

Rispa



NIEUWSBRIEF

NIEUWSBRIEF VOORJAAR 2005

JAARGANG 17 NR. 1



RICHTLIJNEN VOOR AUTEURS

Lever je tekst aan op een diskette in het formaat van een gangbaar tekstverwerkingsprogramma. Stuur ook een versie op papier mee van het artikel. Of stuur de tekst per e-mail naar het redactie-adres.

Maak de tekst zo min mogelijk op. Dus geen tabs aanbrengen, niet inspringen of grote koppen gebruiken. Alleen alinea's en het gebruik van vet of cursief kan worden aangegeven.

Vermeld geciteerde schriftelijke bronnen zo volledig mogelijk aan het einde van de tekst. Foto's en illustraties of suggesties daartoe zijn van harte welkom. Let daarbij op mogelijke auteursrechten.

Als je niet over een computer kunt beschikken en de tekst niet te lang is, kun je deze ook getypt of duidelijk leesbaar met de hand geschreven inleveren.

OPENINGSTIJDEN RIGPA-SECRETARIAAT

Op werkdagen 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: 020-4704930

Fax: 020-4704936

Foto omslag: Sogyal Rinpoche

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, Hans Claessens,
Henk Heerink (hoofdredactie),
Karin Jonkers (grafische vormgeving),
Gerard Nikken, Harriët Visser (eindredactie)

MET BIJDRAGEN VAN: Karel Lefevre, Maureen Cooper,
Hans Corbeek, Hans Claessens, Freek Jollie,
Marieke Kooman, Coobke Peyrot, Samma Meijer, Trees Sneek

FOTO'S: Hans Corbeek, Karin Jonkers,
Karel Lefevre, Gerard Nikken

ILLUSTRATIE: Annemiek van der Steen

Oplage: 1250

Druk: Janssen Heesch bv

REDACTIE-ADRES A.I.

Henk Heerink

e-mail: henkheerink@planet.nl



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

Meditatie: Onderricht van
Dzogchen Rinpoche
4



Het Kutsab Project
14

Verslag retraite
Kirchheim
16

Verslag persoonlijke
retraite Dzogchen Beara
17

Tibetaans sprookje
18

Het vrijlaten van leven
7

Interview met Salga
10

Retraite in het dagelijkse
leven met Maureen
Cooper
12

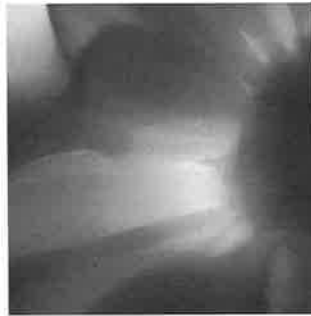


Boekbespreking:
Transforming the Mind
20

Neuroplasticiteit
22

Persoonlijk verhaal
23

Spirituele Zorg
24



Vaste Rubrieken
en Aankondigingen
27



Spirituele Zorg voor de
Sangha
25

Hoe financieren we
de toekomst van Rigpa
26

Bericht uit het
Managementteam
27



BESTE NIEUWSBRIEFLEZERS

In deze eerste Nieuwsbrief van 2005 vinden jullie een aantal artikelen die over meditatie gaan: onderricht dat Dzogchen Rinpoche afgelopen jaar in Zutphen heeft gegeven, een bespreking van een boek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama en een vertaling van een populair-wetenschappelijk artikel over de invloed van meditatie op de hersenen.

Van de hand van Hans Claessens is een uitgebreid artikel over het vrijlaten van dieren, waarvoor als bronnen boeken van o.a. Jigmé Phuntsog Rinpoche en Lama Zopa Rinpoche zijn gebruikt. Een fascinerende kijk op het leven van wezens, dat zeker tot nadenken stemt.

Ook in deze Nieuwsbrief weer aandacht voor spirituele zorg en verder verslagen van diverse retraites, die de afgelopen periode zijn gehouden. Speciale aandacht is er voor de retraiteweek die onder leiding van Maureen werd gehouden als voorbereiding op de Drie Jaar Retraite. Alle erg inspirerend, bemoedigend en herkenbaar. Niets menselijks is ons allen vreemd! We hopen - nee, verwachten - dat we deze verslagen van jullie mogen blijven ontvangen, want de

Nieuwsbrief is een blad van en voor de sangha.

Moge, nu de sneeuw is gesmolten en de natuur in knop komt, in ons hart mededogen groeien. We wensen jullie met dit nummer veel leesplezier toe.

Namens de redactie, Henk Heerink



MEDITATIE

ONDERRICHT VAN DZOGCHEN RINPOCHE

OP 23 JUNI 2004 IN ZUTPHEN

Ik zal trachten uit te leggen wat meditatie is vanuit het gezichtspunt van het Tibetaans boeddhisme. Ik denk dat de meeste mensen van meditatie houden zonder werkelijk de betekenis van meditatie te kennen, te weten wat het doet, of wat de drijfveer voor meditatie is, waardoor we soms de motivatie, het waartoe van meditatie, missen.

Er zijn twee categorieën in het boeddhistisch onderricht: het relatieve en het absolute. In het relatieve is er deze uitleg, en we hebben taal, meditatie, discipline en volgorde. In het absolute is er geen volgorde, want we noemen dit 'spontaan', 'voorbij de geest'. Ultieme meditatie is volkomen verschillend van wat we nu doen, maar wat je nu doet is een ondersteuning om de uiteindelijke realisatie te bereiken. Daarom is het noodzakelijk de juiste motivatie te ontwikkelen. Motivatie is heel belangrijk vanuit boeddhistisch oogpunt.

Ik geef altijd het voorbeeld van het zaad van een vrucht, bijvoorbeeld een appel. Het zaad kan uitgroeien tot een appel, maar door het zaad alleen maar te bewaren krijg je nog geen appel. We moeten het verzorgen, in de grond stoppen en er zorg aan besteden. Daarbij komt de onderlinge afhankelijkheid van alles en wat er nodig is om het zaad tot vrucht te laten uitgroeien. Voor ons geldt hetzelfde, we hebben alle vermogens om prachtige dingen te laten groeien maar soms weten we niet hoe we ze moeten behouden en onderhouden. We moeten beseffen dat het zaad in ons ligt en dat we een geweldige gelegenheid hebben om deze ongelooflijke kiem van eeuwigdurend geluk te begrijpen. We noemen dit 'het zaad van Boeddha'. Het zaad van Boeddha betekent niet dat het nodig is boeddhist te worden, maar het zaad van Boeddha betekent volledig vrij zijn van lijden, volledig en spontaan een weldaad zijn voor alle wezens en verantwoordelijk worden door dit alles te realiseren.

Het zicht is heel belangrijk; het is de basis [back-up]. Zonder het juiste zicht is meditatie vrij ingewikkeld en daarom hebben we de wijsheid nodig waarover te mediteren, omdat wijsheid beslissend is en alles van A tot Z helder zal maken. Vervolgens kies je wat je wilt overdenken, en als je daarmee doorgaat, noemen we dat meditatie.

Eenvoudig gezegd betekent meditatie het veranderen van onze gewoontes van negatief naar positief. Door meditatie kunnen we op een positieve manier veranderen. Zodra we alle drie de niveaus van lichaam, spraak en geest positief hebben veranderd in positief denken, positief handelen en positief spreken is meditatie volledig. We moeten het op een praktisch niveau brengen en ernaar handelen. Meditatie is niet alleen maar zitten en mediteren en het is evenmin louter theorie.

Een kopje thee zetten is meditatie als je je hart erin legt. Als je je hart erin legt, zal je alles met aandacht doen, zo goed mogelijk, en dan zul je zeker een heerlijk kopje thee zetten. Dit is dankzij meditatie, en niets anders. Ik denk ook dat meditatie van binnenuit moet komen, als inspiratie, niet als iets dat je moet doen, maar als iets dat je *wilt* doen. Niet vanuit regels en discipline, maar vanuit jezelf.

het juiste zicht hebt is er geen twijfel, je voelt geen luiheid, geen vermoeidheid, je voelt je niet gespannen en je kunt altijd ontspannen omdat je spanning, vermoeidheid en luiheid herkent. Dit betekent dat er geen spanning, vermoeidheid of luiheid is. Je hebt het volledige zicht. Je hebt wijsheid nodig om te zien, daarom wordt er in het boeddhisme gesproken over wat karma en vergankelijkheid is. Vandaag kunnen we spreken over het zicht van vergankelijkheid.

Heel veel dingen veranderen voortdurend, in jezelf, in je geest, je gevoelens en dergelijke. Waarom is er verandering? Waarom overkomt verandering ons? Gebeurt het zo maar? Nee, de drijfveer achter deze verandering is wat we 'karma' noemen.

Karma is niemand anders dan wij zelf. We planten zaden die tot problemen uitgroeien of we planten zaden die medicijn worden, en in overeenstemming daarmee ervaren we nu lijden of geluk. Dat noemen we karma. Karma is niet iemand die ons een straf oplegt, maar we straffen onszelf door fouten te maken. Dat is de universele wet, oorzaak en gevolg. Iets anders is er niet.

We kunnen zo in de war raken. Een enkel woord kan ons hevig kwetsen en alles veranderen. Daarom moeten we werkelijk voorzichtig zijn bij alles wat we doen. Daarom leggen we mensen altijd uit dat we bij alles wat we doen, moeten opletten anderen niet te schaden. Het is erg belangrijk mensen geen schade toe te brengen als je spreekt, handelt en denkt. Soms zegt je geest dat je geen schade wilt toebrengen, maar de manier waarop je spreekt kan dat toch doen; of soms wil je geen verkeerde dingen zeggen of denken, maar maak je mensen van streek met wat je doet. We moeten alles in evenwicht brengen, stabiel zijn, meer geaard en niet alleen maar vliegen!

Soms weten we dat we op het verkeerde spoor zitten, maar we zijn niet oplettend genoeg wanneer dat kan gebeuren. Toch kunnen we onszelf eraan herinneren 'we moeten opletten wanneer we rechtsaf moeten en wanneer we linksaf moeten'. We hebben tijdige signalen nodig, voordat we boos worden, jaloers, of van streek, of gefrustreerd. Dan kun je het zien: 'OK, nu komt het, dus hoe kan ik me voorbereiden?' Op dat moment moet je leren te mediteren! Waarop mediteren? Ontspan! Wees open! Adem uit, adem in, adem uit, ontspan, wees niet zenuwachtig, geen paniek. Leer slechts om op dat moment te ontspannen. Als je op zo'n moment mediteert, is het een prachtig moment. Mediteren wanneer je gelukkig en ontspannen bent is ook goed, maar ik denk niet dat die momenten het beste zijn voor meditatie. Meditatie is werkelijk nuttig als je het moeilijk hebt en je je verloren voelt. Als je werkelijk een probleem hebt, zou je deze methode moeten gebruiken; als je het op dat moment echt toepast, dan zal het



Sogyal Rinpoche en Dzogchen Rinpoche

zeker helpen. Daar is meditatie voor.

Waar moet je je op concentreren als je een probleem hebt? Ontspan allereerst. Iets anders hoef je niet te doen. We zijn altijd zo druk, druk, en niet zorgvuldig of aandachtig. Mensen denken dat voetbal kijken op televisie, met popcorn en coca cola of bier ontspanning is, maar dat denk ik niet. Televisie geeft ons te veel dingen om te hopen en dat maakt je geest opnieuw druk, druk, druk. Je hoopt dat je team de wedstrijd zal winnen en als het niet wint ben je kwaad, je schreeuwt en roept en bent opgewonden! Dat kunnen we heel goed, dat kunnen we nu in ieder Europees land zien. Maar als je deze hoop en vrees niet hebt, dan ontspan je omdat je in evenwicht bent.

De beste ontspanning is op te houden met denken. Laat de geest alleen maar rusten en helemaal niets creëren, niets om te zeggen, niets om over te denken en niets om te doen. Dat is de beste rust, en meditatie is rusten. Al honderden en duizenden jaren doet de geest niets dan denken, denken, denken. De geest heeft nooit rust gehad en nu is hij gespannen en moe. We moeten de geest duidelijk maken, 'neem de tijd, rust uit! Bedenk niet zoveel. Leer alleen maar om te rusten'. Zo lang als de geest dingen verzint, zo lang als de geest werkt en functioneert, zo lang zijn er gedachten en is er nooit rust. Dat is de cultuur van de geest. Als je de geest volgt, bedenkt hij altijd iets. Daarom moeten we de geest bijbrengen 'nu moet je ontspannen'.

Wij zeggen dat de geest is als een aap in een huis met vijf ramen. De vijf ramen zijn de vijf vormen van bewustzijn, en de geest kan elk van deze vijf vormen van bewustzijn gebruiken, zoals de aap elk van de vijf ramen kan gebruiken. Er zijn geen vijf apen, er is één aap maar er zijn vijf ramen. Er zijn dus geen vijf geesten, maar één geest die zich bedient van vijf verschillende vormen van bewustzijn. Dit alles wordt bediend door één geest, slechts één aap. We moeten de aap vertellen

dat hij moet ontspannen en niet steeds rondspringen. Meditatie is er om de aap te leren ontspannen. Daarom denk ik dat meditatie niet ingewikkeld is.

De stijl in de traditie van Dzogchen-meditatie is dat we onze handen niet tegen elkaar houden, maar we leggen onze handen op de knieën, los van elkaar, omdat er gedachten opkomen zodra je je handen bij elkaar brengt. We zeggen dat door het scheiden van de handen de gedachten wegvallen; dat twee handen geluid maken, maar één hand niet. We zitten ontspannen in een normale houding en soms ook op een stoel.

Dan leun je enkel een beetje achterover, niet te veel, en je kijkt recht vooruit. Het hoofd moet rechtop, je ogen open en je blik recht vooruit. Zonder aandachtspunt, verder niets. Je blik komt daar slechts terecht, en je wordt niet geacht je ergens op te concentreren. Je ogen volgen niets, maar reflecteren alles. Volg geen enkel voorwerp, maar weerspiegel alles zoals een spiegel alles kan reflecteren. Evenmin worden we geacht niet te zien, omdat we dan weer zouden blokkeren.

In Dzogchen blokkeren we niet, we trekken niet, duwen niet, vragen niet en we zijn nergens tegen. We noemen het 'evenwicht'. We zijn niet tegen alle negatieve vergiften en negatieve gedachten, en we hopen niet op goede dingen. We leren evenwicht. Dzogchen, het ultieme zicht, is voorbij het intellectuele.

Voor dit zicht hebben we relatieve ondersteuning nodig. Eerst moeten we het fysieke 'geloof' en het mentale 'geloof' dat we hebben veranderen. Het is heel moeilijk om dit zicht meteen te hebben omdat we het nog steeds koud hebben of warm, omdat we ons nog steeds ziek voelen en ongemakkelijk, en we ervaren al deze gevoelens en overtuigingen heel sterk. Zolang je dat hebt, ben je nog niet klaar voor het ultieme zicht, maar je kunt het bereiken door de juiste dingen te doen van de intellectuele beoefening en het intellectuele onderricht die je onder-



Sogyal Rinpoche en Dzogchen Rinpoche

steunen om het ultieme onderricht te herkennen en te realiseren.

Je kunt in- en uitademen door de mond, want adem door de mond is via het centrale kanaal. Als je door je neus ademt komen er, naar wij zeggen, gedachten op, omdat de adem de nevenkanalen instroomt. Ademhalen door de mond noemen we de ultieme yoga, haal dus adem door de mond, langzaam, rustig en volledig uit, en volledig in. Een speciale techniek is dat je wanneer je uitademt, even stopt en niet inademt, niet geforceerd maar rustig. Wanneer er geen lucht in de longen is, in die pauze, stroomt er geen lucht en alle lucht wordt buiten gehouden. Dat moment noemen we het moment van de kans. Misschien heb je een glimp van realisatie. We zeggen 'adem leven in, adem dood uit', en daarom is de pauze een goede gelegenheid. Maar je wordt geacht dat niet te lang te doen, anders wordt het gevaarlijk [*Rinpoche lacht en hapt naar adem*], maar je moet het voorzichtig doen. Dit is een heel eenvoudige Dzogchen methode van meditatie. Heel eenvoudig maar met een sterk effect. Dat kun je voelen. Als het je interesseert doe het dan, zo niet, dan is het ook goed. Ontspan alleen maar. En wat er ook gebeurt, gebeurt. En wat er niet gebeurt, gebeurt niet. Geen hoop, geen vrees. Op dat eenvoudige/eerlijke niveau moeten we zijn. De beste manier van

meditatie is, als de geest onveranderd is en het zitten zonder inspanning.

Op het relatieve vlak zijn er zoveel disciplines die zeggen dat dit fout is en dat goed, of dat je zus moet doen en niet zo. Dat is het relatieve, maar in het absolute hebben we dat allemaal niet omdat we beseffen dat het allemaal slechts bedacht is. De geest is niet echt, wat de geest creëert is niet echt een bedenkssel, karma is niet echt, geluk is niet echt, lijden is niet echt, ziekte is niet echt en problemen zijn niet echt. Niets is de waarheid, maar we geloven dat dit de manier is omdat we geloven.

Vraag: Rinpoche, wanneer u zegt dat alles een bedenkssel, een illusie is, dan is meditatie ook illusie.

Rinpoche: Ja, dat is zeker waar.

Vraag: Maar waarom zouden we dan mediteren? Het is toch illusie?

Rinpoche: Ja, meditatie is illusie, meditatie is een bedenkssel, maar dit bedenkssel is beter dan andere bedenkssels. Dit bedenkssel helpt ons de waarheid te zien.



HET VRIJLATEN VAN LEVEN

In de straten van Dakar (Senegal) lopen handelaren die vogeltjes te koop aanbieden; niet als huisdier of om te eten, maar om ongeluk af te wenden. Mensen bij wie het tegenzit in het leven, kopen dan zo'n vogeltje om het uit hun kleine kooitje vrij te laten, in de hoop dat deze goede daad hun kansen doet keren. In het rijke Westen ligt een dergelijke gedachtengang al dicht tegen bijgeloof aan. Toch is juist het vrijlaten van dieren, die op het punt staan om gedood te worden, een deugd die in de Boeddhistische wereld sterk is ontwikkeld en daar ook veel navolging vindt. Zo heeft Dzogchen Rinpoche bijvoorbeeld tussen 4 en 8 april 2004 de vrijlating gesponsord van ca. 180.000 vissen en schelpdieren in Chennai Harbour, Zuid Afrika, voor een bedrag van ruim € 7.000,=. Dzogchen Rinpoche moedigt zijn sanghaleden aan om regelmatig dieren te bevrijden; we kunnen veel verdiensten verzamelen door vissen, kippen, schapen en andere dieren voor de slacht te behoeden.

HET VRIJLATEN VAN DIEREN KAN ZIEKTE GENEZEN EN/OF LEVEN VERLENGEN:

Als een vroegtijdige dood iemands leven bedreigt, is het vrijlaten van dieren die anders gedood zullen worden, een krachtige handeling om het eigen leven te verlengen. De dood wordt ontijdig genoemd, als mensen plotseling sterven, ook al is er voldoende verdienste voor een langere levensduur. Een ontijdige dood kan voortkomen uit een zware negatieve daad, door zelfkoestering begaan, of vanuit een andere verstorende emotie. Dit kunnen forse obstakels zijn voor een lang en gezond leven. Ontijdig sterven kan plaatsvinden door ziekte, een verkeers- of ander ongeluk. Koop voor het vrijlaten dieren die anders zeker gedood worden of verkocht als voedsel; bevrijd hen op een zodanige plek waar ze zeker langer zullen leven. Kanker is een voorbeeld van een ernstige ziekte, waarmee door het vrijlaten van dieren een ontijdige dood kan worden afgewend. Lama Zopa Rinpoche heeft veel mensen met terminale kanker aangeraden deze beoefening te doen; en dikwijls met succes! Vooral ziekten die chronisch zijn en moeilijk te diagnosticeren, kunnen door het vrijlaten van dieren soms plotseling genezen; zo ook kan iemand die het einde ziet naderen door een levensbedreigende ziekte, ineens weer gezond worden door het vrijlaten van dieren. Het helpen van andere wezens, zoals het helpen van zieken, het geven van voedsel, drinken, kleding, onderdak of medicijnen en dergelijke, creëert de oorzaak voor een lang leven. Deze levensverlengende daad verlengt natuurlijkerwijze ons eigen leven. Vergelijk dit met het planten van een zaadje; uiteindelijk kan dit een boom of plant voortbrengen; net zo zal de positieve activiteit van het verlengen van het leven van een ander, ook ons eigen leven verlengen.

Het is optimaal om een dier te bevrijden waar je zelf voor kunt zorgen. Door het elke dag te verzorgen, beoefen je vrijgevigheid en creëer je goed karma; je brengt geluk aan het dier en je zaait een zaadje voor toekomstig eigen geluk. Indien het dier tevens vleeseter is (bijv. een kat of hond), voorkom je bovendien dat het andere dieren doodt. Je kunt de beoefening tenslotte ook toewijden aan andere mensen.

Aan het kopen en vrijlaten van veel dieren zitten praktische problemen; maar voor wie niet veel geld en ruimte heeft, is het niet te ingewikkeld, om wat wormen te kopen en ze vrij te laten in de grond; daar kunnen ze meestal veel langer leven dan als aas in de dierenwinkel.

HET DODEN VAN DIEREN

Jigmé Puntsog Rinpoche (in 2004 in Tibet overleden), evenals Sogyal Rinpoche een reïncarnatie van Tertön Sogyal, liet zelf miljoenen dieren vrij! Voor elk levend wezen, zegt hij, is het leven zelf het waardevolste! Het van de dood te redden is daarom de grootste dienst die je het kunt bewijzen. Niettemin wordt het slachten van dieren dikwijls verbonden met feeste-

lijke gebeurtenissen. Bij het begin van het nieuwe jaar komen families bij elkaar en allen hopen dat het komende jaar voorspoedig zal zijn en veel vrucht mag dragen; waarom zou men nou juist dát krachtige moment gebruiken om dieren te doden en te bereiden om op te eten? Een dergelijke destructieve daad legt immers juist de oorzaak voor komend ongeluk? Op feestdagen, bij het openen van een zaak, het ontvangen van gasten en bij bruiloften, zou men dus juist eerder zo veel mogelijk dieren moeten vrijlaten. Dan laten we zien dat we beseffen hoe kostbaar het leven voor ons en voor andere wezens in feite is. Als we beseffen hoe kostbaar dit leven is en als we zo graag voor ons zelf een lang leven willen, dan is het nemen van ander leven daar ernstig mee in strijd! En het opzettelijk doden van een dier dat reeds door een ander is bevrijd, zo stelt Jigmé Phuntsog Rinpoche, is een extreem negatieve daad. Volgens hem breekt het doden van dieren de discipline van de Bodhisattva, omdat de basis van deze discipline de ontwikkeling van het Bodhi-hart is; van de tien negatieve handelingen is doden het ergst.

Omdat de grootte van een dier recht evenredig is tot het lijden dat het ervaart, is het vrijlaten van een groter dier een grotere deugd en die verdienste is groter naarmate het bevrijde dier langer blijft leven. Omgekeerd is volgens de soetra's het verkopen en kopen van wapens, messen en vistuig om dieren mee te doden, zowel voor de verkoper als voor de koper, verbonden met negatieve gevolgen en wel zó lang totdat deze gereedschappen helemaal van de aardbodem verdwenen zijn.

STOPPEN MET DODEN VAN DIEREN

Zo bezien kleven er veel nadelen aan het doden van dieren. Het besluit om geen dieren meer te doden zal er op enig tijdstip de oorzaak van zijn, dat men onbevreesdheid en geluk ervaart zonder angst. Alle leven is blij in de nabijheid van hen die niet doden. Wie levens redt en dieren vrij laat, kan een kort leven omzetten in een lang en gezond leven. Kinderen en kleinkinderen zorgen goed voor hun ouders en grootouders, en familiegeluk is normaal.

ASPECTEN VAN HET VRIJLATEN VAN DIEREN EN ANDERE WEZENS

In de biografieën van Padmasambhava en andere grote meesters lezen we vaak dat zij demonen onderwierpen en binnen de Dharma hebben gebracht. Het op deze wijze bevrijden van demonen verlengt hun levensduur tot in de verste eeuwigheid, niet verschillend van Vajra (dus inherent onverwoestbaar). Daarom is aan een dergelijke absolute daad ook een onmetelijke verdienste verbonden. Maar hoewel gewone sterfelingen en beoefenaars in de verste erten niet de kracht bezitten om dergelijke demonen-wezens te verlossen, kunnen zij zeer veel verdienste verzamelen met het vrijlaten van dieren. Vooral als het met compassie gebeurt, is vrijlaten van leven meer dan zo maar een goede daad en deze is ook minder

afhankelijk van een sterke motivatie. Immers het vrijlaten van dieren is een positieve daad in zichzelf, want alle wezens houden het meest van het leven. Maar Boeddha houdt het meest van alle wezens en het redden van wezens vervult het hart van de Boeddha.

Door het vrijlaten van dieren verwerft men tien relatieve voordelen: men wordt niet gedood door soldaten; alles wat men doet wordt voorspoedig; men heeft een lang leven in goede gezondheid; men is rijk gezegend met kinderen; de Boeddha is tevreden; men heeft respect van het leven; men blijft vrij van rampen; men reïncarneert naar goede gebieden; slecht karma wordt gezuiverd; men heeft rust en vrede gedurende het gehele jaar en men krijgt in elk leven een goede metgezell! Wie dieren vrij laat, zo staat er, zal ze op het moment van sterven weer ontmoeten; deze wezens zijn verheugd en wijzen de weg voor de incarnatie naar een Puur Land. Wie echter dieren gedood heeft, ziet deze wezens ook op het moment van sterven verschijnen; maar nu zijn de wezens zwaar gestemd en ze helpen om te incarneren naar een gebied waar uiteindelijke boetedoening kan worden bereikt. Ook kan men indirect bijdragen aan het leven van dieren: door de aanleg van vijvers en tuinen waar dieren relatief veilig zijn. Door mensen aan te moedigen en te inspireren tot het vrijlaten van dieren, tot het oprichten van een organisatie tot vrijlaten van dieren, en zo voort.

Het vrijlaten van dieren omvat de beoefening van de zes perfecties of paramita's.

Als het vrijlaten van dieren volkomen wordt gedaan, zijn alle zes de perfecties of paramita's erbij betrokken: vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, geduld, enthousiaste volharding, concentratie en wijsheid.

De beoefening van vrijgevigheid of naastenliefde kent vier aspecten:

- 1) het geven van liefde; we geven ze meteen geluk door ze vrij te laten,
- 2) het geven van bescherming tegen angst; we bevrijden ze daarbij van hun directe vrees voor kwaad en dood,
- 3) het geven van de Dharma; de ceremonie van dierenbevrijding zuivert hen van negatief karma, waardoor ze van de lagere bestaanswerelden bevrijd worden en een goede wedergeboorte tegemoet zien in een deva-gebied, de menswereld of een zuiver gebied,
- 4) het geven van materiële dingen, bijvoorbeeld voedsel en behuizing.

De beoefening van morele zelfdiscipline is het afzien van het toebrengen van schade aan andere wezens. De beoefening van geduld kent drie aspecten:

- 1) het geduld van het overdenken van de Dharma,
- 2) het vrijwillig verdragen van lijden,
- 3) en niet boos worden op dieren of mensen tijdens het vrij laten.

De beoefening van enthousiaste volharding omvat het verdragen van moeilijkheden die met het bevrijden van dieren verbonden zijn, zoals de aanschaf en het transport.

De beoefening van concentratie bestaat uit het vasthouden aan onze motivatie tijdens de gehele beoefening, zodat we onze geest positief houden.

De beoefening van wijsheid tenslotte maakt dat we onszelf, de handeling van het bevrijden van de dieren, zowel als de dieren zelf beschouwen als zijnde niet intrinsiek bestaand.

HET GEVEN VAN DE DHARMA AAN DIEREN

Het is belangrijk om de beoefening van het vrijlaten van dieren effectief te doen. En niet alleen maar omdat jij of iemand anders een lang leven kunnen hebben, maar op zo'n wijze, dat de beoefening echt weldadig voor de dieren zal zijn. In dit opzicht is het geven van Dharma heel belangrijk. Natuurlijk bieden we de dieren enig voordeel als we ze kopen op een

plaats waar ze gedood zullen worden en hen vrijlaten waar geen levensgevaar meer voor hen is. Maar omdat ze geen gelegenheid hadden om de Dharma te horen, zullen de meeste na hun dood opnieuw als dier geboren worden. Het reciteren van Boeddha's onderricht over bodhicitta, tantra en de leegte laat indrukken achter op de geest van deze dieren. Dit geeft de verzekering dat ze in de toekomst een menselijk lichaam zullen ontvangen, de Dharma leren kennen én beoefenen en het pad naar verlichting verwezenlijken. Op die wijze brengen we de dieren onmetelijk voordeel en maken we onze beoefening waardevol en vol vreugde.

Over het geven van de Dharma aan dieren zijn veel verhalen bekend. Zo onderwees Shakyamuni Boeddha eens vijfhonderd zwanen, die in hun volgende leven hun bestaan in samsara beëindigden en allemaal monnik en arhat werden ('arhat': zij die de vijand hebben vernietigd; de vijand van persoonlijke begoocheling). Een duif die gewoonlijk naar Nagarjuna's onderricht luisterde, werd als mens wedergebooren en werd monnik en een geleerde. Zo had ook Vasubandhu een lievelingsduif, die in zijn volgende leven een mens werd en een monnik, die vier commentaren schreef op het onderricht dat hij destijds als duif had gehoord. Zo gelooft Lama Zopa Rinpoche dat ook kikkers de Dharma kunnen horen, omdat ze stil zijn en in de richting kijken waar ze de recitaties vandaan horen komen.

VOORDELEN VAN DE RONDGANG OM EEN HEILIG OBJECT

Door de kracht van een heilig object, als bijvoorbeeld een stoepa, een beeld of een thangka van een Boeddha, de Dharma in schrift en dergelijke, maakt dat zelfs een onopzettelijke rondgang om zo'n object, negatieve energie zuivert en verdiensten verzamelt. Zo is er het verhaal van de vlieg, die werd aangehouden door niets anders dan de geur van koemest en op deze mestbrok in het regenwater, een complete rondgang rond de stoepa maakte. Alles begon voor deze vlieg met deze kleine positieve activiteit, met dit klein beetje goede karma, wat hem in staat stelde uiteindelijk de vijf paden naar bevrijding en de verlichting te bereiken. Niet alleen toont dit de kracht van deze geheiligde objecten, maar het is ook een illustratie, dat de positieve kracht door bewuste rondgang rond een heilig object véle malen krachtiger zal zijn. Vooral indien dit gebeurt met de motivatie om alle wezens te helpen!

Daarom is een van de praktische manieren om dieren te helpen bevrijden, door hen rond heilige objecten te dragen en hen zo de potentie tot verlichting te brengen. Eén rondgang om een stoepa kan bijvoorbeeld al de oorzaak creëren voor honderden of duizenden goede wedergeboorten, omdat karma zich vermeerdert - en veel sterker in kracht toeneemt dan uiterlijke fenomenen, zoals bijvoorbeeld zaden van bomen.

MANTRA-RECITATIE TIJDENS HET VRIJLATEN VAN DIEREN

Ook al kunnen we dat met ons gewone verstand wellicht moeilijk begrijpen, het reciteren van onderricht, het dragen rond heilige objecten en het reciteren van mantra's is ongevoelbaar heilzaam. Krachtige mantra's, geconcentreerd gereciteerd, kunnen negatief karma zuiveren, zodat aanwezige dieren niet opnieuw geboren worden in de lagere bestaanswerelden. Als een stervend wezen niet langer kan horen, kan elke krachtige mantra uit de beoefening van dierenbevrijding gereciteerd worden en daarna op zijn/haar lichaam geblazen worden. Ook kun je na recitatie op het water of op talkpoeder blazen en dat op het lichaam sprenkelen of strooien, om negatief karma te zuiveren. Zo wordt men niet in lagere bestaanswerelden geboren en heeft men kans op geboorte in een zuiver boeddha-gebied. Ook de mantra's van Chenrezig en Namgyalma hebben heel veel kracht, zelfs al heb je zelf geen enkele realisatie van de leegte, bodhicitta en dergelijke. Wel dient het betrokken wezen er het karma voor te hebben dat dit allemaal kan gebeuren; dit gebeurt in feite slechts bij enkelen.

DE CEREMONIE VAN HET VRIJLATEN VAN DIEREN:

- Wat zijn goede momenten?

De eerste maand van de maankalender, de maand waarin de Boeddha wonderen verrichtte, geeft extra positieve kracht aan het vrijlaten van dieren. Zo zijn ook de maankalender-dagen van de Medicijnboeddha (8e dag), Amitabha Boeddha (15e dag) en Shakyamuni Boeddha (30e dag) zeer geschikt om dieren vrij te laten, evenals uiteraard alle Dharmawieldagen en feestdagen van Bodhisattva's en meesters.

- Opzetten van een altaar

Voor de ceremonie van dierenbevrijding kan een altaar worden opgezet, met heilige voorwerpen, zoals beelden of evt. foto's van boeddhabeelden, stoepa's, tsa-tsa's, relikwieën, dharmateksten, bijvoorbeeld de Prajaparamita-tekst en offeranden. Maak hiermee een altaar in drie of vijf niveau's en plaats onderop een reeks van acht offeranden, met op de hoeken bloemen in vazen; deze offeranden zijn voor het welzijn van de dieren.

- Aankoop en zorg voor de dieren

Koop dieren waarvan je weet dat ze zeker gedood zullen worden en zet ze in veilige dozen of containers; zet deze dichtbij de plaats waar je de dieren vrij kunt laten en beschut ze voor een teveel aan zon of regen. Zorg ervoor dat de natuurlijke vijanden niet op die plaats zijn. Houd voor zwakke dieren alvast een emmer met gezegend water klaar. Draag dan de dieren zo vaak mogelijk rond het altaar, met de richting van de klok mee terwijl je gebeden en mantra's reciteert. Wek dan je beste motivatie op, reciteer enkele mantra's en besprenkel de dieren met gezegend water en bevrijd snel die dieren die het moeilijk hebben. Voor de dieren met een goede conditie kun je nu meer rondgangen en mantra's doen.

- Zegenen van water

In het water dat je wilt zegenen kun je enkele manipillen oplossen. Manipillen zijn zeer krachtig omdat ze gezegend zijn door Zijne Heiligheid de Dalai Lama en andere meesters. Je kunt het water reeds een dag van tevoren zegenen met de mantra's van de vijfendertig Boeddha's, de Medicijnboeddha, Padmasambhava, Chenrezig, Namgyalma, Milarepa en andere Boeddhavormen. Zegen het water door de specifieke Boeddha boven het water te visualiseren; tijdens het reciteren visualiseer je stralen van nectar die uit het hart van de Boeddha in het water gaan. Aan het einde van de recitatie visualiseer je dat de Boeddhavorm in het water oplost, waarna je op het water blaast om het te zegenen.

Als de dieren er zijn, visualiseer dan de Boeddhavormen boven de dieren of boven het hoofd van elk groter dier en blaas na de recitatie op het water en zeg: "Mag dit al het karma en de verduisteringen van deze dieren zuiveren". Giet of sprenkel daarna het gezegende water over de dieren, zodat het elk dier afzonderlijk raakt.

- Rondgang om het altaar

Na het zegenen draag je de dieren zo vaak mogelijk rond het altaar in de richting van de klok. Hiermee wordt een impuls gegeven voor de verlichting van ieder van deze dieren en voor je zelf. Elke rondgang kan de oorzaak creëren voor honderden en duizenden goede wedergeboorten en zelfs bevrijding van samsara. Omdat de meeste dieren de heilige voorwerpen niet kunnen zien en velen de gebeden niet kunnen horen, zijn het besprenkelen met gezegend water en het dragen rond heilige objecten de twee meest geschikte manieren om ze te helpen.

- Het vrijlaten van de dieren

Dan is het moment aangebroken om de dieren daadwerkelijk vrij te laten; als deel van de beoefening van vrijgevigheid kun je nog voedsel strooien voor de bevrijde dieren. Het vrijlaten van dieren op deze wijze heeft buitengewoon veel betekenis: we zuiveren hen van negatief karma, we stoppen de oorzaak



van hun lijden en we planten het zaad voor hun verlichting. Het is van vitaal belang dat we enige verbinding voelen met deze dieren. Laten we niet denken dat hun lichamen niets met ons te maken hebben, of dat hun dierenlichamen permanent zijn, of geen relatie hebben met hun geest. Laten we vooral ook niet denken dat onze eigen geest dergelijke lichamen niet zou kunnen creëren. Het is slechts dat we op dit moment verschillende lichamen hebben; in wezen zijn we allemaal één familie. Zo kunnen wij hen in ons hart sluiten. Tenslotte dragen we de verdienste van deze daad op aan alle levende wezens en aan het lange leven van onze leraren.

HG-insectenpakker! Wie in het vervolg graag vliegen, spinnen en vlinders uit huis wil plaatsen, zonder ze te beschadigen, kan er de HG-insectenpakker overheen zetten en ze veilig buiten brengen. Verkrijgbaar bij de drogist voor ca. € 5,=.

BRONNEN:

- "HELENDE REGEN VAN DE DEUGD VAN HET VRIJLATEN VAN LEVENS", JIGMÉ PHUNTSOG RINPOCHE.
- "ULTIEME GENEZING", LAMA ZOPA RINPOCHE.
- DZOGCHEN NEWS, NR. 9 - DECEMBER 2004, PAG. 8.



INTERVIEW MET SALGA

Tijdens mijn laatste vakantie in Nepal, afgelopen december en januari, had ik het genoeg Salga te interviewen, de maker van de meeste Rigpa-thanka's. Hij maakte onder andere de bekende Guru Rinpoche en de Tendrel Nyesel thanka.

Eerst had ik zijn neefje Jigme, die een tapijtfabriek runt, ontmoet. Hij maakte een afspraak voor me. Maar toen ik zijn atelier bezocht bleek Salga niet zo geïnteresseerd in een formeel interview. En ik had nog wel een microfoon gekocht om met mijn md-speler opnames te kunnen maken. Van veel details zoals zijn opleiding en de verschillende thanka-scholen, waarover hij vertelde, ben ik daarom nu niet zeker meer, ook omdat de kopietjes die hij me beloofde met zijn levensverhaal me nog niet hebben bereikt.

Maar hij was heel vriendelijk en legde me uit met welke thanka's zijn personeel nu bezig was. Want hij heeft in wisselende

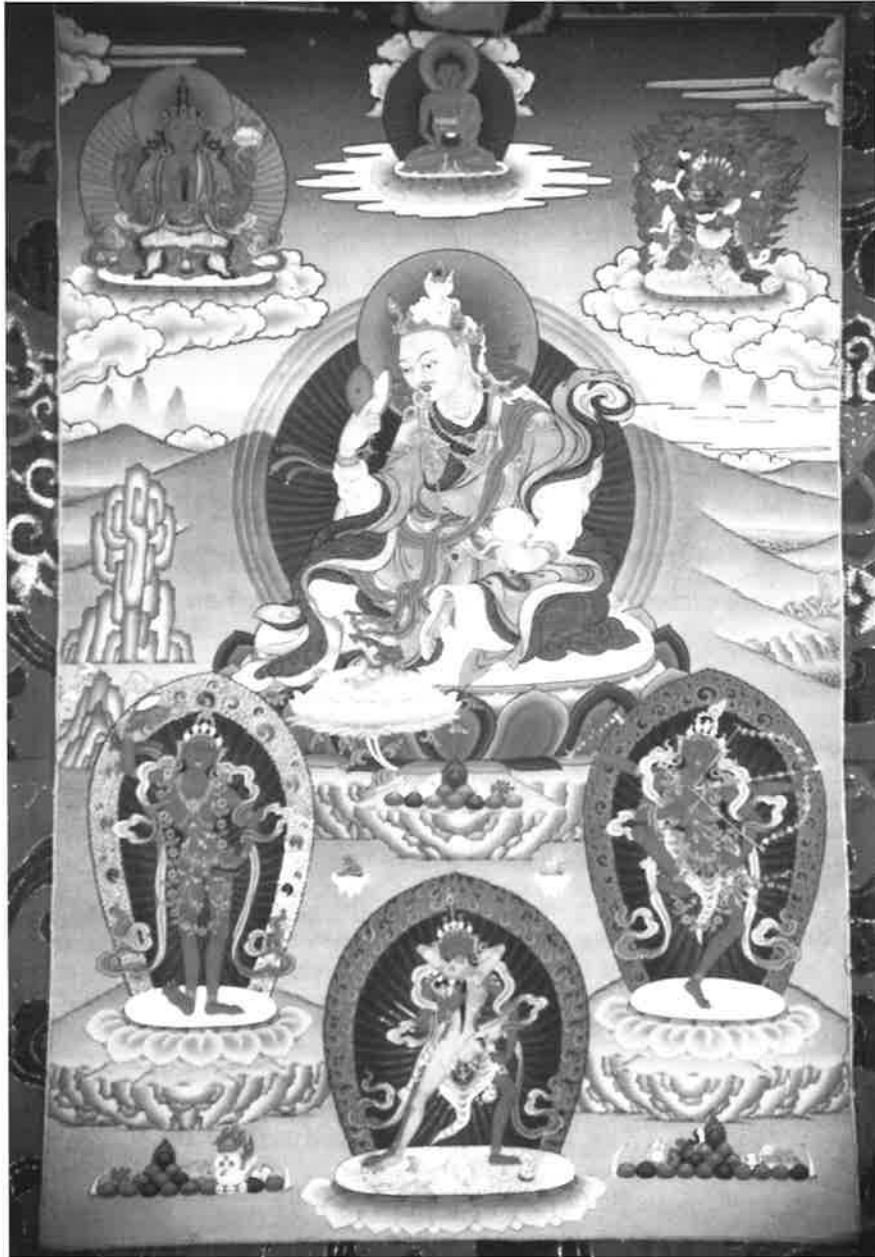
bezetting ongeveer zes mensen voor zich werken.

Hij werkt als een echte gildemeester, die eigenlijk bij de meeste thanka's alleen de gezichten en de ontwerpen doet. Zoals je misschien weet, worden thanka's geschilderd op geprepareerde doeken en vergt het ontwerp gedetailleerd uitmeten van verhoudingen.

Dat doet hij met krijt. Tijdens zijn opleiding kon hij ook alleen een lei en krijt gebruiken en hij zegt dat je daar een betere techniek door krijgt. Ze werkten dan ook zonder ontwerp-raster en raakten zo vertrouwd met de verhoudingen.

Die opleiding volgde hij in het Rumtek klooster in Sikkim van





1961 tot 1969 waar zijn familie burens waren van de familie van Sogyal Rinpoche. Maar hij is geboren in Kham, in het plaatsje Ringu in Ling Sam. Ringu Tulku kwam ik trouwens ook tegen in Salga's huis in Bouddha, hij logeerde daar en opende de deur voor me.

In Rumtek werd de 'Karma Gabdé'-stijl onderwezen, waar de achtste Karmapa de grondlegger van is. De kenmerken van die stijl zijn het Tibetaanse kleurgebruik (die ik zou omschrijven als helder, niet te fel met veel sprekende grondkleuren), Chinese landschappen en daar veel aandacht en ruimte voor en Indiase-stijl lichamen (niet te dik).

De landschappen zijn in de rigpa-thanka's niet zo prominent vind ik (behalve de Wang Dü misschien) maar ik heb bijvoorbeeld een prachtige afbeelding van een Dorje Sempa (yab-yum) thanka waar hij de maker van bleek te zijn en waarvan ik vorig jaar 400 foto's sponsorde.

Hij vertelde dat hij in het totaal drie jaar deed over de Tendrel

Nyesel thanka met zijn vele details, het ontwerp alleen al nam drie maanden in beslag. Dat deed hij met de hulp van aanwijzingen van Trulshik Rinpoche. Hij bestudeerde ook de lange versie van de Tendrel Nyesel, waar de visualisaties uitgebreid zijn beschreven. Hij raadde de Rigpa-sangha aan die, net als hij, regelmatig te bestuderen.

Ook maakt hij regelmatig orginelen van de Rigpa-thanka's (vooral voor Amerika). Je kunt dat niet per post bestellen maar moet bij hem langs gaan (of iemand sturen) om de details te bespreken. Dat zou slechts 200 tot 250 dollar (voor een 22 inch Guru-thanka) hoeven te kosten (zonder verschepping en bemiddelingskosten), terwijl het toch een volle maand werk is (hijzelf werkt zeven dagen per week van zonsopgang tot zonsopgang), zo'n 300 uur dus.

RETRAITE IN HET DAGELIJKSE LEVEN MET MAUREEN COOPER

VOORBEREIDING OP DE DRIE JAAR RETRAITE

Gedurende de week van 12 - 19 februari hebben leden van de Nederlandse sangha ervaren hoe het voor hen zou zijn om deel te nemen aan de Drie Jaar Retraite die Sogyal Rinpoche gepland heeft voor begin 2006. De week van retraite in het dagelijkse leven begon met een weekend van beoefening, studie en onderricht in het centrum in Amsterdam. Met Rinpoche's eigen retraiteperiode als leidraad en inspiratiebron voor onze retraite, onderzochten de studenten hoe ze hun dagelijkse beoefening tot vier - vijf uur per dag konden uitbreiden. Door in kleine groepjes te werken met behulp van een instructeur, had iedereen de gelegenheid om over hun dagelijkse beoefening en praktische omstandigheden te praten en te bekijken welke veranderingen ze nodig hadden om meer aan te kunnen. De nadruk lag op het delen van zorgen, het opbouwen van vertrouwen en het vinden van werkbare oplossingen met elkaar. Naast het werken met elke individuele student, kregen de instructeurs de kans te ruiken aan hun rol tijdens de drie jaar retraiteperiode en Rigpa Nederland kreeg nuttige feedback over het soort ondersteuning waarop de studenten hoopten en hoe men die kon geven.

Het hart van het weekend was recent onderricht van Sogyal Rinpoche over hoe de dharma diep in het eigen leven door te laten dringen en ging ook over meditatie.

Studenten en instructeurs vanuit heel Nederland namen deel en in de week die volgde kwamen de studenten elke avond bij elkaar voor beoefening in de centra in Groningen, Utrecht en Amsterdam.

Voor sommigen voelde het alsof de drie jaar retraite nu eigenlijk al was begonnen en het is misschien wel het beste om te vernemen hoe het was om aan deze week van retraite in het dagelijkse leven deel te nemen door dat van enkelen van de deelnemers zelf te horen. Vandaar enkele indrukken uit de verschillende steden.

GRONINGEN

In Groningen waren Lidy en Marijke de instructeurs die voor de groep zorgden.

Lidy: De hele week is er 's ochtends en 's avonds in het centrum beoefening gedaan door zes - negen beoefenaars. Ook waren er een aantal sanghaleiden elders in de provincie die aanhaakten op de tijden dat er in het centrum beoefend werd. Van verschillende studenten hebben we gehoord dat ze het heel inspirerend vonden samen beoefening te doen en daardoor door de week heen terug bleven komen. Voor mij was het een chaotische week met de voorbereidingen voor het Grote Sangha Weekend. Dit in combinatie met iedere ochtend en twee avonden in het Rigpa-centrum de beoefening leiden was veel. Maar hielp ook om in de drukte ruim te blijven. Iedere dag opnieuw stilstaan bij een aandachtspunt voor de dag en daar 's avonds op terugkijken hield de smaak van beoefening levend door mijn dag heen. Wat mij betreft zeker voor herhaling vatbaar.

Joke: Voor mij begon deze week met vroeg opstaan, 6.15 uur... niet een van mijn sterkste kanten. Maar in de loop van de week kwam het woord én het begrip 'discipline' meer en meer boven drijven. Op tijd opstaan, betekent ook op tijd naar bed gaan; efficiënt 's avonds met je tijd omgaan, versimpelen van wat nou echt belangrijk is; het hoorde er gewoon bij. En het

was ook eigenlijk wel fijn om maar eenvoudig te doen wat ik me had voor genomen: van maandag tot en met vrijdag op het centrum met de ochtend beoefening mee doen..

UTRECHT

In Utrecht was Gerard als instructeur bezig met een groep van tien studenten.

Gerard: Vier mensen hebben niet deelgenomen aan het weekend maar kwamen wel geregeld voor de beoefening. Maandag tot en met donderdag zijn we om ongeveer 19.30 begonnen met de beoefening, om de avond om iets over negenen de avond af te sluiten.

Saskia: *Heb je een plan gemaakt voor de week?*

Ja: in de ochtend en avond beoefening, en op donderdag en vrijdag ook nog extra studie.

Bleek wat je gepland hebt haalbaar?

Het bleek wel haalbaar, maar heb de studie uiteindelijk niet gedaan omdat de verleiding om even iets anders te doen te groot was.

Als niet hoe ben je daarmee omgegaan?

Ogen dicht en net doen of er niets aan de hand was.

Wat heeft je geïnspireerd?

De beoefening in de ochtend en avond was een echte eye-opener. De hele focus veranderde: in plaats van het leven centraal met een beetje dharma in de hoekjes en gaatjes, werd de dharma centraal met het leven daar in geïntegreerd. Door zowel in de avond en ochtend te beoefenen, (normaal gesproken beoefenen ik alleen in de ochtend), werd mijn hele wereld gedragen door de dharma. En dat was echt fantastisch!

Heb je een smaak gekregen hoe je aan de drie jaar retraite mee kunt en wilt doen? Ja! Ik hoop meer van dit soort weken. Ik merk dat de gezamenlijke beoefening voor mij een 'voorwaarde' was om ook werkelijk mee te doen met de retraite. Om de motivatie uit mezelf te halen, terugkomend van het werk, vond ik moeilijk. De gezamenlijke beoefening was precies de goede stok achter de deur.

Ben van Hoek: Het weekend met Maureen heeft mij een beter beeld gegeven van de drie jaars retraite. Niet meer het beeld van per sé drie of vijf uur beoefenen maar meer een commitment aangaan met jezelf hoe je je beoefening en studie kan intensiveren en toepassen in het dagelijks leven (aandachtsgebieden). Een commitment aangaan voor een bepaalde periode en daarna opnieuw bijstellen geeft mij meer een positief gevoel om het voor een lange periode van drie jaar aan te gaan.

Lya van Hoek: Ik voelde me geblokkeerd toen er "vijf uur deelname" werd gezegd. Toch gaf me dit later het inzicht dat ik zelf de aangewezen persoon ben om een commitment te maken dat bij me past. Toen was het ook goed, dus het is fijn dat het gezegd is, dan kan het duidelijk worden. Er was een sterke ervaring dat het gaat om je leven vereenvoudigen, integratie, je leven goed gebruiken en door studie en beoefening te intensiveren een verandering in je leven aan te brengen. Soms wist ik echt niet hoe "in touch" te blijven met mijn relatie, gezin en omgeving. Duidelijk is dus dat ik hier, gezien eventuele deelname aan de drie jaar intensieve beoefening, aandacht aan zal moeten besteden.

Paula de Loor: Ik voel me bemoedigd om me voor te bereiden op de drie-jaar retraite; ik voel dat ik ben uitgenodigd om eraan deel te nemen en wil in ernst een plan opzetten. Het weekend met Maureen hielp me in mijn denken om het leven thuis te vereenvoudigen, meer ruimte te scheppen voor beoefening en studie.

Als je kinderen hebt is dat geen 'excuus' om niet aan de retraite deel te nemen. Een retraite als deze zet te echt aan het denken wat werkelijk nodig en nuttig en wat niet. Het laat je keuzes maken. Een retraite doen in het dagelijkse leven gaf me het gevoel dat ik 'niet voortdurend dingen moet inhalen', een gevoel van rust/time-out. Veel zaken in het dagelijkse leven kunnen eenvoudiger of hoeven helemaal niet. In de komende tijd wil ik mijn contact met de beoefeningsgroep en beoefeningscoach voorzetten. Om onze ervaringen en problemen te delen en een plan te maken om de ngöndro grondiger te doen.

Karien Bezemer: Ik voelde me erg gesteund door het feit dat we deze retraite allemaal samen deden en dat ik niet alleen was. Ook, wanneer we door onplezieriger dingen, die tijdens de week opkwamen, heen gingen, was het een steun om de anderen 's avonds te zien. Ik realiseerde me daardoor hoe belangrijk de sangha is, speciaal met de drie-jaar retraite in het verschiep.

AMSTERDAM

In Amsterdam kregen de studenten ondersteuning van Annie, Bert, Jan, Harriët en Rietje - terwijl Harriët speciaal toezag op de studenten uit Den Haag en andere plaatsen.

Rietje: We zitten als student in de retraite-trein van Rinpoche en dit is een blijde verrassing, maar ook verwarrend omdat er geen ontkomen aan is. Het is een serieuze verantwoordelijkheid en een hoopvolle gelegenheid. Als instructeur was ik geroerd door het enthousiasme en de motivatie van mijn groepje. Ook de eerlijkheid met betrekking tot de dagelijkse beoefening. Durven zeggen dat je 'niet beoefent', of dat je dit 'hap snap' doet als je tussen studenten zit die dagelijks twee uur beoefenen vind ik dapper. Diverse studenten ontdekten in de loop van de week dat lezen en studeren ook beoefening is. Dit inzicht gaf ons het vertrouwen dat, als we vijf uur daags moeten beoefenen ook dit mogen blijven doen. Planning van beoefening bleek voor de meeste studenten het beste te werken. Gaan beoefenen, doen!! Persoonlijk leerde ik dat discipline vooral trouw zijn aan eigen voornemen betekent in plaats van doen wat moet.

Jan: Ik vond het erg leuk en inspirerend om als coach te fungeren voor een groepje studenten die hun dagelijkse beoefe-

ning wilden uitbreiden. Het is heel leuk om te zien hoe de onderlinge openheid in het groepje helpt om de barrière naar meer beoefening te nemen. En het inspireert je als coach om opnieuw naar je eigen beoefening te kijken en daadwerkelijk te doen wat je al een tijdje van plan was.

Harriet: In verschillende bewoordingen vertelden ze me ongeveer hetzelfde: men denkt dat de retraite erg nuttig is om de gewoonte van het niet-beoefenen te veranderen in één van beoefening. Het lukte ze allemaal te doen wat ze van plan waren geweest, of op z'n minst een groot deel daarvan. Wat mijzelf betreft, slaagde ik erin elke dag om 6.30 uit mijn bed te komen, zonder ziek te worden. Het was leuk zo gedisciplineerd te zijn, zonder televisie, met alleen de koppen van de dagelijkse kranten, geen sociale telefoongesprekken, etc..

Josje: Ik kwam er achter dat ik eigenlijk nog veel tijd heb waarin ik anders eigenlijk niet zulke belangrijke dingen doe en die ik nu voor beoefening/studie kan gebruiken.

Adith: Het weekend heeft toch een behoorlijk bewustwordingsproces op gang gebracht van: Wat doe ik met mijn tijd? Een studie schema maken is leuk maar wat doe je als je beste vriendin een uur aan de telefoon is met haar probleem. Of als er een kleinkind op de stoep staat of een buurman die mijn tijd vraagt. Het studeren liep dus niet op rolletjes, maar ik ben er toch positief over. Het zaad is gezaaid.

Leny Post: Het benoemen van mijn weerstanden heeft goed geholpen en de steun van ons kleine groepje helpt, maakt het persoonlijker. Wel goed om jezelf een 'min of meer' bereikbaar doel te stellen!

Bert: Je merkt dat bij iedereen min of meer dezelfde dingen leven m.b.t. de drie jaar intensive. Het was goed daar met elkaar op te reflecteren en gedurende de week een voorstelling te maken hoe het misschien zal zijn. Als je je hele beoefening, studie en actie in het licht van de vijf uur per dag plaatst, dwingt het je scherper te worden en dieper te gaan. Ik was geroerd door de bereidheid van iedereen er het beste van te maken.

Nelleke: Alleen beoefening doen wanneer je geïnspireerd bent werkt niet. Om echt verder te komen moet je een vaste discipline hebben.

Tijn: Je weet dat het goed is om te zitten, maar dan komt het er niet van. In deze week merkte ik hoe goed het is om het gewoon toch te doen, ook als je weinig tijd hebt.

Inez: Rinpoche geeft zoveel en wij kunnen net zoveel geven. Het is fantastisch dat hij ons nu de gelegenheid geeft om met hem drie jaar in retraite te gaan.

Rigpa Nederland denkt erover om nog twee van zulke retraites te houden voordat de Drie Jaar Retraite begint - een in de herfst en een in het begin van 2006.



HET KUTSAB PROJECT

Afgelopen maanden, als we in het Rigpa centrum kwamen, zagen we dat in de achterste ruimte een klein gipsgieterijtje is ontstaan. We wilden graag weten wat hier allemaal gebeurt en hebben Karel Lefevre gevraagd hier iets over te vertellen.

WAT IS HET KUTSAB PROJECT?

Het Kutsab project is gestart met Sid King een Engelsman die nu in Lodève woont. Hij heeft van een Guru Dewa Chenpo (1) beeldje van Rinpoche's shrine een mal gemaakt, zodat we er grote aantallen van kunnen reproduceren.

Het vorige Tibetaanse jaar was het jaar van Guru Rinpoche. Dit komt in de Tibetaanse kalender maar eens in de zestig jaar voor, dus voor de meesten van ons eens in ons leven. Rinpoche heeft daarom gevraagd om speciaal dit jaar wereldwijd 100.000.000 Vajra Guru mantra's te accumuleren. Ook is speciaal vorig jaar het Boek "A Great Treasure of Blessings" door Rigpa geproduceerd waarin alle Guru Rinpoche gebeden verzameld zijn om het houten-aap jaar 2004/2005 te vieren. Omdat de zegeningen van Guru Rinpoche dat jaar extra sterk zijn, worden deze activiteiten ontwikkeld. Daarom ook dit project van het maken van Guru Rinpoche beeldjes.

Het project wordt in meerdere landen uitgevoerd, maar het Nederlandse met het doel om 10.800 beeldjes te maken is verreweg het grootste totnogtoe.

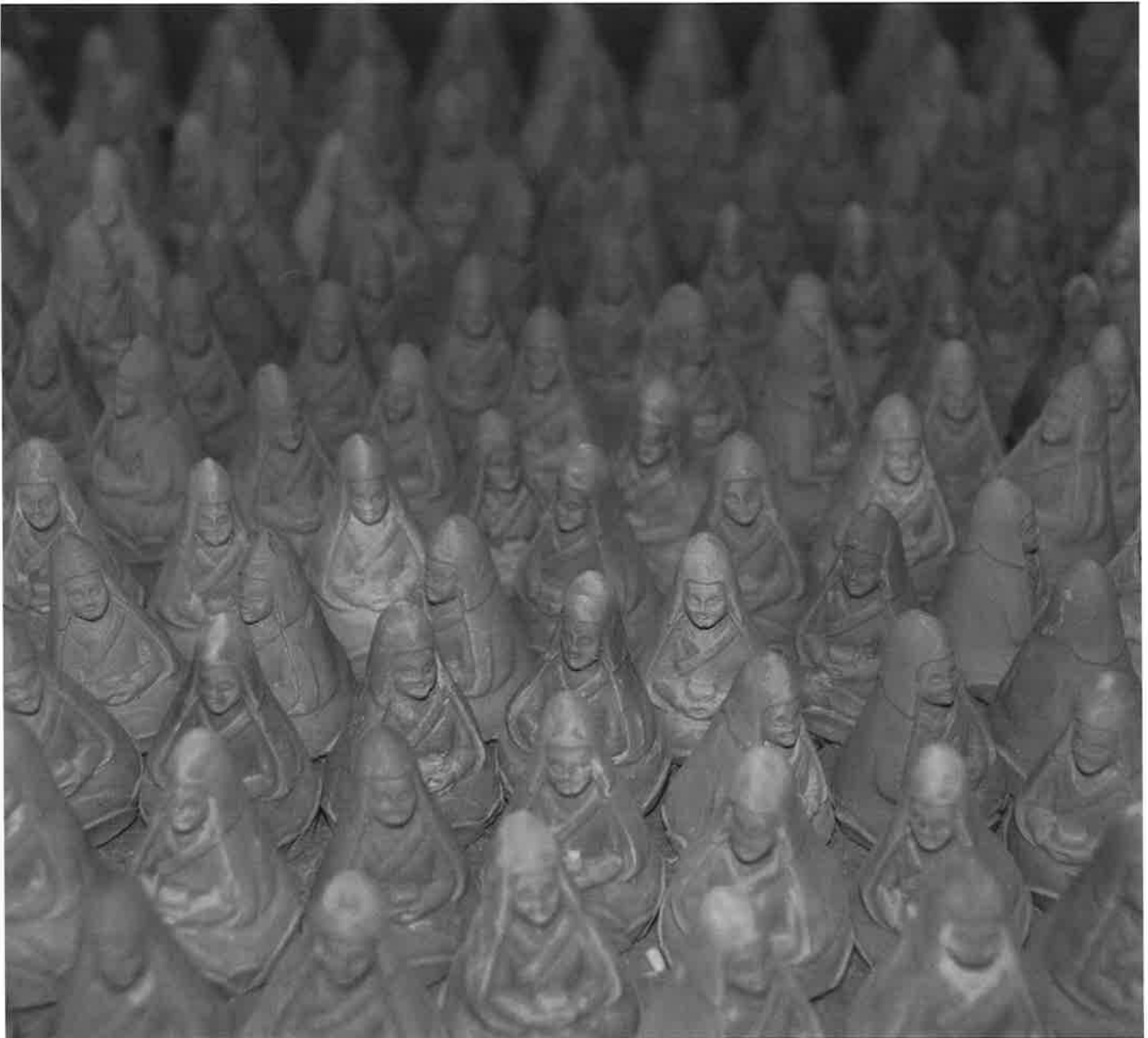
HOE WAS DE KERST KUTSAB RETRAITE?

Dit was heel bijzonder. We hebben vijf dagen tussen Kerst en Oud en Nieuw met tien man aan de beeldjes gewerkt. Het was een echte integratie-retraite. We vulden de mallen met gips, aangemaakt met heilig water, Amrit en kleurstof, en beoefenden als het gips droogde. Ik zelf vond de Guru Yoga beoefening heel inspirerend waarin we dagelijks de beeldjes zegenen door te visualiseren dat lichtstralen vanuit het hart van Guru Rinpoche alle beeldjes en onszelf vulden. Dit gebeurde met de wens dat iedereen die in aanraking met ze komt, eveneens gezegend wordt met inspiratie en wijsheid.

Voor mij, die niet kan visualiseren, werd het heel echt omdat er overal waar ik keek beeldjes stonden. Zelfs met mijn ogen dicht waren ze tastbaar aanwezig.

Bijgaand zijn wat foto's die illustreren hoe dit werk volledige concentratie vraagt en daardoor vanzelf meditatie wordt. Daarom wordt het ook *Sacred Art* genoemd en is het een volledige beoefening op zichzelf.





WAT BETEKENT KUTSAB?

Ku betekent lichaam. Tsab komt van gyaltsab, dat afgevaardigde of regent betekent. Dus kutsabs zijn spirituele afvaardigingen van de zegening van Guru Rinpoche.

Deze beeldjes zijn dus de ambassadeurs van Guru Rinpoche, dwz hij is door middel van hen hier in levende lijve aanwezig. Rinpoche heeft daarom ook gevraagd of we Dütsi of Amrit, een heilig en gezegende substantie, toe willen voegen aan de beeldjes waardoor ze niet alleen in vorm maar ook door de substanties die er in verwerkt zijn heilig worden.

In het boek 'Hidden teachings of Tibet' van Tulku Thondup staat er het een en ander meer over Kutsabs.

WAT GAAT ER MET DE BEELDJES GEBEUREN?

Mensen vragen vaak: "Ga je ze allemaal verkopen?" Maar het is geen verkoopproject. Het plan is om ze in een vitrinekast op glazen planken in de tempelruimte te plaatsen. Het ontwerp ervan is in een vergevorderd stadium. Maar sinds het project Rinpoche's aandacht heeft lijkt het dat hij er ook een andere bestemming voor kan kiezen. Het is alleen nu nog niet helemaal duidelijk of dat ook werkelijk gaat gebeuren. Een klein gedeelte van de beeldjes wordt als tegenprestatie

weggegeven aan diegene die het Kutsab project financieel ondersteunen. De opbrengsten van ons Nederlandse Kutsab project gaan naar decoratie van de Lerab Ling Tempel.

Er zijn echter al wel ideeën dat dit wel een heel aantrekkelijke gift zou zijn voor toeristen die de tempel bezoeken en een donatie geven.

HOE VERLOOPT HET PROJECT?

Erg goed! Het gaat steeds beter. Nu we klaar zijn met gieten weten we pas hoe het echt moet.

Daarom ondersteunen we nu ook groepjes in Friesland, Stuttgart en Düsseldorf die nu ook met het project gestart zijn. We hebben ons doel van 10.800 beeldjes in dit Tibetaanse jaar te maken gehaald en er in totaal 11.500 gemaakt.

Nu begint eigenlijk een vervolgproject dat hieruit is ontstaan om de beeldjes te schilderen. We schilderen ze in de donkerbruine kleur van Amrit die Rinpoche hiervoor heeft gekozen, het gezicht en de handjes worden goud en de mantel krijgt een gouden belijning, tot slot wordt het geheel glanzend gevernist.

Dit afwerken is erg bijzonder en inspirerend werk dat thuis gedaan wordt door de mensen.

Het project heeft Rinpoche's aandacht gekregen toen we hem in Kirchheim advies vroegen over de beschildering, hij was zo enthousiast dat hij in Kirchheim als ook in Parijs het Nederlandse project genoemd heeft.

HOE PAST HET MAKEN VAN KUTSABS IN DE TRADITIE?

De beoefening van het maken van bijv. 100.000 Tsa Tsa's, wat dit eigenlijk zijn, want het zijn miniaturen van het oorspronkelijke Guru Dewa Chenpo beeld, is een gangbare beoefening voor het verzamelen van verdienste en het zuiveren van karma. In de Gelugpa traditie hebben ze bijvoorbeeld in de Ngöndro negen onderdelen die ze 100.000 keer doen waaronder het maken van 100.000 Tsa Tsa's.

Door het reproduceren door middel van mallen van afbeeldingen van de boeddha's (in het Tibetaans Tsa Tsa) zuiver je jouw karma, dat verbonden is met het lichaam. Daarom wordt benadrukt dat het belangrijk is om ze zo goed mogelijk te maken vanwege het sterke krachtveld van oorzaak en gevolg dat er mee verbonden is.



ZIJN ER NOG ANDERE DINGEN DIE JE WILT VERTELLEN?

Ja, het is ook mogelijk om een gedeelte van de as van gecreëerde mensen in plaats van te verstrooien, een bestemming te geven die met de Dharma verbonden is door er Tsa Tsa's van te maken. Dit hebben we voor Gerard Kneckerlich met de van de as van zijn vader gedaan en er veertig Kutsabs mee gemaakt. Ik ga dit ook doen voor mijn moeder die dit jaar overleden is.

HOE KUNNEN MENSEN DIE ENTHOUSIAST GEWORDEN ZIJN DEELNEMEN?

Ieder die graag een bijdrage wil leveren aan dit project kan thuis of op het centrum helpen met het bijwerken en of schilderen van de Kutsabs.

Voor informatie: bel Judith Ockeloen 020-6369954 of Karel Lefevre 020-4206191.

(1) Guru Dewa Chenpo is een manifestatie van Guru Rinpoche, grote gelukzaligheid.



RETRAITE KIRCHHEIM

DOOR MARIEKE KOOMAN

Op derde kerstdag vertrekken we met de auto richting Duitsland. Buiten is het prachtig, zonnig met rijp op de bomen en het land. Als we 's avonds onze plekje in de shrineroom hebben ingenomen daalt er als vanzelf een stilte over de zaal. Een mooi begin van deze retraite.

Rinpoche geeft samen met Patrick Gaffney uitgebreid les over bodhichitta. We krijgen een nieuw overzicht over bodhichitta uitgereikt. Aan de hand hiervan en met gebruik van de Kunzang Lama'i Shelung en de Zindri wordt het hele onderwerp diepgaand behandeld. De vier onmetelijken, bodhichitta opwekken en het trainen van bodhichitta in aspiratie en actie komen allemaal uitgebreid aan de orde. En zoals altijd is Rinpoche een voorbeeld voor ons, hij laat ons zien wat bodhichitta echt is: het hart van de verlichte geest en de 'root' van het spirituele pad.

Rinpoche geeft ook een Dzogchen teaching van Mipham Rinpoche: A lamp to dispell darkness. Deze teaching wordt

drie keer herhaald, de eerste twee keer met verschillende vertalingen en dan nog een keer om ook de mensen die op 1 januari pas zijn gekomen de teaching mee te geven. Heel prettig om deze teaching drie keer te horen, er dringt steeds meer door.

Ondertussen is er een soort epidemie uitgebroken: veel mensen zijn ziek. Rinpoche raadt ons aan Coca Cola(!) te drinken. Ook ons huisje blijft niet gespaard. Maar we komen er nog goed vanaf: er zijn ook huisjes waar iedereen ziek is en dat ook de hele retraite blijven. Ook in het transcribeerteam waarin ik zit worden mensen ziek en hiermee krijg ik het razend druk. Na een dag vol onderricht snel naar de transcribeer ruimte waar hard gewerkt wordt om al het onderricht volledig

uit te typen. 's Avonds kom ik in mijn huisje aan, een eilandje van rust waar met een groot gevoel van humor goed voor elkaar gezorgd wordt.

Langzaam dringt ook de omvang van de tsunami-ramp tot ons door. Er wordt geld ingezameld, en op oudejaarsavond wordt er gezamenlijk beoefend. Ook later die avond is er nog de mogelijkheid om te beoefenen i.p.v. te feesten. Maar Rinpoche maakt ons duidelijk dat het ook goed is om wél te feesten als we daar zin in hebben. Dus wordt de shrineroom omgetoverd tot disco en daar dansen we na middernacht tussen de boeddha's.

Mijn goede voornemen voor 2005 ligt in de lijn van de bodhichitta teachings: om meer vrij te zijn van gehechtheid en afkeer. Een dag na de retraite wordt dit al op de proef gesteld als ik een jongetje op mijn pas gestolen fiets zie rondrijden. Na een week van fantaseren hoe ik dat jochie te pakken kan krijgen en mijn fiets weer in bezit kan krijgen, hoor ik op de

MP3 die van de retraite gemaakt is hoe alle voelende wezens gelijk zijn. We zijn allemaal verwant geweest aan elkaar gedurende al onze levens. Vrienden van nu waren misschien vijanden uit vorige levens en vijanden van nu zijn waarschijnlijk ooit onze moeders geweest. We moeten ons trainen om een vriendelijke houding te hebben tegenover alle levende wezens en vooral tegenover onze vijanden. Op de retraite, in een sfeer van beoefening en mededogen klonk dit mij logisch in de oren, maar om het nu in het echt toe te passen vraagt heel wat.

Het drukt mij meteen met m'n neus op het feit dat we echt moeten studeren. Rinpoche dringt hier tijdens de retraite ook op aan: studenten van Rigpa moeten veranderen en daarvoor is heel wat studie en beoefening nodig.

Uiteindelijk vult ook deze retraite mij weer met een groot gevoel van hoop.

Voor mij is Rinpoche de belichaming van het onderricht, een boeddha. Een echt voorbeeld, zo kan het ook.

VERSLAG VAN EEN PERSOONLIJKE RETRAITE IN DZOGCHEN BEARA

DOOR TREES SNEEK

Tijdens de Vajrayanaretraite in Lerab Ling kregen we van Rinpoche de opdracht elke dag een hele Ngöndro beoefening te doen en de 100-syllable mantra 100 keer te reciteren. Weer thuis gekomen heb ik geprobeerd dit voort te zetten. Naar aanleiding daarvan ontstond het idee een persoonlijke retraite in Dzogchen Beara te doen om de Vajrasattva beoefening verder te verdiepen.

Op het secretariaat in Amsterdam wist men mij te vertellen dat ik contact kon opnemen met Susan Browne. Het duurde een paar weken voor zij mijn e-mail beantwoordde omdat zij in Lerab Ling deelnam aan de Dzogchen retraite. Eenmaal contact gemaakt was alles snel geregeld. Eerst zou er nog de Shedra zijn, maar daarna was ik van harte welkom. Het vliegtuig geboekt via internet. Een paar mailtjes over en weer over praktische zaken en ik was er klaar voor.

De ochtend van vertrek stond ik om zes uur op en ging met de trein van zeven uur naar Schiphol. De vliegtuigreis was spannend, voor het eerst alleen met het vliegtuig. Ongeveer anderhalf uur vliegen, maar door het tijdsverschil met Ierland was het slechts een half uur later. Om ongeveer twaalf uur kwam ik op het vliegveld van Cork aan, daarna met de bus naar het centrum. Het busje naar Castletownbere zou pas om 18.00 uur gaan. Tot die tijd heb ik Cork doorkruist en alle kerken die er waren van binnen bekeken. Van Cork naar Castletownbere was het nog eens twee uur rijden. Het eerste uur was het nog licht en kon ik nog iets van de omgeving zien.

In Castletownbere werd ik door Susan opgehaald. Nog eens een half uur rijden en om ongeveer negen uur stapte ik cottage 5 binnen waar ik de volgende weken zou doorbrengen. Tijdens de rit ernaar toe had Susan al verteld dat het huisje de eerste week alleen "Hollanders" herbergde, wat mij wel prettig leek om eventjes te wennen.

Ik werd verwelkomd door Rogier. De volgende dag zou Axel komen. De week daarop ging Rogier en kwam een Engelse. Het huisje bestond uit een huiskamer, keuken, badkamer en drie slaapkamers.

Samen met Susan maakte ik de volgende dag een planning voor de komende weken. Ik mocht met alle beoefeningen en evenementen in de shrineroom meedoen als ik daar behoefte aan had. Mijn dag begon 's morgens om 7.00 uur. Eerst een uur beoefenen, dan een uur voor douchen en ontbijt. Van 9 tot 9.45 beoefenen. Een kwartier pauze en weer beoefenen tot 11.30 uur. Een half uur pauze en tot 13.00 uur weer beoefenen. Van 13.00 tot 15.00 lunch en rusten/wandelen. Van 15.00 tot 16.00 beoefenen, van 16.30 tot 18.30 beoefenen en studie. De laatste sessie na het avondeten was van 19.30 tot 21.00 uur. Vroeg naar bed natuurlijk, want om 7 uur ging de wekker weer af. Ik heb een paar keer in de shrineroom een beoefening meegedaan (Liefdevolle Vriendelijkheid, Ngöndro) er was de eerste wereld Sanghadag, een feestavond en een paar keer Tsok. De dagen regen zich aaneen, het uitzicht op de oceaan is tijdens de beoefening heel rustgevend. Voor ik het wist was het tijd voor de terugreis.

Eenmaal thuis had ik het geluk even nog niets te hoeven en het eerste weekend was het retraiteweekend met Rinpoche! Daarna begon het "echte" leven weer.

Grootvader, de vloedgolf en het vuur

De rijstvelden

NIENKE VAN HICHTUM

Op een eiland in het mooie land Japan leefde eens een goede oude man. Zijn huis stond op een vlakke berg en om het huis lagen de rijstvelden van de mensen die aan de voet van de berg woonden, op de smalle strook grond langs de zee. Vanuit zijn huisje had de man het uitzicht over de rijstvelden, en daarachter over de mooie blauwe zee, die het hele land ompoelde. Elke morgen en elke avond keken de oude man en zijn kleinzoon naar de mannen uit het dorp, die ijverig hun velden bewerkten.

De kleine jongen hield van de rijstvelden. Hij wist heel goed dat die het voedsel moesten opbrengen voor heel het volk in de omtrek; en dikwijls hield hij met zijn grootvader de wacht bij de velden, als de werkers naar huis gingen om een poosje te rusten. Eens op een dag stond de grootvader alleen voor zijn huisje. Eerst keek hij een poos naar de rijstvelden en toen keek hij naar de zee. Maar plotseling stond hij daar als verlamd van schrik en staarde strak in de verte, waar zee en lucht elkaar schenen te ontmoeten!

Daar rees iets op uit de golven, iets als een reusachtige wolk, en het was alsof de wateren van de zee zich daar ophieven tot hoog, hoog in de lucht! De oude man hield zijn handen boven de ogen en keek nog eens goed toe, zo goed als zijn oude ogen het hem mogelijk maakten.

Toen wendde hij zich plotseling om en rende het huisje binnen. "Yone, Yone", riep hij zijn kleinzoon toe, "breng mij dadelijk een brandende tak uit het haardvuur!" De jongen begreep niet waarvoor zijn grootvader dat vuur nodig had, maar hij was, als alle kinderen in Japan, altijd gehoorzaam. Vlug trok hij een brandende tak uit het vuur en holde daarmee naar zijn grootvader. Maar zie - die had zelf óók al een brandende tak in de hand en liep daarmee, zo hard zijn oude benen hem konden dragen, naar de rijstvelden. "Volg mij, Yone!" riep hij, en de jongen draafde achter hem aan, de brandende tak nog altijd in de hand houdend.

Daar zag hij tot zijn schrik dat de oude man zijn tak midden in de droge, rijpe rijst slingerde, en hij gilde in doodsangst: "O, grootvader! Grootvader! O, o, wat doet u daar? Wat doet u daar?" - "Vlug, jongen, vlug! Steek de boel in de brand!" was het enige antwoord dat hij kreeg. Yone dacht niet anders dan dat zijn grootvader krankzinnig was geworden, en hij gaf een gil van ontzetting; maar hoe ontsteld hij ook was, tóch wist hij dat hij moest gehoorzamen.



Ook hij slingerde dus zijn tak in de rijst, en een felle vlam begon weldra tegen de dorre stengels op te klimmen. Meer vlammen volgden - rode vlammen en gele vlammen. In een ogenblik stond het hele veld in lichterlaaie, en dikke zwarte rookwolken verhieven zich hoog in de lucht. Als een donkere wolk steeg de rook op, en de mensen beneden begrepen met schrik dat hun kostbare velden in brand stonden!

Ha, hoe holden, draafden en sprongen ze de berg op! Ieder wou proberen nog iets te redden; oude mensen, vrouwen en kinderen, allen haastten zich naar de brandende velden! Geen sterveling bleef thuis. Maar toen ze de top van de berg bereikten, zagen ze hoe heel hun kostelijke rijstooft al in vlammen

branden



stond. Niets, niets viel er meer te redden, en een luid gejammer weerklonk door de lucht. "Wie heeft dit gedaan?" riep de een, en "Hoe is de brand aangekomen?" gilde een ander. "Ik was het, die de velden in brand stak", zei de oude man plechtig; en het jongetje herhaalde zijn verzekering: "Ja, grootvader heeft de brand aangestoken." Maar toen nu allen op de oude man aandongen, luid gillend en krijsend "Waarom? Waarom toch?" toen wendde hij zich om, en wees naar de zee.

Allen staarden naar die kant - en zie; waar kort geleden nog de blauwe zee zo rustig had gelegen, daar zagen ze nu een geweldige muur van opgezweept water, zó hoog dat hij de hemel scheen te raken, op hun eiland afkomen! Niemand was in

staat een geluid te geven, zó verschrikkelijk was deze aanblik! De watermuur had nu het land al bereikt, overstroomde de plek waar het dorp had gestaan, en brak toen, met geweldig geraas tegen de sterke bergwand.

Een tweede watergolf stortte zich over het land - en nóg een golf; toen zagen de verschrikte mensen rondom de berg niets anders meer dan water, water en nog eens water; het dorp waar ze gewoond hadden, was er onder bedolven... Maar - alle bewoners waren gered! Nu pas begonnen ze te begrijpen wat de oude man had gedaan, en hoe ze allen aan hém hun leven te danken hadden. Ze vereerden hem boven alle andere mensen.

TRANSFORMING THE MIND

ONDERRICHT OVER HET OPWEKKEN VAN MEDEDOKEN

AUTEUR: ZH DALAI LAMA, ISBN: 0-00-716000-3

Dit boek is gebaseerd op onderricht dat Zijne Heiligheid de Dalai Lama in 1999 in Londen gaf over 'De Acht Verzen over het Opwekken van Mededogen'. Het bevat een beknopt overzicht van de basistechnieken van de spirituele ontwikkeling in het Tibetaans boeddhisme. Hij verwoordt de diepgaande inzichten in de menselijke natuur op de hem zo kenmerkende heldere en warme manier.

Waarom zouden we eigenlijk een verandering in onze geest teweeg willen brengen? En, als we dat al zouden willen, is dat dan wel mogelijk? En zo ja, hoe dan?

Bij het beantwoorden van deze vragen leidt Zijne Heiligheid ons langs de inzichten en technieken die het boeddhisme aanreikt.

Het boek begint met een uitvoerige behandeling van meditatie. Daar draait het allemaal om. Vanuit het boeddhistisch gezichtspunt is meditatie een spirituele discipline die ons in staat stelt onze gedachten en emoties te sturen.

In onze normale geestestoestand worden we beheerst door de in ons opkomende wanordelijke stroom van gedachten en emoties. We missen immers de mentale discipline om deze aan banden te leggen. Deze stroom van gedachten en emoties worden op hun beurt weer gecontroleerd door onze impulsen, eerder negatieve dan positieve. Om de touwtjes weer in eigen hand te krijgen, dienen we deze cirkel te doorbreken.

Meditatie helpt ons daarbij. Als we een moment rustig willen reflecteren over iets merken we dat onze geest er moeite mee heeft gecontreerd te blijven. Gedachten springen heen en weer en snel zijn we afgeleid van het voorwerp van onze aandacht.

Door meditatie kunnen we het vermogen om onze geest te focussen en op een object te laten rusten vergroten.

Het boeddhisme kiest ervoor de aandacht te laten rusten op iets positiefs, anders zouden onze woede, angst of verlangen kunnen toenemen, en dat is niet het doel van meditatie. Door vertrouwd te raken met het positieve object van onze aandacht raken we er meer en meer vertrouwd en verbonden mee. In klassieke termen heet deze vorm van meditatie shamatha (rustig verblijven), meditatie op één object.

Daarnaast gebruiken we de meditatiemethode van analytisch inzicht, vipashyana. Met onze rede erkennen we de voor- en nadelen, de kracht en zwakte van emoties en gedachten en versterken zo een positieve geestestoestand. Dit leidt tot een rustige, serene en tevreden geest waardoor emoties en denkweisen die aanleiding geven tot lijden en ontevredenheid afnemen.

Zijne Heiligheid licht dit toe met het voorbeeld van meditatie op vergankelijkheid.

In shamatha-meditatie blijven we gefocussed op de gedachte dat alles voortdurend verandert. In vipashyana-meditatie daarentegen passen we bij alles wat we tegenkomen steeds de redenering toe dat alles aan verandering onderhevig is en versterken zo onze overtuiging van vergankelijkheid. Beide vormen van meditatie gebruiken hetzelfde object, maar de toepassing ervan verschilt.

Elke grote religieuze traditie kent deze meditatievormen wel. Een christen kan bijvoorbeeld contempleren op de kracht van Gods genade of andere zaken die zijn geloof in een goddelijke Schepper versterken en zo zijn geest in volle concentratie daarin laten rusten. Op deze manier bereikt hij een éénpuntige meditatie op God middels een analytisch proces.

Boeddhistische teksten noemen vier hindernissen die meditatie in de weg staan.

De eerste is de neiging van de geest om van her naar der te springen. De tweede is slaperigheid en dufheid. De derde is mentale verslapping, het onvermogen om scherpte en helderheid te bewaren. Ten slotte, vanuit de veranderlijke aard van onze geest, is er de mentale opwindning.

De belangrijkste hindernissen bij meditatie zijn wel afleiding en mentale dufheid.

Een geest die te alert is laat zich makkelijk meeslepen door gedachtenstrongen en kan ons opgetogen of neerslachtig maken. Te veel opwindning veroorzaakt allerlei gemoedstoestanden en emoties. Mentale verslapping kan prettig en rustgevend aanvoelen, want er is nog een zekere mate van helderheid en de aandacht voor het object van de meditatie is er nog. Maar de alertheid, de vitaliteit van de geest is weg. Het is erg belangrijk om het verschil tussen echte meditatie en deze vorm van rustig zitten te onderkennen. Dieren die net gegeten hebben zijn volkomen ontspannen en tevreden, maar verkeren wel in een toestand van mentale verslapping.

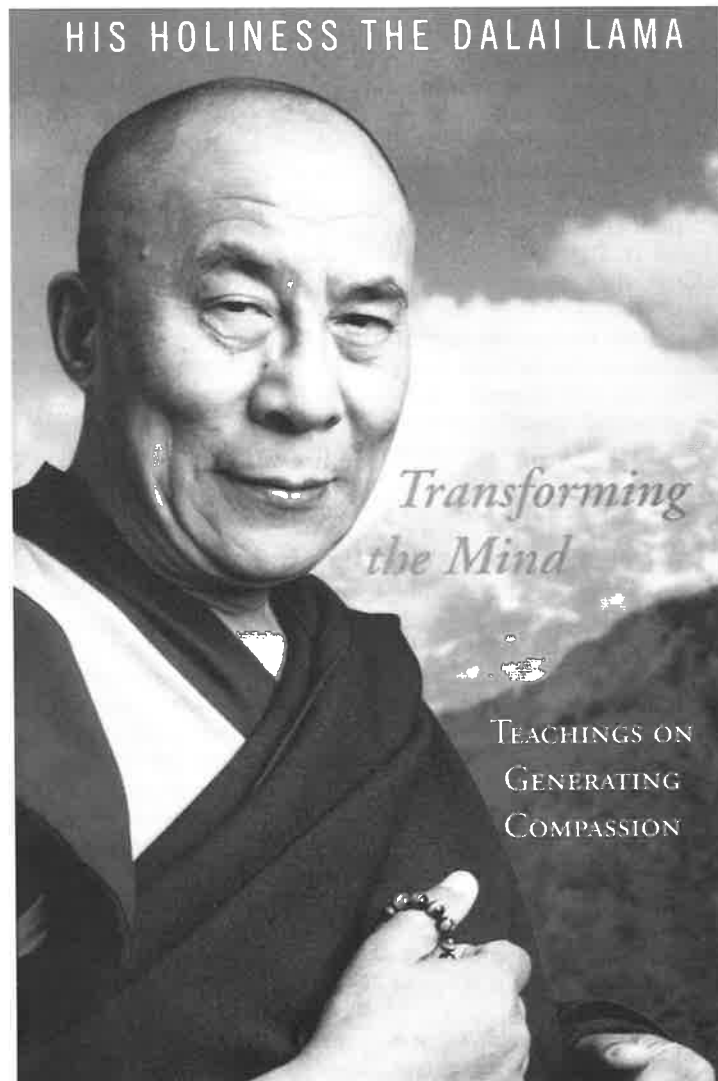
De mentale opwindning is ook een vorm van afleiding, maar meer gericht op plezierige objecten. Dit zijn vaak herinneringen aan positieve ervaringen of positieve verwachtingen. Toch zijn dit de belangrijkste oorzaken die een goede meditatie in de weg staan.

Hoe gaan we hier mee om?

Slaperigheid is vaak een gevolg van onze lichamelijke toestand. Niet genoeg slaap, niet goed of teveel eten. Goede eetgewoonten zijn effectief tegen mentale dufheid.

Mentale slaptte vindt zijn oorzaak in een gebrek aan energie. Om dit tegen te gaan kunnen we reflecteren op onze goede prestaties, op de positieve dingen in het leven om zo onze geest op te krikken. Vaak zakken we tijdens de meditatie weg in een toestand van mentale verslapping als we niet oppassen. Opgewondenheid komt door een geest die te geagiteerd is. Om onze geest weer tot rust te brengen kunnen we reflecteren op zaken die een 'ontnuchterend' effect hebben, zoals de dood, de vergankelijkheid van het leven of de onbevredigende kant van ons bestaan.

Een goede meditatie vereist vaardige toepassing van de twee belangrijkste mentale vermogens: aandacht en introspectie.



Introspectie geeft ons waakzaamheid, die ons weer kan laten zien of we tijdens onze meditatie opgewonden, afgeleid of verslapt zijn. Aandacht kan ons dan weer terugbrengen naar het object van onze meditatie.

Hoe we ook mediteren, we moeten daarbij voortdurend waakzaam en aandachtig blijven. Als we dit volhouden kunnen we zeker zijn van de resultaten.

'De Acht Verzen over het Opwekken van Mededogen' is onderricht over bodhicitta, de wens om ten behoeve van alle levende wezens het boeddhaschap te bereiken. Deze altruistische houding omvat in feite al de essentiële elementen van alle spirituele beoefeningen en is de basis voor ons geluk.

Niemand wil lijden en toch ervaren we dat. Dat komt, volgens de dharma, door de verkeerde inzichten die we er over ons bestaan op na houden en die schadelijke gedachten en emoties tot gevolg hebben. Bij de uiteenzetting over de vier funda-

mentele waarheden van het boeddhisme laat de Dalai Lama zien dat we, door met discipline het inzicht in de ware natuur van de werkelijkheid ons eigen te maken, deze verkeerde opvattingen teniet kunnen doen en transformatie van onze geest tot werkelijkheid kunnen maken.

Versillende scholen in het boeddhisme hebben met hun eigen technieken en beschouwingen bijgedragen aan het verwezenlijken van bodhicitta en het bereiken van verlichting. Op zijn eigen duidelijke wijze presenteert Zijne Heiligheid deze niet altijd eenvoudige materie als een consistent geheel met het ene doel: transformatie van de geest opdat allen geluk ervaren. Het is heldere uitleg van en commentaar op deze overgeleverde tekst, dat niet alleen ons inzicht verruimt maar bovenal inspireert tot beoefening van de in dit boek vermelde methoden. Deze zgn. Lojong-trainingen veranderen en disciplineren onze geest om moeilijke situaties te veranderen in mogelijkheden tot spirituele groei.

NEUROPLASTICITEIT

In zijn recente onderricht refereert Rinpoche de laatste tijd vaak aan hersenonderzoek, dat tegenwoordig gedaan wordt naar de invloed van meditatie en compassiebeoefening op de functie en activiteit van bepaalde delen van de hersenen. Ook in de media krijgt dit onderwerp de laatste tijd veel aandacht en ter illustratie hiervan volgt nu onderstaand artikel uit de Wallstreet Journal van 5 november 2004 over: Scans van de Hersenen van Monniken Laten Zien dat Meditatie de Structuur en Functie (van de hersenen) Verandert.

Al de gasten van de Dalai Lama keken intens naar de hersenscans, die geprojecteerd werden op schermen aan beide zijden in de zaal, maar wat waren het verschillende gasten! Aan de ene kant zaten vijf neurowetenschappers, verenigd in hun geloof, dat fysieke processen in de hersenen alle wonderen van de geest kunnen verklaren zonder een beroep te doen op iets spiritueels of iets wat niet fysiek is. Tegenover hen zaten heel veel tibetaans boeddhistische monniken in wijnrode en saffraangele gewaden, die er van overtuigd waren, dat een jonge man met een rond gezicht uit hun midden, de reïncarnatie was van een van de overleden leraren van de Dalai Lama, dat een ander de reïncarnatie was van een monnik uit de twaalfde eeuw en dat de entiteit genaamd "geest" niet zoals neurowetenschappers zeggen, slechts een manifestatie van de hersenen is.

Het was met andere woorden geen typische wetenschap ontmoeting.

Maar hoewel de boeddhisten en wetenschappers, die elkaar in oktober 2004 gedurende vijf dagen ontmoetten in de woning van de Dalai Lama in Dharamsala, India, verschillende gezichtspunten hadden over kleine dingen m.b.t. reïncarnatie en de relatie tussen de geest en de hersenen, zetten ze die opzij vanwege het belang van een gemeenschappelijk doel. Ze waren samengekomen in de schaduw van de Himalaya's om een van de meest favoriete onderwerpen in de hersenwetenschap te bespreken: neuroplasticiteit. Deze term refereert aan het onlangs ontdekte vermogen van de hersenen om zijn structuur en functie te veranderen, in het bijzonder door circuits die gebruikt worden te ontwikkelen of te versterken en circuits die zelden aangesproken worden te verminderen of te verzwakken. In zijn korte historie heeft de neuroplasticiteit-wetenschap meestal veranderingen in de hersenen beschreven, die fysieke ervaringen en informatie uit de buitenwereld weerspiegelen.

Bij pianisten, die veel arpeggio's spelen bijvoorbeeld, worden hersengebieden, die de wijs- en middelvinger sturen samengevoegd. Dat komt blijkbaar omdat, wanneer één vinger een toets aanslaat in een van deze snelle bewegingen, en de ander dat bijna tegelijkertijd ook doet, de hersenen voor de gek worden gehouden met de gedachte, dat die twee vingers één zijn. Door de samengevoegde hersengebieden, kan de pianist deze vingers niet langer onafhankelijk van elkaar bewegen.

Onlangs echter zijn wetenschappers begonnen zich af te vragen of de hersenen kunnen veranderen in antwoord op zuiver interne mentale verhalen. Dat is waar de boeddhisten in beeld komen. Hun eeuwenoude traditie van meditatie biedt een experiment uit het echte leven, om de fysieke gesteldheid van de hersenen te veranderen.

"Van al de concepten in de moderne neurowetenschap, is het de neuroplasticiteit, die de grootste potentie heeft voor een betekenisvolle interactie met het boeddhisme", zegt neurowetenschapper Richard Davidson van de Universiteit van Wisconsin te Madison.

De Dalai Lama was het daarmee eens en hij moedigde de monniken aan hun hersenen (tijdelijk) aan de wetenschap aan te bieden. De scans, die professor Davidson in

Dharamsala toonde, waren daarvan het resultaat. Ze vergeleken hersenactiviteit bij vrijwilligers, die beginners waren wat betreft meditatie, met die bij boeddhistische monniken, die meer dan 10.000 uur in meditatie waren geweest. De opdracht was compassie meditatie te beoefenen en een gevoel van liefdevolle vriendelijkheid te genereren voor alle levende wezens.

"We probeerden een mentale staat van geest te ontwikkelen, waarbij mededogen de hele geest vervult zonder andere gedachtes", zegt Matthieu Ricard, een boeddhistische monnik van het Shechenklooster in Katmandu, in Nepal, met een graad in genetica.

Met een opvallend verschil tussen de beginners en de monniken, lieten de laatsten tijdens de compassie meditatie een enorme toename zien van hersenactiviteit met een hoge frequentie, de zogeheten gammagolven.

Omdat men denkt dat deze golven het kenmerk zijn van neuronale activiteit, die ver van elkaar gelegen hersengebieden samenbindt, liggen gammagolven ten grondslag aan een hogere mentale activiteit zoals bewustzijn.

De beginnende mediterenden "toonden een lichte toename van gammactiviteit, maar de meeste monniken lieten een dusdanig extreem grote toename zien, die nog nooit in de neurowetenschappelijke literatuur is gerapporteerd", zegt prof. Davidson. Hij suggereert, dat mentale training de hersenen tot een hoger niveau van bewustzijn kan brengen.

Met gebruik van de hersenscan, de zogenaamde functionele magnetische resonantie weergave, wezen de wetenschappers nauwkeurig de plaats aan van die gebieden, die actief waren tijdens de compassie meditatie. In bijna alle gevallen was de toegenomen activiteit groter in de hersenen van de monniken, dan in die van de beginners. Activiteit in de linker prefrontale cortex (de zetel van positieve emoties zoals geluk), overstemt activiteit in de rechter prefrontale cortex (de kant van negatieve emoties en angst), iets wat nog nooit eerder is gezien in het geval van mentale activiteit. Een zich uitbreidend gebied, dat actief wordt bij het zien van lijden, vertoonde ook grotere activiteit bij de monniken. Dat was ook zo bij gebieden, die verantwoordelijk zijn voor het plannen van beweging, alsof de hersenen van de monniken zaten te springen om degenen, die in nood verkeerden te hulp te schieten.

"Het voelt als een totale bereidheid om te handelen, te helpen", herinnert de heer Ricard zich.

De studie is vorig jaar gepubliceerd in de "Proceedings of the National Academy of Sciences". "We kunnen de mogelijkheid niet uitsluiten, dat er vooraf al een verschil bestond tussen de hersenfunctie van de monniken en de beginners", zegt prof. Davidson, "maar het feit, dat monniken, die de meeste uren hadden gemediteerd, de grootste verandering in de hersenen te zien gaven, geeft ons het vertrouwen, dat de veranderingen in feite zijn veroorzaakt door mentale training.

Dit opent de prikkelende mogelijkheid, dat de hersenen, net als de rest van het lichaam, opzettelijk veranderd kunnen worden. Net zoals aerobics de spieren vormt, vormt mentale training de grijze materie op een manier, die wetenschappers nu pas beginnen te doorgronden.

Naar aanleiding van het artikel 'Wetenschap en boeddhisme ontmoeten elkaar' van Marieke van Vugt in de vorige Nieuwsbrief ontvingen we het volgende persoonlijke verhaal van een van onze lezers. Wij willen jullie dat niet onthouden.

Het was mij bekend dat op 21-23 mei 2001 een Mind and Life Institute conferentie is gehouden, dit keer over Destructieve emoties. Ik was benieuwd of er een verslag van deze conferentie zou verschijnen. Na een zoektocht kwam ik uit bij de uitgever Contact en zij beloofden mij dat, wanneer het boek er was, zij mij dat zouden berichten. In 2003 kwam het 496 pagina's tellende boek bij mij thuis.

Genoeg studiemateriaal voor een lange tijd en nog altijd raadpleeg ik het. Het is ook geen roman dat je in één adem uitleest, maar spannend is het wel. Ik was blij verrast om in het Winternummer te lezen hoe de ervaringen van Marieke van Vugt zijn geweest.

Het boeddhisme is toch veel meer dan op een kussentje te zitten dromen zoals onlangs iemand zijn zicht op het boeddhisme verwoordde. Hij voegde eraan toe: "Jij hebt er voldoende tijd voor, maar je kunt toch niet van mij verwachten dat ik met mijn drukke bezigheden als een boeddha op een kussen ga zitten."

Ik had maar één antwoord: "Is dat zo?"

Maar ik wil het ook nog over iets anders hebben dat voor mij erg belangrijk is: "Mantra Accumulaties". Er gaat bij mij geen dag voorbij of ik laat het gebedssnoer van lotus-zaadjes door mijn handen gaan om de twaalf lettergrepen van de mantra: 'OM AH HUM VAJRA GURU PADME SID-DHI HUM' te reciteren. Aan deze mantra ben ik erg gehecht.

Vorig jaar moest ik kort achter elkaar drie oogoperaties ondergaan. Bij de tweede operatie hoorde ik de oogchirurg tegen de verpleegster zeggen: "Wat is dat oog nu ziek, het zal heel moeilijk worden om het verdoven". Onder het groene laken deed ik maar of ik niets had gehoord en begon met de mantra en deed dat constant gedurende de operatie na ruim twintig minuten zei de arts: "we zijn klaar". De zuster haalde het operatielaken weg en de arts vroeg aan mij: "Vertel mij nu je geheim, want het kan niet anders je moet iets hebben gedaan maar wat, hoe heb je dit doorstaan de verdoving zal niet veel gedaan hebben en je moet toch veel pijn hebben gevoeld?" Met een glimlach antwoordde ik: "Daar had ik geen tijd voor, want ik heb continu een boeddhistische mantra gezegd, zo was ik feitelijk met mijn geest niet meer bij de operatie". De arts keek mij verwonderd aan.

Ik heb naast die oogaandoening twee andere aandoeningen, de ziekte van Recklinghausen en Posttraumatische Dystrofie. Die twee geven mij veel last, vooral de P.D. is erg pijnlijk en ook dan helpt de mantra. De kwaal gaat niet weg, maar wordt wel beheersbaar en mijn huisarts vindt mij maar een domme man, omdat ik geen pijnstillers wil. Ik ben nu aan het proberen om de honderd-lettergrepige VAJRA mantra te leren, ik doe het nu met een geluidsband, maar ik hoop het straks zelfstandig te doen. Ook de korte mantra: 'OM MANI PADME HUN', gebruik elke dag als mantra van mededogen, want voor mij is 'MAHA KARUNA' het hart van het boeddhisme. Ik ben 81 jaar, invalide, kan niet zonder mijn rolstoel en ben erg aan mijn kamer gebonden in het verzorgingshuis waar ik nu woon. Eenzaam maar beslist niet alleen, want steeds weer helpt de koan: "Je hebt alles geprobeerd, niets werkt, wat ga je nu doen?" Dan weet ik dat ik geen tijd heb om over mijn alleen zijn te tobben. Er is nog veel te doen. Wat ga ik nu doen, want de wezens zijn talloos en ik heb beloofd ze allen te redden.

SPIRITUELE ZORG

*Spirituele zorg is geen luxe voor enkelen,
het is het fundamentele recht van elk mens,
net zo wezenlijk als politieke vrijheid,
medische hulp en gelijke kansen*

SOGYAL RINPOCHE

HET SPIRITUELE ZORG PROGRAMMA

Binnen de structuur van Rigpa bestaat er een Programma Spirituele Zorg.

Dit is gericht op het uitdragen van de lessen van Sogyal Rinpoche in de maatschappij.

Doel van het Spirituele Zorg Programma is te laten zien hoe de wijsheid en het mededogen van het boeddhisme hulp kan bieden aan zieken, stervenden, hun familie en vrienden en aan zorgverleners. De nadruk ligt op universele spirituele principes, die zinvol zijn voor mensen met een bepaalde spirituele achtergrond, maar ook voor mensen zonder een bepaald geloof. Basis vormen de lessen van Sogyal Rinpoche en *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven*.

Steeds meer raken we ons in onze maatschappij bewust van niet alleen de fysieke, maar ook de spirituele en emotionele nood van mensen die ernstig ziek zijn en die de dood onder ogen moeten zien. Ook al is er medisch-technisch gezien veel vooruitgang geboekt, het is duidelijk dat er fundamentele vragen overblijven op het grensvlak van leven en dood, die niet technisch of wetenschappelijk oplosbaar zijn.

Sogyal Rinpoche zegt: *"Ik geloof dat het eeuwenoude boeddhistische onderricht over de dood en het sterven een waardevol geschenk te bieden heeft, zowel aan mensen met een geloof, als aan mensen zonder geloof."*

De verschillende Spirituele Zorg teams van Rigpa verzorgen sinds 1993 regelmatig seminars en trainingen in Europa, Noord-Amerika en Australië met als onderwerp de emotionele en spirituele zorg rondom het sterven.

In Nederland is er een Spirituele Zorg team in Groningen en in Amsterdam.

Groningen heeft in 2003/2004 voor zorgverleners een studiegroep *Spirituele Zorg Rondom Sterven* verzorgd. Verder heeft *Elementen Stichting Westenwind* in Huizinge (provincie Groningen) in november 2004 het seminar "Compassionate Communication and Supporting Families" met Christine Longaker georganiseerd.

In Amsterdam is in februari 2005 een studiegroep Spirituele Zorg voor zorgverleners gestart.

Het Spirituele Zorg team daar organiseerde een seminar Spirituele Zorg *De Kunst van het Sterven* op 2 en 3 oktober 2004 met Rosamund Oliver en Christine Whiteside.

Hier volgt een persoonlijk verslag ervan door Samma Meijer:

"Aangezien ik een beetje gezien heb hoeveel werk aan de organisatie van dit seminar is voorafgegaan was ik heel opgetogen te ervaren dat de door de organisatie gecreëerde sfeer en de verzorging, waarvan het bestaan van zogenaamde 'thuis-groepen' waarin je in een kleinere groep je gedachten en gevoelens

kon delen een belangrijk onderdeel was, mooi aansloot bij het programma zoals dat door Ross en Chris werd gepresenteerd. Issues rond sterven zijn best indringend, niet in de laatste plaats omdat het je in contact brengt met je eigen gevoelens over dood en alles wat daarmee voor jou samenhangt. Zoals in het verleden doorgemaakte verliezen en ook pijnlijke plekken in je leven nu, want je weet, zoals Sogyal Rinpoche in *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven* leert: Voor hoe je sterft, telt hoe je geleefd hebt en hoe de staat van je geest is op het moment van sterven. En als je over de dood denkt, kom je meteen in aanraking met alle dingen die je nu nog op het bordje van het leven hebt liggen en waar je nog wat aan wilt doen.

Voor mij betekende dat in aanraking komen met irritatie en boosheid, die ik vaak voel in (werk)relaties als dingen niet gaan zoals ik wil en hoe ik daarmee omga. Tja, harde noot, die nog lang niet helemaal gekraakt is, maar die wel in het licht mocht staan gedurende het seminar. Toen ik Ross vroeg hoe ik die boosheid die er was in het groepje dat ik faciliteerde, het best kon hanteren, zei ze alleen maar, dat het een teken van vertrouwen is, dat mensen in het groepje hun boosheid lieten zien. Dat was een opluchting en een inzicht voor me, kon ik ook mijn eigen boosheid in dat licht zien en er minder aan hechten en ook minder afkeer voor voelen als het bij anderen opkwam en minder oordelen...het meer laten.

De inhoud van dit spirituele zorg seminar, omvatte vele onderwerpen, van een presentatie over wat lijden is tot aan een oefening waarin je plotseling uit je kring moet verdwijnen omdat je 'gestorven' bent of maar in die kring zit te wachten op je dood als alle anderen al gestorven zijn. Best confronterend.

Mijn bewondering gaat uit naar Chris en Ross, die met hun aanwezigheid en openheid een sfeer van vertrouwen creëerden waarin veel van de zestig deelnemers hun ervaringen met de gang van zaken in de zorgverlening aan stervenden en ook wat er bij hen zelf hierbij speelt en wat bij de oefeningen tijdens het seminar alzo opkwam, met elkaar deelden.

Het seminar was een reminder voor me dat dood onderdeel is van leven en een moment van einde er altijd is, ook in het hier en nu en dat je elke keer als je je dat realiseert weer de kans krijgt aangeboden om het leven in al zijn volheid te leven."

SAMMA

Eén van de projecten voor komend jaar van het Amsterdamse team is het werken aan een leidraad voor een *Spiritueel Testament*. Wat zijn de mogelijkheden rondom sterven binnen de (wettelijke) Nederlandse situatie?

Mochten er mensen zijn die aan dit project mee willen doen...hulp is welkom.

Je kunt bellen: Samma: 020-6718996; Coobke: 023-5246403 of mailen: nederland@spcare.org



SPIRITUELE ZORG VOOR DE SANGHA

Het programma van de Spirituele Zorg, zoals dit elders in deze Nieuwsbrief beschreven wordt, is voornamelijk een 'reach-out' programma voor mensen die in de zorgverlening werken.

Ook binnen de sangha is er echter behoefte om onszelf te trainen als voorbereiding op ons sterven en om te onderzoeken hoe we elkaar als sanghaleden in dit proces het beste kunnen ondersteunen. Daarom is er in september 2004 een begin gemaakt met een maandelijkse bijeenkomst Spirituele Zorg voor de Sangha.

Deze bijeenkomsten zijn oorspronkelijk voortgekomen uit een follow-up groep van mensen die de spirituele zorg studiegroepen afgerond hadden. In het kader van de Zorg voor de Sangha leek het goed deze bijeenkomsten ook open te stellen voor de Sangha.

De groep is in eerste instantie bedoeld om de mogelijkheid te bieden **compassiebeoefening, zoals tonglen, en essentiële phowa te verdiepen**. Ook willen we in het licht van het onderrecht contact maken met situaties rondom ons eigen sterven, of crisis situaties in ons eigen leven of in dat van onze naasten. Met het oog hierop proberen we een warme, veilige en open omgeving te creëren, waarin ruimte is om in onderling vertrouwen met elkaar ervaringen te delen en te bespreken.

Momenteel zijn we bezig met het onderwerp **Spiritueel Testament**.

Dit houdt in:

- Inventariseren wat onze wensen zijn voor als we komen te

overlijden: op praktisch, emotioneel en spiritueel gebied, bijvoorbeeld met betrekking tot onze omgeving, waar zouden we het liefst sterven, wie willen we bij ons sterfbed, welke beoefening wensen we te doen en/of te laten doen e.d.

- Vervolgens bedenken hoe we de omstandigheden kunnen scheppen om dit daadwerkelijk vorm te geven. Het doel is om op schrift te zetten wat je wenst dat er rondom je sterven gebeurt, als handleiding voor je familie en naasten.

Iedereen in de Sangha is welkom!

De data voor het komend voorjaar zijn: **17 april** (zondagmiddag 13.00 tot 15.30 uur), **25 mei** (woensdagavond 19.30-21.30 uur, kleine ruimte) en **zondagmiddag 26 juni** (13.00-15.30 uur), in het Rigpa Centrum, van Ostadestraat 300 te Amsterdam. De facilitators zijn Eric Soyeux en Samma Meijer. Voor meer informatie: tel. 020-6718996 of samma8@zonnet.nl.

HOE FINANCIEREN WE DE TOEKOMST VAN RIGPA?

In de afgelopen 4 jaar hebben we, alle sangha's in de hele wereld, onze uiterste best gedaan om Rinpoche's hartenwens - de bouw van de tempel in Lerab Ling - in vervulling te laten gaan. In die jaren hebben we acht miljoen euro ingezameld. Het is haast niet te geloven dat de bouw van de tempel nu bijna klaar is.

Dit resultaat is mogelijk gemaakt door ieders buitengewone grote vrijgevigheid: een uiting van onze collectieve devotie. Rinpoche is diep geroerd en geïnspireerd door dit wapenfeit. Op verschillende gelegenheden heeft hij laten weten hoe trots hij is op de Rigpa sangha, dat we dit hebben gerealiseerd door onze eigen inspanning, zonder financiële hulp van buitenaf. Wat duidelijk is geworden, is dat we als sangha in staat zijn grootse bijdragen te leveren aan de toekomst van het onder-richt en het welzijn van alle mensen.

Op dit moment bevinden we ons op een nieuw kruispunt, want met de afronding van de tempel is de perfecte drager - de buiten-mandala - klaar. Zo kan Rinpoche's visie zich verder ontvouwen en geheel tot bloei komen. Hoe kunnen we de drie jaar retraite ondersteunen zodat het eindresultaat in dienst staat van de mensheid en hoe kunnen we Rinpoche helpen de andere uitingen van zijn levensdoel te bereiken?

In het begin van dit jaar zijn de Rigpa Fundraise Directors bij elkaar gekomen en hebben de komende vijf jaar in kaart gebracht. Deze bijeenkomst was een mijlpaal in de Rigpa geschiedenis en wij, het team, willen graag met iedereen delen wat de uitkomst van onze gedachten was die we met Rinpoche hebben besproken. We hebben z'n absolute zegen over dit plan.

Zoals Rinpoche op zoveel gelegenheden heeft gezegd, is dat de basis van Rigpa het lidmaatschap is. Elk land heeft z'n eigen vorm van lidmaatschap en in Nederland zullen we dit binnenkort introduceren. Dit lidmaatschap is de dragende kracht voor elk Rigpa centrum in de toekomst. Rinpoche heeft aangegeven dat de vorm van lidmaatschap onze eerste prioriteit moet zijn. Hij zal dat hopelijk persoonlijk aanstippen in het weekend in april.

De volgende vijf punten hebben onze financiële steun de komende vijf jaar nodig:

1) De decoratie van de binnenkant van de tempel en het onderhoud van het gebouw en de kloostergemeenschap.

- 2) Het Spiritual Care Centre in Dzogchen Beara.
- 3) De eigen centra van Rigpa wereldwijd voor het maken van een werkelijke spirituele omgeving.
- 4) De ondersteuning van leraren, studenten en beoefenaars die een sleutelpositie hebben in Rigpa, het Gyüdzin Fund gedurende de drie jaar retraite.
- 5) Sponsoring van de Tibetaans boeddhistische kloosters, grote leraren en belangrijke drupchens en andere intensieve beoefeningen in de Himalaya's.

Ieder van ons heeft wel een natuurlijke connectie met een van deze projecten door karma, levenservaring en interesse. Gedurende de komende maanden zullen we regelmatig informatie over deze projecten rondsturen. Zonder overrompeld te worden door al deze verschillende projecten vragen we je te reflecteren over wat je eigen prioriteiten zijn; zie waar je hart-connectie ligt en waar je aan zou willen bijdragen.

Als fondsenwerfers van Rigpa is onze rol voornamelijk om het werk van Rinpoche te ondersteunen door zoveel mogelijk informatie te verschaffen over de manieren van bijdragen aan deze plannen en projecten. Dus als je vragen hebt, kan je mij, of een van ons als je in het buitenland bent, altijd mailen.

Lieve groet van ons allemaal:

RIGPA INTERNATIONAL: ANNEKE HAKMANN (ANNAHAK@XS4ALL.NL)

RIGPA AUSTRALIA: SUE PIETERS-HAWKE

(SUEPIETERSHAWKE@BIGPOND.COM)

RIGPA CANADA: ALAIN BEAUREGARD (BEAUGAYA@YAHOO.COM)

RIGPA GERMANY: BRIGITTE CASTER (PROF.CASTER@NETCOLOGNE.DE)

& HERBERT EMDE (DR.EMDE@NETCOLOGNE.DE)

RIGPA SPAIN: PERE PARDO

RIGPA SWITZERLAND: MARKUS SCHOEB (MARKUSSCHOEB@BLUEWIN.CH)

RIGPA U.K.: LUCIE COHEN (L.COHEN@RIGPA.ORG.UK)

DZOGCHEN BEARA: JOHN DOUGLAS (JOHNDOUGLAS@RIGPA.IE)

LERAB LING TEMPLE: PHILIP PHILIPPOU (PHILIP.RIGPA@WANADOO.FR)



Rinpoche met alle fondsenwerfers afgelopen juni in Lerab Ling. Toen wisten we nog niet dat het benodigde bedrag voor de tempel inderdaad aan het einde van het jaar bijeen zou zijn.

VRIJWILLIGERSWERK BINNEN RIGPA

Vijfentwintig enthousiaste studenten waren in het weekend van 12 en 13 maart in het Rigpa centrum in Amsterdam verzameld om het Vrijwilligersweekend (tevens het begin van een nieuwe Instructeurstraining) te volgen.

Over werken voor Rigpa heeft Rinpoche in zijn onderricht het volgende gezegd:

"Rigpa is not for Rigpa. Rigpa is for the benefit of beings, for the benefit of others." "Sometimes we wait for the perfect job, the perfect thing that will just fit us. That's difficult, because you have to fit, before you get the perfect job, you see. In that respect, it doesn't matter what you do, if you do everything joyfully, with generosity, with discipline, with endurance and patience, with enthusiastic diligence, with mindfulness, with wisdom. These are known as the six paramitas. If you put them to work, then whatever you do is bodhisattva activity."

(FROM COMPILATION OF SOGYAL RINPOCHE'S TEACHINGS ON RIGPA ACTIVITY, JUNE 1999).

De volgende onderwerpen kwamen tijdens de training aan de orde:

- Activity onderricht, een gerichte training van Rinpoche over het toepassen van de dharma in de praktijk
- wat maakt een activiteit tot een spirituele activiteit
- welke uitdagingen kom ik tegen bij het integreren van de dharma in het dagelijks leven of in het werken voor Rigpa
- wie doet wat binnen Rigpa Nederland, wat is de organisatiestructuur

Over de organisatiestructuur van Rigpa kwam als feedback naar voren dat Rigpa als organisatie zichtbaarder is geworden. Ook is het duidelijker wie waarvoor verantwoordelijk is. Niet

geheel duidelijk was, hoe alles omtrent de mandala's is geregeld. Wie niet in een mandala zit, ontvangt volgens een paar studenten niet alle informatie (wie vragen over de mandala's heeft, kan deze mailen naar: rigpa@rigpa.nl). Verder waren studenten tevreden over de informatievoorziening via email, website en nieuwsbrief.

Sinds kort hebben we in de gang van ons centrum in Amsterdam een witbord dat met name gaat over vrijwilligerswerk binnen Rigpa. Naast studie en beoefening is "activiteit" of werken voor Rigpa een belangrijk onderdeel dat Rigpa in zijn programma aanbiedt. Via het witbord en via bovengenoemd vrijwilligersweekend hebben we nieuwe mensen gevonden voor de database, het secretariaat, het transcriberen tijdens het bezoek van Rinpoche, voor de centrumschoonmaak en voor het faciliteren van kleine evenementen. Het Managementteam wil deze mensen ontzettend bedanken voor hun hulp en ook dank aan alle mensen op het kantoor en in de stromen die veelal onzichtbaar werk doen, maar werk dat zeer belangrijk is om Rigpa draaiende te houden!

Mocht je meer willen weten over hoe je een bijdrage aan het werk van Sogyal Rinpoche in het Westen kan leveren, dan nodigen we je graag uit om contact op te nemen met Jessy Geertsema (jessy.geertsema@hetnet.nl) of Pieter Zanen (pieter@rigpa.nl of 06 - 538 439 12). Alvast dank voor je belangstelling!

VASTE RUBRIEKEN EN AANKONDIGINGEN

RIGPA



Rigpa is het voertuig dat door Sogyal Rinpoche werd ontwikkeld om het onderricht van de Boeddha in het Westen ten dienste te staan. In de afgelopen 28 jaar is het uitgegroeid tot een internationaal netwerk met centra en groepen in dertien landen verspreid over de hele wereld. Rigpa streeft ernaar:

- het onderricht van de Boeddha beschikbaar te maken opdat zo veel mogelijk mensen er profijt van hebben,
- een volledig pad van studie en beoefening te bieden aan hen die het boeddhistisch onderricht volgen,
- de omgeving te creëren die nodig is om het onderricht ten volle te onderzoeken.

HET CURSUSPROGRAMMA VAN RIGPA

Het Rigpa Studieprogramma vormt het hart van het werk van Rigpa en streeft ernaar deze drie doelen te bereiken. Geïnspireerd door het bijzondere vermogen van Sogyal Rinpoche om het boeddhistische onderricht op een eigentijdse manier over te brengen, streeft het programma ernaar het onderricht toegankelijk en relevant te maken voor mannen en vrouwen van alle leeftijden en van verschillende achtergronden.

Het cursusprogramma bestaat uit een meerjarig studie- en beoefeningsprogramma, waarin alle facetten van het spiri-

tuele pad aan bod komen. Het hart van het curriculum wordt gevormd door audio- en videofragmenten van het meest sprankelende onderricht dat Rinpoche de afgelopen jaren tijdens retraites en lezingen over de hele wereld heeft gegeven. 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 cursussen bestaan uit één tot drie blokken (bijv. van januari-maart, van april-juni, en van oktober-december). Niet alle cursussen beginnen in januari en het is vaak ook mogelijk om op een ander moment in te stappen, bijvoorbeeld als je een of meer blokken gemist hebt.

Het is altijd mogelijk om met een instructeur te overleggen welke cursus het meest geschikt voor je is. Bel daarvoor naar het secretariaat, of stuur een email naar rigpa@rigpa.nl

Hieronder volgt een overzicht van hoe het curriculum is opgebouwd. Je kunt door naar het volgende niveau als je alle cursussen van het betreffende niveau gevolgd hebt.

BASISNIVEAU:

Cursus Vrede Vinden

Deze cursus begint met een introductie in de beoefening en achtergrond van meditatie, zoals onderwezen door Sogyal Rinpoche; er worden meditatie methodes uitgelegd die eenvoudig, maar krachtig en diep zijn. Deze kunnen door iedereen beoefend worden en ze zijn buitengewoon effectief om innerlijke kracht, vrede, mededogen en begrip in je leven te brengen.

Verder komen er een aantal belangrijke thema's van het boeddhisme aan bod zoals reflectie over vergankelijkheid, de basisprincipes van het boeddhistisch onderricht, compassie en liefdevolle vriendelijkheid, en het principe van een leraar. Ook wordt aandacht besteed aan integratie in het dagelijks leven.

Voor meer informatie: lees de speciale folder over deze cursus.

Stroom 1 (drie blokken)

In Stroom 1 wordt dieper ingegaan op de thema's van de Introductie cursus.

Cyclus Natuurlijke Grote Vrede (twee blokken)

Deze cyclus is gebaseerd op een compilatie van Sogyal Rinpoche's onderricht "Natuurlijke Grote Vrede", en bevat een grote rijkdom aan recente instructies over Shamatha, Vipashyana en de Natuur van de Geest. Hij is bedoeld voor studenten die Stroom 1 gevolgd hebben en voor oudere studenten die (opnieuw) met het recente onderricht willen kennismaken.

Cursus Liefdevolle vriendelijkheid (één blok)

Deze cursus biedt een praktische training in liefdevolle vriendelijkheid op een rijke en diepe, doch eenvoudige en toegankelijke manier. De beoefening van liefdevolle vriendelijkheid is een hele effectieve manier om met emoties te werken. Het doorlopen van de verschillende stadia van de beoefening geeft ons de gelegenheid de diverse negatieve emoties te zuiveren die gewoonlijk ons vermogen om lief te hebben blokkeren. Het is ook bijzonder werkzaam om de problemen van een gebrek aan zelfliefde en weinig zelfvertrouwen te boven te komen.

MAHAYANA/NGÖNDRO NIVEAU

MAHAYANA-JAAR

De volgende drie cursussen vormen samen het Mahayana-jaar. Ze zijn ook afzonderlijk te volgen.

Liefdevolle vriendelijkheid

(deze cursus wordt ook in het basisniveau aangeboden)

Lijden en Geluk Omzetten in Verlichting

In deze cursus wordt aan de hand van recent onderricht van Sogyal Rinpoche de prachtige tekst "Lijden en Geluk Omzetten in Verlichting" bestudeerd.

"Door dit onderricht te volgen, wordt elke situatie een bron van bewustwording, alles wordt bruikbaar, alles wordt leerzaam. Lijden en moeilijkheden ga je, net als geluk, als een heel bijzondere gelegenheid zien, waardoor je meer wijsheid en mededogen ontwikkelt."

Acht Verzen over het Trainen van de Geest

"Acht Verzen over het Trainen van de Geest" door Geshé Langri Tangpa behoort tot het belangrijkste onderricht binnen de traditie van het Tibetaanse boeddhisme dat de middelen aanbiedt waarmee we de op onszelf gerichte houding kunnen omzetten in werkelijke onbaatzuchtigheid. Het biedt een basis voor een systematische training in de methodes voor het ontwikkelen van zowel mededogen en bodhichitta, als van de wijsheid die ons in staat stelt de ware natuur van de werkelijkheid te zien.

Dit onderricht van Sogyal Rinpoche is nog niet eerder als cursus aangeboden.

DUDJOM TERSAR NGÖNDRO JAAR

In dit jaar wordt diep ingegaan op de beoefening van de Dudjom Tersar Ngöndro, de voorbereidende beoefeningen van het Vajrayana.

Na het volgen van het Mahayana-jaar en het Ngöndro-jaar is het mogelijk de studie en beoefening nog verder te verdiepen in de volgende cursussen:

- **Boeddhistische filosofie**

Dit jaar, dat alleen landelijk gegeven wordt, begint met hoe te studeren. Daarna wordt ingegaan op de boeddhistische filosofie en de verschillende scholen daarin.

- **Longchen Nyingtik Ngöndro**

Voor studenten die al een diepe connectie met de Dudjom Tersar Ngöndro hebben gemaakt.

- **Een introductie in het Vajrayana**

Deze module is in juli 2004 voor het eerst tijdens een weekend in Amsterdam gegeven.

Na dit cursusprogramma, dat minimaal zeven jaar bestrijkt, is het mogelijk de studie en beoefening te vervolgen middels het onderricht over Shamatha en Vipashyana, Kyérim, Sadhana-beoefening enz. Voor een overzicht van het actuele cursusaanbod, met de data waarop de cursussen beginnen, verwijzen we naar het overzicht elders in deze Nieuwsbrief. Deze informatie is ook te vinden op onze website: www.rigpa.nl

OPGAVE VOOR DE CURSUSSEN

Voor aanmelding voor de cursussen in Amsterdam en Utrecht kunt u bellen naar nummer 020 - 47 05 100 of mailen naar rigpa@rigpa.nl.

Voor informatie over de cursussen in Groningen kunt u bellen naar Lidy van Helden 050 5496659. Aanmelden kan via rigpagroningen@rigpa.nl of schriftelijk bij het Rigpa centrum Groningen, A-weg 18, 9718 CV Groningen o.v.v. naam adres en telefoonnummer (graag op de envelop zetten dat het om een aanmelding gaat).

PRIJS EN BETALING

Kosten: € 75 per blok, minima € 61 per blok
De prijs van de cursus is inclusief het studiemateriaal.
Betaling door het verschuldigde bedrag over te maken naar girorekening 3533736 van Stichting Rigpa o.v.v. cursusnaam en bloknummer. Donateurs van het RIGPA Re-membership (optie 2 en 3) kunnen 25% korting krijgen op de cursusprijs. De cursusprijs wordt dan € 58 en € 48. De korting geldt niet voor het cursusmateriaal.

CURSUSSEN APRIL - JUNI IN AMSTERDAM

CURSUS	DAG	DATA	TIJD	PLAATS	PRIJS (€)	MINIMA (€)
Stroom 1 Blok 2	maandag	Apr. 11, 18 en 25 Mei 2, 9, 16 en 30 Juni 6, 20 en 27	19.30 - 21.45	Rigpa Centrum	75	61
Dudjom Tersar Ngöndro Blok 2	woensdag	Apr. 6, 13, 20 en 27 Mei 4, 11 en 25 Juni 8, 15, en 22	19.30 - 21.45	Rigpa Centrum	75	61
Natuurlijke Grote Vrede	donderdag	Apr. 7, 14, 21 en 28 Mei 12, 19 en 26 Juni 2, 9 en 16	19.30 - 21.45	Rigpa centrum	75	61
Longchen Nyingtik Ngöndro	zaterdag zondag zondag	Apr. 9 Mei 8 Juni 19	10.30 - 17.00	Rigpa Centrum	61	55

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

In Amsterdam is instromen in de cursus Natuurlijke Grote Vrede mogelijk voor studenten die eerder stroom 1 hebben gevolgd. Instromen in een al lopende cursus in overleg met Nynke Valk of Elma Floris. U kunt contact opnemen via het secretariaat: 020-4705100 of rigpa@rigpa.nl

CURSUSSEN APRIL - JUNI IN UTRECHT

CURSUS	DAG	DATA	TIJD	PLAATS	PRIJS (€)	MINIMA (€)
Natuurlijke Grote Vrede Blok 2	zondag zaterdag zondag zondag	Apr. 3 en 17 Mei 7 Mei 29 Juni 12 en 26	10.30 - 16.00	Centrum Well	75	61
Dudjom Tersar Ngöndro Blok 2	zondag zaterdag zondag zondag	Apr. 3 Apr. 16 Mei 8 en 29 Juni 12 en 26	10.30 - 16.00	Centrum Well	75	61

ADRES: De cursussen in Utrecht worden gegeven in **Centrum Well**, Doelenstraat 34, Utrecht

CURSUSSEN APRIL - JUNI IN GRONINGEN

CURSUS	DAG	DATA	TIJD	PLAATS	PRIJS (€)	MINIMA (€)
Mahayana onderricht Liefdevolle vriendelijkheid	dinsdag	Apr. 12, 19 en 26 Mei 10, 17, 24 en 31 Juni 7, 14 en 21	20.00 - 22.15	Rigpa Centrum	75	61
Vrede Vinden	Woensdag	Apr. 13, 20 en 27 Mei 11, 18 en 25 Juni 1 en 8	20.00 - 22.15	Rigpa Centrum	41	34

ADRES: De cursus in Groningen wordt gegeven in het **Rigpa centrum Groningen**, A-weg 18, 9718 CV Groningen

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.

Daarnaast is het mogelijk om gebeden voor zieken, stervenden of voor iemand die al is overleden, 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. Het legt een karmische verbinding met een lama die het geld ontvangt en de gebeden doet.

De namen worden 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 willen doorgeven kunnen dit doen bij het secretariaat tel.: 020 4705100 of via gebeden@rigpa.nl. Het is hierbij van belang om de volledige naam, ziekte of problematische omstandigheden, de datum en oorzaak van overlijden te vermelden alsmede de geboortedatum van de persoon in kwestie en je eigen naam. Er kan ook een foto opgestuurd worden.

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

Dit kun je bijv. laten doen voor:

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

Voor deelname aan dit sponsorprogramma wordt er een minimum bedrag gevraagd van € 1500,-. Het is mogelijk om dit bedrag in termijnen te betalen. Het geld wordt gebruikt voor de sponsoring van gebeden in Tibetaanse kloosters in het oosten en voor de ondersteuning van grote projecten van Rigpa. Wie interesse heeft kan de Engelstalige folder bij het secretariaat opvragen tel.: 020 4705100.

MANTRA ACCUMULATIES

OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM

Het is de wens van Sogyal Rinpoche dat we ons behalve aan studie ook aan beoefening wijden. Zo wordt het onderricht levend in je ervaring en kan het daadwerkelijk je leven transformeren. Er bestaat hier in het Westen nog niet echt een cultuur van beoefening en soms is het moeilijk om jezelf tot beoefening aan te zetten en een gewoonte te ontwikkelen van regelmatige (dagelijkse) beoefening. Een vaardig middel om je hierbij te helpen kan het verzamelen of accumuleren van mantra's, gebeden en meditatie-sessies zijn. Accumuleren van beoefeningen of mantra's is ook een krachtig middel om obstakels uit de weg te ruimen en gunstige omstandigheden te creëren voor jezelf, de sangha, voor Rigpa en het wereldwijde werk van Sogyal Rinpoche, maar ook voor wereldvrede en het verwezenlijken van het liefdes- en wijsheidspotentieel van



alle levende wezens. Het aantal mantra's dat gedaan is, wordt per land bijgehouden en de totalen worden iedere maand aan Sogyal Rinpoche doorgegeven.

De mantra's die worden doorgegeven zijn de maandelijks geaccumuleerde Vajra Guru mantra's en de Vajrakilaya mantra's en eventuele andere mantra's die tijdens een 'practice intensive', een periode van intensive beoefening, worden gevraagd te doen.

Dus wanneer je regelmatig mantra's reciteert, vragen we je de aantallen een keer per maand door te bellen aan Johan Dijk,

tel: 020 6687271 of per e-mail te sturen naar: accumulaties@rigpa.nl.

Veelal zitten er aan een mala meer dan 100 kralen. Meestal zijn dat er 108. Van een hele mala geef je er steeds 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 dan 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; rond Pasen in Engeland; in juni gewoonlijk in Dzogchen Beara in Ierland en in de zomer periode in het retraite-centrum Lerab Ling in Frankrijk.

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

SPECIFIEKE INFORMATIE

Gedetailleerde informatie over accommodatie en 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.

Voor informatie over eventueel nog meer retraite-mogelijkheden kunt u contact opnemen met het Rigpa secretariaat.

SANGHA-BIJEENKOMSTEN

De bijeenkomst van de sangha's wereldwijd op 23 en 24 oktober 2004 was een groot succes. Veel studenten kwamen naar de centra voor deze bijeenkomsten voor beoefening en recent onderricht. Rinpoche wil graag dat dit soort weekends voor alle sangha-leden regelmatig wordt gehouden. Rinpoche zegt: "we need to be in the habit, the habit of enlightenment". Hij heeft daarom voor 2005 drie weekends hiervoor uitgekozen. Het eerste weekend rond de eerste verjaardag van Tertön Sogyal (18 februari) heeft inmiddels plaatsgevonden.

De overige weekends zullen plaatsvinden rond de verjaardag van Boeddha's verlichting en *parinirvana*, en de verjaardag van Tertön Sogyal in de negende Tibetaanse maand. Dat komt neer op een weekend in de lente en een in de herfst met een onderbreking in de zomer, waarin de retraites plaatsvinden.

Noteer daarom nu al in je agenda de data van de weekends en van de retraites.

RIGPA DATA 2005

GROTE SANGHA-BIJEENKOMSTEN

Saga Dawa Duchon (<i>Boeddha's verlichting & Parinirvana</i>)	Maandag, 23 Mei Weekend 21 - 23 Mei
Verjaardag van Tertön Sogyal (<i>10^e Dag van de 9^e Tibetaanse maand</i>)	Vrijdag, 11 November Weekend 11 - 13 Nov.

RIGPA RETRAITES

Dzogchen Beara zomer retraite	24 Juni - 3 Juli
Lerab Ling	
Ngöndro retraite	15 - 22 Juni
Meditation retraite	1 - 11 Juli
Drupchen retraite	14 - 24 Juli
Vajrayana retraite	26 Juli - 10 Augustus
Dzogchen retraite	13 - 30 Augustus

AANKONDIGING OPEN DAG

OPEN DAG

OP ZATERDAGMIDDAG 17 SEPTEMBER VINDT ER WEER EEN OPEN DAG PLAATS IN HET RIGPA CENTRUM TE AMSTERDAM

Deze middag is bedoeld voor mensen die kennis willen maken met Rigpa en het werk van Sogyal Rinpoche.

Er is informatie over de cursussen en er wordt een proefles gegeven.

Deze middag is ook bedoeld voor mensen die overwegen de introductie cursus te volgen.

DATUM 17 september

TIJD Vanaf 13.30 kunt u binnenlopen en rondkijken.

Er is thee gezet en er zijn Rigpa-studenten aanwezig om u wegwijs te maken.

PROEFLES van 14.00 tot 16.00 uur met daarin een korte pauze. Graag op tijd aanwezig zijn.

Daarna zal tot ongeveer 16.30 uur nog gelegenheid zijn een van de aanwezigen aan te spreken.

PLAATS Rigpa Centrum, van Ostadestraat 300, Amsterdam

AANKONDIGING

BEZOEK SOGYAL RINPOCHE VAN 22 TOT EN MET 24 APRIL 2005

Vrijdagavond 22 april een openbare lezing:

Praktische wijsheid voor de moderne tijd - De weg naar innerlijke rust en tevredenheid.

Op zaterdag 23 en zondag 24 april een openbaar retraiteweekend:

Met open hart - Mededogen oefenen in het dagelijkse leven.

Zie voor nadere details de website www.rigpa.nl

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 onderricht van Sogyal Rinpoche uit.

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

HET LENEN VAN BOEKEN

Boeken worden voor drie weken uitgeleend. Er mogen twee boeken per keer geleend worden. Telefonisch verlengen is niet mogelijk. Als er niet gevraagd is naar een boek kan een boek voor een tweede periode geleend worden. Daarna is dat niet meer mogelijk. Voor boeken die te laat terug gebracht worden, wordt per boek een boete van 5 cent per dag gevraagd.

HET LENEN VAN AUDIO-TAPES EN CD'S

Tapes en cd's 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 EN TAPES

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. Hetzelfde geldt voor audiocassettes met onderricht van Sogyal Rinpoche, je kunt er gedetineerden heel erg blij mee maken.

A N N U L E R I N G

ANNULERING VAN HET BEZOEK VAN ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA AAN BELGIË

Zoals je wellicht al hebt gelezen, is het bezoek dat Zijne Heiligheid van 3 tot 11 juni 2005 aan België zou brengen, geannuleerd. Volgens het Belgische ministerie van Buitenlandse Zaken zijn er problemen gerezen omdat het bezoek van de Dalai Lama samenvalt met het bezoek van het Belgische koningspaar aan China. Er is echter geen sprake

van afstel, maar van uitstel. Er wordt van uitgegaan dat Zijne Heiligheid de Dalai Lama in de lente van 2006 alsnog zal komen.

Zie voor meer informatie:

(o.a. over de terugbetaling van eventueel gekochte kaarten) de website: www.dalailama-belgium2005.org • tibinst@skynet.be

PROGRAMMA VAN BEOEFENING:

AMSTERDAM, GRONINGEN EN UTRECHT

IN AMSTERDAM

Het is de wens van Sogyal Rinpoche dat in de verschillende centra een atmosfeer van beoefening ontstaat, van inspiratie en aandacht. In Amsterdam zijn er verschillende gelegenheden om samen te beoefenen, voor studenten van alle niveaus. Naast de Meditatie- en Mededogenavond en de Ngöndro beoefening, vindt er elke ochtend een Riwo Sangchö en Tendrel Nyesel Tsok beoefening plaats.

SHAMATHA EN DE BEOEFENING VAN LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID

Op de maandagavond is er Shamatha beoefening (zitmeditatie) en een begeleide beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid. De meditatie wordt begeleid door een instructeur. Deze avond is voor iedereen die enigszins bekend is met meditatie. Voor de pauze wordt zitmeditatie beoefend en na de pauze wordt een Liefdevolle Vriendelijkheid beoefening gedaan.

Maandag 19.30 – 21.30:

Shamatha en de Beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid

Data: 11, 18 en 25 april

2, 9, 16 en 30 mei

6, 20 en 27 juni

3, 10, 17, 24, en 31 oktober

7, 14, 21, en 28 november

12 december

Kosten: € 4 per keer

NGÖNDRO-BEOEFENING

Al enige tijd is er in het Rigpa-centrum in Amsterdam en in Groningen gelegenheid om Ngöndro te beoefenen, buiten de bestaande cursussen en de Ngöndro dagen. *De beoefening wordt geleid door deelnemers van de groep zelf die geen instructeur zijn*, maar wel enthousiast zijn om samen te beoefenen. Omdat de beoefening niet uitgebreid wordt begeleid en je bijvoorbeeld de visualisaties uit je geheugen, of uit meegebrachte tekst moet doen is deze vorm van beoefening bedoeld voor mensen die al instructie hebben gehad over de Ngöndrobeoefening binnen het Rigpa-curriculum. In Amsterdam wordt in principe elke donderdagavond beoefend. **Donderdag 19.30 - 21.45: Ngöndro**

Als je donderdag wat te laat bent is dat niet heel erg, maar kom dan wel via de achterdeur in de Kuipersstraat, één van de rolluiken zal dan open staan. Dit in verband met de cursus in de grote ruimte van het centrum die dan al is begonnen.

Contactpersoon: Geert van Schaik tel. 020 - 6622787

OCHTENDBEOEFENING – RIWO SANGCHÖ, TENDREL NYESEL TSOK EN RIGDZIN DÜPA

De beoefeningen staan open voor iedereen. Iedereen kan dus op zijn of haar eigen manier een bijdrage leveren aan het creëren 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, bijvoorbeeld zitmeditatie of Lama'i Naljor (Guru Yoga) en voor jezelf de Vajra Guru mantra te reciteren.

In het kader van het Guru Rinpoche jaar heeft Rinpoche onlangs de suggestie gedaan aan studenten die hun ngöndro afhebben (of bijna af) en die tevens een Guru Rinpoche inwijding hebben ontvangen (het liefst Rigdzin Düpa) om dit jaar de Rigdzin Düpa te beoefenen.

In plaats van Riwo Sangchö en de Tendrel Nyesel Tsok zullen we iedere vrijdagochtend gezamenlijk een korte Rigdzin Düpa

beoefening doen in het Rigpa centrum te Amsterdam.

Vijf dagen per week (alle dagen behalve de weekends, uitzonderingen daargelaten) wordt er beoefening gedaan.

Het programma op maandag-, dinsdag-, woensdag- en donderdagochtend:

10.00 – 10.30: Riwo Sangchö

10.30 – 11.30: Tendrel Nyesel Tsok

Op vrijdagochtend:

10.00 – 11.30: Rigdzin Düpa

TSOK OP GURU RINPOCHE EN DAKINI DAGEN

Tijdens recente retraites heeft Rinpoche steeds weer het belang van het gezamenlijk beoefenen benadrukt en met name het beoefenen van de Tendrel Nyesel Tsok. Naast de dagelijkse ochtendbeoefening vindt er tweewekelijks een Tsok feest plaats. De 10e dag van de Tibetaanse kalender is altijd een Guru Rinpoche dag en de 25e dag is een Dakini dag (zie voor data de beoefeningsagenda of de Rigpa Tibetan Calendar). Dit is een beoefening waarbij gunstige omstandigheden worden gecreëerd en obstakels verwijderd. Het is Rinpoche's wens dat dan de hele sangha samenkomt en gezamenlijk beoefent. De Tsok beoefening is dan ook voor alle studenten toegankelijk.

Guru Rinpoche en Dakini dagen:

19.15 – 21.30 Tendrel Nyesel Tsok

NARAK KONG SHAK

Twee keer per maand is er een Sojong dag, dit zijn de 15e en 30e dag van de Tibetaanse kalender en zijn de dagen met volle en nieuwe maan. Deze dagen staan in het teken van confessie en zuivering. Op deze dagen wordt in het ochtendprogramma Narak Kong Shak beoefend (zie de beoefenings-agenda)

Sojong dagen:

10.30 - 11.45: Narak Kong Shak (binnen de Tendrel Nyesel Tsok)

IN GRONINGEN

Beoefening in Groningen wordt gehouden in het Rigpa centrum; A-weg 18

NGÖNDRO-BEOEFENING

Al enige tijd is er in het Rigpa-centrum in Amsterdam en in Groningen gelegenheid om Ngöndro te beoefenen, buiten de bestaande cursussen en de Ngöndro dagen. *De beoefening wordt geleid door deelnemers van de groep zelf die geen instructeur zijn*, maar wel enthousiast zijn om samen te beoefenen. Omdat de beoefening niet uitgebreid wordt begeleid en je bijvoorbeeld de visualisaties uit je geheugen, of uit meegebrachte tekst moet doen is deze vorm van beoefening bedoeld voor mensen die al instructie hebben gehad over Ngöndro binnen het Rigpa-curriculum.

In Groningen vindt deze Ngöndro-beoefening iedere vrijdagochtend plaats

vrijdag: 9.00 – 10.15: Ngöndro

Contactpersoon is: Vincent Sax van der Weijden: 050 – 36 00 619

TSOK OP GURU RINPOCHE EN DAKINI DAGEN

Tijdens recente retraites heeft Rinpoche steeds weer het belang van het gezamenlijk beoefenen benadrukt en met name het beoefenen van de Tendrel Nyesel Tsok naast de

dagelijkse ochtendbeoefening. De 10e dag van de Tibetaanse kalender is altijd een Guru Rinpoche dag en de 25e dag is een Dakini dag (zie voor data de beoefeningsagenda). Tendrel Nyesel is een beoefening waarbij gunstige omstandigheden worden gecreëerd en obstakels verwijderd. Het is Rinpoche's wens dat dan de hele sangha samenkomt en gezamenlijk beoefent. De Tsok beoefening is dan ook voor alle studenten toegankelijk.

Guru Rinpoche en Dakini dagen:

Tijden wisselen, zie activiteiten-agenda

IN UTRECHT

Beoefening in Utrecht wordt gehouden bij:
Gerard Nikken, G. Borgesiuslaan 21-1

SHAMATHA, DE SOETRA VAN HET HART VAN TRANSCENDENTE KENNIS, LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID EN LAMA'I NALJOR (GURU YOGA)

Eens in de twee weken doen we enkele van deze beoefeningen. Al deze avonden beginnen we met Shamatha (zitmeditatie). Nadat we onze geest naar binnen hebben gekeerd reciteren we de Soetra van het Hart van Transcendente Kennis, vervolgens verdiepen we de beoefening door terug te keren naar de zitmeditatie. Na een korte pauze beoefenen we de ene week Liefdevolle Vriendelijkheid en de andere week Lama'i Naljor (Guru Yoga).

Deze avonden staan open voor alle Rigpa-studenten. (zie voor data en tijden de agenda achterin de nieuwsbrief).
Contactpersoon is: Gerard Nikken: 030 - 2 71 25 83

NGÖNDRO-BEOEFENING

Eens in de twee weken beoefenen we, buiten de bestaande cursussen en de Ngöndro dagen, samen de Ngöndro. De beoefening wordt in Utrecht geleid door een instructeur. De beoefening en de verschillende stadia van de visualisaties worden door een instructeur begeleid.

In Utrecht vindt deze Ngöndro beoefening iedere twee weken 's avonds plaats (zie voor data en tijden de agenda achterin de nieuwsbrief).

Contactpersoon is: Gerard Nikken: 030 - 2712583

Andere plaatsen: Den Haag, Nijmegen en Zutphen

Tsok op Guru Rinpoche en Dakini Dagen

Ook op deze plaatsen komen beoefenaars samen op Guru Rinpoche en Dakini dagen om de Tendrel Nyesel Tsok te beoefenen. Neem voor de precieze tijd en plaats contact op met een van de volgende personen:

Den Haag: Rinus Fuijschot 070-3475729
Nijmegen: Joost Willems 024-3238666 of 06-13876140
Zutphen: Mieke van Vuren 0575-476028

O P R O E P R E D A C T I E

OPROEP VAN DE NIEUWSBRIEF REDACTIE

Onze enthousiaste groep van redactieleden is het laatste jaar flink uitgedund. Oudgedienden hebben andere taken binnen de sangha op zich genomen of moesten wegens drukke werkzaamheden hun werk voor de Nieuwsbrief staken. De huidige redactie (Hans Biesboer, Hans Claessens, Henk Heerink, Karin Jonkers, Gerard Nikken en Harriet Visser) is daarom op zoek naar enthousiaste sanghaleiden, die mee willen helpen aan het uitbrengen van onze Rigpa Nieuwsbrief.

Wat houdt dat in, redactielidmaatschap? Al naar gelang ieders interesses en vaardigheden verdelen we telkens weer de verschillende werkzaamheden die aan het verschijnen van de Nieuwsbrief voorafgaan. Die kunnen zijn: vertaling van artikelen, interviews houden, zelf schrijven van stukken, benaderen van mensen om kopij te leveren, verzamelen van foto-

materiaal en natuurlijk het redigeren en corrigeren van artikelen. Voor elke Nieuwsbrief houden we twee redactievergaderingen: één om de onderwerpen te bepalen en het tijdschap voor de volgende Nieuwsbrief op te stellen en één om de geleverde kopij te bespreken en te redigeren. Deze vergaderingen worden gewoonlijk bij een redactielid thuis gehouden, meestal in een weekend. Je hoeft beslist geen journalistieke achtergrond of redactionele vaardigheden te bezitten, inzet en enthousiasme zijn al voldoende. Het werken in de redactie is een inspirerende manier om je voor Rigpa in te zetten!

Heb je interesse of wil je meer weten, neem dan contact op met Henk Heerink per tel. (023-5370975) of per e-mail (henkheerink@planet.nl)

ACTIVITEITEN-AGENDA

AMSTERDAM

Alle activiteiten vinden plaats in het Rigpa-centrum te Amsterdam, tenzij anders aangegeven.

GELEIDE MEDITATIE-EN MEDEDOGENBEOEFENING

Deze beoefening wordt op maandagavond gedaan en is toegankelijk voor iedereen die enigszins bekend is met meditatie.

TENDREL NYESEL TSOK

In recente retraites heeft Rinpoche steeds weer het belang benadrukt van het gezamenlijk beoefenen van de Tendrel Nyesel Tsok. Naast de dagelijkse Tendrel Nyesel en Riwo Sangchö in de ochtend in het Rigpa centrum (zie artikel Programma van Beoefening),

vindt er op Guru Rinpoche dagen en Dakini dagen (op de 10e en 25e dag van de Tibetaanse kalender) tevens 's avonds om 19.15 u. een Tendrel Nyesel Tsok beoefening plaats. De Tsok beoefening is in principe voor alle studenten toegankelijk waarbij de Ngöndro- en Sadhanastudenten de Tendrel Nyesel Tsok doen en de nieuwere (meditatie)studenten hieraan participeren door hun eigen beoefening te doen zoals bijvoorbeeld zitmeditatie, Guru Yoga en mant-rarecitatie.

In het geval er iets verandert in de tijden of beoefeningen, wordt dit uiterlijk een week van tevoren bekend gemaakt op het informatiebord in het centrum in Amsterdam.

APRIL

- Ma 4 *Dakini dag*
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
- Di 19 *Guru Rinpoche dag*
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
19.15 Tsok in context van de Ngöndro

MEI

- Di 3 *Dakini dag*
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
- Wo 18 *Guru Rinpoche dag*
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok
19.15 u. Tsok in context van de Ngöndro
- Ma 23 *Dharmawieldag Saga Dawa Düchen*
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok

JUNI

- Wo 1 *Dakini dag*
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok
- Ma 13 *Verjaardag van Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö*
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok
- Vr 17 *Guru Rinpoche dag*
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok
19.15 u. Tsok in context van de Ngöndro

JULI

- Vr 1 *Dakini dag*
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok
- Zon 10 *Chökhör Düchen*
10.00 u. Yang Nyi Pudri
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok
- Zat 16 *Guru Rinpoche dag*
(geboortedag van Guru Rinpoche)
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok
- Zat 30 *Dakini dag*
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok



UTRECHT

De beoefening vindt plaats aan de Goeman Borgesiuslaan 21-1

APRIL

- Ma 4 *Dakini dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Wo 13 19.30 Ngöndro
Di 19 *Guru Rinpoche Dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Do 28 *Tendrel Nyesel Sadhana*
19.30 adhv Ian's "MP3"

MEI

- Di 3 *Dakini dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Wo 11 19.30 Shamatha en Lama'i Naljor (Guru Yoga)
Wo 18 *Guru Rinpoche Dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Do 26 19.30 Ngöndro

JUNI

- Wo 1 *Dakini dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Do 9 19.30 Ngöndro
Vr 17 *Guru Rinpoche Dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Wo 22 19.30 Universal Prayer Day

GRONINGEN

Deze activiteiten vinden plaats in het Rigpa-centrum te Groningen, tenzij anders aangegeven.

NGÖNDRO-BEOEFENING

Deze beoefening wordt op vrijdagochtend gedaan en is toegankelijk voor iedereen die bekend is met de Ngöndro (zie artikel *Programma van Beoefening*).

TENDREL NYESEL TSOK

Op *Guru Rinpoche* dagen en *Dakini* dagen (op de 10e en 25e dag van de Tibetaanse kalender) vindt een *Tendrel Nyesel Tsok* beoefening plaats. De *Tsok* beoefening is voor alle studenten toegankelijk. In het geval dat er iets verandert in de tijden, wordt dit uiterlijk een week van tevoren bekendgemaakt op het informatiebord in het centrum in Groningen.

APRIL

- Ma 4 *Dakini dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Di 19 *Guru Rinpoche Dag*
17.00 Tendrel Nyesel Tsok

MEI

- Di 3 *Dakini dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Wo 18 *Guru Rinpoche Dag*
17.00 Tendrel Nyesel Tsok
Za 21/
Zo 22 Wereldwijde Sangha weekend
Ma 23 *Dharmawieldag Saga Dawa Duchen*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

JUNI

- Wo 1 *Dakini dag*
17.00 Tendrel Nyesel Tsok
Ma 13 *Anniversary of Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Vrij 17 *Guru Rinpoche Dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

JULI

- Vrij 1 *Dakini dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Zo 10 *Dharmawieldag Chökhör Düchen*
17.00 Tendrel Nyesel Tsok
Za 16 *Geboorte van Guru Rinpoche*
17.00 Tendrel Nyesel Tsok
Za 30 *Dakini dag*
Tendrel Nyesel Tsok (thuis)

TSOKS IN HET RIGPA CENTRUM GRONINGEN
ZIE PROGRAMMA VAN BEOEFENING



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

o 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

o 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

o 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:

0 MAANDELIJKS VIA EEN AUTOMATISCHE BETALING

0 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.



Remember The View



Rigby

