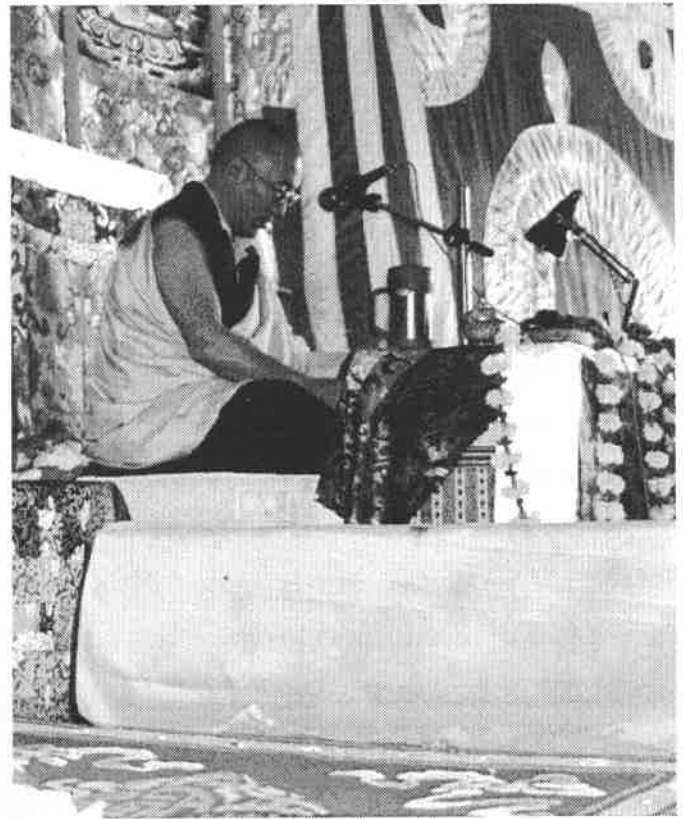
We krijgen de teksten van de verschillende practices in het Tibetaans met de transcribering en de Engelse vertaling. Voor het eerst krijgen we zo'n losbladig boek in een stuk stof verpakt.

Op de markt kunnen we mooie Nepalese bescherm pakketjes voor onze boeken kopen van bamboe met zijde. Buiten het tempelcomplex is het trouwens een drukte van belang. Er zijn veel mensen, tenslotte begint de Mönlam al bijna. Dat is een mengsel van religieus feest, kermis en jaarmarkt. Veel mensen uit Bhutan, Nepal, Tibet of van elders hebben (plaatselijke) spullen meegenomen om handel te drijven, daar profiteren we van. Als je oplet zie je soms een bekend gezicht of gestalte, vaak reageer ik secundair: "O ja, daar liep Orgyen Tobgyal Rinpoche". Ik koop een Dorje en Bel en de volgende dag zien we Orgyen Tobgyal Rinpoche bij het thee-tentje. Ik loop op hem toe om te vragen of hij mijn dorje en bel wil zegenen, dat is toch wel heel bijzonder zo direct contact te kunnen maken.

Zijne Heiligheid de Dalai Lama komt zowel voor de Mönlam als het inleiden en de Kalachakra-initiatie. Na zijn aankomst komt hij naar het tempelcomplex lopen. De beveiliging en de politie vegen de straten schoon van alle bedelaars en handelaren, daarna komen de bezems. Iedereen zoekt een goede plek en staat paraat. Nel, Marijke en ik kiezen een iets rustigere plek. Tegen over ons staat een vrouw met een hoofdtooi uit Amdo, enorme barnstenen op haar hoofd. En ja als Zijne Heiligheid langsloopt, stapt hij op haar af. Daarna leiden de begeleiders hem naar onze burens, dat blijkt het organiserend comité te zijn. Wij zijn dus vlak bij en kunnen hem bijna aanraken. Wat een geluk, het is altijd weer ontroerend om hem te zien.

Later blijkt dat het niet goed gaat met de gezondheid van Zijne Heiligheid. De voorbereidende lessen worden door anderen gegeven. Dan opwinding: Zijne Heiligheid zal morgen vroeg lesgeven. Zijne Heiligheid vertelt dat hij een waarschuwing heeft gekregen het rustig aan te doen. Hij vertelt dat hem dat al eerder geadviseerd is, maar dat hij er toen geen gehoor aan heeft gegeven. Hij legt uit dat hij geleerd heeft dat hij nu echt rust moet nemen. Vraagt excuses aan de mensen die van ver gekomen zijn. Er zijn heel wat monniken en nonnen uit Tibet (ongetwijfeld ook lopers). En zegt dat hij volgend jaar tijd zal reserveren om de Kalachakra in Bodhgaya te doen.

De hele stemming in Bodhgaya is omgeslagen, het is stiller, we zijn allemaal aangeslagen. Op straat word ik aangeschoten door een paar televisielui. Ze vragen me wat ik ervan vind. Ik zeg dat



Ayang Rinpoche

ik verdrietig ben, maar dat ik ervan overtuigd ben dat het de beste oplossing is en dat wij allemaal ons best moeten doen, zodat wij niet de belemmering zijn en de Kalachakra het volgend jaar wel door kan gaan.

Last but not least komt Sogyal Rinpoche. We staan voor Sechen Gompa waar hij zal logeren om hem welkom te heten met onze kata's. Het zo lange wachten maakt dat ik toch weer onhandig moet rommelen met die kata. Later zien we hem in het tempelcomplex. Hij neemt een belangrijke plaats in bij de Nyingmapa's. Er zijn horden mensen die een kata willen aanbieden. Kimberly, Mauro en anderen hebben het er druk mee. Ik probeer waar mogelijk wat te helpen. Een waardig einde van een prachtige tijd in Bodhgaya.

Jen van der Waals



VAN VERWARRING NAAR WIJSHEID, EN WEER TERUG

W I N T E R R E T R A I T E I N H A N D E L

Het besneeuwde Brabantse platteland lijkt, weken later, ver weg in Amsterdam, terwijl ik luister naar de favoriete muziek van de bouwvakkers hiernaast. Maar de gezichten, ontmoetingen, ruimtes en ervaringen die bij de winterretraite in Handel horen kan ik nog wel terughalen. Het is natuurlijk allemaal alweer door de molen van impermanence gegaan en omdat ook de verdienste steeds is opgedragen, is het schrijven van een verslag een hachelijke onderneming. Wat je er werkelijk aan 'overhoudt', daar moet je maar gewoon over zwijgen.

Als ik op nieuwjaarsdag de rijstkorrels uit het tapijt van een van de meditatie-ruimtes zuig (met een stofzuiger, het eten was beslist te pruimen) sta ik er nog niet bij stil dat ik de voorgaande, intensief beleefde dagen later in een of andere vorm ga proberen te reproduceren. Bij aankomst stel ik nog tevreden vast dat het programma voldoende ruimte laat om het nijpende slaapttekort aan te vullen. De douche blijkt warmer dan thuis, het eten komt uit de biologische tuin, mijn medestudenten zijn nog aardiger dan ik... ik begin me waarachtig thuis te voelen en zelfs het met wol geborduurde stadsgezicht op mijn kamer krijgt na verloop van tijd een zekere charme. Wat is er aan de hand?

We hebben het geluk met zo'n dertig gemotiveerde mensen in relatieve afzondering de beoefening van de ngöndro te leren of te verdiepen. Daar komt bij dat de begeleiders weten hoe je mensen moet inspireren. Ik ben onder de indruk van hun kalmte, toewijding, geduld en ervaring (vooruit maar). De vriendelijke en tegelijk doortastende manier waarop ze het toch niet eenvoudige verhaal introduceren, je attenderen op nieuwe mogelijkheden om een tekst te interpreteren of een beoefening te doen, opent weer eens mijn ogen voor wat het betekent om werkelijk de dharma te beoefenen. En onderdeel van een sangha te zijn. Al meteen de eerste avond hangt er iets in de lucht, noem het *metta*, en dat is

zo gebleven. Vooral eigenlijk gedurende de dagelijkse stilteperiode, die tijdens de lunch aan gort gaat. Ik heb de indruk dat ik niet de enige ben die deze retraite geïnspireerd bijwoont. Misschien inspireren we elkaar, wie zal het zeggen.

De ngöndro is voor mij niet helemaal nieuw, maar pas sinds betrekkelijk kort ben ik er werkelijk serieus mee bezig in dit leven. De effecten zijn zo ingrijpend dat mijn resterende 'ik' zich weleens zorgelijk afvraagt waar dit heenmoet. Niet doen natuurlijk. Dat je de beoefening eindeloos kunt verdiepen is duidelijk. Wat kan je er verder over zeggen? Dat alles in elkaar grijpt misschien. Enig inzicht in (laat staan realisatie van) shunyata bijvoorbeeld maakt de mandala offerande tot een heel ander verhaal.

De raadselachtige Nederlandse vertaling in ons ngöndroboekje geef ik een eigen betekenis door het 'vergaren van verdiensten' in de tweede regel op eigen gezag te vervangen door iets anders. Het Tibetaans laat immers meer dan voldoende ruimte voor interpretaties, heb ik me laten vertellen.

Maar verder probeer ik niet eigenwijs te zijn, wakker te blijven tijdens de teaching en de beoefening en er verder gewoon te zijn, van moment tot moment. Geen van drieën is gelukt, maar het was de moeite van het proberen waard.

Rinpoche is op zijn manier steeds aanwezig, zeker in de video's. Opmerkelijk hoe hij toch iedere keer weer dingen weet te zeggen die je onmogelijk naast je neer kunt leggen, hoe slecht het een enkele keer ook uitkomt. Maar het hoeft niet confronterend te zijn om te boeien. Meestal inspireert hij 'gewoon'. Je raakt eraan gewend...

Het vloeit allemaal naadloos over in een 'oudejaarsok' (het inkopen doen in een supermarkt met een paar honderd gulden op zak

zal ik niet snel vergeten), religieuze spelavond en aansluitend gebeuren met onsterfelijke verzamelcd's vol danssuccessen. Je kan ook buiten zitten bij een vuur en urenlang naar gesprekken luisteren of er zelfs aan meedoen.

Het deksel van de stofzuiger blijkt overigens niet goed bevestigd. Met een plof vliegt het eraf en in de zojuist gereinigde meditatie-ruimte vormt zich een stevige grijze stofwolk. Wat ik toen heb gedaan en geroepen kan ik me niet herinneren.

Mogen deze woorden ertoe leiden dat ik volgend jaar niet gevraagd word een verslag te schrijven. Maar mogen ook de wijsheid en compassie die door ons in Handel mogelijk zijn gerealiseerd zich oneindig vermenigvuldigen en alle wezens verlichten.



Tsok

BOEKBESPREKING

S H A R O N S A L Z B E R G ,

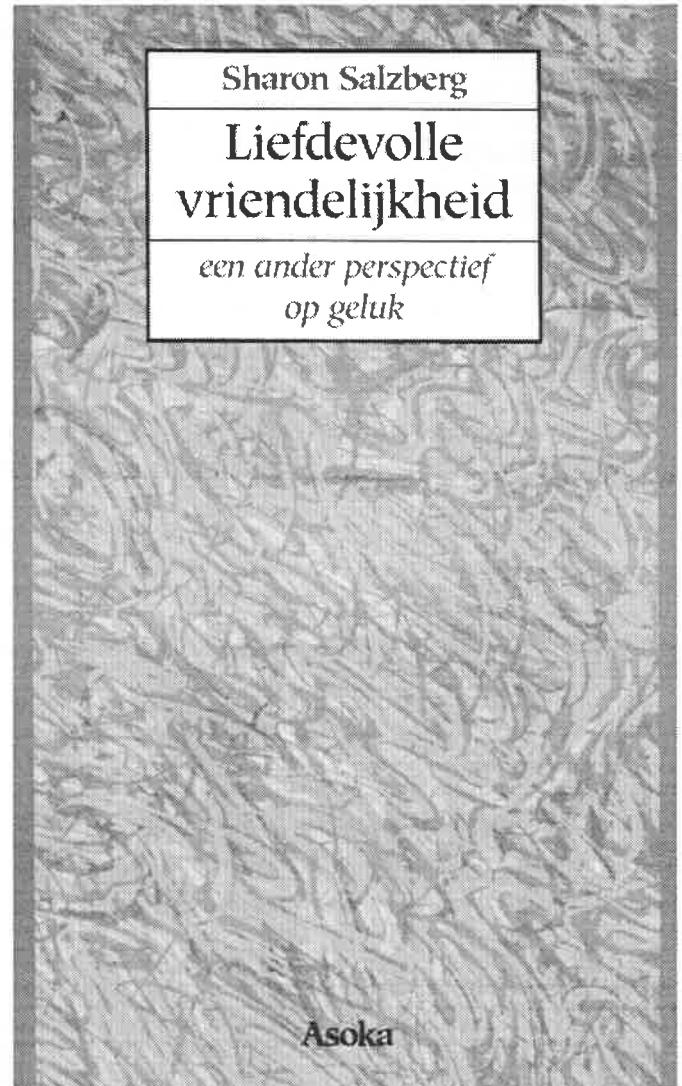
L I E F D E V O L L E V R I E N D E L I J K H E I D

De subtitel van dit boek luidt: een ander perspectief op geluk. Vanuit haar vijftiwintigjarige ervaring als boeddhiste en meditatielerares toont de schrijfster dat ieder mens de kern van goedheid en vriendelijkheid in zich heeft. In de hunkering naar geluk en op zoek naar een gevoel van verbondenheid raken we maar al te vaak verstrikt in allerlei negatieve gedachtenspinsels en creëren we juist een sfeer van eenzaamheid. Dat het ook anders kan, is de rode draad van dit boek, dat uitgaat van het traditionele Boeddhistische onderricht over Liefdevolle Vriendelijkheid.

Vanuit het gezichtspunt van de Dharma krijgt haar kijk op de werking van onze psyche een spirituele dimensie. Geen dorre psychologisering, maar praktijkervaring met 'liefdevolle vriendelijkheid' als bron van ons geluk. Niet zweverig of sentimenteel, maar – zoals uit de vele voorbeelden blijkt – getoetst aan onze alledaagse handel en wandel.

Niet alleen een lees-boek, maar vooral ook een doe-boek. Een handboek om door middel van de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid ook mededogen, vreugde, gelijkmoedigheid en vrijgevigheid in ons tot ontwikkeling te laten komen. Daarom eindigt elk hoofdstuk met 'simpele' oefeningen die een revolutionaire verandering in ons denken en handelen teweeg kunnen brengen. Inzet en oprechtheid zijn daarbij wel vereist en de bekende dooddoeners als "dat lukt me toch niet" of "ik heb nog geen enkel verschil gemerkt" worden telkens weer ontmaskerd als een vlucht in oude denkpatronen. Een gevaarlijk boek dus, gevaarlijk voor ons ego! En een praktisch boek ook, want er gaat geen minuut voorbij zonder dat een idee of een oefening uit dit boek toegepast kan worden. Het maakt je zeer bewust van alles wat er van binnen en van buiten op je af komt. En het verschaft een handvat om dit allemaal te gebruiken bij het ontdekken van die innerlijke bron van liefdevolle vriendelijkheid.

De Dalai Lama heeft het al gezegd: "Mijn religie is vriendelijkheid."



(door Henk Heerink)

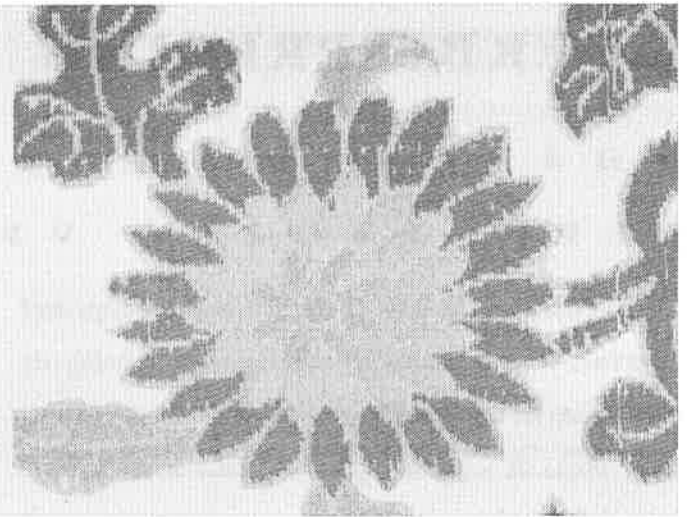
Uitgeverij Asoka
ISBN 90-5670-009-X
Paperback



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.



ALS REACTIE OP DE OPROEP IN DE VORIGE NIEUWSBRIEF SCHREEF MARLOU VAN HOORN ONS HET VOLGENDE:

Er zijn een paar belangrijke verzen of regels die mij altijd heel erg gelukkig maken en inspireren om dit geluk te delen met anderen.

De eerste is een onvergetelijke uitspraak van een Franse vrouw die ik ontmoette 3 jaar geleden tijdens een retraite in de Dordogne in het Centrum Dagpo Kagyu Ling van wijlen Lama Guendune Rinpoche.

Zij zei: *(In de Dharma) gaat het erom dat je jezelf in het zonlicht durft te begeven.*

Zij was nogal gebruid door de zon, het was een heerlijke zomerse dag, en in eerste instantie reageerden wij, de retreatants, wat lacherig. Een van de instructeurs antwoordde toen dat dit juist was en voegde eraan toe dat dit niet zo makkelijk is als het lijkt, jezelf in het zonlicht te begeven. Ook dat vraagt een beetje inspanning.



AANKONDIGINGEN

AANKONDIGING BEZOEK

Op 15 en 16 juni zal

Professor Stephen D. Goodman

lesgeven in het Rigpa centrum te Amsterdam

Stephen Goodman is een gerenommeerd wetenschapper en docent op het terrein van vergelijkende godsdienstwetenschappen en boeddhistische filosofie. Hij zal dit jaar lesgeven in het programma van de summerschool in Lerab Ling over boeddhistische filosofie. We verheugen ons erop dat hij daarna een weekend in Amsterdam wil komen lesgeven.

Nadere gegevens volgen nog. Noteer de datum alvast in je agenda.

AANKONDIGING BEZOEK

Dr Trogawa Rinpoche

In de maand mei zal Trogawa Rinpoche een bezoek aan Nederland brengen. Van vrijdagavond 24 mei tot zondagnamiddag 26 mei zal hij een korte Sangye Menla (Medicijn Boeddha) retraite leiden, inclusief inwijding, in Us Thus, Friesland.

Op dinsdagavond 28 mei zal Rinpoche een lezing geven in het Rigpa centrum te Amsterdam.

Vanwege de beperkte capaciteit van de ruimtes is het voor beide programma-onderdelen noodzakelijk te reserveren bij 030-2341707.

“ ENTERING INTO THE WAY OF THE BODHISATVA ”

Met groot genoegen nodigen wij je uit om het bezoek van

Ringu Tulku Rinpoche

bij te wonen in het Rigpa centrum in Amsterdam op maandagavond 6 mei 2002 om 20.00 uur

Rinpoche zal net als vorig jaar tijdens de Summer School in Lerab Ling lesgeven over boeddhistische filosofie. Voor degenen die dit jaar niet naar de summerschool gaan is dit een prachtige gelegenheid om (opnieuw) kennis te maken met Rinpoche die een lange relatie heeft met Sogyal Rinpoche en Rigpa. Het onderwerp van de avond is 'Entering into the Way of the Bodhisatva'.

Iedereen is van harte welkom!

Toegang: EUR 12,- minima EUR 9,-.

Voertaal Engels; voor vertaling wordt gezorgd.

Aanmelding vooraf is niet nodig.

Het is aan te raden je eigen kussentje en matje mee te nemen.

We hopen je te zien op 6 mei

Het management team

VRIJWILLIGERSWERK BIJ RIGPA

Rigpa is een organisatie die bijna geheel afhankelijk is van vrijwilligers. Gelukkig zijn er al een hoop mensen die meehelpten met het geven van cursussen, met bezoeken van Rinpoche, met het beantwoorden van de telefoon, het doen van de administratie, etc. etc. Daar zijn we erg blij mee.

Ik ben nu een paar jaar vrijwilliger bij Rigpa en ben verantwoordelijk voor o.a. de organisatie rondom de bezoeken van Sogyal Rinpoche. Ik vind het doen van vrijwilligerswerk een verdieping van mijn beoefening. Het geeft me de kans om op een andere manier activiteiten uit te voeren dan in het dagelijkse leven. Ik probeer me meer bewust te zijn van wat ik doe en ik vind het plezierig om te proberen met compassie en respect met alle vrijwilligers te werken. We creëren op deze manier samen Rigpa en een sangha van beoefenaars. Dharma in de praktijk.

We zijn steeds op zoek naar nieuwe vrijwilligers, er is nog veel te doen en nieuwe mensen hebben een frisse blik. Je kan aan het secretariaat doorgeven als je vrijwilligerswerk wil doen, dan nemen we contact met je op. Ook als je al vrijwilligerswerk doet en graag wat anders wil doen dan kan je dat doorgeven aan het secretariaat.

Op dit moment zijn we op zoek naar de volgende vrijwilligers:

- coordinator van de kleine evenementen. Dit zijn de weekenden en lezingen van (buitenlandse) sprekers, zoals bijvoorbeeld bezoeken van Maureen Cooper en lezingen van Ringu Tulku. De coordinator is verantwoordelijk voor het organiseren van de praktische ondersteuning van het weekend. Dit betekent de verzorging van de gast regelen (samen met de beschikbare vrijwilligers) en de vrijwilligers regelen die nodig zijn in het centrum tijdens het evenement. Tijdsbeslag is ong. 4 tot 8 uur per evenement en het evenement zelf. Er zijn ong. 4 - 6 evenementen per jaar.

- medewerker voor de dagelijkse werkzaamheden op het secretariaat voor de vrijdagochtend (en eventueel ook voor de woensdagochtend). Om de veertien dagen kan ook.

Ook voor deze functies kan je je op het secretariaat aanmelden. Mocht je nog andere vragen of opmerkingen hebben, dan kan je mij via het secretariaat bereiken.

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 boedghanatuur, 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 Dzogchenonderricht ingegaan.

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

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

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

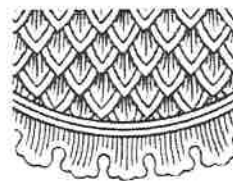
De prijs van de cursus is inclusief het studiemateriaal.

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.

<i>Cursus</i>	<i>dag</i>	<i>data</i>	<i>tijd</i>	<i>plaats</i>	<i>prijs (€)</i>	<i>min. (€)</i>
stroom 1 blok 2	dinsdag	April 2, 9, 16 en 23 Mei 7, 14, 21 en 28 Juni 4 en 11	19.30 - 21.45	Rigpa Centrum	75	61
stroom 2 blok 2	maandag	April 8, 15, 22 en 29 Mei 6, 13 en 27 Juni 3, 10 en 17	19.30 - 21.45	Rigpa centrum	75	61
stroom 2 blok 5	donderdag	April 4, 11, 18 en 25 Mei 2, 16, 23 en 30 Juni 6 en 13	19.30 - 21.45	Rigpa Centrum	75	61
stroom 2 blok 8	woensdag	April 17 en 24 Mei 1, 8, 22 en 29 Juni 5, 12 en 19	19.30 - 21.45	Rigpa Centrum	75	61
stroom 3 blok 2	zondag	April 21 Mei 5 Juni 9	10.30 - 17.00	Rigpa Centrum	61	55

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

<i>Cursus</i>	<i>dag</i>	<i>data</i>	<i>tijd</i>	<i>plaats</i>	<i>prijs (€)</i>	<i>min. (€)</i>
Stroom 1.1*	zaterdag of zondag	April 27 Mei 11 Juni 2	10.30 - 16.00	Cunera	55	61
Stroom 2 blok 3	zondag of zaterdag	Mrt 23 April 28 Mei 12 en 25 Juni 1	10.30 - 16.00	Cunera	75	61
Stroom 2 blok 8	Zondag	April 7 en 21 Mei 12 en 26 Juni 9	10.30 - 16.00	Centrum Well	75	61

* De tweede helft van stroom 1.1 volgt in september en gedurende drie zaterdagen/zondagen zijn. Daaraan vooraf gaat een I.C. van drie zaterdagen/zondagen.

Cursussen in Groningen Rigpa Centrum Groningen, A-weg 18.

<i>Cursus</i>	<i>dag</i>	<i>data</i>	<i>tijd</i>	<i>plaats</i>	<i>prijs (€)</i>	<i>min. (€)</i>
Stroom 1 blok 2	Dinsdag	April 9 en 23 Mei 14, 21 en 28 Juni 11 en 18	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

Groningen Open dag op 6 April

Programma van Beoefening in Amsterdam, maart tot en met juli 2002

Naast het reguliere ochtendprogramma met de Sangha van beoefenaars zijn er gelegenheden om samen te beoefenen in het centrum in Amsterdam, voor studenten of beoefenaars van alle nivó's. Het is de wens van Sogyal Rinpoche voor zijn studenten dat de beoefening echt levend wordt en het 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 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 compassiebeoefening (tonglen). Voor de pauze wordt zitmeditatie beoefend en na de pauze wordt een geleide compassie- beoefening gedaan. Soms wordt videomateriaal gebruikt.

Data: 8/4, 15/4,29/4; 13/5,27/5; 3/6,10/6,17/6.
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') of de Narak Kong Shak. De Ngöndrostudenten 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: 12/4, 27/4 ;11/5, 26/5 ; 10/6, 24/6 ;9/7.
alle studenten

TARABEOEFENING MET VOLLE EN NIEUWE MAAN

Tara is een vrouwelijke Boeddha. Zij biedt bescherming tegen angst en lijden. Op de ochtenden van nieuwe en volle maan doen we Tara-beoefening en een ieder die mee wil doen is van harte welkom. Met nieuwe maan beoefenen we Groene Tara (Gongter Drolmé Zabtik) en met volle maan Witte Tara (Chimé Phakma Nyingtik)

Data: Witte Tara: 27/4, 24/6
Groene Tara: 12/4,12/5, 10/6, 10/7
alle studenten en Sadhana

TSOK

Op Guru Rinpoche dag en op Dakini dag en op de verjaardagen van de meesters (uit de levende lijn van overdracht) wordt er een Tsok gehouden. Dit is een Sadhana-beoefening 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 Lamaï Naljor (Guru Yoga). Er wordt beoefend: de Tendrel Nyesel Tsok (op Guru Rinpochedag en op Dakinidag) en de Rigdzin Düpa Tsok en de Yang Nying Pudri Tsok op de verjaardagen van de meesters uit de overdrachtslijn. De begintijden van de Tsoks zijn vervoegd; naar 19.15 uur.

Data: Tendrel Nyesel Tsok: 7/4,22/4 ; 6/5, 26/5, 29/5;5/6,20/6, 5/7,14/7
Rigdzin Düpa Tsok: 2/4 ; 21/5 ;16/6 ;14/7
Yang Nying Pudri Tsok: 26/5(mogelijk) ;28/6
Tendrel Nyesel: Ngöndro, Sadhana; Rigdzin Düpa: Sadhana;
Yang Nying Pudri: Sadhana

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 de Tsok zijn ten allen tijde welkom in de rode doos in het centrum.

DHARMAPALA-BEOEFENING

Speciaal voor Sadhana-studenten is er gelegenheid om eens per maand gezamenlijk beschermers-beoefening te doen.

Data: 11/4 ; 11/5 ; 9/7
Sadhana



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 Dzogchen Beara, Ierland van 28 juni tot 7 juli.

In het retraite-centrum Lerab Ling in Frankrijk:

Ngöndro-retraite: Van 4 juli tot 21 juli

Meditatie- retraite: Van 25 juli tot 4 augustus

Gesloten Dzogchen- retraite: Van 8 augustus tot 29 augustus

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.

SPECIFIEKE INFORMATIE

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

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

Gebeden voor zieken en overledenen

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 €1500. 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

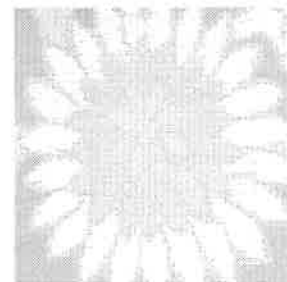
Het is de wens van Sogyal Rinpoche dat we ons behalve aan studie ook aan beoefening wijden. Zo wordt het onderricht levend in je ervaring en kan het daadwerkelijk je leven transformerend. Er bestaat hier in het Westen nog niet echt een cultuur van beoefening en soms is het moeilijk om jezelf tot beoefening 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.



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, titels over Tibet in het algemeen, en een aantal romans gerelateerd aan Tibet en de politieke situatie aldaar. Verder lenen we ook video's en audio-cassettes met onderricht van Sogyal Rinpoche uit.

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

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 5 cent per dag gevraagd.

HET LENEN VAN AUDIO-TAPES

Tapes worden voor één week uitgeleend. Het kost 1 euro 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 10 cent per dag gevraagd.

HET LENEN VAN VIDEO'S

Video's worden voor één week uitgeleend. Het kost 4 euro 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 € 0.25 cent 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!

NIEUWE TITELS

Onder andere: The Dalai Lama; Transcendent Wisdom - a teaching on the wisdom section of Shantideva's Bodhicaryavatara,

Z.H. de Dalai Lama; Het Goede Hart - het nieuwe testament in een boeddhistisch perspectief, Thich Nhat Hanh, Living Buddha Living Christ, Tulku Thondup; Handboek helende meditatie, Longchen Rabjam; The Precious Treasury of the basic of Phenomena, Khunu Rinpoche, Vast as the Heavens Deep as the Sea - Verses in Praise of Bodhicitta, Kate Karko; Namma - een waargebeurde Tibetaanse liefdesgeschiedenis.

DONEER BOEKEN!

Als er boeddhistische boeken zijn die je al jaren in je boekenkast hebt staan en niet meer gebruikt of dubbel hebt, doneer ze dan aan de Rigpa bieb! Boeken die we zelf dubbel hebben doneeren we weer verder aan de bibliotheken van gevangenenissen.

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

Een Sangha van Beoefenaars in Nederland

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

Dagelijks wordt er nu in het centrum beoefening gedaan en dat draagt er in hoge mate toe bij dat er een sfeer van inspiratie, aandacht en beoefening ontstaat.

Eric Soyeux, bijgestaan door enkele sanghaleden, 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).

Rigpa Re-Membership

Een mogelijkheid om Rigpa te ondersteunen

1. Je bijdrage maakt het mogelijk dat het boeddhisme in het Westen tot bloei komt en zoveel mensen op zoveel bijzondere manieren kan bereiken. Als het onderricht je heeft geholpen, of misschien je leven heeft veranderd, is dit een mogelijkheid om het met anderen te delen.
2. Sogyal Rinpoche's bijzondere talent om het onderricht te communiceren op een manier die zo relevant is voor deze moderne tijd, heeft ervoor gezorgd dat duizenden mensen ervan kunnen profiteren zodat je bijdrage vele malen wordt vermenigvuldigd.
3. Rigpa sponsort de bezoeken van Tibetaans boeddhistische meesters en oudere studenten van Sogyal Rinpoche, zodat er naast het omvangrijke curriculum extra mogelijkheden zijn het onderricht te verdiepen.
4. Rigpa's unieke studie- en beoefeningsprogramma dat in Amsterdam, Groningen en Utrecht wordt verzorgd, streeft ernaar de authenticiteit van het boeddhistische onderricht te waarborgen en wordt gepresenteerd op een manier die voor iedereen toegankelijk is.
5. De Rigpa-centra in Amsterdam en Groningen waar dagelijks beoefening plaatsvindt kunnen zonder donaties als vaste bijdrage in de onkosten niet bestaan.
6. Rigpa's Spirituele Zorg groep geeft training aan medische professionals en vrijwilligers op het gebied van stervensbegeleiding.
7. Rigpa organiseert in Nederland meerdere malen per jaar openbare lezingen en weekends met Sogyal Rinpoche.

Ja, ik wil deelnemen aan het Rigpa Re-membership
Ik kies voor de volgende optie:

OPTIE 1

Ik betaal tussen € 10 en € 19 per maand (€ 120,- en € 228,- per jaar)
Hiervoor ontvang ik de Rigpa Nieuwsbrief en word ik regelmatig op de hoogte gehouden van de activiteiten.

OPTIE 2

Ik betaal tussen € 20,- en € 49,- per maand (€ 240,- EN € 558,- per jaar)
Hiervoor ontvang ik hetzelfde als bij optie 1 en krijg ik 25% korting op Rigpa cursussen.

OPTIE 3

Ik betaal € 50,- of meer per maand (€ 600,- of meer per jaar)
Hiervoor ontvang ik hetzelfde als bij optie 2 en een jaarlijkse attentie.

Ik betaal op de volgende wijze:
Maandelijks via een automatische betaling
Jaarlijks na ontvangst van een acceptgiro

Gaarne deze antwoordstrook opsturen naar Rigpa of afgeven aan het secretariaat. Het gironummer van Rigpa is: 3533736 t.n.v. Stichting Rigpa, van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam

Ik kan de betaling op elk gewenst moment stopzetten.

Naam _____ Adres _____

Postcode _____ Woonplaats _____

Telefoon _____ Datum _____

Mocht je niet van deze mogelijkheden gebruik willen maken, dan kun je ook voor € 16,- euro per jaar een abonnement op de Rigpa Nieuwsbrief nemen, waarbij je tevens op de hoogte gehouden wordt van de belangrijkste Rigpa activiteiten.

Lijst van Activiteiten

Alle activiteiten vinden plaats in het centrum te Amsterdam, tenzij anders aangegeven. Op de maandag-avond is er een geleide meditatie-en mededogenbeoefening. Deze avond is toegankelijk voor iedereen die enigszins bekend is met meditatie (zie ook de aankondiging elders in dit nummer).

In de recente retraites heeft Rinpoche steeds weer het belang benadrukt van het gezamenlijk beoefenen van de Tendrel Nyesel Tsok. Door deze beoefening wordt er voor de sangha (en een ieder die daar deel van vormt) gunstige omstandigheden gecreëerd en obstakels verwijderd. De tsok is ook een moment van samenkomst van de sangha en is als een feest te beschouwen waarbij iedereen van de sangha welkom is. Alle studenten worden dan ook van harte uitgenodigd om hierbij aanwezig te zijn. Voor een ieder is er een beoefening op maat: zo kunnen de meditatiestudenten hun eigen beoefening doen zoals zitmeditatie, mantrarecitatie of Guru Yoga. De Ngöndro- en Sadhana studenten kunnen participeren aan de beoefening van de Tendrel Nyesel Tsok. Hierbij geldt dat studenten die een Guru Rinpoche of Vajrakilaya empowerment hebben ontvangen mee kunnen doen aan de beoefening van de Dharmapala's. Hen die een Vajrakilaya empowerment hebben ontvangen kunnen meedoen aan de Vajrakilaya beoefening en hen die deze empowerment niet hebben ontvangen wordt geadviseerd om dan Vajrasattva beoefening (b.v. 100 syllable mantra) te doen.

Let op: de begintijden van de tsokbeoefeningen in de avond zijn een kwartier vervroegd: de tsok begint nu om 19.15 uur.

De onderstaande agenda betreft de periode van APRIL tot en met half JULI. Als 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.

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- Sadhana
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
- Za.11 Sojong en Dharmapala dag
9.30: Hart Soetra- alle studenten
10.00: Riwo Sangchö, gevolgd door Tendrel Nyesel tsok met lange Dharmapala's en 'Yeshe Ku Chok'- alle studenten, Sadhana
- Zon.12 Nieuwe maan
9.30: Hart Soetra- alle studenten
10.00: Groene Tara- alle studenten
- Ma.13 Meditatie- en mededogen, 19.30- alle studenten

- Zon.19 Geboortedag van de Boeddha,
10.00: Riwo Sangchö gevolgd door Tendrel Nyesel Tsok- alle studenten
- Di.21: Guru Rinpochedag,
19.15- Rigdzin Düpa Tsok- Sadhana
- Zon.26 Saga Dawa Düchen. Dharmawieldag, dag van intensieve beoefening. speciaal programma, nadere berichtgeving volgt
- Ma. 27 Meditatie- en mededogen, 19.30- alle studenten
- Wo.29 Verjaardag van Patrul Rinpoche,
19.15: Tendrel Nyesel Tsok- alle studenten

JUNI

- Ma. 3 Meditatie- en mededogen, 19.30- alle studenten
- Wo. 5 Dakinidag,
19.15: Tendrel Nyesel Tsok- alle studenten
- Ma. 10 Sojong en Nieuwe maan. Verjaardag Nyala Pema Düdul
9.30: Hart Soetra- alle studenten
10.00: Riwo Sangchö- Sadhana
10.30: Groene Tara- alle studenten
19.30: Meditatie en mededogen- alle studenten
- Zon.16 Verjaardag Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö
19.15: Rigdzin Düpa Tsok- Sadhana
- Ma 17 Meditatie- en mededogen, 19.30- alle studenten
- Don.20 Guru Rinpochedag
19.15: Tendrel Nyesel Tsok- alle studenten
- Ma.24 Sojong en volle maan; Local deities day
9.30: Hart Soetra- alle studenten
10.00: Riwo Sangchö- Sadhana
10.30: Witte Tara- alle studenten
- Vrij 28 Verjaardag Khenpo Ngakchung
19.15: Yang Nying Pudri Tsok- Sadhana

JULI

- Vrij. 5 Dakinidag
19.15: Tendrel Nyesel Tsok- alle studenten
- Di. 9 Sojong en Dharmapala dag
9.30: Hart Soetra- alle studenten
10.00: Riwo Sangchö, gevolgd door Tendrel Nyesel Tsok met lange Dharmapala's en 'Yeshe Ku Chok'- Sadhana
- Wo. 10 Nieuwe maan
9.30: Hart Soetra- alle studenten
10.00: Groene Tara- alle studenten
- Zon.14 Chökhör Düchen Dharmawiel dag, dag van intensieve beoefening
10.00: Rigdzin Düpa Tsok- Sadhana speciaal programma, nadere berichtgeving volgt
19.15: Tendrel Nyesel Tsok- alle studenten

Tsoks in het Rigpacentrum Groningen, A-weg 18:

- 22 April Guru Rinpoche dag
6 Mei Dakinidag
21 Mei Guru Rinpoche dag
26 Mei Saga Dawa Düchen
5 Juni Dakinidag
20 Juni Guru Rinpoche dag
5 Juni Dakinidag
14 Juli Chökhör Düchen
19 Juli Guru Rinpoche dag

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.