

Rispa



NIEUWSBRIEF



Zomer 2002
14e jaargang nr 2

NIEUWSBRIEF ZOMER 2002

JAARGANG 14 NR. 2



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

In de maand juli is het secretariaat beperkt geopend.

Van 5 augustus tot 2 september is het secretariaat gesloten.

Na 2 september is het secretariaat open 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
e-mail rigpa@rigpa.nl
www.rigpa.nl

ZAM Holland, Rigpacentrum

Tel/fax: 020-4704930

Foto omslag: The Water and Moon Kuan-yin Bodhisattva

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

Hans Biesboer, Henk Heerink (coördinatie a.i.), Karin Jonkers (lay-out), Gerard Nikken, Tineke Peeters, Gert Jan van Schaik, Katja Vos (hoofdredactie), Harriët Visser (eindredactie), Sanne van Vuuren

Met bijdragen van Jan Roosing, Mieke van Vuuren, Judith van Woudenberg

FOTO'S: Gerard Nikken, Jan Roosing

ILLUSTRATIE: Anneke Hakman

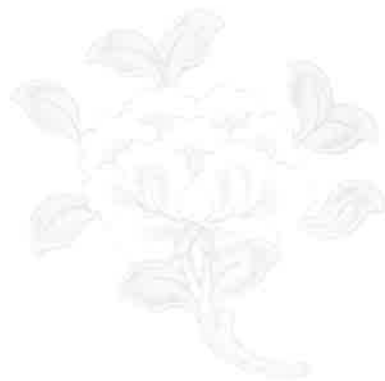
Oplage: 1500

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

Als je de wolken verliest,
win je de hemel

4



Dame Cicely Saunders:
Een leven lang luisteren

8

Het hart van de verlichte
geest wekken

11

De jonge monnik die de
mieren redde

12

Integratie: Martijn van Gorp
14

Onderricht van Shantideva
15

Metta Sutta
16

Weekend met Ian Maxwell
17



Boekbespreking
18

Gids voor het gebruik van
de Rigpa Bibliotheek

20

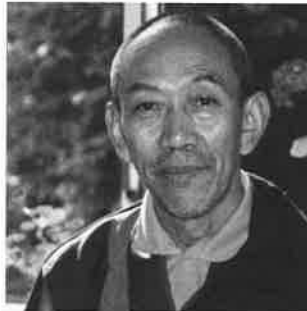
Hombroich:
Voorjaarsretraite

22

Ringu Tulku Rinpoche
23

Eerwaarde Dr. Trogawa
Rinpoche

24



Inspiratie?!
25



Vaste Rubrieken
en Aankondigingen

26

BESTE NIEUWSBRIEFLEZERS

Precies een jaar geleden schreef ik op deze dag (22 juni) een voorwoord, getiteld 'A special day in June'. Op deze dag werden namelijk twee leden van het redactieteam in de echt verbonden. Nu een jaar later is er weer sprake van 'a special day', want beide echtelieden hebben besloten heftig Amsterdam te verruilen voor het Powerscourt Estate, in landelijk Enniskerry (Ierland).

Voor Pearse Gaffney is het een terugkeer naar zijn roots en tevens naar een geheel nieuw bestaan zonder deadlines, RSI en stress en voor Pien is het een hervinden van een oude liefde, de harp, waar in hun nieuwe leefomgeving meer vraag naar is.

Pearse sloeg zo'n 5 jaar geleden als een bliksemschicht in het redactieteam in. Hij redde het blad op het moment dat dit in grote crisis verkeerde. Ik herinner me vooral zijn geduld met de amateur die ik toen was en die ik dankzij hem nu een stukje minder ben. In de 4 jaar die hij met het blad bezig is geweest, heeft hij er zijn hart en ziel ingelegd. Met veel plezier denk ik terug aan de zondagen dat we samen de laatste hand aan het blad legden en vooral aan het plezier dat we hadden. Het laatste jaar werd hij geplaagd door RSI en moest noodgedwongen het werken aan de nieuwsbrief opgeven en dat deed pijn. Gelukkig was daar Karin die even vanzelfsprekend en natuurlijk klaar stond net als Pearse vijf jaar geleden klaar had gestaan. Ook zij zal haar stempel op het blad gaan drukken zoals Pearse dat de afgelopen vier jaar heeft gedaan en zo zal het blad voortgaan, in een stroom van continue verandering, want verandering is het enige onveranderlijke in ons bestaan.

Pien en Pearse, namens de hele redactie wens ik jullie een nieuwe toekomst met nieuwe uitdagingen, nieuwe inspiraties, nieuwe gezichten, maar wel voor altijd met elkaar.

Karin, van harte welkom in ons midden. We zijn je oprecht dankbaar voor het enthousiasme waarmee je deze taak op je hebt genomen. Moge het een lange en vruchtbare samenwerking worden.

En alle nieuwsbrieflezers, een mooie, zonnige zomer toegewenst en voor diegenen die op retraite gaan, 'glimpse after glimpse after glimpse'.

May you be happy, may you be well, may you be safe!



Rigpa

ALS JE DE WOLKEN VERLIEST, WIN JE DE

FRAGMENTEN UIT ONDERRICHT DAT SOGYAL RINPOCHE GAF IN DE LENTE EN ZOMER VAN 1996 IN PARIJS EN LERAB LING, OVERGENOMEN UIT VIEW NR. 7

Passie voor het pad

Ik denk dat we, wanneer we een spiritueel pad proberen te volgen, vaak niet voldoende verlangen naar het spirituele onderricht. We hebben niet genoeg geduld, of genoeg interesse. Kijk eens naar hoe het is als we werkelijk iets willen in het leven van alledag: we zijn tot alles bereid en hebben net zoveel geduld als nodig is. Maar als het over het spirituele leven gaat, ontbreekt dat soort geduld.

Natuurlijk weten we—tot op zekere hoogte—dat we spirituele dingen nodig hebben, en we voelen wel dat er iets niet helemaal klopt in ons leven. Maar toch, ook al lijden we, leert dat lijden ons helaas niet wat het ons zou kunnen leren. Want als we lijden werkelijk zouden begrijpen, zou het ons op zijn minst laten zien hoezeer we het onderricht nodig hebben.

Dit is ook de reden dat mensen niet zo standvastig zijn op het spirituele pad: dat gevoel van het *nodig* hebben ontbreekt. Als je bijvoorbeeld naar een lezing over het Boeddhisme gaat, zit je daar vol verwachting, maar dan vind je ineens dat er iets niet goed is met de microfoon, of het geluidssysteem werkt niet naar behoren, en omdat de lezing voor jou niet op een goede manier begint, sta je op en loopt naar buiten. Het betekent dat je verlangen naar het onderricht niet sterk genoeg is. En het laat zien dat je lijden niet begrepen hebt.

Het erge is dat we echt lijden, maar niet weten hoe we daarvan kunnen leren. Daarom gaan frustratie en pijn almaar door, en lijden we voortdurend. Als we lijden werkelijk zouden kennen, als we pijn werkelijk zouden kennen, zouden we echt vastbesloten worden. Dat verlangen, die drijfveer, die passie—die hebben we nodig. Kijk naar de levens van mystici, in alle tradities: ze werden verteerd door passie en verlangen, en waren vastbesloten door te gaan, ongeacht de moeilijkheden.

Zonder die passie blijven we niet op het spirituele pad. Het komt ook voor dat we met van alles tegelijk bezig zijn, we snuffelen een beetje hieraan, en een beetje daaraan, praten over filosofie, lezen een paar bladzijden uit een boek, doen een beetje yoga, wat meditatie, een paar mantra's, nu eens een Tibetaanse leraar, dan een Zen meester... het is als een lopend buffet. Onze geest is voortdurend rusteloos en beweeglijk, aarzelend en nerveus; hij kan gewoon niet stil blijven. En aldoor zien we niet dat het alleen maar de rusteloosheid van onze geest is. In plaats daarvan interpreteren we elke ervaring, en projecteren... 'de situatie is niet goed'...of... 'dit past niet bij mij'... We zien onmiddellijk een probleem. Problemen in overvloed. En we hebben niet het minste beetje geduld: we komen onmiddellijk met onze kant en klare conclusie. Het is als een scène uit een actiefilm: iemand zoekt in zijn zak naar zijn aansteker, maar jij denkt dat hij zijn pistool pakt en schiet hem dood.

We hebben passie en verlangen nodig om het ware spirituele pad te volgen, tot het einde toe. Dit is niet het soort passie dat verbonden is met destructieve emoties, de *klesha's*. Het is een heilig



Sogyal Rinpoche

vuur. Het is werkelijke discipline. En het is cruciaal. Misschien wordt het in ons wakker door wat we in ons leven meemaken, ervaringen die ons begrip van lijden verdiepen. Of misschien door het onderricht. Hoe dan ook, zonder deze passie zullen we er nooit lang genoeg mee bezig zijn om er iets van te proeven, of iets te vinden. We zullen steeds van het een naar het ander springen, als een hond die overal aan snuffelt. We verdiepen ons er nooit echt in, zelfs al vertellen we onszelf dat we op het spirituele pad zijn. Ons pad is altijd oppervlakkig. Dat komt omdat er geen werkelijke hartstocht is: we hebben niet echt geleden, of zelfs als we wel echt hebben geleden dan zijn we er niet doorheen gegaan en hebben het niet werkelijk begrepen. Het betekent dat ons karakter

zwak is, we raken snel afgeleid. Er hoeft maar iets te gebeuren en we raken de weg kwijt.

We hebben dit soort hartstocht nodig in alles wat we doen. Om een baan te krijgen, carrière te maken, kunstenaar te worden—bij alles wat we in het leven voor elkaar willen krijgen, hebben we dit nodig. Anders lukt het ons eenvoudig niet. We hebben die drijfveer nodig, de wil, de gerichtheid, het karakter en het geduld. En we hebben doorzettingsvermogen en energie nodig om het lang vol te houden, zodat niets ons kan doen weifelen of opgeven. Onze interesse in het spirituele onderricht moet diep zijn. We moeten het leven proeven, lijden proeven, en weten wat lijden is, om onthechting te ontdekken. We moeten hier diep over nadenken, maar niet te serieus. Als we te serieus worden, raken we geobseedeerd, en dat werkt weer contraproductief. Het gaat om een heel delicaat evenwicht. Daarom hebben we zoveel begeleiding nodig over hoe we het onderricht dienen te volgen, en nog belangrijker, hoe met we met onszelf kunnen werken.

Zonder passie blijven we niet op het spirituele pad

In deze tijd is dat niet gemakkelijk. Vooral wanneer je geen spirituele opvoeding hebt gehad, en de cultuur er niet naar is, of je hebt geen ondersteuning op je spirituele zoektocht. Hoezeer je ook wilt, je weet niet hoe. Je hebt de kwaliteiten niet om het spirituele pad te volgen. Die moeten we ons verwerven. Ze zijn er in potentie, maar we moeten ontdekken hoe ze naar buiten te brengen.

Het is nodig, dat we naar het leven kijken, het begrijpen, en onszelf begrijpen—wat er *feitelijk* aan de hand is. Begrijpen en veranderen. Niet in een soort spirituele luchtbel gaan zitten. Vaak volgen mensen spirituele concepten, ver verwijderd van de realiteit. Hoe vaak zijn we er niet van overtuigd dat iets niet ons probleem is: er moet iets anders aan de hand zijn? We kunnen eindeloos doorgaan ons allerlei verhalen in het hoofd te halen, zonder ooit dat ene eenvoudige probleem vlak voor onze neus te herkennen.

De microfoon is bijvoorbeeld niet aangezet, maar wij besluiten dat er iets verkeerd is met de versterker, of dat het de schuld is van de technicus. Al die tijd gaat het eigenlijk alleen om een kleine knop op de microfoon. Waar het om gaat is dat we in staat moeten

zijn één eenvoudig probleem, het echte, te herkennen, zoals het omzetten van die kleine schakelaar.

DE BOODSCHAP IN HET MOSTERDZAADJE

Soms is het belangrijk om eerst te rouwen voor we onszelf ertoe kunnen brengen los te laten. Behalve dan als we een van die grote beoefenaars zijn die geen enkel 'grijpen' hebben. Voor iemand zonder 'grijpen' is er geen sprake van echte gehechtheid, maar dat betekent *niet* dat er geen liefde is. Er kan liefde zijn zonder gehechtheid, en als we zo liefhebben, zullen we minder rouw doormaken. Rouwen lijkt nodig zodra er gehechtheid is gevormd. Als we eenmaal gehecht zijn aan iemand of iets, voelt hen verliezen alsof we een deel van onszelf verliezen. Dit is iets waar wij bijna allemaal mee in het reine moeten komen.

De vraag die dan opkomt is: "Hoe kunnen we die neiging om te grijpen, en onszelf meer verdriet te bezorgen, overwinnen?" Ik denk dat we er allemaal naar verlangen dat er volledig van ons gehouden wordt, en dat we ook ten volle van een ander willen houden. Maar we willen geen gehechtheid en grijpen, met andere woorden, uiteindelijk bij verdriet uitkomen. Toch is het interessante dat voor ons, menselijke wezens, hier in samsara, iets pas helemaal heerlijk is als er wat pijn of lijden bij komt kijken. Passie is diep verbonden met lijden. Ons probleem is dat we, omdat we al zo lang deze samsarische vorm van bestaan hebben geleid, er eenvoudig aan gewend zijn, en op een bepaalde manier verwend.

Maar bedenk, er bestaat liefde zonder gehechtheid. En die kunnen we leren. We weten allemaal dat dingen veranderen, dat ze vergankelijk zijn, maar het probleem is dat we dit, steeds wanneer het ons overkomt, persoonlijk opvatten en dan doet het pijn. Maar het onderricht over vergankelijkheid is heel helder: het laat ons zien dat vergankelijkheid de aard van het leven is, en het maant ons om zelf te onderzoeken en te zien hoe iedereen lijdt door de dood, wijzelf inbegrepen. En zodra we de universaliteit van vergankelijkheid begrijpen en accepteren, komt met die aanvaarding een natuurlijk loslaten.

In het hart en de geest van een ervaren beoefenaar is die aanvaarding van vergankelijkheid altijd op de achtergrond aanwezig. Er is liefde, maar geen gehechtheid. Het gaat bijna automatisch: zodra er een neiging naar gehechtheid wakker wordt, komt meteen de herinnering: "Oh, maar dit is vergankelijk".

Natuurlijk, als we met dit soort training beginnen, kan het soms

pijnlijk zijn, omdat we ons niet werkelijk hebben gerealiseerd wat het betekent als je zegt dat alles vergankelijk is. We zullen onvermijdelijk gehechtheid hebben. Tenslotte zijn we zo fel gehecht geraakt aan dingen—van onze emoties, ideeën en meningen tot onze bezittingen en andere mensen—omdat we vergankelijkheid niet ter harte hebben genomen. De mate waarin we in staat zijn niet gehecht te raken staat dus in directe relatie tot hoe volledig we de vergankelijke natuur van de dingen beseffen. Als we dat besef eenmaal hebben, brengt deze realisatie niet-gehecht zijn met zich mee. Ze zijn identiek, als een wiskundige vergelijking:

REALISATIE VAN VERGANKELIJKHEID = NIET-GEHECHT ZIJN

Als we met deze training beginnen, is dat misschien niet zo gemakkelijk, omdat we los *moeten* laten. Daarom is het naar mijn mening zo belangrijk om als we beginnen met contempleren over de dood en vergankelijkheid, niet te beginnen met persoonlijke dingen, het verlies van iemand die ons na staat, of verdriet waar we middenin zitten. Het is nog te rauw, te vers, en we zijn er nog niet klaar voor. In plaats daarvan moeten we om ons heen kijken en nadenken over iets dat meer universeel is, en meer algemeen. Je herinnert je waarschijnlijk wel het verhaal van Krishna Gotami, de jonge vrouw wier enig kind ziek werd en stierf toen het bijna een jaar oud was. Boeddha kon haar niet leren eenvoudig op dat moment zelf los te laten, omdat ze te zeer overmand was door verdriet. Ze was teveel gehecht aan haar kind, dat ze, dood, in haar armen wiegde. Boeddha stuurde haar naar elk huis in het dorp, om een mosterdzaadje te vragen aan iemand die de dood nog nooit gekend had. Hij vertelde haar niet op zoek te gaan naar een huis waar de dood nog nooit geweest was. Hij vroeg haar alleen om hem een mosterdzaadje te brengen, iets dat zo klein en neutraal was.

Het inzicht van Krishna Gotami ontstond geleidelijk, en net zo kunnen wij langzaam tot onze eigen ontdekking komen. We hebben die ruimte nodig; we hebben die tijd nodig, om dat besef langzaam toe te laten, en te zien hoe anderen net als wij de dood ervaren, naarmate we onze ervaring in hen weerspiegeld zien. Beetje bij beetje, misschien elke keer dat Krishna Gotami wegging van een huis waar iemand was gestorven, werd haar gehechtheid aan de dood losser, en sleet langzaam af. Toen ze, die dag, besepte dat ze geen mosterdzaadje kon meebrengen uit een huis

dat de dood nooit gekend had, besepte ze de universaliteit van de dood. Er is niemand die niet sterft. Dat is de realiteit. Het is geen samenzwering, niets persoonlijks, gewoon een levensfeit. Dit besef brengt ons bij onze eigen ervaring, omdat we nu een perspectief hebben. Nu verschijnt vergankelijkheid als een soort troost. Het laat ons zien hoe futiel het is om te grijpen, en hoe dieper dat besef van vergankelijkheid is in onze geest, hoe minder gehechtheid we zullen hebben.

Wat eens verdriet was over de vergankelijkheid om ons heen wordt nu compassie. Als we huilen bij verlies en verdriet, zullen we niet alleen om onszelf huilen, maar om het verdriet van de wereld, het verdriet dat gehechtheid ons brengt. We huilen omdat we weten dat als iedereen de waarheid van vergankelijkheid zou beseffen, er zelfs te midden van verandering en dood en rouw geen groot gevoel van verlies zou zijn.

We zouden dan niet huilen om het feit dat dood en vergankelijkheid bij het leven horen, maar om iets veel diepers: we zouden huilen van compassie, omdat we zouden weten dat alle pijn en verdriet en lijden die we doormaken er niet hoeven zijn. Ze zijn er alleen maar omdat we niet begrijpen dat alles, absoluut alles voorbijgaand is.

*Als we deze grenzeloze natuur
van vergankelijkheid eenmaal beseffen,
ervaren we in plaats van verlies en verdriet,
geluk en liefde.*

We vragen onszelf vaak af: 'Als iemand sterft, is er dan nog hoop? Is er echt iets na de dood?' Als we het spirituele onderricht waarachtig volgen, kunnen we, zelfs als ons het allerergste overkomt, als onze wereld lijkt te vergaan, nog steeds gelukkig zijn. Omdat we weten waar we heen kunnen. Er mogen moeilijkheden komen, maar in plaats van ons terug te trekken in een depressie, nemen we toevlucht in de meest innerlijke natuur van onze geest. Zelfs al zien we overal om ons heen tragedie, lijden en pijn, toch is er hoop, er is nog steeds iets dat door niets vernietigd of van ons afgenomen kan worden.

Zolang we de waarheid van vergankelijkheid niet beseffen is er

iets dat we los moeten laten: ons zicht van onvergankelijkheid, en het grijpen dat daarmee gepaard gaat. Het is alsof we het grijpen los moeten laten om te beseffen dat de natuur van vergankelijkheid in feite niet-grijpen is. Met andere woorden, vergankelijkheid zelf is het loslaten. Om nog een stap verder te gaan, als we de waarheid van vergankelijkheid diep beseffen, is er zelfs niets om los te laten. Als er licht schijnt, is er geen duisternis.

Dit is een heel subtiel, eenvoudig, en toch heel diepzinnig punt. Zoals we hebben gezien, is er, als we de waarheid van vergankelijkheid beseffen, niet langer een gevoel van verlies, en geen grijpen meer. Wat er dan is gebeurd is dat de geest die grijpt—de dualistische geest, de ego-geest, diezelfde geest die bang is te sterven—al is opgelost. Dit is een staat van zijn, die niet in woorden beschreven kan worden, omdat hij voorbij is aan gedachten, voorbij woorden, voorbij beschrijving. Het beroemde vers dat hulde brengt aan de Transcendente Wijsheid luidt:

**VOORBIJ WOORDEN, VOORBIJ GEDACHTEN,
ONBESCHRIJFELIJK, PRAJNAPARAMITA'
ONGEBOREN, ZONDER OPHOUDEN,
WIENS NATUUR ALS DE HEMEL IS.**

Als we deze grenzeloze natuur van vergankelijkheid eenmaal beseffen, ervaren we in plaats van verlies en verdriet, geluk en liefde. We ontdekken vrede, vertrouwen, en zijn onbevreesd. Want er is vinden, geen verliezen; ik zeg altijd het is alsof je de wolken verliest maar de hemel wint.

Vergankelijkheid of verandering zoals we die gewoonlijk waarnemen, associëren we altijd met verlies. Maar als we op een grenzeloze manier ernaar kijken, en de diepe natuur van vergankelijkheid beseffen, zien we dat er geen verlies is. Want er is geen verliezen, er is geen verliezer—niemand die kan verliezen—en er is sowieso niets dat je kunt verliezen. Dit wordt 'paramita' genoemd, het 'transcendente' begrijpen dat de manier van leven van een bodhisattva volledig doorstraalt.

GODDELIJKE LIEFDE

Natuurlijk treft ons, als we iets verliezen, bijna altijd wel wat verdriet. Soms brengt realisatie ook een beetje een gevoel van droefheid met zich mee, maar een deel van dat verdriet is compassie, en een ander deel is onthechting. Het is niet het verdriet van verlies.

Wat als er iemand sterft van wie we heel veel houden? Als je dit proces van diepe contemplatie hebt doorgemaakt, zul je, wanneer je iemand verliest, beseffen dat het de natuur van het leven is. Op dat moment kun je voelen dat degene die je hebt verloren er nog steeds is; je bent niet gescheiden, en het is alsof degene die weg is bij je is, en je met haar of hem kunt communiceren. Geef dan, in dat besef, je liefde. In dat moment zul je ook ontdekken dat je weet wat je kunt doen. Want als je liefde grenzeloos is, is er ook niets dat *jou* kan begrenzen.

Zoals Dr. Elisabeth Kübler-Ross en anderen hebben gezegd, is het allerbelangrijkste dat we voor de stervenden kunnen doen onze liefde geven, en van alle liefde die we kunnen geven is onvoorwaardelijke liefde de allerbelangrijkste. Mensen hebben wellicht gehoord over onvoorwaardelijke liefde, maar misschien weten niet veel van ons wat het werkelijk is. Wanneer een ervaren spiritueel beoefenaar, die het Zicht van de natuur van de geest heeft gerealiseerd, zijn of haar liefde geeft in een krachtig moment van beoefening, is het geen gewone, geconditioneerde liefde. Deze liefde is grenzeloos. Hij heeft een speciale kwaliteit van vrijheid. Dit soort liefde is voorbij alle gehechtheid; het is als goddelijke liefde. Je kunt bijna zeggen dat het de liefde van alle boeddha's is, de liefde van alle meesters, de liefde van Christus, of van God. Je kunt het liefde van en voor de waarheid noemen. En deze liefde is buitengewoon krachtig.

In het moment van realisatie ontspringt deze liefde vanuit je meest innerlijke wezen, vanuit je eigen verlichte natuur. Wanneer je het absolute raakt, besef je dat dit de straling ervan is.

We worden als het ware de ambassadeur van de boeddha's of verlichte wezens, hun afgezant, onze liefde gedragen door hun liefde, en doortrokken van hun zegen. Liefde die waarlijk ontspringt aan de natuur van de geest is zo zegenrijk dat hij de kracht heeft de angst voor het onbekende te verdrijven, een toevlucht te zijn tegen vrees, sereniteit en vrede te schenken, en inspiratie te brengen in de dood en daaraan voorbij.

Tegelijkertijd voel je in die staat, zonder er op uit te zijn, zonder er zelfs maar over na te denken, dat Christus, Boeddha, alle boeddha's en alle meesters aanwezig zijn. De liefde die je geeft is de liefde van de boeddha's, de liefde van Christus, en zij zijn ook *feitelijk* aanwezig. Als je dus denkt aan geliefden die gestorven zijn, kun je in zulke momenten voelen dat de liefde van de boeddha's en verlichte wezens bij hen is, hen omhult en zegent.

EEN LEVEN LANG LUISTEREN

DAME CICELY SAUNDERS LEGT UIT WAT ZE HEEFT GELEERD OVER HET VERLICHTEN VAN HET LIJDEN VAN TERMINAAL ZIEKEN.



© Chris Schwarz

Dame Cicely Saunders wordt door velen beschouwd als de grondlegster van de moderne hospice-beweging. Het St. Christopher's Hospice in Zuid Londen, dat ze in 1967 oprichtte, heeft nu wereldwijd contacten met mensen in meer dan zeventig landen, waar hospice-zorg wordt ontwikkeld. Ze sprak met View over haar leven, haar werk en haar inspiratie.

Dame Cicely, u heeft in uw leven zoveel bereikt – wat heeft u tot het hospice-werk gebracht en u geïnspireerd tot de stichting van het St. Christopher's Hospice in Londen?

Ik denk dat het kwam door het leven in een familie die veel onder conflicten heeft geleden en ook omdat ik erg ongelukkig en impopulair was op school. Ik was één van die onhandige mensen die nergens passen; totdat ik de verpleging in ging – toen kwam ik 'thuis' en sinds die tijd ben ik gelukkig!

Door invaliditeit verliet ik tegen het einde van de oorlog de verpleging en ging terug naar de universiteit als sociaal medisch werker. Op de eerste afdeling waar ik werkte ontmoette ik een Joodse patiënt uit Warschau. Hij was veertig jaar en leed aan een niet te opereren vorm van kanker. Ik had het gevoel dat hij in pro-

blemen zou komen, dus ik bleef hem volgen toen hij werd overgeplaatst naar 'Out-Patients'. Begin 1948 kwam hij in een ander ziekenhuis terecht en ik bezocht hem zo'n vijftientig keer in de laatste twee maanden van zijn leven. Zijn behoefte aan zorg, zijn gevoeligheid en zijn vriendschap – ik was erg op hem gesteld – waren het begin.

Toen hij over zijn laatste wil sprak, zei hij: "Ik zal een raam in jouw huis zijn". De plaquette bij de receptie in St. Christopher's, bij het grote raam, is ter nagedachtenis van aan hem, David Tasma. Later zei hij: "Ik wil alleen wat in je geest en je hart zit". Toen ik daarover nadacht, realiseerde ik me dat dat alles inhield: onderzoek, onderricht, begrip, maar altijd met vriendschap vanuit het hart. Na zijn dood had ik een zeer sterke overtuiging dat hij zijn eigen weg had gevonden en zijn eigen reis had gemaakt, en dat hij dat in vrijheid van geest had gedaan. Als een agnostische Jood was hij teruggekeerd om vrede te sluiten met de God van zijn vaderen, en hoewel ik een overtuigd Christen was, had ik nooit gewild dat hij iets anders had gedaan dan zijn eigen Jood-zijn te vinden. Allerlei vormen van open-zijn, zoals dat van een raam – geest samen met het hart, en vrijheid van de geest – zijn de drie pijlers van het hospice-werk.

Zijn er ervaringen in het begeleiden van mensen tijdens hun laatste levensfase die een bijzonder diepe indruk op uw werk hebben nagelaten?

Ik denk dan aan twee mensen.

In St. Joseph's Hospice heb ik zeven jaar lang aan de verbetering van pijnbestrijding gewerkt – ik had me als arts speciaal bekwaamd om daar iets aan te doen. Daar kwam ik een andere Pool tegen. Hij was een zeer gedistingeerde, aristocratische man, uiterst rustig, die een aantal maanden op de afdeling verbleef. De laatste drie weken leerde ik hem heel goed kennen en kwamen we elkaar zeer nabij.

Ik herinner me dat hij me vroeg: “Ga ik sterven?”

Ik zei: “Ja”, zonder enige verder voorbehoud.

Daarop vroeg hij me: “Gaaf dat lang duren?”

En ik zei: “Nee”.

Hij keek me aan: “Viel het je zwaar me dat te vertellen?”

“Ja”.

“Dank je”, antwoordde hij, “het is moeilijk als je dat verteld wordt, maar het is ook moeilijk om het te vertellen.” We raakten in die periode erg op elkaar gesteld. Ik hield van Anthony. Ik herinner me dat hij eerder, aan het begin van die drie weken, zei: “Ik wil niet sterven, ik wil niet sterven.” Maar een dag of twee voor hij stierf zei hij: “Ik wil alleen wat juist is.”

Het was een periode van spirituele groei; hij doorleefde zijn eigen Gethsemane. Hij stierf vredig op 15 augustus, het feest van Mariaten-Hemelopneming, een prachtige dag om te sterven voor een katholieke Pool.

Door deze beide Poolse mannen, Anthony en David, realiseerde ik me dat ik nog veel had te leren over symptoombestrijding en vele andere zaken. Toen Anthony stierf was ik al plannen aan het maken voor St. Christopher's als een hospice voor onderzoek en ontwikkeling. Het was niet het allereerste hospice, maar wel het eerste dat zich, naast zorg, bezig hield met onderzoek en onder-richt –daarmee begon de hospice-beweging.

De ander was mijn echtgenoot, Marian Bohusz-Szyzsko, ook een Pool. Ik heb ook hem verzorgd toen hij langzamerhand meer gehandicapt raakte en de ene levensbedreigende ziekte na de andere kreeg, maar er steeds weer bovenop kwam om te blijven schilderen. Ik heb hem meer dan tien jaar lang verzorgd. Tijdens de laatste vier jaar van zijn ziekte waren er mensen die mij daarmee hielpen, en hij kwam hier, in St. Christopher's, voor de laatste zes weken.

Ik weet nog dat hij heel veel lieve dingen zei. Hij zei: “Ik ben volmaakt gelukkig, ik heb in mijn leven gedaan wat ik moest doen, en nu ben ik klaar om te sterven.” Hij had een lang, mooi en rijk leven gehad toen hij, bijna vierennegentig jaar oud, stierf.

David was veertig en Anthony zestig, zij hadden niet het gevoel klaar te zijn.

Ik denk dat de hospicebeweging tegen mensen wil zeggen: “Je bent kostbaar. Je mag dan misschien niet gelukkig zijn over je leven, maar we kunnen je helpen je gelukkiger te voelen over jezelf en wie je bent, de unieke persoon die niemand anders zijn kan.” Alles wat we in feite doen, met onze pijnbestrijding, met het feit dat we families welkom heten en met het verlenen van thuiszorg waar mogelijk – en dat kunnen we voor de meeste mensen – is mensen de ruimte geven om zichzelf te zijn om hun eigen reis te maken.

Waarmee kun je het proces van innerlijke genezing helpen wanneer het lijden van een stervende je hart bijna doet breken?

Je kunt bijna altijd een groot deel – zo niet alles – van het fysieke lijden wegnemen. De angst van een gescheiden jonge moeder, die haar kinderen zal achterlaten, kun je niet wegnemen. Je kunt die wel delen. Je kunt niet zeggen: “Ik begrijp het”, want dat doe je niet. Je kunt alleen maar zeggen: “Ik zal niet wegrennen.” Hierbij steunen we heel sterk op ons dagelijkse zorgteam en de

band die zij hebben met hun patiënten, maar ook op onze teams voor sociaal en pastoraal werk, die zeer diepe banden kunnen hebben daar waar intens lijden is.

Ik begon dit werk vanuit een Christelijke roeping en een aantal van onze oudere stafleden is Christen, maar op dit moment vormen Christenen geenszins de meerderheid. Maar iedereen die hier werkt is zeer toegewijd en bijna altijd bereid te blijven als iemand hem nodig heeft, of rustig alleen te laten als ze dat willen. Diegenen van ons die Christen zijn, zijn zich ervan bewust dat we niet de enige beschikbare hulp zijn, en dat de vaak erg anonieme geest van God ook aanwezig is - alles wat we zeggen kan een verstor-ving zijn. Dus is het belangrijker te luisteren; iemand die stervende is wil vaak niet horen wat wij te zeggen hebben, maar wil veel liever dat wij luisteren naar wat zij te zeggen hebben.

Wat kan, als iemand is gestorven, de rouwendenden helpen?

Herinneringen. En ik moet ook zeggen, geloof. Ik had erg veel verdriet om Anthony omdat we geen verleden hadden – we hadden zo'n korte tijd samen, zo intens.

Marian, mijn man, die afgelopen jaar is gestorven, kende ik meer dan dertig jaar en we waren vijftien jaar getrouwd. Wat mij toen heeft geholpen waren de brieven die mensen mij schreven, en wat ik had opgeschreven aan dingen die hij die jaren tegen me heeft gezegd en, wat mij betreft, de verzekering dat hij in vreugde was gestorven.

Ik moet wel zeggen dat het anders is voor iemand die werkelijk oprecht gelooft dat de dood het einde is. Zelfs dan denk ik dat we moeten zeggen, dat de stervenden niet sterven – zoals een van onze niet gelovige collega's me zei – omdat ze voor altijd een deel van ons zijn geworden.

Natuurlijk kunnen onze herinneringen verward raken en er kunnen verdrietige en gelukkige herinneringen zijn. Voor degenen van ons die geloven is het goed te weten dat God volmaakt herin-tert.

Ik denk dat het voornamelijk hierop neerkomt: mensen te helpen dankbaar te zijn voor wat goed was, te leren leven met wat moeilijk was, te weten dat ze ertoe doen, en dat ze nu iets nieuws kunnen gaan doen. Maar er zijn ook mensen die nooit hun verlies kunnen aanvaarden.

Het verrast me hoe weinig mensen er in feite zelfmoord plegen. De meeste mensen houden het vol. En ik denk dat we erop moeten vertrouwen dat, ook al vult de tijd de lege plek niet op, alles rond die leegte een plek krijgt.

U bent een hospice-werker geweest, die stervenden verzorgt. Hoe heeft u een 'burn-out' kunnen vermijden? Of beter gezegd, hoe ging u met 'burn-out' om?

Niet. We noemen het geen 'burn-out', alhoewel een paar mensen vermoeid raken in de strijd!

De grootste steun komt van je eigen groep naaste collega's en op die momenten dat het afdelingsteam bij elkaar komt. Als er een bijzonder moeilijk sterfgeval is geweest – iemand met een traumatisch verleden, bijvoorbeeld door een concentratiekamp, die het verschrikkelijk moeilijk vindt om dood te gaan – dan geloof ik, en dan kan ik tegen mezelf zeggen, dat daar waar ze naar toe gaan, hun problemen opgelost worden. Maar sommige mensen kunnen dat niet zeggen. Dan is het zaak om te kunnen delen en met elkaar te praten.

We hebben een zeer vertrouwelijke maatschappelijke en pastora-
le hulp, en per jaar zo'n vijfendertig mensen die een maatschap-
pelijk werker bezoeken. Maar bijna altijd zijn het eerder proble-
men thuis die de mensen uitputten dan het werk zelf.

Mijn moeder stierf hier en mijn broer zei later tegen me: “Doelmatigheid geeft erg veel bemoediging.” Doelmatigheid

bemoedigt de persoon die het krijgt, maar ook degene die het schenkt. Als je weet wat je moet doen en je bereid bent om achter de persoonlijke behoeften van elk individu te komen, en je tegelijkertijd over de basiskennis beschikt om met pijn om te gaan, en als je het vertrouwen hebt om rustig te zitten luisteren naar een angstige of boze familie, of een boze patiënt, dan is dat troostend.

Er is dus nooit een moment geweest dat u de behoefte voelde om er een poosje mee te stoppen? Heeft uw werk u altijd gevoed?

Ja. Ik begon in 1948 te werken met stervenden en ik ben er nooit mee opgehouden.

Dat is ongelooflijk! Hoe ontspant u zich?

Ik ging vogels kijken en ik zong. Ik was een eerste sopraan – ik zong altijd erg krachtig, daar hield ik van. Maar toen mijn man verzwakte en ik mijn hoge noten niet meer kon halen, moest ik beide opgeven. Toen ontspande ik me door bij hem te zijn en natuurfilms op de TV en video's te kijken, zo ontspande ik me. Ik heb nu artrose en kan niet meer gaan wandelen en ik moet een staaroperatie ondergaan., dus ik kan geen vogels meer gaan kijken, maar dat geeft niet.

We horen vaak dat mensen, die in een hospice werken, of zorgen voor een vriend of familielid dat stervende is, en zo'n ontspanning niet krijgen en 'burned out' raken.

De mensen die vanouds dit woord 'burn-out' gebruiken – ik denk dat het uit Amerika komt – hadden vaak een fulltime baan en deden daarnaast ook nog vrijwilligerswerk. Ze deden te veel! En wanneer iemand begint te denken dat alleen dat iets kunnen doen, alleen zij een patiënt begrijpen, dan komen ze in problemen. Dat we als een team werken, maakt een groot verschil. Mijn echtgenoot was een erg warme en liefhebbende persoonlijkheid, en ook een grote, dominante kunstenaar met een heerlijk fundamenteel egoïsme, dat alle kunstenaars moeten bezitten, en hij was enorm verfrissend.

Heeft een bepaald gebed uw voorkeur?

Onlangs las ik iets. Ik heb het gebruikt voor een patiënt hier in ons hospice enkele dagen voor ze stierf – ze was een vrome katholiek. Het komt uit 'De Stad Gods' van Augustinus:

We zullen rusten en we zullen zien,

We zullen zien en we zullen liefhebben,

We zullen liefhebben en we zullen prijzen

Aan het einde – dat geen einde is.

Maar St. Christopher's is niet zo christelijk als het lijkt uit de manier waarop ik praat. Veel van wat we geven wordt eenvoudig-

weg gegeven zoals zorg wordt gegeven, zoals gastvrijheid wordt verleend, en vaak met erg weinig woorden.

Velen die hier komen waarden het erg dat u niet probeert mensen te bekeren die geen Christenen zijn.

Nee, we willen helemaal niet dat mensen gaan denken zoals wij, maar we willen juist dat ze op hun eigen manier denken, zo diep mogelijk. Sommige mensen kan het niets schelen, ze zijn te moe, en dan willen we hen alleen maar helpen vertrouwen te hebben, vertrouwen te hebben in wat er nu gebeurt. Dat kan hen helpen vertrouwen te hebben in het geheim waarnaar ze op weg zijn. Misschien is het ook wel een geheim van liefde.

Hoe stelt u zich het leven na de dood voor?

Nou, ik heb net Augustinus geciteerd. Ik hoop dat we elkaar weer herkennen. Omdat ik zo van zingen hou, staat het idee in een hemels koor te zingen, me erg aan, waar het er toe doet dat je er bent, en toch is het niet belangrijk omdat je een van velen bent. Voor mij is het zingen van lofzangen een prachtig beeld van individualiteit binnen een gemeenschap.

Ik denk dat de uitspraak die me het meest heeft geholpen na de dood van Anthony was: "We zullen Zijn tabernakel binnengaan en op onze knieën vallen voor Zijn voetenbank." Misschien is er na de dood wel een of andere dienst en een leerproces.

Wat betekent de term 'spirituele zorg voor stervenden' voor u?

Het betekent open te zijn om – waar we maar kunnen - te helpen bij de zoektocht van een stervende naar de zin van hun leven, naar de belangrijkste innerlijke waarden, en naar wat zij zien als waar, omdat zij verder kijken dan zichzelf. Ik denk dat dat het spirituele domein is, de spirituele behoefte.

We hebben momenteel een onderzoekster, die aan een driejarig project werkt gericht op spirituele behoeften. De titel van haar proefschrift is "Zoektocht naar bronnen van betekenis en een gevoel van innerlijke waarde onder stervenden". Daar zijn we mee bezig: betekenis en eigenwaarde vinden.

Heeft u een belangrijk advies voor degenen die met stervenden werken?

Het allereerste wat je moet doen is er zeker van zijn dat je werkelijk doelmatig de symptomen bestrijdt, want zolang pijn en ziekte niet onder controle zijn, kunnen mensen niet aan hun spirituele reis beginnen – ze leven dan nauwelijks. Dus symptoombestrijding komt eerst. Verder, heb oog voor de hele familie, let op je collega's en werk samen als een team.

En houdt nooit, nooit op met luisteren; je patiënten zullen je wel zeggen wat ze nodig hebben. En je zult misschien een grotere hulp hebben aan dichters, verhalen, en schilderijen dan aan welke theologie ook.

Zeer belangrijk, luister naar je patiënten. Zij zullen je vertellen wat ze nodig hebben.

Interviewers: Doris Wolter & Lisa Freund

Uit: View nummer 7

Titel: A Lifetime of Listening

Eerst verschenen in Rundbrief, November 1996

(Vertaling door Henk Heerink)

HET HART VAN DE VERLICHTE GEEST WEKKEN

H E T P A D V A N D E B O D H I S A T T V A



ONDERSTAANDE TEKST VORMDE DE AANKONDIGING VAN DE MEDITATIERE TRAITÉ IN DE ZOMER VAN 2001 IN LERAB LING

Bodhicitta, "het hart van de verlichte geest" is de energie, de bron en de basis van het volledige spirituele pad. Het is, om met de woorden van Zijne Heiligheid te spreken, de hoogste vorm van altruïsme en de hoogste vorm van moed, de bron van alle spirituele kwaliteiten en de essentie van al het onderricht van de Boeddha.

In zijn boek 'Leidraad voor de Levenswijze van een Bodhisattva' schreef Shantideva:

Het is het meest exquisite elixer
die de oppermacht der dood overwint.
Het is de onuitputtelijke schat
die alle armoede in de wereld opheft.
Het is het ultieme medicijn
dat elke ziekte bedwingt.
Het is de boom die beschutting biedt
Aan alle wezens die vermoeid ronddolen
Op het pad van geconditioneerd bestaan.
Het is de alverbindende brug
Die leidt naar het vrij zijn
van elke ongelukkige staat van geboorte.
Het is de rijzende maan der geest
die de kwelling van verstoringe gedachtes verdrijft.
Het is de grote zon die voorgoed de mist doet optrekken.
Van de onwetendheid der wereld.

Om bodhicitta te ontwikkelen moet men, zo zegt de Boeddha Maitreya: "verlangen volledige verlichting te bereiken, ten behoeve van anderen". Hierbij gaan mededogen en wijsheid altijd hand in hand - een diepgaand gevoel van empathie met alle wezens, gepaard aan een doordringend inzicht in shunyata - de natuur der werkelijkheid.

De Dzogchen meester Patrul Rinpoche placht het hele pad van het trainen in bodhicitta samen vattend te verklaren met de beroemde regels:

O verheven, kostbare bodhicitta
Moge het verrijzen in wie het nog niet verrezen is.
Moge het nimmer afnemen waar het is verrezen,
Maar moge het toenemen, meer en meer!

"Kostbare, verheven bodhicitta" is de intentie te willen dat alle levende wezens het perfecte niveau van boeddhaschap bereiken. Dan volgt de methode om dit tot stand te brengen.

"Moge het verrijzen in wie het nog niet verrezen is" is het trainen van de geest in de vier staten van onmetelijke Liefde, Mededogen, Vreugde en Gelijkmoedigheid.

De middelen waardoor deze bodhicitta nimmer zal afnemen maar steeds meer zal toenemen, zijn: het opwekken van de allerhoogste bodhicitta en het trainen in haar twee aspecten, aspiratie en actie. De voorschriften bij aspiratie omvatten de beoefening 'jezelf gelijk te stellen aan anderen', 'jezelf in de ander te verplaatsen' en 'de ander te zien als belangrijker dan jezelf'. Bodhicitta in actie behelst de Zes Volmaaktheden: generositeit, discipline, geduld, enthousiasme, concentratie en wijsheid.

In deze onderricht-cyclus, die een grondige, diepgaande training in bodhicitta zal vormen, zal Rinpoche putten uit diverse bronnen, zoals: *Bodhicaryavatara - een leidraad voor de levenswijze van een bodhisattva* van Shantideva; *Het trainen van de geest in Zeven Punten van Atisha*; *De Acht Verzen van het trainen der geest* van Geshe Langri Thangpa; de kerninstructies van Patrul Rinpoche en onderricht van andere meesters, zoals Zijne Heiligheid de Dalai Lama.

Bodhicitta is de essentiële factor zowel voor onszelf als voor anderen welke ons in staat stelt volledige verlichting te bereiken. Het is de factor die ons in staat stelt al de noodzakelijke elementen te vergaren om de alwetende staat te bereiken. Deze altruïstische geest die verlichting wenst te bereiken is in mijn ogen het meest essentiële onderricht en advies van de Boeddha. Eigenlijk, als we naar het overige onderricht kijken, dan is het onderricht van het Fundamentele Voertuig een basis of voorbereiding voor bodhicitta en als we met de beoefening van bodhicitta en de Zes Volmaaktheden beginnen, zullen de Vijfde en de Zesde Volmaaktheid -concentratie en wijsheid- zich manifesteren, verdiept worden en benadrukt worden door de beoefening van Vajrayana. We kunnen dus zien dat het Fundamentele Voertuig een voorbereiding is op deze bodhicitta en dat Vajrayana een training is in bodhicitta en dat bodhicitta dientengevolge het hart is van elke beoefening en de volledige betekenis ervan belichaamt. Bodhicitta is de essentie van de 84.000 delen van het onderricht van de Boeddha.

Zijne Heiligheid de Dalai Lama

De jonge monnik die

(EEN OUD VERHAAL NAVERTELD)

Diep in de bossen in de bergen leefde eens een oude monnik samen met een jonge monnik. De oude monnik was een groot beoefenaar van de Dharma en was vaak in diepe meditatie verzonken. Zo'n meditatie kon wel een halve of een hele dag duren. Tijdens zijn meditatie wist hij vaak wat er in de toekomst ging gebeuren.

Op een dag zat de oude monnik weer te mediteren. Plotseling wist hij dat zijn jonge discipel over acht dagen zou sterven. Daarop riep de oude monnik zijn leerling bij zich en zei:

“Mijn kind, ik geef je acht dagen vrij zodat je naar huis kunt gaan om je vader en moeder op te zoeken.” “Echt waar? Heerlijk, dank u wel” zei de jonge monnik. “Eigenlijk had ik de laatste tijd al erg veel heimwee.”

“Maar denk eraan dat je wel over acht dagen terug bent”, zei de oude monnik. “Ga nu!”

“OK, meester, zorg goed voor uzelf. Ik ga nu.”

Opgetogen verliet de jonge monnik de bergen, zonder te merken dat de ogen van

de oude monnik bedroefd keken en hij hem niet graag zag vertrekken. Na een lange wandeling stopte de jonge monnik aan de oever van een rivier om zijn dorst met wat water te lessen.

Hij zag daar een grot waar ontelbare mieren in en uit liepen. Hij bleef er een tijdje nieuwsgierig naar zitten kijken. Toen hij op het punt stond verder te gaan, zei hij bij zichzelf: “O nee, het water van de rivier gaat stijgen. De mieren zullen verdrinken!” Het had namelijk in de bergen dagen achter elkaar hard geregend, waardoor het water in de rivier flink was gestegen.

Hij trok snel zijn kleding uit, stopte er wat aarde in en damde daarmee de ingang van de grot, zodat het water niet de grot in kon stromen, maar erlangs stroomde. Zo redde hij het leven van talloze mieren.



de mieren redde



De acht dagen vlogen voorbij. De oude monnik liep bedroefd in de bossen rond. Plotseling zag hij van verre de jonge monnik vrolijk terug komen lopen. Blij vroeg hij de jonge monnik wat hij de afgelopen acht dagen had gedaan.

Toen hij nadacht over zijn verhaal, begreep hij dat, doordat de jonge monnik het leven van zoveel mieren had gered,

zijn leven lang en gelukkig zou zijn, in plaats van de acht dagen, die hij eerst nog had.

Dit is de beloning voor het doen van goede daden, hoe onbelangrijk ze ook lijken te zijn.

Uit: Extract of The Buddhist Children's Stories,
Uitgegeven door TheWhite Cloud Cultural Centre, Taipei Taiwan
Vertaling en bewerking: Henk Heerink



Mijn werk is de proeftuin van mijn geduld

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: **Martijn van Gorp**, STUDENT VAN SOGYAL RINPOCHE.

Even kennismaken.

“Okee, ik werk als internetontwikkelaar, ik doe de technische realisatie van met name websites en andere internetapplicaties. De ontwerpers bepalen hoe het er uit moet zien, waar bijvoorbeeld de knoppen zitten, en dan zorg ik er voor dat je op de knoppen kunt klikken, dat het rond gaat draaien en beweegt, dat er een database achter zit, dat het mogelijk is dat de klanten zelf hun website kunnen updaten. Dus veel contact met de klant, de ontwerpers, en ook nog cursussen geven, dat soort dingen. Dat heb ik bijvoorbeeld ook gedaan voor Rigpa Nederland. Samen met anderen hebben we het concept voor de nieuwe website bedacht, de vormgeving bepaald en afgestemd met het managementteam. Ik heb ervoor gezorgd dat het werkt, oftewel de technische realisatie.”

Hij is mooi geworden!

“Dank je. Ga allemaal kijken op www.rigpa.nl.”

Je bent lid van onze eigen sangha. Wat is het belangrijkste advies van Sogyal Rinpoche dat je je kunt herinneren met betrekking tot integratie?

“Eens even denken. Ja, dat de dagelijkse dingen het pad zijn. Je komt de hele dag door, iedere minuut, in situaties terecht waarbij de dharma toepasbaar is. De dingen die gebeuren en wat je daarbij voelt, de hele kleine dagelijkse dingen. Zoals een tram die te laat komt, een lange wachtrij bij de kassa, een vervelende klant aan de telefoon, een projectleider die de dingen anders doet dan jij het zou doen, de wasmachine die kapot gaat, dat soort dingen.”

En wat is dan integratie?

“Integratie is dan, volgens mij, dat je de dharma gebruikt om met name negatieve emoties te verminderen. De dharma gebruiken als je kwaad bent of moe bent.”

Wat doe je dan?

“Als ik boos word is het eerste wat ik doe het helemaal naar me toe trekken. Iemand doet iets, maar ik ben boos; de computer loopt vast waardoor twee uur werk kwijt is, maar ik ben boos. Het is niet dat iemand anders dat aan mij geeft, want niemand kan mij een gevoel geven, dat geef ik mezelf. Dan denk ik vaak aan de leegte van de dingen, bijvoorbeeld dat iemand die mij boos maakt helemaal niet de eigenschap kwaadheid in zich draagt anders zou iedereen boos op hem worden. Vervolgens besluit ik of ik iets ga doen: ga ik de situatie oplossen door te gaan handelen, of ga ik ervoor zorgen dat mijn instelling verandert, dat ik met mezelf aan de slag ga. En dat is gelijk het moeilijkste wat er is, de grens bepalen tussen die twee, wanneer doe je nou wel een concrete actie en wanneer niet. Voor jezelf houden of proberen de situatie te veranderen.”

Waarom is dat het moeilijkste?

“Omdat ik vaak de neiging heb om teveel dingen naar me toe trekken, waardoor ik negatieve dingen ga opkroppen en ik een binnenvetter word. Het lijkt dan soms alsof die gevoelens verdwijnen maar ze blijven toch zitten. Ik heb ze niet echt losgelaten. En dan komen ze er plotseling met een hele grote kracht toch een keer uit en dan allemaal tegelijk. Dan gaat het een tijdje wat minder lekker met me.”

Wat betekenen de boeddhistische principes in je werk?

“Alles. Mijn werk is de proeftuin van mijn geduld.

Als je werkt met mensen, met projecten met deadlines, met



stress, is op een gegeven moment iedereen geïrriteerd. Projecten lopen nooit vlekkeloos, zo zit het nou eenmaal in elkaar. Je moet heel vaak je geduld bewaren op het werk.

Stel, ik ben hard bezig met werken en dan komt er een projectleider binnen en die wil graag dat ik een klusje tussendoor doe. Soms komt dat gewoon niet goed uit. Ik wil eigenlijk door werken omdat ik lekker bezig ben, maar toch wil ik ook die collega helpen. Wat doe je dan? Vaak lukt het me om mijn werk even te laten voor wat het is en echt die collega te horen. Vaak ook niet, dan ben ik geïrriteerd en dan blijf ik geïrriteerd. Da's heel raar, dan doe ik er eigenlijk niets mee. Dan vergeet ik de dharma gewoon. Dan kom ik er achteraf pas op dat er wellicht een betere manier was geweest. Dan ga ik met mezelf in gesprek, hele conversaties heb ik dan in mijn hoofd. Zo van “Verplaats je 's in de ander! Ga ik het nou melden? Maar ja, dat heb ik al tien keer gedaan deze week, moet ik het nou nog een keer gaan zeggen.....”

Op welke gebieden ben je tevreden over je integratie?

“Ongeduldig worden in de rij van de Albert Heijn gebeurt niet meer. Of als iemand me aanstoot in de tram, je schrikt je rot soms, raak ik niet meer gepikeerd. Dat vind ik zelf echt heel erg prettig, een grote winst! Of niet meer zo snel een mening hebben over andere mensen. Ik kan me nog steeds mateloos vermaken om andere mensen op straat, zo van ‘zie hem nou’, maar echt die diepe overtuiging van ‘die mag ik niet’, heb ik niet meer zo vaak. Iedereen heeft zijn eigen verhaal, iedereen heeft inderdaad die wezenlijke natuur die jij ook hebt. Dat zijn hele mooie gedachten. ‘Iedereen heeft de boeddha-natuur’, da's echt heel mooi. Moet je maar eens doen als je in de tram zit, dan moet ik altijd lachen. Ik heb eens iemand op de TV horen zeggen: “Als je God niet kent, herken je hem niet”. Dat vind ik zo'n mooie spreuk. Hoe meer ik met de dharma bezig ben, met meditatie, met de teachings, met de sangha, gaan er steeds meer dingen opvallen. Als ik geïnspireerd ben dan zie ik het allemaal voor mijn neus gebeuren, da's zo bijzonder...”

ONDERRICHT VAN SHANTIDEVA

Shantideva leefde twaalfhonderd jaar geleden in het noorden van India. Hij is de auteur van de in het Sanskriet geschreven klassieke toelichting op de leefwijze van de bodhisattva, die bekend staat als de Bodhicharya-avatara, of "Het Betreden van het Pad van de Bodhisattva."

Shantideva werd als prins geboren en toen hij nog een klein jongetje was, waarschuwde de godin Tara hem in een droom voor de ellende van het wereldlijk bestaan. Aan de vooravond van Shantideva's kroning vermaande de god van de wijsheid, Manjushri, hem op een vergelijkbare manier. Daarom deed Shantideva afstand van zijn troon en ging het bos in om yoga en meditatie te beoefenen. Later werd hij een monnik aan de universiteit van Nalanda.

Dit verhaal laat zien hoe misleidend verschijningen kunnen zijn, met name in spirituele zaken. Is het niet moeilijk de verborgen heiligen onder ons te herkennen?

Op de universiteit van Nalanda bemoeide Shantideva zich weinig met anderen, at vijf keer per dag rijst en kwam niet uit zijn kamer. De andere monniken gaven hem de bijnaam "Busuku", wat betekent "hij die enkel eet, slaapt en schijt". Niemand wist dat hij verlicht was. In plaats daarvan spraken ze over hem als "die vette rijstzak".

Sommige monniken wilden dat de vadsige klaploper uit het prestigieuze klooster verbannen zou worden, maar ze hadden een goed voorwendsel nodig om dat te kunnen doen. Daarom beraamden ze een plan. Iedere monnik werd verplicht in de aanwezigheid van de hele gemeenschap een compleet geschrift uit het hoofd te reciteren. Iedereen nam aan dat de luie Shantideva hiertoe niet in staat zou zijn en zich zo zou schamen dat hij uit zichzelf de geleerde gemeenschap van Nalanda zou verlaten.

Aanvankelijk verzette Shantideva zich tegen het idee. Maar toen zijn broeders erop aandrongen, stemde hij er uiteindelijk mee in—met als enige voorwaarde dat ze ervoor zouden zorgen dat er een troon voor een grote leraar voor hem zou klaarstaan als hij een heilige tekst zou moeten voordragen. De monniken waren verbijsterd. Desalniettemin besloten ze met zijn bizarre verzoek in te stemmen, omdat het duidelijk was dat dit alleen maar meer zou bijdragen tot de schande van hun excentrieke broeder.

Op de dag die voor zijn vernedering uitgekozen was, besteeg Shantideva de grote troon met de tred van een leeuw. Toen hij met koninklijke zelfverzekerdheid op de troon zat, vroeg hij de verzamelde monniken of ze wilden dat hij een geschrift zou voordragen dat al eerder onderwezen was of iets dat nog nooit eerder op deze wereld te horen was geweest. De onwetende roddelaars die Shantideva's ondergang beraamd hadden, riepen eenstemmig om iets dat nooit eerder gehoord was, ervan overtuigd dat dit het bewijs zou zijn van de totale onwetendheid van hun slachtoffer.

Shantideva vervolgde met het aanroepen van de Boeddha's en bodhisattva's van het verleden, het heden en de toekomst en begon spontaan het prachtige gedicht waarmee zijn grote werk, de *Bodhicharya-avatara*, begint, te reciteren. Daarna reciteerde hij de rest van dat meesterwerk, waarvan de woorden spontaan in hem opkwamen.

Toen Shantideva, de Meester van Vrede, begon aan het negende hoofdstuk, dat gaat over transcendente wijsheid en de natuur van leegte, zweefde hij boven de troon, steeg op naar de hemel en verdween. Alleen zijn stentorstem, de laatste hoofdstukken verkondigend, kon nog gehoord worden.

Nu realiseerden alle aanwezigen zich dat er een verlichte meester in hun midden had geleefd, zonder dat zij het wisten. Shantideva



was echter nergens meer te bekennen.

Zijn vijanden hadden hun doel bereikt, hoewel ze er nu spijt van hadden. Toen een paar monniken naar Shantideva's cel gingen om schoon te maken, vonden ze de twee andere literaire meesterwerken waar hij bekend om staat, verborgen op een plankje boven de deurstijl.

De glorieuze Shantideva wordt zelfs nu nog vereerd als een van de grootste verlichte auteurs van boeddhistisch India. Zijn lange, in het Sanskriet geschreven klassieker, de *Bodhicharya-avatara*, wordt nog steeds door velen bestudeerd en uit het hoofd geleerd.

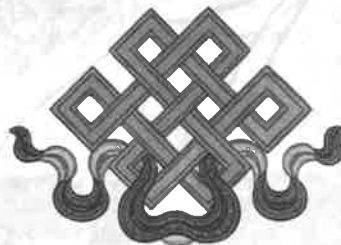
METTA SUTTA

THE BUDDHA'S WORDS ON LOVING KINDNESS

THIS IS WHAT SHOULD BE DONE
BY THOSE WHO ARE SKILLED IN GOODNESS,
AND WHO KNOW THE PATH OF PEACE:
LET THEM BE ABLE AND UPRIGHT,
STRAIGHTFORWARD AND GENTLE IN SPEECH.
HUMBLE AND NOT CONCEITED,
CONTENTED AND EASILY SATISFIED.
UNBURDENED WITH DUTIES
AND FRUGAL IN THEIR WAYS.
PEACEFUL AND CALM, AND WISE AND SKILLFUL,
NOT PROUD AND DEMANDING IN NATURE.
LET THEM NOT DO THE SLIGHTEST THING
THAT THE WISE WOULD LATER REPROVE.
WISHING: IN GLADNESS AND IN SAFETY,
MAY ALL BEINGS BE AT EASE.
WHATEVER LIVING BEINGS THERE MAY BE;
WHETHER THEY ARE WEAK OR STRONG, OMITTING NONE,
THE GREAT OR THE MIGHTY, MEDIUM,
SHORT OR SMALL,
THE SEEN AND THE UNSEEN,
THOSE LIVING NEAR AND FAR AWAY,
THOSE BORN AND TO-BE-BORN—
MAY ALL BEINGS BE AT EASE!
LET NONE DECEIVE ANOTHER,
OR DESPISE ANY BEING IN ANY STATE.
LET NONE THROUGH ANGER OR ILL-WILL
WISH HARM UPON ANOTHER.
EVEN AS A MOTHER PROTECTS WITH HER LIFE
HER CHILD, HER ONLY CHILD,
SO WITH A BOUNDLESS HEART
SHOULD ONE CHERISH ALL LIVING BEINGS;
RADIATING KINDNESS OVER THE ENTIRE WORLD:
SPREADING UPWARD TO THE SKIES,
AND DOWNWARD TO THE DEPTHS;
OUTWARD AND UNBOUNDED,
FREED FROM HATRED AND ILL-WILL.
WHETHER STANDING OR WALKING, SEATED OR LYING DOWN,
FREE FROM DROWSINESS,
ONE SHOULD SUSTAIN THIS RECOLLECTION.
THIS IS SAID TO BE THE SUPREME ABIDING.
BY NOT HOLDING TO FIXED VIEWS,
THE PURE-HEARTED ONE, HAVING CLARITY OF VISION,
BEING FREED FROM ALL SENSE DESIRES,
IS NOT BORN AGAIN INTO THIS WORLD.

DE WOORDEN VAN DE BOEDDHA OVER LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID

DIT BEHOORT GEDAAN TE WORDEN
DOOR HEN DIE GETRAIND ZIJN IN GOEDHEID
EN DIE HET PAD VAN VREDE KENNEN:
LAAT HEN BEKWAAM EN RECHTSCHAPEN ZIJN,
OPRECHT EN MILD IN TAALGEBRUIK.
LAAT HEN BESCHIEDEN EN NIET VERWAAND ZIJN
TEVREDEN EN GEMAKKELIJK TE PLEZIEREN.
NIET GEBUKT ONDER VERPLICHTINGEN
EN SOBER IN HUN HANDELEN.
LAAT HEN VREEDZAAM EN KALM ZIJN, WIJS EN VAARDIG,
NIET TROTS EN VEELEISEND VAN AARD.
LAAT HEN NIET HET MINSTE GERINGSTE DOEN
WAT DE WIJZE HEN LATER ZOU VERWIJTEN.
DOOR TE WENSEN: IN BLIJDSCHAP EN IN VEILIGHEID
MOGE ALLE WEZENS ZICH OP HUN GEMAK VOELEN.
WELKE LEVENDE WEZENS DAN OOK;
OF ZE NU ZWAK OF STERK ZIJN, NIET EEN UITGEZONDERD,
DE GROTEN OF DE MACTHIGEN, DE MIDDELGROTEN,
DE KLEINEN OF DE ZWAKKEN,
ZIJ DIE GEZIEN WORDEN EN ZIJ DIE NIET GEZIEN WORDEN,
ZIJ DIE DICHTBIJ EN ZIJ DIE VER WEG WONEN,
ZIJ DIE GEBOREN ZIJN EN ZIJ DIE NOG NIET ZIJN GEBOREN
MOGE ALLE WEZENS ZICH OP HUN GEMAK VOELEN!
LAAT GEEN VAN HEN EEN ANDER BEDRIEGEN
OF EEN ANDER MINACHTEN, IN WELKE FORM DAN OOK.
LAAT GEEN VAN HEN UIT WOEDE OF WROK
EEN ANDER KWAAD TOEWENSEN.
GELIJK EEN MOEDER MET HAAR LEVEN
HAAR KIND BESCHERMT, HAAR ENIG KIND,
ZO ZOU MEN ALLE LEVENDE WEZENS
MOETEN KOESTEREN;
VRIENDELIJKHEID UITSTRALEND NAAR DE GEHELE WERELD:
NAAR OMHOOG, OPRIJZEND TOT AAN DE HEMEL,
NAAR OMLAAG, NEERDALEND TOT IN DE DIEPSTE DIEPTEN;
NAAR BUITEN, ONBEGRENSD,
VRIJ VAN HAAT EN KWADE BEDOELINGEN.
OF GE NU STAAT OF LOOPT, ZIT OF LIGT
GIJ ZOUDT U DIT ALTIJD MOETEN HERINNEREN
EN LEVENDIG VOOR OGEN HOUDEN.
DIT WORDT VERSTAAN ONDER HET ULTIEME VERWIJLEN.
DOOR NIET VAST TE HOUDEN AAN VASTGEROESTE INZICHTEN,
ZAL HIJ DIE ZUIVER VAN HART IS, EEN HELDER INZICHT HEEFT,
EN VRIJ IS VAN ALLE ZINTUIGLIJKE VERLANGENS,
NIET WEDER GEBOREN WORDEN IN DEZE WERELD.



DE WOORDEN VAN DE BOEDDHA OVER LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID—METTA

W E E K E N D M E T I A N M A X W E L L

13 EN 14 APRIL 2002

Eigenlijk zou Sogyal Rinpoche ons dit weekend met een bezoek vereren, maar door zijn gezondheid is dat niet door gegaan. Maar gelukkig had Ian een gaatje in zijn agenda voor ons, als 'replacement doll' zoals hij zelf zei. Nou, het was meer een vervangende zegen!

Liefdevolle vriendelijkheid, Metta.

Mooi onderricht, ontroerend in uitvoering. Ik voel mezelf vaak een beetje belachelijk als ik mezelf geluk toewens, maar Ian was zo vaardig me op zijn humorvolle en niets-verhullende wijze langs deze klip te zeilen. En zoals wel vaker is de methode simpel: omarm dit 'belachelijk' met liefde en wens het alle geluk toe van de wereld. Het hoeft niet weg, het mag er zijn, ook dit ben ik, dikke zoen erop. Tsja, ik voel me onderuit gehaald door mezelf, een draai die boven mijn snappen uitstijgt en tranen wellen op. Even ben ik thuis, voel ik me diep begrepen, een woordeloze vreugde.

Stel je toch voor dat ik steeds in dit begrip, in deze onvoorwaardelijkheid mag leven! Is er een training, een methode, waar kan ik me inschrijven?

Het Metta-onderricht is ontstaan toen de Boeddha een stel monniken het bos in stuurde. Letterlijk en figuurlijk, want het bleek dat er nare geesten leefden die de meest enge gestalten aannamen om die arme monniken angst aan te jagen. Gillend renden ze er weer uit, terug naar de Boeddha. 'Ach, Boeddha, heb compassie, stuur ons naar een ander bos!' Maar helaas, net zoals wij onze moderne enge bossen niet kunnen verlaten, konden de monniken ook geen ander bos uitzoeken. Je hebt er iets te leren, iets van jezelf te transformeren. Gelukkig is de Boeddha er om ons daarbij te helpen en hij vroeg de monniken te gaan mediteren met de volgende zinnen in hun hart: "May you be happy, may you be well!" Dat deden zij, en hun geest en hart vulden zich meer en meer met liefdevolle vriendelijkheid.

Toen de monniken een poos later weer het bos in gingen raakten de bosgeesten zo geroerd door de warmte en liefde die de monniken uitstraalden (ook geesten hebben liefde nodig schijnt) dat zij er niet meer aan dachten angst aan te jagen. In plaats daarvan werden zij beschermers van de monniken.



De vier Onmetelijken, Vreugde, Compassie, Liefdevolle Vriendelijkheid en Gelijkmoedigheid, worden in het Sanskriet de vier Brahmavihara's genoemd, letterlijk de paleizen van de goden. Oftewel de vier plaatsen waar de boeddha's leven, de niet-verwarde, wijze aspecten van onszelf. Door met deze paleizen contact te maken en ze te laten groeien, komen we vanzelf op wat ons blokkeert om ze te leven:

gewoonten, aannames, conditionering, verwarring, emoties, ideeën. Het zijn de dingen die ons er van weerhouden de boeddha's te zijn die we in wezen zijn. Het ontmoeten van deze blokkades is het pad.

De grap is dat deze angsten en concepten illusies zijn die we voor waar aannemen maar die niet waar zijn, terwijl het handelen vanuit liefdevolle vriendelijkheid voor alle wezens gebaseerd is op hoe de werkelijkheid écht in elkaar steekt, op de ware natuur van alle dingen, ondeelbaar één.

Er is nog een reden waarom Metta zo belangrijk is. Liefde, zelf-respect geworteld in liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf is de basis van alle andere beoefeningen. Zonder dit gezonde idee van persoonlijk okee-zijn kan het onderricht over 'het loslaten van het ego' en 'anderen belangrijker vinden dan jezelf' makkelijk verkeerd worden opgevat. In het Oosten is deze liefde voor jezelf vanzelfsprekend, hier moeten we het kweken. Daarom is het eerste stadium 'liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf'. Ian raadt ons aan de neiging dit eerste stadium af te raffelen en snel door te gaan met het tweede stadium niet te volgen en veel tijd te besteden aan metta voor jezelf. Weken of maanden, kijk maar eens wat je tegenkomt.

Zoals Zijne Heiligheid de Dalai Lama zei: "Het werk in dit menselijk leven is gelukkig zijn." "Happiness is the path" zei de Boeddha. Dit is een goed bericht: het hele punt van verlichting is gelukkig zijn in het hier-en-nu om dat vervolgens onmetelijk te laten zijn door het te delen met alles en iedereen, overal en in alle tijden.

*'Moge ook jij gelukkig zijn.
Moge het je goed gaan.
Moge je veilig zijn.'*

Gert-Jan van Schaik

BOEKBESPREKING

TULKU THONDUP, HANDBOEK HELENDE MEDITATIE BOEDDHISTISCHE OEFENINGEN VOOR LICHAAM EN GEEST

Dit boek is een vertaling van het een jaar eerder verschenen 'Boundless Healing', uitgegeven door Shambhala Publications. Het is een vervolg op het in 1996 verschenen 'The Healing Power of Mind', wat in het Nederlands vertaald is als 'De helende kracht van de Geest'. Met dit boek heeft de auteur, een Tibetaanse vluchteling en Lama die sinds 1980 in Amerika leeft, in korte tijd veel bekendheid verworven.

In beide boeken staat een voorwoord van Daniel Goleman, de auteur van het boek 'Emotionele Intelligentie'. Maar de enorme belangstelling voor deze boeken is vast niet alleen te danken aan de voorwoorden van deze bekende auteur, maar eerder aan het feit dat, zoals Coleman schrijft, Tulku Thondup, volgeling van de Nyingma stroming van het Tibetaans boeddhisme, de manier heeft blootgelegd waarop zijn cultuur gezondheid benadert. Namelijk, als de onlosmakelijke verbondenheid tussen lichamelijke, geestelijke en spirituele gezondheid, of anders gezegd, als de onlosmakelijke verbondenheid tussen lichaam, geest en hart.

Kennelijk is dit een item waarvoor men nu wakker is geworden. Een ander voorbeeld hiervan is ook het in 1999 verschenen boek van de arts Larry Dossey: 'Reinventing Medicine, Beyond Mind-Body to a New Era of Healing'—Nederlandse vertaling: 'Voorbij het lichaam, een nieuwe benadering van genezen'—, waarin hij nieuwe termen zoals 'non-lokaal bewustzijn' en 'tijdloze geneeskunst' introduceert. Volgens Dossey zijn er in Amerika 150 verschillende wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar wat hij noemt 'non-lokale' geneesactiviteiten, waaruit blijkt dat niet alleen ons denken en onze verlangens maar ook onze gebeden, op afstand een biologisch systeem (mens, dier, plant) kunnen beïnvloeden. Hij spreekt zelfs over een nieuw tijdperk in de geneeskunde.

Tulku Thondup merkt in zijn inleiding ietwat verbaasd op dat de uitdrukking 'helende meditatie' al gauw een 'New Age' etiket wordt opgeplakt. Hij zegt: "Dit is een nogal vreemde en vanuit mijn standpunt ook wel een beetje grappige manier om naar meditatie te kijken, omdat de beginselen en oefeningen die ik zal beschrijven helemaal niet zo nieuw zijn, maar al honderden jaren steeds weer onderzocht zijn." Spirituele oefeningen worden in Tibet onderwezen om verlichting te bereiken, maar hebben geluk en gezondheid in het dagelijks leven als prettig bijverschijnsel. In die cultuur wordt het heel gewoon geacht dat de geest het lichaam kan genezen, daar men ervan uitgaat dat de energieën van het lichaam door de geest worden gestuurd. Tulku Thondup vertelt dat in Tibet een Lama uitsluitend om spirituele zaken advies en leiding wordt gevraagd. In het westen daarentegen wordt een geestelijke ook geraadpleegd over allerlei andere soorten problemen van het leven. Tot zijn eigen verbazing bleek zijn benadering heel effectief te zijn in het oplossen van diverse problemen en lichamelijke klachten. Hij schrijft dit zelf niet toe aan enige therapeutische deskundigheid of geneeskundig of mystiek vermogen, maar aan het feit dat hij, door zichzelf geoefend te hebben in de wijsheid van het Boeddhisme, de vaardigheid heeft verworven de pijnlijke



omstandigheden in zijn eigen leven te helen. Deze ontdekking inspireerde hem tot het presenteren van Boeddhistische opvattingen en oefeningen over genezing in boekvorm.

Beide boeken zijn samenvattingen van de leringen over de wijsheid van genezing uit het Boeddhisme. Tulku Thondup maakte gebruik van twee klassieke teksten: 'De Verandering van Geluk en Lijden in het Pad van Verlichting' door Dodrupchen, Jigme Tenpe Nyima en 'Het Pad van de Bodhisattva' door Shantideva. De vele positieve reacties op 'The Healing Power of Mind' leidden niet alleen tot het schrijven van een vervolg, 'Boundless Healing', maar ook tot een omslag in Tulku Thondup's leven. Tulku Thondup is een eminent boeddhistisch geleerde en publiceerde reeds vele (wetenschappelijke) boeken. Maar na het verschijnen van 'The Healing Power of Mind' is hij na 14 jaar uit zijn studeerkamer gestapt en workshops over genezing gaan geven door heel Noord-Amerika en Europa. Het 'Handboek Helende Meditatie' heeft als object van meditatie het lichaam zelf. Er wordt diep ingegaan op hoe wij ons lichaam kunnen benaderen, hoe wij de helende energieën kunnen wekken en via deze oefening ook de geest kunnen genezen. De opzet van dit boek is om eeuwenoude wijsheid praktisch toepasbaar te maken voor een breed

modern publiek, ongeacht levensbeschouwing of culturele achtergrond.

HET BOEK BESTAAT UIT DRIE DELEN:

Deel 1. Hoe wij kunnen genezen

Tibetaanse geneeskunde heeft overeenkomsten met de basisprincipes van de natuurgeneeskunde. Tibetaanse geneeskunde gaat er eveneens van uit dat het lichaam is opgebouwd uit de vier elementen van aarde, water, vuur en lucht en een hete en een koude temperatuur, waarbij wij ons in een natuurlijke gezonde staat bevinden als deze vier elementen in evenwicht zijn. Bij disharmonie van deze elementen kan een emotionele of lichamelijke ziekte ontstaan en gedijen. Tulku Thondup citeert de derde Dodrupchen: "De oude meesters zeiden dat als je geen antipathie en ongelukkige gedachten koestert, je geest niet in beroering zal zijn. Als je geest niet in beroering is, zal de lucht (of energie van je lichaam) niet verstoord worden. Als de lucht niet verstoord wordt, zullen andere fysieke elementen van je lichaam geen disharmonie ervaren. Harmonische elementen zullen, op hun beurt, de geest helpen vrij van beroering te blijven. Dan zal het wiel van vreugde blijven draaien. Dit deel concentreert zich op de invloed van de geest op het lichaam en bestaat dus voornamelijk uit een onderzoek naar de werking van de geest.

Deel 2. Helende meditaties op lichaam en geest

Dit deel bevat onder andere twaalf geleide meditaties met het lichaam als uitgangspunt. Op zeer grondige en diepgaande manier wordt het lichaam gevisualiseerd. De meditaties worden uitgebreid met helende visualisaties. Na enige oefening is het mogelijk deze twaalf facetten tot één meditatie te combineren.

Deel 3. Meditatie op de Helende Boeddha

In tegenstelling tot de twee eerdere delen komen deze meditatie/visualisaties uit de traditionele Tibetaans Boeddhistische voorstellingswereld. De oefeningen zijn nu geplaatst in een

Boeddhistische visie op het leven. Het belang van een juiste geestelijke houding en goede levensinstelling, met name mededogen voor al het levende, wordt onderstreept. Hier blijkt het verschil tussen Dharma en oefeningen voor de gezondheid, namelijk het opdragen van de verdienste van de beoefening aan het welzijn van alle levende wezens. Dit gedeelte eindigt met helende meditatie en instructies voor stervenden en doden. Ook geeft het aan hoe helpers en nabestaanden zich het best kunnen gedragen bij het stervensproces.

Achterin bevinden zich een uitgebreide appendix met een documentatie van Boeddhistische bronnen en een appendix waarin wordt ingegaan op enkele veel gestelde vragen. Het boek sluit af met een verklarende woordenlijst en bibliografie.

Het 'Handboek Helende Meditatie' biedt niet alleen een theoretisch kader voor de benadering van gezondheid, maar het reikt ons ook vele effectieve, praktische methoden aan die eeuwenlang in de Tibetaanse praktijk zijn beproefd. Het is liefdevol, helder en eenvoudig geschreven, maar heeft toch een grote diepgang. Het is een praktische gids die niet alleen een vorm van genezen biedt, maar ook de mogelijkheid heel ons leven te transformeren. Een aanrader voor iedere therapeut/patiënt die verdieping wil en duurzame genezing zoekt.

(Op Donderdag 21 November zal Tulku Thondup naar alle waarschijnlijkheid een openbare lezing geven in Amsterdam)

Boekrecensie door Mieke van Vuuren

Titel: Handboek Helende Meditatie.
Boeddhistische oefeningen voor lichaam en geest.
Auteur: Tulku Thondup
Uitgeverij: Altamira Becht
ISBN: 90-6963-500-3



GIDS VOOR HET GEBRUIK VAN DE RIGPA

De Rigpa-bibliotheek begint een mooie verzameling te worden en om de stroomstudenten te helpen en te inspireren met hun studie van het onderricht zullen we in een serie artikelen in de Nieuwsbrief de verschillende rubrieken van de bibliotheek nader toelichten. Hoewel onderstaande misschien hier en daar meer bedoeld is voor de studiehooftden onder ons hopen we hiermee toch een belangrijke rode draad voor je studie van de Dharma aan te bieden.



DEEL 1: HET BODHICITTA ONDERRICHT

Sogyal Rinpoche:

De lijn van overdracht van het onderricht over compassie vormt een heel rijke traditie. Dit onderricht komt van de Boeddha, de grote bodhisattva's zoals Avalokiteshvara en anderen en later ook van de grote meester Shantideva met zijn Bodhicharyavatara: het Volgen van het Pad van de Bodhisattva. De Bodhicharyavatara is een buitengewoon meesterwerk dat de 'gids' geworden is voor het pad van de bodhisattva in het Mahayana. In de opleiding van monniken is dit het eerste werk dat bestudeerd wordt. De Dalai Lama gebruikt de Bodhicharyavatara vaak als basis als hij onderricht geeft over compassie.

INLEIDING

Het compassie-onderricht zoals wij dat nu kennen, het trainen van de geest, in het Tibetaans *Lojong*, vindt zijn oorsprong in het onderricht van de historische Boeddha. Dit onderricht is in de loop van de tijd verrijkt met de geschriften van de grote vroege Indiase meesters. Tot deze geschriften behoort het onderricht over 'uitgestrekte altruïstische activiteit' dat Asanga van Boeddha Maitreya ontving en het onderricht over 'diep inzicht' dat Nagarjuna en Shantideva van Boeddha Manjushri ontvingen.

De overdracht van het boeddhisme van India naar Tibet heeft in twee 'golven' plaatsgevonden. De eerste golf was met o.a. Padmasambhava in de achtste eeuw. Tijdens de tweede golf rond duizend na Christus bracht Atisha Dipamkara het *Lojong* onderricht naar Tibet.

Tijdens zijn leven had Atisha honderden leraren maar degene aan wie hij in zijn onderricht het grootste respect betoonde was Dharmarakshita die hij op het eiland Sumatra bezocht had. Dharmarakshita, in het Tibetaans ook wel Serlingpa genoemd, "Degene van het Gouden Eiland", bracht de stromen onderricht van Maitreya en Nagarjuna in zijn onderricht samen.

De belangrijkste discipel van Atisha was Dromtönpa, ook wel Geshe Drom genoemd. Hij stichtte de Kadampa traditie die vermaard werd door de bescheidenheid, de opofferende liefde, de compassie en de compromisloze verzaking van aardse roem en spiritueel aanzien die zijn beoefenaars kenmerkten.

Belangrijk om in deze context te bespreken is het feit dat de traditionele manier van onderricht geven van de lama's altijd als volgt is geweest: zij gebruiken een 'roottext' ofwel brontekst als basis om dan via een commentaar uit te wijden en verder uitleg te geven. Hierbij worden ook weer citaten uit belangrijke werken

aangehaald om het geponeerde te illustreren. Met deze werkwijze waarborgt de schrijver de authenticiteit van hetgeen hij schrijft en wordt bij de lezer het vertrouwen geschapen dat het commentaar gebaseerd is op het onderricht van de boeddha's.

Hieronder volgt een opsomming van de teksten die een belangrijke rol spelen in het Rigpa curriculum en in de bibliotheek kunnen worden geleend.

THE WORDS OF MY PERFECT TEACHER, KUNZANG LAMA'I SHELUNG

Zowel Z.H. de Dalai Lama als Sogyal Rinpoche volgen in hun onderricht over Bodhicitta de lijn van Patrul Rinpoche, die in de geest van de oude Kadampa meesters leefde en gezien werd als een incarnatie van Shantideva.

Sogyal Rinpoche baseert zijn onderricht over Bodhicitta vooral op Hoofdstuk 2 van Deel 2: van *The Words of my Perfect Teacher, Kunzang Lama'i Shelung* van Patrul Rinpoche, 'Arousing bodhicitta, the root of the great vehicle'. In zijn commentaar op dit hoofdstuk gebruikt hij de *Zindri*, de door Nyoshul Lungtok opgetekende *mengaks*, geheime instructies, van Patrul Rinpoche zelf. Dit materiaal vinden we terug in het stroom 3 materiaal verbonden met de Longchen Nyingtig Ngöndro.

Van dit onderricht is een overzicht over voornamelijk de jaren 97/98/99 gemaakt genaamd de 'Bodhicitta Mind Map', met alle beschikbare audiotapes, bijv TAP305, *How to Overcome Anger & an Essential Outline of the Bodhicitta Teachings* en TAP314, *The Path of Compassion*.

DE VIER ONMETELIJKEN

In zijn recente onderricht over de *De Vier Onmetelijken*, 'The Four Immeasurables', het ontwikkelen van gelijkmoedigheid, liefde, mededogen en vreugde, benadrukt Sogyal Rinpoche het belang voor westerlingen om deze vier kwaliteiten eerst daadwerkelijk voor onszelf op te wekken. Daarbij haalt Rinpoche het Theravada onderricht over De Vier 'Metelijken' aan beginnend met het ontwikkelen van Metta, liefdevolle vriendelijkheid.

Aanbevolen boeken:

- Sharon Salzberg; *Loving Kindness, The Revolutionary Art of Happiness**, in nederlandse vertaling *Liefdevolle Vriendelijkheid*, een ander perspectief op geluk*
- Allan B. Wallace; *Boundless Heart**, *The practice of the four immeasurables according to the Theravada and Tibetan tradition*
- Pema Chödrön, *The places that scare you*. Titel Nederlandse vertaling, *Waar je bang voor bent*

ZEVEN PUNTEN VOOR HET TRAINEN VAN DE GEEST

Geshe Chekhawa (1101-1175) noteerde het volledige onderricht van Atisha, dat tot dan toe alleen als mondelinge traditie bestond, als de "*Zeven Punten voor het Trainen van de Geest*", algemeen bekend als *Lojong*. Tegenwoordig vormt dit onderricht de basis van de training in alle verschillende stromingen van het Tibetaans boeddhisme.

De "*Zeven Punten voor het Trainen van de Geest*" is het eerste

BIBLIOTHEEK

traditionele onderricht over Lojong dat in de Stroom behandeld wordt (Stroom 2.3)

Van dit onderricht is in de bibliotheek een hele serie *audiotapes* van Sogyal Rinpoche beschikbaar (voornamelijk over Point 1 and 2, the Preliminaries and the main practice of bodhicitta), Kirchheim december 1994, TAP* 32 t/m 42.

Punt 1 en 2 is Stroom 2.3 materiaal

Punt 3, 4, 5 en 6 en 7 is Stroom 2.8 en 2.9 materiaal

Video: Sogyal Rinpoche, The Radiance of Compassion

Boeken: De boeken met een sterretje zijn aanbevolen literatuur in het Rigpa curriculum

- Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, een grote leraar van de vernieuwende Rimé beweging in Kham, eind vorige eeuw; The Great Path of Awakening*
- Dilgo Khyentse Rinpoche, leraar van Sogyal Rinpoche; Enlightened Courage*, in Nederlandse vertaling: Oprechte Moed*
- Chögyam Trungpa; Training the Mind and Cultivating Loving Kindness*, met de volgende 'waarschuwing' op de achterkant: "Reading this book can be hazardous for your ego"
- Pema Chödrön, leerling van Chögyam Trungpa; Start where you are*, in Nederlandse vertaling: Dit is het begin*
- Shechen Gyaltso, de belangrijkste leraar van Dilgo Khyentse Rinpoche; Path of Heroes II, met een appendix van Tarthang Tulku over hoe een retraite van vier maanden te doen op Lojong
- Z.H. Heilige de Dalai Lama; De Verlichting van Hart en Geest, aan de hand van 'Zonnestrallen' een Gelukpa commentaar van Hortön Namkha Pal

TURNING SUFFERING AND HAPPINESS INTO THE PATH OF ENLIGHTENMENT

van de **Derde Dodrupchen Jigmé Tenpai Nyima**. Deze tekst wordt bestudeerd als verdieping van 'Point 3' van "The Seven Points of Training the Mind": 'Carrying out the Practices as Path (LamCher)'.

Deze tekst met commentaar van Sogyal Rinpoche is eerder in de Nieuwsbrief in Nederlandse vertaling uitgekomen, maar is nog niet als boekje door Rigpa voor het publiek uitgegeven.

Dit materiaal is onderdeel van stroom 2.8 en 2.9

Audio

Van dit onderricht is een serie audiotapes van Sogyal Rinpoche beschikbaar, München/Berlin, oktober 1994, TAP* 28, 6 tapes.

Boeken

- Lama Zopa Rinpoche; Transforming problems into happiness
- Tulku Thondup; een hoofdstuk van Enlightened Living
- Gyatrul Rinpoche, Allan B. Wallace; Ancient Wisdom

"ACHT VERZEN VOOR HET TEMMEN VAN DE GEEST"

De andere belangrijke leraar in de lijn van overdracht van de kadampa's is **Geshe Langri Tangpa**. Hij vatte het Bodhicitta-onderricht samen in de "Acht Verzen voor het Temmen van de Geest" waarin het beroemde gezegde: "Geef alle voordeel en winst

aan anderen, neem zelf alle verlies en nederlaag" staat.

Met dit onderricht is Sogyal Rinpoche in het voorjaar van 2001 begonnen.

Boeken

- H.H. Dalai Lama; Transforming the Mind, Teachings on generating compassion*, gebaseerd op een onderricht van Z.H. de Dalai Lama in 1999 in London
- H.H. Dalai Lama; Training the Mind*, gebaseerd op een onderricht van Z.H. de Dalai Lama in 1998 in Washington
- Z.H. de Dalai Lama, Kindness; Clarity and Insight, hierin is een hoofdstuk gewijd aan de 'Eight Verses'
- Sermey Khensur Lobsang Tharchin; The Essence of Mahayana Lojong Practice, een commentaar volgens de Gelugpa school

DE BODHICHARYAVATARA VAN SHANTIDEVA

Boeken

- Stephen Batchelor; A Guide to the Bodhisattva's Way of Life, een van de eerste vertalingen, een vertaling in de lijn van de traditie van Geshe Thogme Zangpo (Gelugpa traditie)
- Padmakara Translation Group; The Way of the Bodhisattva*, de vertaling in de lijn van de traditie van Patrul Rinpoche, die door Rigpa gebruikt wordt
- The Dalai Lama; A Flash of Lightning in the Dark of Night, A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, een commentaar van Z.H. de Dalai Lama in de lijn van de traditie van Patrul Rinpoche
- Ria Kloppenburg; Het Pad van de Bodhisattva, een academische vertaling gebaseerd op het Sanskriet origineel

Hoofdstuk 9 van de Bodhicharyavatara, wijsheid genaamd, geeft een uiteenzetting van de verschillende filosofische scholen. De boeddhistische filosofie zal onderwerp zijn van een van de volgende artikelen.

INLEIDENDE BOEKEN OVER HET BODHICITTA ONDERRICHT

Uiteraard ligt hoofdstuk twaalf 'Het Wensvervullende Juweel' van Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven van Sogyal Rinpoche voor Rigpa studenten het meest voor de hand als introductie. Andere laagdrempelige inleidende boeken zijn:

- Pema Chödrön, Start where you are
- Pema Chödrön; Awakening Loving Kindness
- H.H. Dalai Lama, Howard C. Cutler; The Art of Happiness, A handbook for living, in Nederlandse vertaling, De Kunst van Geluk
- Christine Longaker; Facing Death and Finding Hope, a guide to the Emotional and Spiritual Care for the Dying*, in Nederlandse vertaling, Het Licht van Afscheid. Dit boek is samen met Het Tibetaanse boek van leven en sterven, basis studiemateriaal voor de Rigpa Studiegroep Spirituele Zorg

* aanbevolen literatuur in het Rigpa curriculum

Veel succes en inspiratie met jullie studie,
Eric Soyeux

HOMBROICH

V O O R J A A R S R E T R A I T E

Het ontdekken van de natuur van de geest met behulp van het Dzogchen-onderricht.

Hoofdstuk 10 verdiept en verdiept en verdiept en verdiept en

Dzogchen is de oorspronkelijke staat, de staat van volledig ontwaken, die de hart-essentie van alle Boeddha's en alle spirituele paden is en het hoogtepunt van iemands spirituele ontwikkeling. (Sogyal Rinpoche)

Rinpoche kan het in verband met zijn gezondheid beter wat rustiger aandoen. Eén blik op het programma dat hij al jaren wereldwijd draagt en we kunnen daar moeilijk verbaasd over zijn. Toen ons verzekerd was dat het echt niet erger was dan dat, bleef er nog slechts een gevoel van jammer over dat hij begin april niet naar Amsterdam zou komen. Een aantal Nederlanders herinnerden zich hoe Mohammed dat indertijd had aangepakt met die berg en vertrok naar Hombroich, net over de grens bij Venlo, voor een retraite van 17 tot en met 21 april j.l. Rinpoche kon daar wel aanwezig zijn.

Rigpa Duitsland is georganiseerd in de vorm van een vereniging. Bij de opening van de retraite heette de voorzitter van de vereniging Kirsten Czezor ons en de andere 250 deelnemers welkom. Ze vertelde ons over de plek waar de retreat gehouden werd en hoe Rinpoche en Rigpa Duitsland op die bijzondere plek waren terecht gekomen. We zaten nl. in een prachtig ingerichte hangaar voor verre afstand raketten (!?) van het Amerikaanse leger. De militairen zijn daar al een tijd weg en het hele terrein van de legerbasis wordt momenteel door kunstenaars ingericht met schitterende bouwwerken en sculpturen. Na de bouwwerkzaamheden zal ook de begroeiing gepaste aandacht krijgen. De mensen die hiervoor de drijvende krachten zijn, weten waar ze mee bezig zijn. Aan de overkant van de weg hebben zij al jaren ervaring met wat ze noemen een "Museum-insel". Als Nederlander denk je dan aan water en bootjes of op zijn minst een brug, maar dat is het niet. Hier is een biotoop geschapen waar onder beheer van mensen, kunst en natuur tot één harmonisch geheel zijn geworden. Toen in 1993 de Duitse vertaling van Rinpoche's boek verscheen, heeft hij in het museum een lezing gegeven. De daaruit voortgekomen contacten zijn zo warm dat Rigpa nu jaarlijks gebruik maakt van de faciliteiten van het museum.

De in de kop van dit verhaal vermelde tekst is overgenomen uit de prospectus van de retraite en uit een 'handout', die we van de organisatie nog kregen toegestopt. Daarmee is al veel gezegd over de informatie die wij kregen en de beoefening waarvoor wij werden uitgenodigd. Elisabeth Nowotny leidde dat voortreffelijk, maar beklemtoonde nadrukkelijk dat zij slechts de stem van een heel team was, dat haar begeleidde, influisterde en feedback gaf. Alles wat zou gebeuren en was gebeurd werd doorgesproken met Rinpoche. Rinpoche houdt (ook op afstand) voortdurend rekening met de situatie (the state of mind) van de groep. Zoals het team daarop improviserend inspeelde wekte bewondering. Ook het technische team liet huzarenstukjes zien. Zo waren er bij het begin van de retraite al video's beschikbaar van een openbare lezing in Keulen op de dag voorafgaand aan de retraite.

Rinpoche ging verder waar hij in Kirchheim (en naar wij hoorden ook in Londen) aan had gewerkt. Ons voorbereiden op de intro-



ductie van de natuur van de geest. Indrukwekkend, ingrijpend, moeilijk voor mij onder woorden te brengen. Wat er de laatste ochtend gebeurde is makkelijker te vertellen en gaat in wezen over hetzelfde. Op zondagmorgen maakte één van de deelnemers Rinpoche attent op het feit dat een ouder echtpaar "gefrustreerd" vertrokken was. De reden die ze daarvoor hadden gegeven was dat ze het niet meer op konden brengen om als maar te zitten wachten tot Rinpoche eindelijk zou komen.

Wat er daarna gebeurde is een leerervaring, die zo diep binnenkwam dat ik niet denk dat ik het dit leven nog vergeet. Rinpoche antwoordde: Wie weten dit allemaal? Zulke dingen moet je met zo veel mogelijk mensen delen. Waarom heb je ze niet tegengehouden? Waarom ben ik niet gebeld? Waarom

wist ik niets? Ik heb ze nog gezien in hun autootje. Dan had ik ze meteen die aandacht kunnen geven waar ze zo'n behoefte aan hadden. Wie heeft hun telefoonnummer, naam, adres? Ze krijgen een mooi cadeau.

Wat een doorkijkje naar universele liefde! Hoewel "doorkijk-je"?

De spiegel was onverbiddelijk. Samen met dit echtpaar maakten wij als enigen gebruik van de parkeerplaatsen voor invaliden. Vooral zij liep moeilijk. In Kirchheim hadden we hem ook al gezien. Hij was heel geconcentreerd, altijd aanwezig, maar had met niemand een voor ons zichtbaar contact. Nu was hij dus met zijn vrouw, maar aangekomen op de parkeerplaats stapte hij uit de auto en liep naar de tempelruimte. Zijn vrouw kwam moeizaam uit de auto, reageerde vriendelijk op ons "goede morgen" en verplaatste zich in mijn tempo naar de tempelruimte. Ze zaten op twee stoelen aan de zijkant. Hij draaide zijn stoel dan zo dat hij beter naar het projectiescherm kon kijken. Zij moest dan in een bocht om hem heen kijken als ze wat wilde zien. Misschien zijn de tot hier beschreven waarnemingen al onjuist. In ieder geval geldt dat voor wat volgt. Want het was voor mij helemaal duidelijk (gegrepen, ingepast in mijn concepten dus) dat er met deze man geen land te bezeilen was. Dat ik daar geen contact mee hoefde te zoeken, want hij zou toch wel contactgestoord zijn. Bovendien iemand die zo onaardig is tegen zijn gehandicapte vrouw? Wat moest ik daar mee? Ik heb zelfs niet de moeite genomen om die negatieve gedachten met Marja, Nans of Tineke te delen. Wie weet had onze gezamenlijke energie nog wel iets positiefs op kunnen brengen.

Eerst dacht ik nog: Rinpoche het ligt niet aan jou. Het ligt aan die mensen. Ik geloof niet dat ze de juiste reden voor hun vertrek hebben opgegeven. Die hebben ruzie of zo iets. Jij hebt niets goed te maken. Maar dáár ging het niet om. Belangrijk was dat ze ongelukkig waren. Wat Rinpoche ons daar voorleefde zal ik nooit vergeten.

Jan Roosing

RINGU TULKU RINPOCHE

OVER HET PAD VAN DE BODHISATVA

6 mei 2002



Op de omslag van het boek 'A Guide to a Bodhisattva's Way of Life' staat een prachtige afbeelding van een bodhisattva krijger, waar ik me levendig de kwaliteiten bij kan voorstellen zoals die in de Kunzang Lama'i Shelung beschreven staan: grenzeloos doorzettingsvermogen en geduld, mildheid en discipline, concentratie en wijsheid, gevoed door een onmetelijke motivatie. Ik kijk er soms naar, en zie dan een ideaal waar ik naar streef maar nog veel werk voor moet verzetten.

Ringu Tulku Rinpoche haalde in zijn les dit verre ideaalbeeld ineens heel dichtbij. Hij vertelde hoe de weg van een bodhisattva begint bij de wens gelukkig te zijn, en graag gelukkige mensen om je heen te zien. Het meest natuurlijke dat er is! Zoals een goede vriendin van me eens op een gelukkig moment onder een tekening schreef: Het is er al. En het is een wonderlijke ervaring om iets wat zo moeilijk en ver weg leek, lijkt, ineens zo onder handbereik te vinden. En zo bemoedigend en troostend ook.

Rinpoche bleef in zijn verdere uitleg ook steeds weer heel dichtbij. Natuurlijk is het een ontwikkeling, maar je ontwikkelt wat al aanwezig is, je gaat niet iets heel moeilijks doen. Als het voor jou gemakkelijk is een kop rijst te geven, is dat wat je geeft. Als iets te moeilijk voor je is om te geven, gaat het zelfs tegen de gelofte van de bodhisattva in om dan jezelf geweld aan te doen!

En Rinpoche vertelde hoe je, omdat je altijd zo in de eerste plaats met jezelf bezig bent, ook bij jezelf begint en gaat kijken waar al

je problemen nu eigenlijk vandaan komen. En dat je dan ontdekt dat je je wat beter voelt als je niet helemaal in je gedachten en emoties verwickeld zit, maar er wat ruimte is. Hoe je door meditatie jezelf kunt oefenen in het maken van wat ruimte, en ontdekt hoe fijn dat is. En als je dan iemand anders ziet die helemaal gevangen zit in zijn of haar gedachten en emoties, zou je willen dat die ander ook gaat ervaren hoe fijn het is als er wat ruimte komt.

In de loop van de avond schilderde Rinpoche de hele ontwikkeling van het ontdekken dat er wat ruimte kan ontstaan tot het helemaal bevrijd zijn. Alle meditatie-oefeningen die ik tot nu toe heb geleerd, kregen een plekje in die ontwikkeling. Wat bij mij vooral is blijven hangen is Rinpoche's uitnodiging tot integratie: je traint je geest erin bij de ademhaling te blijven, of bij een afbeelding, of bij een mantra. Als er dan een emotie komt, je wordt bijvoorbeeld boos, dan ga je met je geest naar die afbeelding in plaats van naar de boosheid, of naar de adem, of naar de mantra. Het kwartje viel ineens.

Ik had het al in eerdere ontmoetingen met Ringu Tulku Rinpoche ervaren, en ook nu weer, hoe het zijn grote kracht is de Dharma heel dichtbij te brengen: het gaat echt over mij, en het potentieel dat de Dharma aanreikt is haalbaar!

Tineke Peeters

BEZOEK VAN DE EERWAARDE DR. TROGAWA RINPOCHE

LEZING "TIBETAN MEDICINE, MENTAL HEALTH AND STRESS"

28 mei 2002

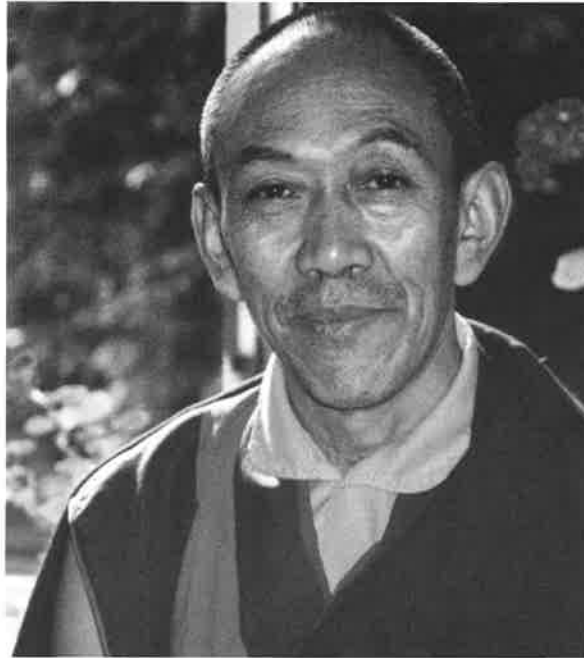
Als ik aankom, zijn de kussentjes en stoelen al bijna geheel bezet. Blijkbaar is er veel belangstelling voor deze man. Of is het het onderwerp, Tibetaanse geneeskunde en de toestand van de geest, wat zovelen op een doordeweekse dinsdagavond naar het Rigpa centrum trekt?

Een aantal mensen zit rustig op hun kussentje, maar er is vooral veel beweging. Op het laatste moment wordt er nog een thanka aan de muur achter de stoel van de meester gehangen. Dit ontlokt commentaar van mijn achterzijde: "hij hangt niet recht". De cameraman en de videoman testen hun apparatuur. Een vrouw komt binnen met haar blindegeleidehond, waarop iemand achter mij zegt: "Ben benieuwd of hij hier nog op in zal gaan." De ene thanka wordt toch verwisseld door een andere, die beter in beeld komt voor de film. "Het is zo raar, een boeddha in het midden", vindt mijn achterflank. Iemand die al langer bij Rigpa meeloopt, stelt mij gerust: "het begint altijd te laat, hòòr".

Pas als Dr. Trogawa Rinpoche de zaal binnenkomt, maakt de onrust in één snelle beweging plaats voor stilte en éénpuntige, respectvolle aandacht. Dr. Trogawa Rinpoche is een innemende, kleine, maar ranke man met fijne gelaatsstreken. Ik ben vooral gecharmeerd van zijn levendigheid en zijn speelse pretogen. Hij heeft zijn neef meegenomen die voor de vertaling van het Tibetaans naar het Engels zorgt, qua uiterlijk een jongere versie van de Eerwaarde. Het doet mij alleen al goed om die prachtige Tibetaanse taal weer te horen: vibrerend van hoge tot lage, diepe tonen. Bijna zingen is het.

Bij de eerste Tibetaanse zinnen schiet de neef al in de lach, en dit zal regelmatig gebeuren door de avond heen: "a person should know his own state of being, so actually it is not good to listen to instructions considering his own mind". Het startpunt van Dr. Trogawa Rinpoche om vervolgens heel veel adviezen te geven, afgewisseld met grapjes en verhalen. Een willekeurige greep hieruit:

- Stel je een kamer voor met vijf ramen, waarin een aap zit. Deze aap zal zijn hoofd door elk van de ramen steken, maar dit betekent niet dat er vijf apen in die kamer zitten. Zo ook heeft ons lichaam vijf zintuigen en onze geest is hierbij die aap.
- Stress wordt veroorzaakt doordat je haast hebt. "Some people are already in a hurry before they open their eyes..." Als je 's ochtends wakker wordt, is het goed om een paar minuten te rusten en je te concentreren op het uitademen.



- Als je een rivier passeert en de stroom is rustig, kijk dan stroomafwaarts en rust hier een tijdje in. Dit is gezond voor je geest.
- Het is belangrijk om een goeie omgeving te vinden, welke vredig en helpend is voor je geest.
- Er is een Tibetaans gezegde: "whatever obstacle you face, it will make you realise more the happiness". Dus om gelukkig te zijn, moet je zoeken naar lijden of hindernissen.
- In Europa zijn er kleine moeilijkheden vergeleken bij Oosterse landen. Jullie hebben de vrijheid om datgene te doen wat je wilt doen. Als je je dit realiseert, word je tevreden.
- Om een moeilijkheid op te lossen, moet je eerst beginnen met het verzamelen van moed ("strength of mind"). Als een persoon geen moed heeft, zal hij een hoop moeilijkheden tegenkomen.

- Als je het koud hebt, ga je bij het vuur zitten, maar als je te dicht bij het vuur zit, verbrand je je. Dus men moet de balans hebben.
- Als je over je werk nadenkt, moet je je niet ongerust maken terwijl je denkt. Shantideva zei al: "If there is no way to solve the trouble, there is no need to worry about it".
- Het is belangrijk om je geest als een frisse bloem te houden.
- Het is belangrijk om in harmonie te leven. Als jij niet boos bent, maar de situatie uitlegt, gaat de ander het begrijpen en begint zich te schamen. Dan begin je samen te werken.
- Men moet in staat zijn om moeilijkheden en lijden te tolereren, geduld te behouden.

Tijdens de hele lezing heeft de hond één keer gegromd, maar vooral geslapen. En dit mondde uit in een laatste advies:

- Een hoop mensen hier hebben slaapproblemen, misschien kunnen ze een zegening krijgen van deze hond.

Het bijzondere aan deze avond was dat Dr. Trogawa Rinpoche vooral heel veel concrete en heldere adviezen heeft gegeven, zonder teveel in te gaan op het waarom hiervan, iets wat wij in het Westen zeer gewend zijn. We kunnen bijna niet zonder. Hij benadrukte ook het belang van stilstaan bij de betekenis van het onderricht. Wat mij het meest heeft gefascineerd aan deze lezing was dat een groot aantal adviezen erg eenvoudig waren en soms zelfs een open deur leken, maar op zo'n manier werden verteld dat de diepte en de waarheid ervan enorm voelbaar waren. Over zaken die de meesten van ons eigenlijk allang (denken te) weten... Met de boodschap om het vooral in de praktijk te brengen. Niet een beetje, maar helemaal.

Judith van Woudenberg

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.
E-mail H.Heerink@eudoramail.com

MARIEKE VAN VUGT SCHREEF ONS:

Wat mij inspireert hangt heel erg van de omstandigheden af,
maar deze tekst uit de Weg van de Bodhisattva van Shantideva
heb ik altijd wel in mijn hoofd.

Moge ik een beschermer zijn voor hen die zonder bescherming zijn.
Een gids voor hen die over de weg reizen.
Voor hen die het water wensen over te steken
Mag ik een boot, een vlot, een brug zijn.

Moge ik een eiland zijn voor hen die verlangen land in zicht te krijgen
En een lamp voor degene die naar licht verlangen
Mag ik een bed zijn voor hen die een rustplaats zoeken en
Voor allen die een bediende nodig hebben, hun slaaf.

Moge ik het wensjuweel zijn, de vaas van overvloed
Een woord van kracht en de opperste genezing.
Mag ik een boom van wonderen zijn.
En voor elk wezen de koe des overvloeds.

Zolang de aarde en de allesdoordringende elementen
Blijven bestaan, zolang de hemel blijft bestaan
Mag ik voor ontelbare levende wezens
De grond en steun zijn.

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 boedhanatuur, 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 giro-rekening 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

CURSUS	DAG	DATA	TIJD	PLAATS	PRIJS (€)	MINIMA (€)
Introductie-cursus	vrijdag	Oktober 4, 11 en 18 November 1, 8, 15, 22, 29	19.30 – 21.45	Rigpa Centrum	55	45
stroom 1, blok 3	dinsdag	Oktober 1, 8, 22 en 29 November 5, 12, 19, 26 December 3 en 10	19.30 – 21.45	Rigpa Centrum	75	61
stroom 2, blok 3	maandag	September 30 Oktober 7, 14 en 21 November 4, 11, 18, 25 December 2 en 9	19.30 – 21.45	Rigpa centrum	75	61
stroom 2, blok 6	donderdag	September 26 Oktober 3, 10, 17, 24, 31 November 7, 21 en 28 December 12	19.30 – 21.45	Rigpa Centrum	75	61
stroom 2, blok 9	woensdag	Oktober 2, 9, 16, 23, 30 November 6, 13, 20, 27 December 4	19.30 – 21.45	Rigpa Centrum	75	61
stroom 3, blok 3	zondag	September 29 November 17 December 8	10.30 – 17.00	Rigpa Centrum	61	55

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

CURSUSSEN IN UTRECHT

CURSUS	DAG	DATA	TIJD	PLAATS	PRIJS (€)	MINIMA (€)
Introductie-cursus	zaterdag of zondag	Oktober 5 (za) en 20 (zo) November 2 (za)	10.30 – 16.00	Cunera	41	34
stroom 1.1, vervolg	zaterdag of zondag	November 10 (zo) December 14 (za)	10.30 – 16.00	Cunera	-	-
stroom 2, blok 4	zondag of zaterdag	Oktober 6 (zo en 19 (za) November 3 (zo) en 9 (za) December 15 (zo)	10.30 – 16.00	Cunera	75	61
stroom 2, blok 9	zondag	September 29 Oktober 6 en 20 November 17 December	10.30 – 16.00	Centrum Well	75	61

ADRESSEN: De cursussen worden gegeven in **Cunera**, Nieuwe Gracht 32, Utrecht en **Centrum Well**, Doelenstraat 42, Utrecht

CURSUSSEN IN GRONINGEN

CURSUS	DAG	DATA	TIJD	PLAATS	PRIJS (€)	MINIMA (€)
stroom 1, blok 3	dinsdag	September 24 Oktober 1, 8, 22 en 29 November 5, 12, 19 en 26 December 3	20.00 – 22.15	Centrum	75	61
stroom 2, blok 8	woensdag	September 25 Oktober 2, 9, 23 en 30 November 6, 13, 20 en 27 December 4	20.00 – 22.15	Centrum	75	61

ADRES: Alle cursussen in Groningen worden gegeven in het **Rigpa centrum Groningen**, A-weg 18, Groningen

PROGRAMMA VAN BEOEFENING

IN AMSTERDAM, SEPTEMBER 2002 TOT MAART 2003

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 niveaus. 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.

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: 21/9; 6/10, 21/10; 4/11, 19/11; 4/12, 19/12; 18/1; 1/2, 16/2
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: 21/9; 21/10; 19/11; 19/12; 18/1; 16/2
Groene Tara: 6/10; 4/11; 4/12; 1/2
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 Lamai 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 begintijd van de Tsoks die in de avond worden gehouden is **19.15 uur**.

*Data: Tendrel Nyesel Tsok: 16/9; 1/10, 15/10, 31/10; 14/11, 29/11;
14/12; 13/1, 27/1; 11/2, 26/2*

Rigdzin Düpa Tsok: 9/10, 21/1; 19/2

Yang Nying Pudri Tsok: 25/9

Tendrel Nyesel: alle studenten;

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: 5/10; 3/12; 31/1

Sadhana

AANKONDIGING

MEDEDOGENBEOEFENING OP MAANDAGAVOND MEDITATIE EN DE BEOEFENING VAN LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID

Deze avond is voor iedereen die enigszins bekend is met meditatie.

Voor de pauze wordt zitmeditatie beoefend
en na de pauze wordt een geleide liefdevolle vriendelijkheid beoefening gedaan.

Data:
September: 30
oktober: 7, 14 en 21
november: 4, 11, 18 en 25
december: 2 en 9

van 19.30 tot 21.30 uur

Entrée € 4

EEN SANGHA VAN BEOEFENAARS IN AMSTERDAM

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:

10.00-10.30: Riwo Sangchö

10.30-11.30 Tendrel Nyesel Tsok

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

Mensen die eerder weg moeten bijv. vanwege hun werk kunnen in stilte zelf de toewijding doen en weggaan.

Mensen die regelmatig mee willen doen en mee zouden willen helpen met de organisatie ervan zoals koffie en thee zetten, offerandes maken, het altaar in gereedheid brengen e.d. worden van harte uitgenodigd contact op te nemen met:

Eric Soyeux (020 4705100)

GEBEDEN VOOR ZIEKEN EN OVERLEDENEN



Dodrupchen Rinpoche

Als iemand ziek is, stervende of overleden, kun je zelf voor deze persoon beoefening doen, bijvoorbeeld zoals beschreven staat in de hoofdstukken 12, 13 en 19 van het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven.

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

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

Dit kun je bijv. laten doen voor:

- het moment van je eigen dood,
- een dierbare die ziek of stervende is
- of ter nagedachtenis aan een overleden familielid of dierbare.

Voor deelname aan dit sponsorprogramma wordt er een minimum bedrag gevraagd van $\text{†}1500$. 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 transformeren. Er bestaat hier in het Westen nog niet echt een cultuur van beoefening en soms is het moeilijk om jezelf tot beoefening aan te zetten en een gewoonte te ontwikkelen van regelmatige (dagelijkse) beoefening. Een vaardig middel om je hierbij te helpen kan het verzamelen of accumuleren van mantra's, gebeden en meditatie-sessies zijn.

Accumuleren van beoefeningen of mantra's is ook een krachtig middel om obstakels uit de weg te ruimen en gunstige omstandigheden te creëren voor jezelf, de sangha, voor Rigpa en het wereldwijde werk van Sogyal Rinpoche, maar ook voor wereldvrede en het verwezenlijken van het liefdes- en wijsheidspotentieel van alle levende wezens.

Het aantal Mantra's dat gedaan is, wordt per land bijgehouden en de totalen worden iedere maand aan Sogyal Rinpoche doorgegeven. Dus wanneer je regelmatig mantra's reciteert, vragen we je: -de aantallen op een briefje te schrijven en dit briefje in de rode daarvoor bestemde doos te doen op het centrum -of de aantallen een keer per maand, bij voorkeur op de zevende van de maand door te bellen aan Frans Steffek, tel: 0597-421031.



Veelal zitten er aan een mala meer dan 100 kralen. Meestal zijn dat er 108. Steeds van een hele mala geef je er 100 door. De overige 8 (of meerdere) zijn extra ter compensatie van fouten en momenten van onachtzaamheid.

Indien je bericht ontvangt van een periode van intensieve beoefening, soms met een specifiek beoefeningsadvies, geef je je aantallen zo spoedig mogelijk na het verstrijken van deze periode door.

RETRAITES MET SOGYAL RINPOCHE

WANNEER EN WAAR?

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

In 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 besommeringen 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 deel-



nemers verblijven in houten chalets of tenten. In Kirchheim is er een hotel en zijn er stenen vakantiehuisjes. In Lerab Ling wordt er voor de deelnemers aan de retraite gekookt, maar in Kirchheim doet ieder dit zelf (er is wel een restaurant). Soms zijn er mogelijkheden voor kinderopvang, met name tijdens de uren dat Rinpoche les geeft.

SPECIFIEKE INFORMATIE

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

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

Dus heb je interesse voor een specifieke retraite, bel even 020-4705100.

DE RIGPA BIBLIOTHEEK

De bibliotheek van Rigpa bevat meer dan 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 audiocassettes met onder-richt 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 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!

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 doneren we weer verder aan de bibliotheken van gevangenen.

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

AANKONDIGING

OPEN DAG

ZATERDAG 28 SEPTEMBER 2002 VAN 14.00-16.00 UUR

Rigpa centrum
Van Ostadestraat 399
Amsterdam

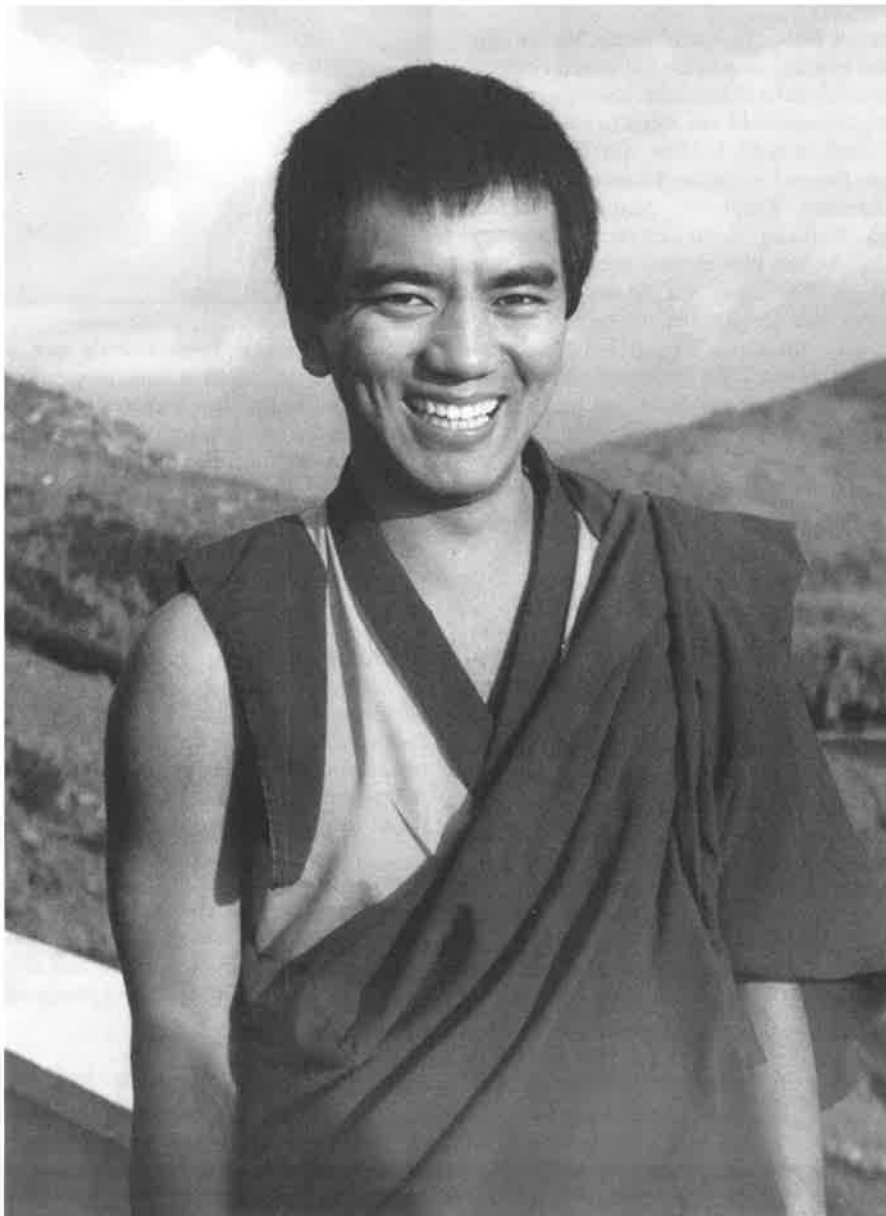
Toegang gratis

De open middag is bedoeld voor mensen die kennis willen maken met Rigpa en het werk van Sogyal Rinpoche. Er zal informatie worden gegeven over het cursusaanbod en er wordt een proefles gegeven. U wordt verzocht op tijd aanwezig te zijn.

WEEKEND MET DZOGCHEN RINPOCHE

14 EN 15 SEPTEMBER 2002

In het centrum te Amsterdam



De Zevende Dzogchen Rinpoche werd in 1964 geboren in de Himalaya, in het koninkrijk Sikkim. Hij ontving onderricht van vele grote meesters, waaronder Z.H. Dudjom Rinpoche en Z.H. Dilgo Khyentse Rinpoche. Zijn opleiding werd nauwlettend en persoonlijk begeleid van door Z.H. de Dalai Lama, die een zeer sterke band voelt met Dzogchen Rinpoche. In 1985 bracht Dzogchen Rinpoche op uitnodiging van zijn broer Sogyal Rinpoche zijn eerste bezoek aan het Westen, waarna er nog velen volgden, waarbij hij les gaf in Europa, de Verenigde Staten en Australië.

Dzogchen Rinpoche staat aan het hoofd van het Dzogchen klooster. In Tibet was dit is een van de "Zes Grote Zetels" van de Nyingma-traditie. Door de eeuwen heen waren deze Zetels belangrijke instituten voor de studie en beoefening van de

Nyingma School. Het klooster waar Dzogchen Rinpoche leiding aan geeft, staat in Zuid India, in het Dhondenling Tibetan Settlement. Het klooster is een voortzetting van het Dzogchen klooster in Tibet. In 1992 is het officieel geopend door Z.H. de Dalai Lama, die in 2000 een tweede bezoek aan het klooster heeft gebracht. Naast de zorg voor het klooster, werkt Dzogchen Rinpoche onzelfzuchtig aan het verbeteren van de kwaliteit van leven van de Tibetaanse vluchtelingen gemeenschap. Zo is er vlak bij het klooster onlangs een huis gebouwd voor oudere Tibetanen.

Op dit moment is het onderwerp waar Dzogchen Rinpoche onderricht over zal geven nog niet bekend.

Dit weekend is alleen bedoeld voor diegenen die deelnemen aan een stroom binnen Rigpa.



RIGPA RE-MEMBERSHIP

ZEVEN REDENEN OM JE AAN RIGPA TE VERBINDEN

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,- 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 RIGPA AMSTERDAM

Alle activiteiten vinden plaats in het centrum te Amsterdam, tenzij anders aangegeven. Op de **maandagavond** is er een geleide meditatie- en mededogenbeoefening. Iedereen kan hieraan meedoen. Als je hieraan deel wilt nemen maar helemaal nieuw bent, verzoeken we je om op de eerste maandagavond van de maand hiermee te beginnen. Voor meer informatie over het dagelijkse programma van beoefening in de ochtend, zie 'Een Sangha van Beoefenaars'.

In de recente retraites heeft Rinpoche steeds weer het belang benadrukt van het gezamenlijk beoefenen van de Riwo Sangchö, de Lung Ta en de Tendrel Nyesel Tsok. Deze tsokbeoefening is in principe voor

alle studenten toegankelijk (met ingang van Str.1) waarbij Ngöndro- en Sadhanastudenten participeren aan de beoefening van de Tendrel Nyesel Tsok en de nieuwere studenten (Meditatiestudenten) hieraan participeren door hun eigen beoefening te doen zoals bijvoorbeeld zitmeditatie, mantrarecitatie, of Guru Yoga.

De onderstaande agenda betreft de periode van **september** tot en met begin **maart**, tot aan Gutor en Losar (Tibetaans Nieuwjaar). In het geval er iets verandert in de tijden of beoefeningen, dan wordt dit uiterlijk een week van tevoren bekend gemaakt op het informatiebord van het centrum in Amsterdam.

SEPTEMBER

- MA 16** Guru Rinpochedag, Tendrel Nyesel Tsok
19.15 • alle studenten
- ZA 21** Sojong, Volle maan,
9.30 • Hart Soetra • alle studenten
10.00 • Riwo Sangchö • Sadhana
10.30 • Witte Tara • Sadhana, alle studenten
- Wo 25** Verjaardag Dilgo Khyentse Rinpoche,
Yang Nying Pudri Tsok
19.15 • Sadhana
- MA 30** Meditatie- en mededogen avond
19.30 • alle studenten

OKTOBER

- DI 1** Dakinidag, Tendrel Nyesel Tsok
19.15 • alle studenten
- ZA 5** Dharmapaladag
10.00 • Tendrel Nyesel Tsok met lange Dharmapala-
beoefening • Sadhana
- Zo 6** Sojong en nieuwe maan
9.30 • Hart Soetra • alle studenten
10.00 • Riwo Sangchö • Sadhana
10.30 • 'Yeshe Ku Chok' en Groene Tara beoefening
Sadhana, alle studenten
- MA 7** Meditatie- en mededogen avond
19.30 • alle studenten
- Wo 9** Verjaardag van Rigdzin Jigmé Lingpa,
Rigdzin Düpa Tsok
19.15 • Sadhana
- MA 14** Meditatie- en mededogen avond
19.30 • alle studenten
- DI 15** Guru Rinpoche dag, Tendrel Nyesel Tsok
19.15 • alle studenten
- MA 21** Sojong, Volle maan
9.30 • Hart Soetra • alle studenten
10.00 • Riwo Sangchö • Sadhana
10.30 • Witte Tara • Sadhana, alle studenten
Meditatie- en mededogen avond
19.30 • alle studenten
- MA 28** Lha Bab Düchen, Dharmawieldag
Nadere berichtgeving volgt
- Do 31** Dakinidag, Tendrel Nyesel Tsok
19.15 • alle studenten

NOVEMBER

- MA 4** Sojong en nieuwe maan
9.30: Hart Soetra • alle studenten
10.00: Riwo Sangchö • Sadhana
10.30: 'Yeshe Ku Chok' en Groene Tara beoefening
Sadhana, alle studenten
Meditatie- en mededogen avond
19.30- alle studenten
- MA 11** Meditatie- en mededogen avond

- 19.30 • alle studenten
- Do 14** Guru Rinpochedag, Tendrel Nyesel Tsok
19.15 • alle studenten
- MA 18** Meditatie- en mededogen avond
19.30 • alle studenten
- DI 19** Sojong, Volle maan,
9.30 • Hart Soetra • alle studenten
10.00 • Riwo Sangchö • Sadhana
10.30 • Witte Tara • Sadhana, alle studenten
- MA 25** Meditatie- en mededogen avond
19.30 • alle studenten
- VR 29** Dakinidag, Tendrel Nyesel Tsok
19.15 • alle studenten

DECEMBER

- MA 2** Meditatie- en mededogen avond
19.30 • alle studenten
- DI 3** Dharmapala-beoefening • Ngöndro, Sadhana
9.30 • Tendrel Nyesel Tsok
met lange Dharmapala-beoefening
- Wo 4** Sojong en nieuwe maan
9.30 • Hart Soetra • alle studenten
10.00: Riwo Sangchö • Sadhana
10.30 • 'Yeshe Ku Chok' en Groene Tara beoefening
Sadhana, alle studenten
- MA 9** Meditatie- en mededogen avond
19.30 • alle studenten
- ZA 14** Guru Rinpochedag, Tendrel Nyesel Tsok
19.15 • alle studenten
- Do 19** Sojong, Volle maan,
9.30 • Hart Soetra • alle studenten
10.00 • Riwo Sangchö • Sadhana
10.30 • Witte Tara • Sadhana, alle studenten

VANAF 24 DECEMBER INGANG KERTSPERIODE T/M 5 JANUARI

JANUARI

- MA 13** Guru Rinpochedag, Tendrel Nyesel Tsok
19.15 • alle studenten
- ZA 18** Sojong, Volle maan
9.30 • Hart Soetra • alle studenten
10.00 • Riwo Sangchö • Sadhana
10.30 • Witte Tara • Sadhana, alle studenten
- MA 20** Meditatie- en mededogen avond
19.30 • alle studenten
- DI 21** Verjaardag Dudjom Rinpoche, Rigdzin Düpa Tsok
19.15 • alle studenten
- MA 27** Dakinidag, Tendrel Nyesel Tsok
19.15 • alle studenten
- VR 31** Dharmapala-beoefening • Ngöndro, Sadhana
9.30 • Tendrel Nyesel Tsok
met lange Dharmapala-beoefening

RIGPA AMSTERDAM, VERVOLG

FEBRUARI

- Za 1 Sojong en nieuwe maan
9.30 • Hart Soetra • *alle studenten*
10.00 • Riwo Sangchö • *Sadhana*
10.30 • 'Yeshe Ku Chok' en Groene Tara beoefening
Sadhana, alle studenten
- MA 3 Meditatie- en mededogen avond
19.30 • *alle studenten*
- MA 10 Meditatie- en mededogen avond
19.30 • *alle studenten*
- DI 11 Guru Rinpochedag, **Tendrel Nyesel Tsok**
19.15 • *alle studenten*
- Zo 16 Sojong, Volle maan
9.30 • Hart Soetra • *alle studenten*

10.00 • Riwo Sangchö • *Sadhana*
10.30 • Witte Tara • *Sadhana, alle studenten*

- MA 17 Meditatie- en mededogen avond
19.30 • *alle studenten*
- Wo 19 Verjaardag Longchenpa, **Rigdzin Düpa Tsok**
19.15 • *Sadhana*
- MA 24 Meditatie- en mededogen avond
19.30 • *alle studenten*
- Wo 26 Dakinidag, **Tendrel Nyesel Tsok**
19.15 • *alle studenten*

MAART

- Za 1 **GUTOR**, begin intensieve beoefeningsperiode
NADER BERICHT VOLGT

LIJST VAN ACTIVITEITEN RIGPA UTRECHT

De RIGPA beoefeningsavonden in Utrecht zijn in het najaar 2001 met succes van start gegaan. Het programma voor het 4e kwartaal van 2002 is in deze kalender beschreven.

We hopen dat er voor iedereen wat in zit en dat de aangeboden activiteiten uitnodigen om gezamenlijk te beoefenen.

VOOR WIE

De activiteiten op zijn toegankelijk voor alle cursisten. De Ngöndro beoefenings-avonden zijn met name bedoeld voor de stroomcursisten. Je hoeft je niet aan te melden maar neem wel zelf een kussentje mee.

WANNEER

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

KOSTEN

Voor onkosten vragen wij € 2.25 per avond. Extra bijdragen zijn welkom en gebruiken we voor de toekomstige huisvesting Rigpa Utrecht.

LOCATIE

De activiteiten worden gehouden bij:
Gerard Nikken
Goeman Borgesiuslaan 21-I
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, contactpersoon is Gerard Nikken.

WE HOPEN JE GAUW TE ONTMOETEN OP EEN VAN DE AVONDEN.

Hannie van der Heijden
Paula de Loor
Gerard Nikken
Hessel Posthuma

ACTIVITEITENKALENDER 2002

DAG	DATUM	BEOEFENING
Woensdag	25 september	Hartsoetra en Guru Yoga (tsok)
Donderdag	3 oktober	Ngöndro
Woensdag	9 oktober	Ngöndro (tsok)
Donderdag	17 oktober	Hartsoetra en 'Loving-Kindness'
NAJAARSVAKANTIE		
Donderdag	31 oktober	Ngöndro (tsok)
Woensdag	6 november	Hartsoetra en 'Loving-Kindness'
Donderdag	14 november	Ngöndro (tsok)
Woensdag	20 november	Hartsoetra en Guru Yoga
Donderdag	28 november	Ngöndro
Woensdag	4 december	Hartsoetra, The Prayer of Kuntuzangpo en 'Loving-Kindness'
Donderdag	12 december	Ngöndro

