

Rispa



NIEUWSBRIEF

Zomer 2005  
17e jaargang nr 2

# NIEUWSBRIEF ZOMER 2005

JAARGANG 17 NR. 2



## COLOPHON

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar en is een uitgave van Rigpa Nederland met het doel informatie te verschaffen aan iedereen die geïnteresseerd is in en te maken heeft met het werk van Sogyal Rinpoche en Rigpa. Van informatie over het onderricht en de bezoeken van Sogyal Rinpoche tot de ervaringen van zijn studenten wordt de Nieuwsbrief geheel op vrijwillige basis geschreven, samengesteld en geproduceerd door studenten van Sogyal Rinpoche.

Houders van alle vormen van het Rigpa Abonnement ontvangen de Rigpa Nieuwsbrief gratis. Wie geen student is van Sogyal Rinpoche kan de Rigpa Nieuwsbrief los kopen voor € 7,50 per nummer of een abonnement nemen voor € 20,- per kalenderjaar. 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 (hoofd/eindredactie), Karin Jonkers (grafische vormgeving), Gerard Nikken

**MET BIJDRAGEN VAN:** Chris Barchet, Ellen Boelens, Hans Claessens, Rinus Fuijkschot, Anneke Hakman, Rinus Laban & Marga Purmer, familie Marseille, Irene de Oude, Coobke Peyrot, Samma Meijer • **FOTO'S:** Hans Claessens, Henk Heerink, Karin Jonkers, Wim Marseille, Gerard Nikken, Pouwel van de Siepkamp • **ILLUSTRATIE:** Annemiek van der Steen

Oplage: 1250 • Druk: Janssen Heesch bv

**REDACTIE-ADRES:** henkheerink@planet.nl

## RICHTLIJNEN VOOR AUTEURS

Lever je tekst aan per e-mail of op een diskette in het formaat van een gangbaar tekstverwerkingsprogramma naar de redactie. Maak de tekst zo min mogelijk op. Dus geen tabs aanbrengegen, 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  
website: www.rigpa.nl

ZAM Holland, Rigpacentrum

Tel: 020-4704930  
Fax: 020-4704936

Foto omslag: Guru Padmasambhava  
(Tsug Lag Khang, Dharamsala, Mcleodganj)



## 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

Hoe we houders van de overdrachtslijn kunnen worden  
4



Het vullen en zegenen van Boeddhabeelden  
6

Afscheid van Trogawa Rinpoche  
9



Een magische donatie uit Tibet  
10

Interview met Neten Chokling Rinpoche  
11



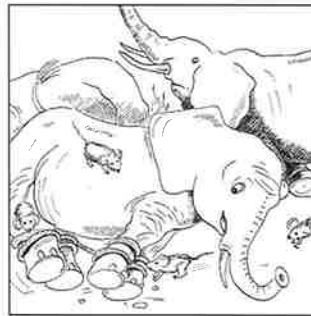
Verslag weekend retraite Amsterdam  
12

Verslag van de P'howa retraite  
13

Verslag gezinsretraite  
14

Kinderactiviteiten Rigpa  
15

De muizen en de olifanten  
16



Spirituele Zorg  
18

Spirituele Zorg voor de Sangha  
19

Weekend-option Enlightenment  
19

Sogyal Rinpoche in Utrecht  
20

Dharma in de eigen taal  
21

De tempel in Lerab Ling  
22



Berichten uit het management team  
24

Vaste rubrieken en aankondigingen  
25



## BESTE NIEUWSBRIEFLEZERS

Op het moment van verschijnen van deze tweede Nieuwsbrief van dit jaar zitten we al weer in de tweede helft van de zomervakantieperiode. De meeste retraites in Lerab Ling zijn grotendeels achter de rug en velen van onze sangha hebben daar of elders 'bijgetankt' en zien uit naar het volgende Rigpa-seizoen.

Alles stroomt en verandert voortdurend, ook Rigpa dus. In het hoofdartikel van dit blad zet Sogyal Rinpoche heel duidelijk zijn toekomstvisie voor Rigpa en voor ons uiteen. Uitdagend, verdiepend en inspirerend. Laten we het gebeuren of ... gaan we ervoor? Er is werk aan de winkel! Nog meer veranderingen: op organisatorisch gebied de aankondiging van het Rigpa Abonnement; een nieuwe cursus (Grond, Pad, Resultaat) met Maureen vanuit het Mengak Studiepack en de activiteiten van de ZAM vertaalgroep. Allemaal erop gericht om ons te helpen de Dharma 'eigen' te maken. Dat het werkt lezen we in deze Nieuwsbrief ook weer in o.a. jullie karakteristieke en open verslagen van retraites en het

bezoek van Rinpoche en het persoonlijk omgaan met spirituele zorgverlening. Met onze dank aan al de mensen die steeds weer bereid zijn hun ervaringen voor ons (en jullie) op schrift te stellen.

Tijdens de voorbereiding van het vorige nummer werd Harriët ziek en wanneer (en of) ze haar redactiewerk weer op zal pakken is niet duidelijk. Gelukkig gaat het steeds beter met haar, maar rust blijft belangrijk. We missen haar en haar inzet in de redactie, maar we zijn blij dat ze zich jarenlang met zoveel kennis, inzicht en discipline heeft ingezet om de Nieuwsbrief te maken tot een blad waar we trots op zijn. Dank je, Harriët.

We wensen dat jullie met veel enthousiasme en inspiratie het nieuwe seizoen ingaan.

Namens de redactie, Henk Heerink

# HOE WE HOUDERS VAN DE OVERDRACHTSLIJN KUNNEN WORDEN

IN DIT FRAGMENT VAN HET ONDERRICHT DAT SOGYAL RINPOCHE IN CLEAR LAKE, CALIFORNIË, GAF OP 5 DECEMBER 2004 BENA-DRUKT HIJ HET BELANG OM ZELF HOUDERS VAN DE LEVENDE LIJN VAN OVERDRACHT TE WORDEN. "DEEL DIT MET IEDEREEN," ZEI RINPOCHE.

Tijdens elke retraite zal ik de instructeurs testen. En de instructeurs moeten studeren; vooral tijdens retraites. Ik wil dat jullie studeren. En ik wil weten hoe goed jullie kennis is. Daarom zullen alle instructeurs van nu af aan tijdens retraites gedurende twee of drie minuten kort iets presenteren over hun begrip, hun realisatie of iets anders. (Ze moeten wel vooraf worden getest om te zien of ze iets waardevols te zeggen hebben, en dan pas presenteren, het moet niet plotseling gebeuren.) En ze zullen completere aantekeningen moeten maken. En ze moeten een eerlijk verslag maken van wat ze wel en niet hebben bestudeerd, wat ze wel weten en wat niet. En verder ga ik tijdens de drie-jaarretraite intensiever met instructeurs werken. We gaan jullie aan verschillende meesters introduceren. Dus de instructeurs moeten meer aan hun kennis doen.

En we moeten hun kwaliteiten ook kennen. Er zijn namelijk drie kwaliteiten die een leraar hoort te bezitten: *khye* betekent geleerd; *zung* betekent ethisch; en *zang* betekent vriendelijk hart, goed hart. Iemand die ethisch is, die niet zijn of haar positie misbruikt; dat is erg belangrijk voor een leraar. Vooral in de toekomst, als ik iemand leraar zou maken, is het karakter één van de belangrijkste dingen waar ik op ga letten. En het vriendelijke hart, het goede hart is erg belangrijk. Verder is studeren vanzelfsprekend erg belangrijk. Realisatie is natuurlijk een extra bonus, het is een toetje. Maar ik vind het ook erg belangrijk dat de instructeurs uitblinken. De leraren ook, ik wil ze gewicht meegeven.

Ook is het belangrijk dat je één ding in het bijzonder ontwikkelt. Elke student, elke instructeur heeft wel een bijzondere kwaliteit. De één heeft warmte, de ander bezit kennis over de technische kant van het onderricht, precisie, de details, weet heel veel, een geleerde, maar toch gericht op de beoefening. Weer een ander is goed in het leiden van de beoefening. En ook studenten zouden zich moeten specialiseren in bepaalde gebieden van beoefening en onderricht. Sommigen in shamatha. Anderen zouden goed moeten zijn in zitten, de sfeer daarvoor moeten kunnen scheppen.

En wat ik ook belangrijk vind, is dat elke student zijn eigen authentieke aanwezigheid ontwikkelt; niet alleen dat, maar ook een soort charisma, dat uit authenticiteit ontstaat. Instructeurs moeten charisma hebben. Er bestaat een manier van les geven: terwijl je naar iemand kijkt, zie je wat de kwaliteiten van die persoon zijn en je zorgt dat ze tevoorschijn komen. Daar zou je eigenlijk op moeten trainen. Tsoknyi Rinpoche zei dat het erg belangrijk is dat onze leraren charisma hebben. Nu is het de tijd van training, waarin ik wil zorgen dat jullie op het juiste spoor zitten. Als ik me zekerder van jullie voel, zal ik jullie sterker maken. En na een tijdje laat ik jullie zelf dingen doen. Dat is echt mijn wens.

Ik heb met Gyari Rinpoche gesproken en met heel veel lama's. Soms als je dingen doet, zelfs als je goede mensen hebt, als je het niet zelf doet, is er altijd een bepaald element dat ontbreekt. Daarom wil ik jullie dit écht laten begrijpen! Maak je mijn visie eigen - en daarna de *manier* om dat te doen. Dat betekent niet slechts *mijn* manier, beslist niet. Het gaat om de manier, de authentieke manier. Dat is wat je zekerheid geeft, als je die beheerst.

Ik wil Rigpa dus zó laten worden dat het zijn naam eer aan doet. Vooral wanneer we Rigpa meer een publiek gezicht, profiel geven. Als het volgende boek uitkomt, zal dat ook heel belangrijk zijn. Als het volgende boek uitkomt moeten jullie er klaar voor zijn. Toen het eerste boek uitkwam, waren onze mensen niet klaar. Dus daarom moeten we ons nú voorbereiden, zodat ieder van jullie het onderricht zou kunnen belichamen, het op een bepaalde manier een beetje verpersoonlijkt. Dit is ook voor de instructeurs een belangrijke instructie. Dit moet overal heen. Werk het uit.

Het gaat niet alleen om instructeurs; iedereen kan beginnen met beoefenen. Omdat de Dharma geen eigendomsrecht heeft, is er geen monopolie. Net als in Tibet komen de grootsten soms uit een zeer arme familie. In de Gelugpa-traditie, bijvoorbeeld, komt het hoofd van de Gelugpa, de *Gyalwang Shepa* genaamd, gewoonlijk uit een erg arme familie, maar vanwege zijn kennis.... Dus het wil niet zeggen dat er geen hiërarchie is. Het heeft veel meer te maken met de kwaliteiten van de persoon. Dus als je die laat zien ... in iedereen moeten we ze herkennen en bevestigen. Eigenlijk is er plaats voor iedereen. Maar ook moeten we daarom echt de verschillende kwaliteiten van mensen zien.

In feite wil Tsoknyi Rinpoche dat ik met zijn studenten spreek over hoe je je moet ontwikkelen, want hij vindt het model van Rigpa het beste. Dus Rigpa is heel uniek wat betreft de manier waarop we dingen doen, de manier waarop we dingen in werking zetten. Daarom worden we door heel veel meesters gezien als één van de belangrijkste Tibetaans boeddhistische organisaties. Zelfs Zijne Heiligheid vindt dat. Wanneer we iets belangrijks hebben gedaan voor het boeddhisme of het Tibetaans boeddhisme, noemt hij Rigpa altijd.

De reden waarom ik over deze dingen spreek, is om jullie sterker te maken - om te erkennen dat we veel hebben bereikt! We hebben veel tot stand gebracht.

En dit onderricht - jullie hoeven je er geen zorgen over te maken dat ik hier niet kom, het onderricht komt hierheen! Het onderricht zal overal vandaan komen. Ik denk dat de tijd komt dat we in staat zijn het onderricht te brengen, te vertalen, op een manier die een zeer groot effect zal hebben.

Het is nodig dat we mensen sterk maken om dingen te doen, om te creëren. Als je altijd controleert en dingen op een bepaalde manier laat doen, zou het zelfs op veel manieren mensen in hun creativiteit en kracht kunnen beperken. We zouden mensen sterk moeten maken om dingen te doen. Dat wil ik dus langzaam ga doen.

Maar eerst moet je zorgen dat je bent getraind, want het gevaar is dat, wanneer je iemand macht geeft en in een machtspositie brengt, hoe worden ze daar dan onder? Dus houdt controle op het proces, zodat iemand, als het om autoriteit gaat, zijn of haar macht niet misbruikt. Hij of zij moet een zekere mate van echtheid bezitten, ethisch zijn en het onderricht echt respecteren, en daarmee ook de levende lijnen van overdracht. De overdrachtslijn betekent dat je trouw blijft aan het voorbeeld van de meesters uit het verleden, dat je niet

plotseling zelf een profeet wordt. "Profeet" staat voor profijt, begrijp je, voor persoonlijk gewin.

Eigenlijk heb ik het gevoel dat er zoveel in mij is dat nog moet worden onthuld! Er kan nog zoveel komen en bekend worden gemaakt. Mijn voorganger was een *tertön*, iemand die het onderricht, bijzonder onderricht, openbaarde. In zekere zin word ik geacht daar een reïncarnatie van te zijn. Misschien zit daar iets in. Ik voel steeds meer, ik voel dat er zoveel is. En daarom zal het van verschillende omstandigheden afhangen, soms ook van inspiratie van verschillende mensen, van omstandigheden en situaties.

En het belangrijkste is natuurlijk dat jullie beginnen met beoefenen.

Dit onderricht komt nú - waarom niet eerder? Omdat jullie je hebben ontwikkeld tot een bepaald niveau! Dus als jullie je nog meer ontwikkelen, in het bijzonder als jullie als Dzogchen-mandala in Lerab Ling samenkomen; daar houd ik het meest van, als al mijn studenten er zijn, dan ben ik het gelukkigst. Misschien zeg je: "Wie ben ik? Ik ben maar één persoon. Wat doe ik er toe?" Ik vind dat jij er heel veel toe doet! Iedereen is onderdeel van die band. En als je er bent, geef je er inspiratie aan.

En het gaat steeds ongelooflijker worden, de drie-jaarstraitte. Echt ongelooflijk. Eerlijk gezegd denk ik dat wat er in de drie-jaarstraitte gaat gebeuren, nooit eerder op die manier heeft plaatsgevonden, het onderricht dat er komt. Ik denk dat geen lama ooit zo les heeft gegeven, omdat we nieuw terrein gaan ontginnen. Het belangrijkste is het onderricht in relatie brengen, niet alleen de traditie handhaven. Ik ben hier niet alleen voor het handhaven van een traditie, een oude overdrachtslijn.

Ik vind dat als iets goed blijkt, we het moeten versterken, omdat het voordeel brengt. Dat zal ik over een tijdje ook gaan doen. Het gaat om bepaalde gebieden: zelfs lachen zouden we kunnen introduceren. Over al dat soort dingen kunnen we onderricht geven. Dat kunnen we gaan doen in de toekomst.

Maar eerst wil ik graag meer de authentieke basis van het onderricht ontwikkelen. En dan kunnen we dat uitbouwen naar verschillende gebieden. Als we genoeg leraren hebben die op een vaardige manier eenvoudige methodes kunnen gebruiken en geleidelijk aan diepere wijsheid introduceren. Want als je alleen maar eenvoudige dingen vertelt, bestaat het gevaar dat het simplistisch blijft. Ook is de angst dat het boeddhisme... in Amerika, bijvoorbeeld, hebben veel leraren de angst uitgesproken dat het alleen een zijtak van een soort systeem is om je goed te voelen in dit leven. Alleen gericht op dit leven, dus - en dat is niet wat het boeddhisme behelst. Het gaat over verlichting. Als we de verlichting vergeten, de lange-



Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö en Sogyal Rinpoche

termijnvisie, dan verliezen we het principe van het boeddhisme volledig uit het oog.

Maar helaas lijkt alsof het boeddhisme, omdat het zo'n grote visie heeft, niet praktisch is ingesteld. Ik denk dat de reden - vooral in Amerika - waarom het boeddhisme nu nog geen gewicht in de schaal legt, is omdat het te berekend is en de logica te intellectueel. Het is er alleen maar voor een paar mensen. Het kan niet worden gebracht op een heel eenvoudige basis. En het begint misschien langzaam tijd te worden om ook tegenwicht aan andere krachten te bieden. Het kan belangrijk zijn om het onderricht op een heel eenvoudige, authentieke manier te presenteren.

En daarvoor zijn de beoefenaars heel belangrijk. Het is de reden dat ik wil zorgen dat er een aantal echte *chöpa*'s komen: monniken en nonnen die *chok shyé*, tevredenheid, bezitten. Om de omgeving te scheppen, diegenen te sponsoren die heilig materiaal zijn, om voorbeelden te zijn, mensen die het onderricht belichamen, die de bescheidenheid bezitten. Dus misschien komt er een tijd dat er echte *chöpa*'s komen, werkelijk echte. Iemand van wie mensen wanneer ze zien, zeggen: "Ah, een voorbeeld van eenvoud." En die echt een voorbeeld van de Dharma zijn. Ik zou graag willen zorgen dat zulke monniken en nonnen er komen, beoefenaars van dat kaliber; die voorbeelden zullen worden, die als mensen ze zien, zullen zeggen: "Ah, als dit de Dharma is, dan is dit wat ik wil zijn!" Een voorbeeld voor mensen. Het is nodig dat we nieuwe voorbeelden scheppen. Dat is heel belangrijk.

En als er dan zulke mensen als voorbeelden zijn, dan is het belangrijk om met een eenvoudige boodschap te komen. En dan zou het vooral goed zijn als jullie, niet ik, niet een Tibetaan, dat doen. Het is aan iemand uit het westen om dit in het westen te doen, maar wel ondersteund door wijsheid. Ieder van jullie moet dit in het eigen land doen. Want wij Tibetanen zijn slechts bezoekers. Langzamerhand wordt het heel erg jullie tijd. Misschien zal het op deze manier gebeuren, heel rustig aan. Op deze manier voorzie ik dat het werk van Rigpa zal gaan gebeuren, door echt het onderricht tot uitdrukking te brengen.

En in de overgangsfase en voor vertaling hebben we vooral mensen als Patrick, die zo authentiek zijn, dus dit soort beschermers hebben we al. Maar na een tijdje moeten we ook weer niet té voorzichtig zijn. We moeten bepaalde richtsnoeren ontwikkelen, maar we moeten ook een beetje onbevreesd zijn en niet te veel controle uitoefenen. Eerst is er een bepaalde leidraad waarmee je werkt; dat is de discipline. Is dat eenmaal gebeurd, dan zou je de mensen de vrijheid moeten geven.

# HET VULLEN EN ZEGENEN VAN BOEDDHABEELDEN

*Iedereen die de laatste jaren in Rigpa's centrum 'Lerab Ling' in het zuiden van Frankrijk is geweest, heeft de authentieke Tibetaanse tempel in aanbouw gezien. Soms was het zelfs mogelijk deze bijzondere bouwplaats te bezoeken. Aan de oostzijde van de grote tempelruimte komt, onder een pyramidevormige glazen overkapping, een enorm beeld van Boeddha Shakyamuni op een lotuszetel en een troon. Tegen de wand achter dit grote beeld komen vitrines, met daarin duizend Boeddhabeelden. Zij symboliseren de belofte uit de Soetra van De Voorspoedige Kalpa, dat er gedurende dit tijdperk of kalpa 1000 Boeddha's zullen verschijnen.*

*Dit is een verhaal over het vullen van Boeddhabeelden. In alle tradities wordt dat gedaan en er zijn vele overeenkomsten maar ook subtiele verschillen.*

## HET BIJZONDERE VAN BOEDDHABEELDEN

Een Boeddhabeeld wordt pas werkelijk een object van beoefening nadat de holte ervan opgevuld is met mantra's, voorwerpen en kostbare substanties en waarna het ceremonieel gezegend is door een meester. De bedoeling hiervan is dat de beelden hierdoor dragers worden van de zegen van lichaam, spraak en geest van de desbetreffende boeddhavorm.

Afhankelijk van je ontvankelijkheid kun je de zegening en de kracht die ervan uitgaat ervaren. Een beeld kan hierdoor werkelijk een object van zegening worden. Het kan ons zeer direct inspireren als de weerspiegeling van onze inherente Boeddhanaatuur.

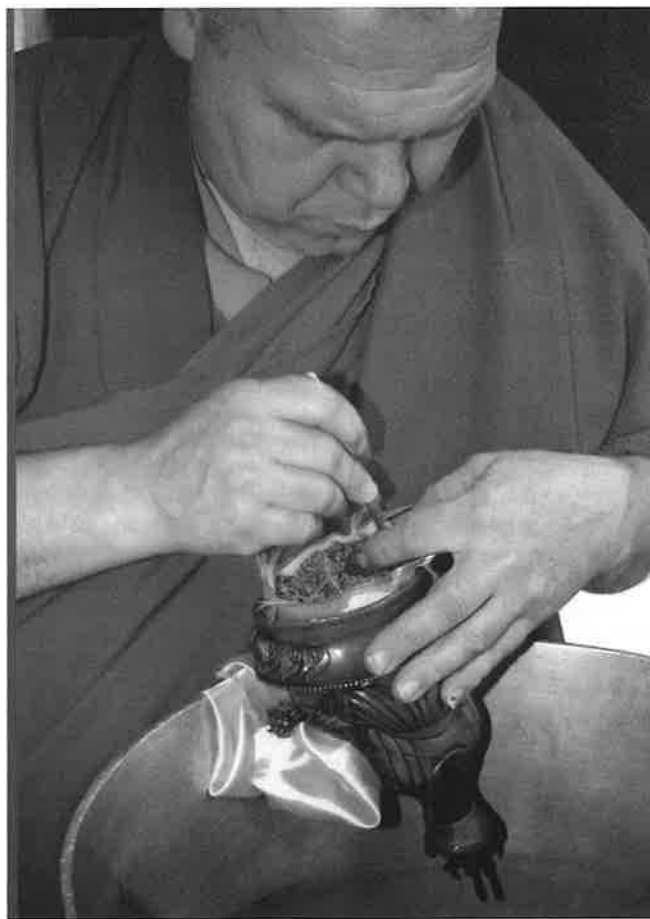
## BEPERKENDE FACTOREN BIJ HET VULLEN

Er zijn Boeddhabeelden van brons, koper, hout, steen en andere materialen. Beelden van brons en koper zijn tamelijk dunwandig en omhullen dus een relatief grote binnerruimte. Beelden van steen, gips of hout zijn vaak massief en hebben dikwijls maar een zeer kleine holte en soms ook helemaal geen.

De grootte van de beeldholte bepaalt de omvang van de vulling die kan worden gebruikt. Bij de voorbereidingen voor het vullen van een aantal beelden moet hier terdege, en beslist ook geruime tijd van tevoren, rekening mee worden gehouden.

## MANTRAROLLETJES

De Boeddha heeft zelf gezegd, dat van alle gezegende objecten die in een beeld geplaatst kunnen worden, de mantra's die in de soetra- en tantrateksten voorkomen, daarvoor de krachtigste objecten zijn. Vandaar dat de beelden worden gevuld met mantra's die het lichaam, de spraak en geest van de Boeddha's vertegenwoordigen en met zoveel mogelijk mantra's van die



specifieke Boeddhavorm die je op dat moment vult.

De meeste mantra's zijn Sanskriet en ze worden in Tibetaans schrift weergegeven. De mantra's staan achter elkaar in lange regels, gedrukt op papierstroken.

Van alle mantra's worden eerst stapels kopieën gemaakt (op formaat A3 of A4-papier); dikwijls wordt hiervoor geel papier gebruikt. Na het kopiëren worden de kopieën gezuiverd met saffraanwater en te drogen gelegd.

De droge, naar saffraan geurende mantravellen worden vervolgens op maat uitgeknipt afhankelijk van de grootte van het beeld dat gevuld dient te worden. Dan kan met het maken van rolletjes worden begonnen.

De mantrastroken worden strak om een stukje wierook gedraaid. Hoe meer stroken in elkaar gerold worden, hoe dikker het rolletje. Als er voldoende stroken op de rol zitten, wordt het rolletje rondom dichtgeplakt met een stukje saffraan of roodkleurige

zijde, op maat. Het stukje zijde, of kunstzijde, symboliseert het offeren van gewaden aan de Boeddha.

Het zal duidelijk zijn, dat er veel van deze rolletjes nodig zijn. Het maken ervan is een prettige bezigheid, zeker als het in een groep wordt gedaan. De onwennige draaibewegingen kunnen in het begin nogal eens kramp in de handen veroorzaken, maar wie het rustig aan doet heeft daar geen last van. Tijdens het maken van rolletjes kunnen mantra's worden gereciteerd, alhoewel dat geen 'must' is.

Doordat overal vellen met mantra's liggen, de saffraangeur, de saffraankleurige zijde, wierook en het in gedachten houden van de mooie beelden, ontstaat er als vanzelf de juiste, wat sacrale sfeer.



#### DE VOORBEREIDINGEN VOOR HET VULLEN

In sommige tradities wordt eerst meditatiebeoefening gedaan door de lama en anderen, en is er een zegening van alle nog lege beelden en de ingrediënten die voor het vullen gebruikt worden. Er worden offergaven aangeboden, recitaties, licht en wierook. Daarna kan het eigenlijke vullen van de beelden beginnen.

Bij het vullen is het de bedoeling dat er zo veel mogelijk mantrarolletjes in het beeld komen. Hierbij dient er op gelet te worden dat rolletjes niet ondersteboven worden geplaatst. De onvermijdelijk overblijvende tussenruimtes worden strak opgevuld met gedroogd coniferenloof; voornamelijk van jeneverbes (tib.: sang).

Allereerst wordt de binnenholte van de beelden ontdaan van grof vuil en gewassen met water; harde onzuiverheden worden uitgebikt. Als het beeld schoon is, wordt de gehele holte nagewassen met zuiverend saffraanwater en te drogen gezet.

#### HET VULLEN VAN DE BEELDEN ZELF

Het beeld wordt met het hoofd naar beneden geplaatst of vastgehouden gedurende het vullen. Het beeld wordt gevuld vanaf het hoofd, de keel, het hart en zo voort, tot in de lotus

Voor zover er plaats en ruimte is, worden op deze wijze de rolletjes laagsgewijs op elkaar geplaatst, van buiten naar binnen, totdat er geen rolletje meer bij kan, gevolgd door het opvullen van alle loze ruimte met coniferenloof.

#### LAATSTE MATERIALEN EN SUBSTANTIES

Nadat alle ruimte opgevuld is worden de afsluitende zegels en

substanties geplaatst zo-als bijvoorbeeld: goud, zilver, amber, natuurharsen, saffraan, rozenolie, bijenkithars, aarde van heilige plekken, zand van zandkleuren-mandala's, koraal, rode steen, kralen van edelmetalen en -gesteente.

Als dit allemaal goed gedaan is, dan is de holle ruimte van het beeld nu precies gevuld en kan het beeld met een metalen bodemplaat worden verzegeld.

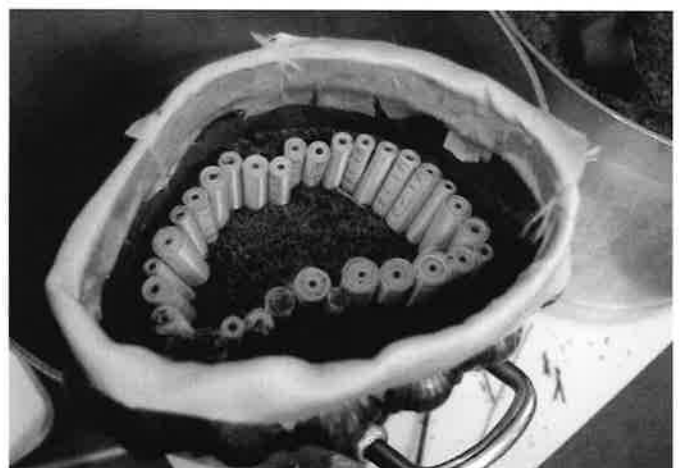
#### BODEMPLAAT

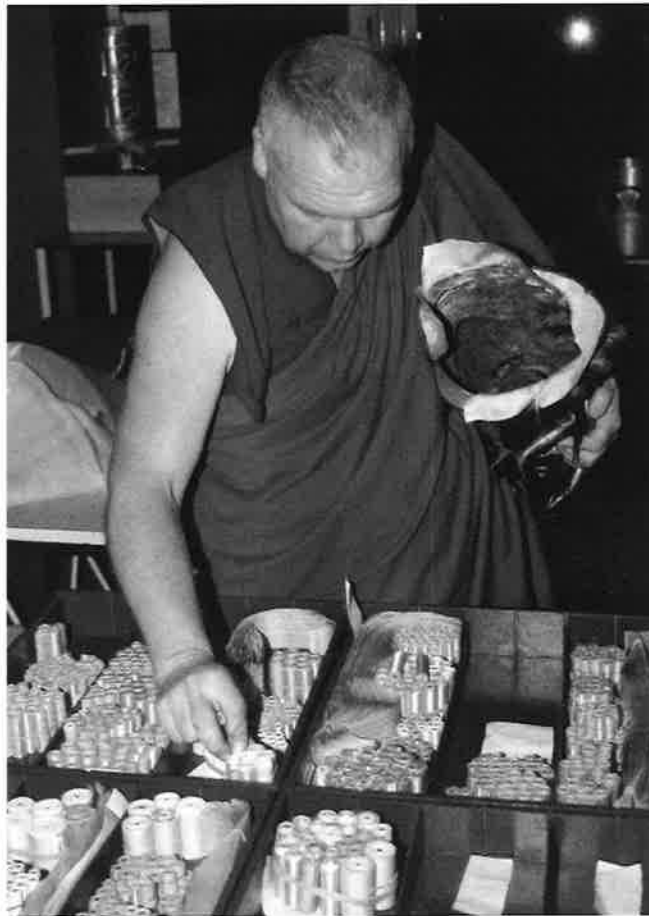
De bodemplaat is meestal van hetzelfde materiaal als het beeld, vaak is het ook koperplaat of aluminium. Met een stans wordt er in het midden van de bodemplaat een dubbele vajra in geslagen en wordt de plaat indien nodig nog wat op maat geknipt. Als de plaat helemaal pas gemaakt is, wordt deze met kithars (vroeger) of twee-componentenhars (nu) aan het beeld vastgemaakt. Na uitharding is het beeld dan zover klaar om te worden gezegend.

#### CEREMONIE VAN HET ZEGENEN VAN DE BEELDEN

Nadat een beeld op deze wijze gevuld is en verzegeld, kan de uiteindelijke zegening plaatsvinden. Dit is een oprechte invocatie aan de Boeddha's om de beelden te willen bezielen die door een Lama wordt uitgevoerd.

Na deze zegening is het beeld, waarin de liefde, het begrip en de toewijding van de kunstenaar voor de betreffende Boeddha tot uiting is gekomen, een representatie van de betreffende Boeddhavorm geworden, en is het beeld 'tot leven gekomen'. De Boeddha heeft gezegd dat na zijn overgang in het parinir-





vana het betuigen van eerbied of het offeren aan een Boeddha-beeld net zo krachtig is, als het offeren aan de Boeddha zelf.

In andere soetra's wordt gezegd dat met het maken van beelden en afbeeldingen van de Boeddha's enorm veel verdienste wordt gecreëerd. Dit is natuurlijk mede afhankelijk van de motivatie, het vertrouwen en de oprechtheid waarmee het beeld gemaakt wordt.

#### **VERVOEREN VAN BOEDDHABEELDEN**

Vanaf het moment van zegenen zullen de meeste beelden naar een andere plek worden gebracht; soms ook naar ver afgelegen plaatsen. Uit respect voor de inwonende Boeddha-vorm dient het beeld dan zorgvuldig te worden omhuld en in een stevige kist of doos te worden vervoerd. Hierbij worden eerst de ogen en het gelaat van het beeld met zijde bedekt; daarna kan het beeld met een zachte stof worden omwikkeld en tenslotte kan er een stevig stuk stof of papier omheen worden gepakt. Dit geheel kan in een passende (bekleedde) kist of doos worden geplaatst, die daarna gesloten wordt en voorzien

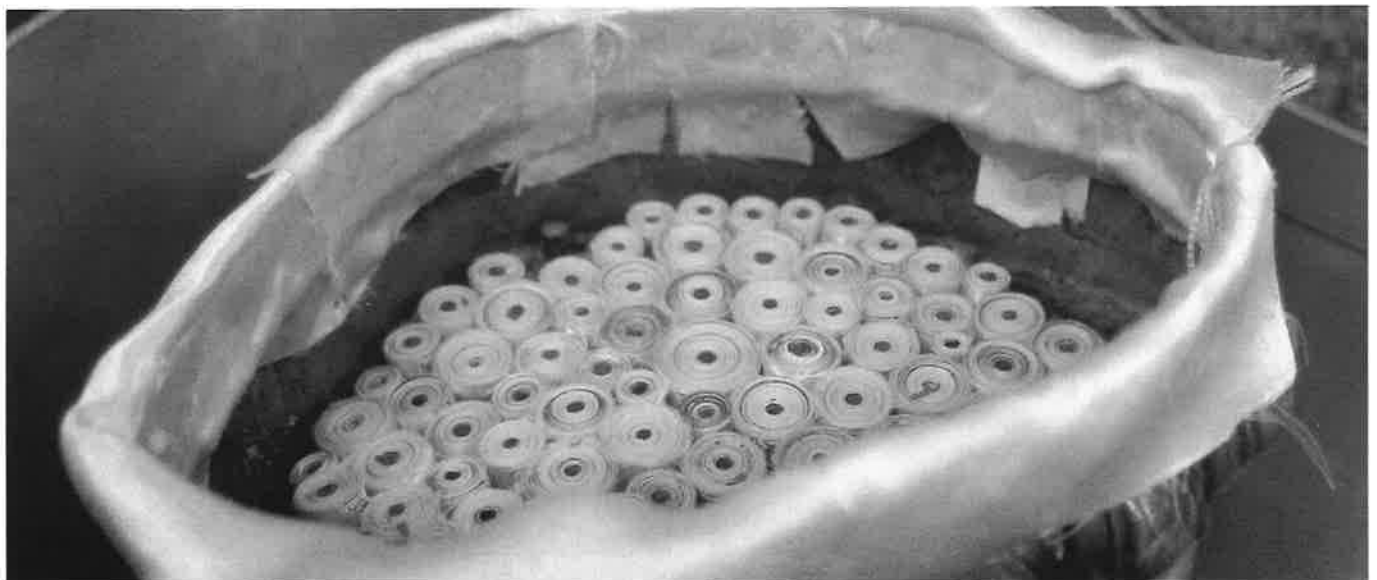
van merktekens, die aangeven welke zijde boven is. Als het kan, vervoer deze kostbare doos dan zelf. Als het niet anders kan, tracht dan tenminste te voorkomen dat het pakket 'professioneel' vervoerd wordt; want er wordt mee gesmeten en er is geen enkele vorm van respect te verwachten. Wellicht kan er

iemand van de sangha worden gevonden die het beeld op een later tijdstip te bestemder plaatse kan brengen.

#### **OPDRACHTEN TOT HET VULLEN VAN BEELDEN**

Mensen die beelden aanbieden om te worden gevuld en gezegend, geven daar meestal een offergave bij; kostendekking is hierbij niet het thema. Hoewel het vervaardigen van alle rollertjes en de kostbare, gebruikte substanties beslist ook veel waarde vertegenwoordigen, is de gave een offer aan de Drie Juwelen: de Boeddha, Dharma en Sangha. Deze gift komt echter praktisch direct ten goede aan de gemeenschap die door haar werk en motivatie gezegende beelden in een land laat ontstaan.

HANS CLAESSENS



# AFSCHEID VAN TROGAWA RINPOCHE

*Om de laatste eer te bewijzen aan Trogawa Rinpoche zijn Nel de Jong en ik, bij de rituelen rond de crematie en de negenenveertigste dag in India geweest. Wij hebben beide reizen als zeer bijzonder ervaren. Niet alleen in die zin dat we voor korte periodes een lange reis maakten, maar het was vooral bijzonder door de verdieping van de verbondenheid met de meester.*

Nel en ik hebben een heel verschillende band met Trogawa Rinpoche. Zoals velen van jullie weten heeft Nel Tibetaanse Medicijnen gestudeerd in het Chagpori Instituut in Darjeeling. Dr. Trogawa Rinpoche heeft dit Instituut heropgericht, nadat het in 1959 in Lhasa was verwoest. Voor de continuering van de lineage is het nieuwe Chagpori Instituut opgericht. Daarmee was Trogawa Rinpoche haar medicijn leraar en Root-master.

Voor mij ligt dat anders.

In 1994 heb ik een Stadsretraite georganiseerd in Amsterdam over Medicijn Boeddha Ngöndro. Hier heb ik Trogawa Rinpoche ontmoet. Ik raakte geïnteresseerd in de schaarste van bepaalde medicinale planten die in de Himalaya groeien en die gebruikt worden in de Tibetaanse pillen. Door mijn interesse in deze materie heeft Trogawa Rinpoche mij geholpen om in Ladakh een plantenproject te beginnen.

Samen met Trogawa Rinpoche en zijn attendant, de Ladakhse monnik Ngawang, maakten Nel en ik met de jeep een reis door het Himalaya gebergte. De gezamenlijke reis naar Ladakh was een geweldige ervaring. Alleen al een aantal dagen zo intensief bij zo'n groot Meester te kunnen zijn, heeft een geweldige uitwerking. Daarbij was die tocht letterlijk en figuurlijk adembenemend. Voor het eerst was ik boven de 3000 meter.

En ook nu tijdens de rituelen rond de crematie waren zowel Ngawang, als Nel en ik weer heel dicht bij Trogawa Rinpoche. Ngawang was in de laatste periode een van Rinpoche's verzorgers en had samen met Ladakhi Amchi een prachtige rol bij de rituelen.

Trogawa Rinpoche had vorig jaar nog een Europese tournee willen maken. Echter zijn gezondheid liet te wensen over. Zijn reis moest noodgedwongen worden ingekort en ook zijn plan om naar Nederland te komen kon niet doorgaan.

Na deze reis is hij nog een tijd in Siliguri gebleven, waar het warmer is dan in Darjeeling. Rinpoche woonde daar vlak naast het klooster van Chatrel Rinpoche, een geliefde leraar van hem. Daarna is hij naar Gangtok, Sikkim gereisd, voor



zijn jaarlijkse ontmoeting met Dodrupchen Rinpoche. Die raadde hem aan een maand in zijn klooster te blijven, alwaar Trogawa Rinpoche precies op de dag af, na het verstrijken van de maand, is gestorven.

Vijf dagen is Trogawa Rinpoche in meditatie gebleven. Daarna is hij verzorgd en zittend opgebaard. Dodrupchen Rinpoche verbleef deze periode in Amerika en heeft vandaaruit alle rituelen geleid.

Het was prachtig een aantal dagen bij de rituelen te zitten. Gewoon er zijn, alles op je in laten werken, mediteren, je eigen beoefening doen of Dharma lezen. Hoogtepunt was de crematie, het ultieme loslaten of te wel in rook opgaan, welke gepaard ging met bijzondere verschijnselen.

Ook de 49<sup>ste</sup>-dag-rituelen, die in Gangtok door Dodrupchen Rinpoche begeleid werd en in Allubari, Darjeeling, Trogawa Rinpoche's retraite plek, door een Rinpoche van Dali Gonpa, gingen gepaard met bijzondere verschijnselen.

Er werden door twee groepen monniken beoefeningen gedaan vanuit twee verschillende tradities. De artsen van

Chagpori reciteerden de Medicijn Tantra's. De studenten, voornamelijk nonnen, deden Tara beoefening. Vele bezoekers stonden uren lang om alles mee te maken.

Zoals gewoonlijk bij Tibetaanse bijeenkomsten werd de inwendige mens niet vergeten. Een grote groep vrijwilligsters van de Tibetaanse vrouwen organisatie hadden zoute en zoete thee en ontbijt voor de bezoekers gemaakt. Daarnaast was er later een lunchbuffet.

En natuurlijk waren daar de twee Khandro's, namelijk de Khandro van Dodrupchen en "onze" Khandro Tsering. Ieder op haar geheel eigen manier geweldige voorbeelden van het integreren van de Dharma.

Voor mij was dit weer een klein stapje in het besef dat er geen afstand bestaat met de meester.

DHARAMSALA  
12 JUNI 2005  
JEN VAN DER WAALS

# EEN MAGISCHE DONATIE UIT TIBET

*Tijdens een werkbezoek in Tibet vorig jaar schuif ik het bezichtigen van het Potala Paleis steeds voor me uit. Ik heb een enorme weerzin tegen de massa's toeristen en de verhalen die de ronde doen dat het paleis slecht onderhouden is. Maar op de één na laatste dag ga ik toch, kan het niet maken terug te komen en te zeggen dat ik niet in dit pelgrimsoord ben geweest.*

Potala Palace, het paleis in Lhasa waar generaties lang de Dalai Lama's resideerden, heeft na het afbrokkelen van het communisme in China en Tibet, iets weg van Disneyland. Het commerciële uitbuiten van toeristen is daar nu een nieuwe sport en grote drommen, voornamelijk Chinese en soms westerse toeristen, worden in touringcars af en aan gereden. Anders dan in Disneyland is dat er sinds het vertrek van Zijne Heiligheid de veertiende (onze huidige) Dalai Lama in 1959, geen stof meer is afgenomen in het Potala paleis. Alle prachtige beelden, beeltenissen, thangka's enz. liggen onder een grauwe waas van stof en vuil. Op de bovenste verdieping zijn nu alle privévertrekken van Zijne Heiligheid opengesteld om maar zoveel mogelijk toeristen aan te trekken. Wel zitten veel Chinezen in legeruniform verveeld en knikkebollend 'de wacht te houden'. Sommige slapen zelfs en snurken licht.

## GEBEDEN IN DE KAPEL

In de Avalokiteshvara (Boeddha van mededogen) kapel staat een rij mensen te wachten bij een monnik die zit te schrijven. In gouden verf op kleine stukjes rood papier schrijft hij fonetisch de namen van mensen die door de toeristen worden opgenoemd. De rode papiertjes worden later in een emmer gestopt en ritueel verbrand onder het doen van gebeden. Ik sluit mij aan in de rij, heb vele vrienden voor wie ik wel gebeden wil laten doen.

## RINPOCHE'S NAAM

Er staat niemand meer achter mij in de rij als ik aan de beurt ben dus besluit ik de monnik eens goed aan het werk te zetten. De Chinese man in uniform die achter de monnik zit om te voorkomen dat iemand de naam van de Dalai Lama noemt, zit wat afwezig te staren. Hij let niet op mij en halverwege de stroom namen mompelt ik de naam van Sogyal Rinpoche. De tot dan toe vlijtige, niet van zijn werk opkijkende monnik, schiet omhoog bij het horen van Rinpoche's naam en zijn gezicht verandert in een hele grote glimlach. Hij herhaalt de naam en ik knik bevestigend maar ben onzeker over wat ik wel en niet kan zeggen.

## RINPOCHE'S FOTO

Ineens schieten uit alle hoeken van de kapel monniken op me af word ik in gebrekkig Engels uitgehoord over Rinpoche, z'n boek, of ik student ben, het houdt niet op. De Chinese wacht is wakker, kijkt mijn richting uit, knijpt even met zijn ogen alsof ie een bril nodig heeft maar dommelt weer in. De mon-

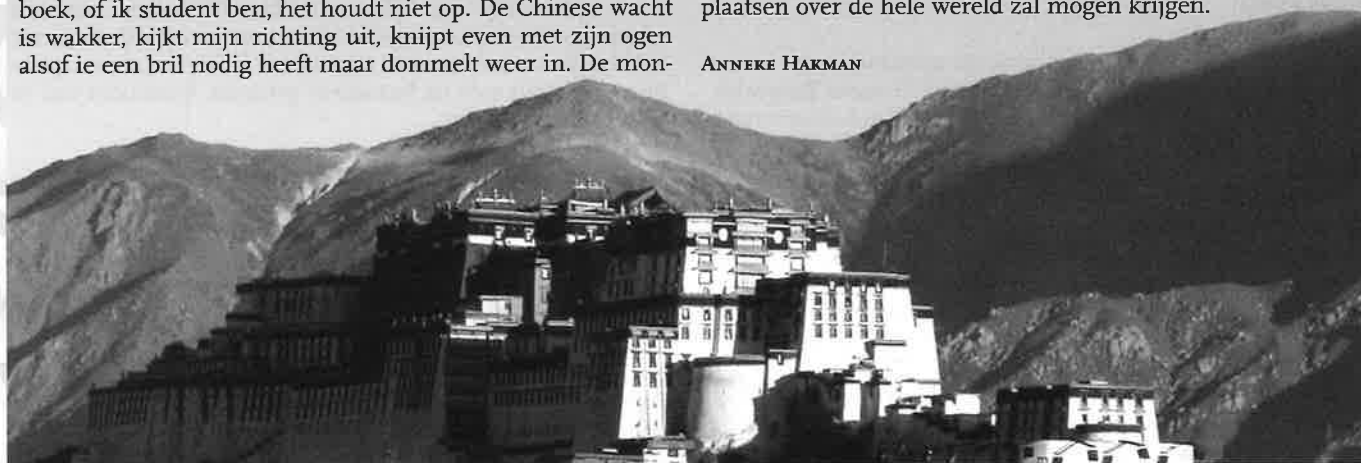
nik vraagt enthousiast of ik een foto van Rinpoche bij me heb. Heb ik, weliswaar een oud, beetje slecht digitaal printje dat door de jaren in mijn portemonnee niet mooier is geworden. Ik geef het aan de monnik die het op zijn beurt weer doorgeeft aan de anderen. Alle monniken houden het fotootje van Rinpoche eerst tegen hun voorhoofd als zegening en respect voor de afbeelding en dan kijken ze vol liefde en bewondering. Ik ben diep ontroerd als ik ook nog word meegenomen naar een plek in de kapel waar speciale gebeden worden gedaan. Ik krijg een khata van de monnik waar hij een knoop inlegt voor Rinpoche. Mijn hoofd wordt tegen alle altaars aangeduwd en de monniken zijn geheel in hun element. Ik heb een brok in mijn keel en hou het maar net droog. Ik probeer alles zoveel mogelijk bewust mee te maken maar bevind me eigenlijk in een soort roes. Als ik weer in het grote vertrek ben neem ik uitgebreid afscheid van de monniken. Dan geeft de monnik die de namen op de papiertjes schreef mij 10 Yuen (1 euro) mee voor het werk van Rinpoche. De tranen stromen over mijn wangen. Jaren van leed, onderdrukking, mishandeling en corruptie hebben geen invloed gehad op het onderscheidingsvermogen van deze monniken.

## DE OFFERANDE

Later dat jaar tijdens de Dzogchen retraite in Lerab Ling wordt een Tenshuk (lang levenritueel) voor Rinpoche gehouden, waarbij iedereen die een speciale offering voor Rinpoche heeft, die aan hem kan geven. De mensen van ZAM offeren een harddisk voor de computer waarin alle teachings zijn opgeslagen en de grote financiële offerings voor de tempel worden daar ook gedaan door de donateurs. Daar sta ik dan met de khata met de knoop erin, een envelop met de 10 Yuen en een brief met het verhaal uit het Potala Paleis. In de kleine rij van studenten met de offerandes houd ik, net als de anderen, khata en offerande hoog boven mijn hoofd als we langzaam één voor één naar Rinpoche lopen. Rinpoche hoort van spreker Patrick Gaffney wat er in de envelop zit als hij deze en ook de khata, die je normaal bij een offerande weer terugkrijgt, in ontvangst neemt.

Dankbaar voor de gelegenheid deze offering zo officieel aan Rinpoche te overhandigen, hoop ik dat dit een van de vele connecties is die onze tempel met andere tempels en heilige plaatsen over de hele wereld zal mogen krijgen.

ANNEKE HAKMAN



# INTERVIEW MET NETEN CHOKLING RINPOCHE

*Neten Chokling Rinpoche, een emanatie van de grote Chogyur Lingpa, reisde begin 1999 naar Australië en gaf de 'lung' of mondelinge overdracht van de Longchen Nyingthik Ngöndro in Vajradhara Gonpa. The Gentle Voice (de Nieuwsbrief van de Boeddhistische organisatie Siddharta's Intent International, red.) ontmoette hem daar voor een interview.*

**ALLEREERST, RINPOCHE, KUNT U ONZE LEZERS IETS OVER U-ZELF VERTELLEN, OMDAT ERG WEINIG MENSEN VAN ONS U KENNEN?**

Ik ben in Bhutan geboren. Ik werd eerst door Zijne Heiligheid de 16e Karmapa herkend en vervolgens ook door Zijne Heiligheid Dilgo Khyentse Rinpoche. Op vierjarige leeftijd, toen ik was herkend en uit Bhutan werd gehaald, ging ik eerst naar Bodhgaya waar Zijne Heiligheid Dilgo Khyentse Rinpoche het Gebed van Uitmuntend Gedrag reciteerde. Ik was dus vier jaar toen ik Bhutan verliet en naar Bodhgaya in India kwam.

Daarna ging ik naar mijn klooster in Bir en begon ik mijn studie. Er was daar één lama die mijn leraar was. Maar eerst werd mij het Tibetaanse alfabet etc. geleerd door Zijne Heiligheid Khyentse Rinpoche. Vervolgens had ik een leraar die mij alles onderwees over het klooster en de boeken die ik uit mijn hoofd moest leren. Voor filosofie studeerde ik aan het Dzongsar Instituut. Mijn meeste empowerments en mondelinge overdrachten ontving ik van Zijne Heiligheid Dilgo Khyentse Rinpoche.

**KUNT U ALSTUBLIEFT UITLEG GEVEN OVER UW NAAM, NETEN CHOKLING RINPOCHE? NETEN IS EEN PLAATS IN TIBET, GELOOF IK.**

Ten tijde van de eerste Chogyur Lingpa, toen hij daar arriveerde, had hij een visioen van de Zestien Arhats of de Zestien Oudsten. 'Neten' betekent "oudsten" in het Tibetaans. Daarom dachten ze dat dit de plek moest zijn van de Zestien Oudsten of Arhats en het klooster daar heet Neten Klooster.

**KUNT U IETS ZEGGEN OVER BIJVOORBEELD UW VERANTWOORDELIJKHEDEN VOOR UW KLOOSTER IN BIR?**

Ik heb natuurlijk een klooster in Bir. Maar totnu toe ben ik er niet echt verantwoordelijk voor geweest. Waarom is dat zo? Omdat ik heb beoefend en het onderricht heb bestudeerd als voorbereiding om verantwoordelijkheid te dragen voor het klooster en de monniken. Orgyen Tobgyal Rinpoche zegt me al enige tijd dat ik voor het klooster zou moeten zorgen. Maar in feite hebben totnu toe Orgyen Tobgyal Rinpoche en mijn leraar zorg gedragen voor het klooster. Daarom heb ik nog geen verantwoordelijkheden op me genomen voor de dagelijkse leiding van het klooster, omdat zij dat deden.



**U BENT NAAR FRANKRIJK GEREISD, RINPOCHE.**

**KUNT U ONS IETS VERTELLEN OVER DIE ERVARING TOEN U NAAR HET WESTEN KWAM?**

De eerste keer dat ik India verliet om naar het buitenland te gaan was toen ik naar Frankrijk ging. Natuurlijk was ik eerst nogal verbaasd over het verschil tussen India en het Westen, in levensstandaard, hoe de mensen leven etc. Toen ik in Bir verbleef, had ik wel kennis over het Westen en de mensen in het algemeen, maar ik had nooit veel nagedacht over de beoefening van de Dharma in het Westen omdat ik in Bir was en eigenlijk niet zoveel zag. Maar toen ik naar Frankrijk ging, waren daar mensen die de Dharma hadden beoefend, zelfs mensen die in retraite waren geweest voor drie, zes of negen jaar. En dit is het gevolg van de grote zegeningen van Zijne Heiligheid Dilgo Khyentse Rinpoche en Zijne Heiligheid Dudjom Rinpoche die, vanuit hun grote compassie, onderricht over de Dharma in het Westen hebben gegeven. En dus is men nu echt aan het beoefenen en ik was daar erg van onder de indruk.

**WAT VOOR MOEILIKHEDEN ZIET U, NU DE DHARMA NAAR HET WESTEN KOMT, VOOR NIEUWE BEOEFENAARS?**

Ik heb gezien dat mensen erg geïnteresseerd zijn om de Dharma te beoefenen, maar veelal weten ze niet waarop ze hun energie moeten richten als het ware, omdat het hen niet in een vorm is gegeven waarin ze, zeg maar, hun energie in één beoefening kunnen stoppen. Dus gaan ze heen en weer tussen veel (verschillende) beoefeningen, waardoor ze niet echt werkelijke stabiliteit krijgen. Maar dat is eigenlijk niet hun eigen schuld. Dat komt door onwetendheid, omdat ze eenvoudigweg niet weten hoe ze het moeten doen. Wat Dzongsar Khyentse Rinpoche nu doet, is beginnen met de voorbereidende beoefeningen en deze diepgaand te behandelen. Als men dan zeer zorgvuldig de stadia van het pad beoefent, zijn ze in staat stabiliteit en begrip op te bouwen. Ik bedoel, ik weet over het algemeen niet zo veel over westerlingen, maar dat is wat ik heb gezien tijdens mijn reizen.

**DANK U, RINPOCHE.**

# VERSLAG WEEKEND RETRAITE AMSTERDAM 22-24 APRIL

*Toen ik hoorde over de weekendretraite met Sogyal Rinpoche met de mooie titel "met open hart: mededogen oefenen in het dagelijks leven", dacht ik bij mezelf "het klinkt mooi, maar om nou vijftachtig euro te betalen om een weekend lang op een matje te moeten zitten mediteren!" Dit leek me te veel van het goede!"*

Ik had zo juist de Introductie cursus bij Rigpa achter de rug en was inmiddels met een vervolgcursus begonnen. Ik bevond me dus (en bevind me nog steeds) in een pril stadium van het bestuderen van het Tibetaans boeddhisme en ik beschouw mezelf dan ook als een beginner in deze materie.

Een Retraite met Sogyal Rinpoche had ik dus nog nooit meegemaakt en ik kon mezelf er ook geen voorstelling van maken hoe een dergelijke bijeenkomst zou zijn. Gaandeweg hoorde ik wel hier en daar om mij heen dat het zeer zeker de moeite waard zou zijn om deze weekendretraite mee te maken, ook als beginner. En dus dacht ik "ach, waarom ook niet, laat ik me maar opgeven voor dat weekend". Met een open geest en zonder hoogdravende verwachtingen ben ik naar dit weekend toegegaan en ik heb er geen spijt van gehad!

De lezing van de vrijdagavond vloog voorbij en was voor mij makkelijk vol te houden. De zaterdag viel mij echter zwaar. Ik wilde aandachtig luisteren en alles in me opnemen wat er gezegd werd, maar dat viel tegen. Op een gegeven moment dwaalde mijn aandacht gewoon af en werd ik overvallen door een grote vermoeidheid, het werd me soms te veel en dan stond ik op en ging lekker buiten in de zon zitten of wat rondlopen in de hal achter het gordijn. Ik heb het trouwens als zeer prettig ervaren dat die ruimte ook werd gegeven om op te staan van je stoel en weg te gaan van de lezing, zonder dat je daar op een vervelende manier op werd aangesproken.

De zondag was voor mij de dag van de (kritische) vragen. "Waarom op een gegeven moment de schoenveters van Sogyal Rinpoche gestrikt werden door een ander?" En waarom toch iedereen rondom hem zo onderdanig deed en achteruit het podium afging? Ik kon me natuurlijk wel voorstellen dat het met de Tibetaanse cultuur te maken had, maar die verhouding van Meester en Leerling sprak mij toch echt niet aan en baarde me zorgen. Ben ik soms in één of andere beweging terecht

gekomen vol dogma's en bizarre rituelen, vroeg ik me dat weekend af. Maar tijdens dat weekend stelde Sogyal Rinpoche me enigszins gerust met de woorden "Buddhism is not an 'ism', not a dogma, but it is rather a way to become enlightened". Ook kreeg ik een duidelijk antwoord op mijn vragen van één van de mensen die als aanspreekpunt fungeerde tijdens dit weekend.

Sogyal Rinpoche zelf heeft een innemende manier van overbrengen van kennis. Op het eerste gezicht lijkt er geen structuur in te zitten in wat hij zegt en daardoor komt zijn lezing soms over als nogal chaotisch, springend van-de-hak-op-de-tak en vol herhalingen. Maar ik ben toch tot de conclusie gekomen dat er achter zijn manier van doen en kennisoverdracht een weldoordachte strategie moet zitten of op z'n minst een grote intuïtieve wijsheid. Ik had ook de indruk dat hij feilloos de gemoedstoestand van het publiek kon aanvoelen en daar dan ook slim op inspeelde met een groot gevoel voor humor.

Aan het einde van het weekend besepte ik wel dat er een intelligent en wijs man daar op het podium zat. Een bescheiden man met een passie en een missie; het overbrengen van eeuwenoude filosofische en metafysische kennis aan een wereld die zich momenteel in diaspora bevindt. En tevens een man van de praktijk, die onze cultuur passende handvatten wil aanreiken om tot innerlijke harmonie en vrede te komen.

De wijze waarop hij deze kennis overbracht tijdens dit weekend heeft mij geboeid, geïnspireerd en tevens diep ontroerd. Na deze retraite zie ik het dan ook voor mijzelf als een uitdaging om mij verder te verdiepen in het Tibetaans boeddhisme en wie weet kom ik nog wel eens zo ver de schoenen van Sogyal Rinpoche te strikken en achteruit het podium af te lopen.....!

ELLEN C.C. BOELEN-VAN DER KNOOP



dinsdag; omdat er op het vliegveld in Londen (waar we weer enige uren doorbrengen) nergens een ligplaats is te bekennen, ga ik naar de Eerste Hulp en regel een ligplaats voor haar: een ehbo-kamertje waar het heerlijk stil is, en waar ik, terwijl Marijke een slaapje doet, in alle rust de verworven en niet-verworven kennis nog eens nalees in Khadro's boek.

In gedachten heb ik nog het gebed dat op een tegeltje in de cottage stond: 'May you be in heaven a half hour before the devil knows you're dead' en neem ik mij voor om het hier niet op aan te laten komen.

RINUS FUIJKSCHOT

# VERSLAG GEZINSRETRAITE

14/16 MEI 2005 LERAB LING

DOOR FAMILIE MARSEILLE

*"Het is één van mijn diepste wensen om een authentiek onderrichtprogramma voor kinderen te ontwikkelen. De leer van de Dharma is de hoogste vorm van onderricht, een opvoeding in wijsheid en compassie. Dit is wat we onze kinderen zouden moeten bijbrengen" - Sogyal Rinpoche*



Wat doe je als je met je gezin een pinksterweekendje buitenkunst op de camping hebt gepland en juist dan blijkt er de lang verwachte gezinsretraite te zijn in Lerab Ling? De stoute schoenen aantrekken en voor drie dagen afreizen naar Zuid-Frankrijk. Dat besluit was het begin van een reeks enerverende uitdagingen. Hoe overleef je 2600 km reizen, hoe krijg je toestemming van school, waar haal je je vakantiedagen vandaan en hoe motiveer je je puber? Onder het motto 'als we het doen maken we er wat leuk van' kozen we met z'n allen een luxe huur-auto, overtuigden we school met het religieuze aspect van onze trip en beloofden we de oudste een bezoek aan Parijs.

Binnen Rigpa is groeiende aandacht voor de kindercare. Steeds meer ouders krijgen te maken met het dilemma wat te doen met de kinderen op retraite. In Duitsland is de opvang uitgegroeid tot een heus kinderprogramma. In Amsterdam is vorig jaar een enkele kinderdag geweest maar het vervolg laat nog op zich wachten. In andere Boeddhistische groepen bestaan reeds lang kinderprogramma's.

Sogyal Rinpoche heeft al geruime tijd tegen ons als ouders gezegd dat het goed zou zijn mensen uit te nodigen in Lerab Ling die een methode hebben geleerd en ervaring hebben opgedaan in het onderricht aan kinderen, zodat wij van ze kunnen leren. Vanuit dat idee ontstond de driedaagse retraite

gevolgd door een conferentie.

Als we na een lange reis aankomen, is Lerab Ling in dichte mist gehuld. Ons plan om een eigen tent op te zetten wordt met mengeling van bewondering en afkeuring begroet en we krijgen een tenthuisje aangeboden. De eerste ochtend begint de retraite met een gezamenlijke gezinsmeditatie. Kerry McLean, die in het Shambala Mountain Centre kinderretraites leidt, geeft een introductie aan de hand van haar boek over de familie big die het haastige leven moe is. Een pot met helder water wordt door de kinderen enthousiast gevuld met glimmers, vuil en zand als waren het de gedachten die de geest vertroebelen. Terwijl we één minuut mediteren hervindt het water haar heldere schoonheid, althans dat is de bedoeling. "Nu heb je een vredig plekje van binnen, dus of je dag nu goed of slecht is, jij kunt glimlachen."

Terwijl de kinderen elkaar in de grote tent spelenderwijs leren kennen vertelt Kerry haar ervaringen. Onze kinderen zijn niet een obstakel op ons pad, maar zij hebben het karma geboren te zijn in een gezin waar de Dharma wordt beoefend. Dat betekent voor ons ouders een verantwoordelijkheid om samen met je kinderen vorm te geven aan de Dharma. Op één of andere manier heeft de kalligrafie die we daarna met z'n allen doen een heel andere sfeer dan het knutseluurtje thuis.

# VERSLAG VAN DE P'HOWA RETRAITE

VAN VRIJDAG 15 APRIL TOT WOENSDAG 20 APRIL 2005 HEEFT CHAGDUD KHADRO IN DZOGCHEN BEARA (IERLAND) EEN RETRAITE GELEID, WAARIN DE BEOEFENING VAN P'HOWA CENTRAAL STOND. HIERONDER (NAAST WAT FEITELIJK INFORMATIE) ENIGE INDRUKKEN VAN DEZE RETRAITE.

*Op donderdag 14 april, 's morgens om 7.00 uur, verlaten Marijke en ik onze woning, om - naar later bleek - 's avonds om 22.15 uur te arriveren in de cottage, die voor de duur van de retraite ons thuis is, met in gedachten de uitspraak van onze leraar: 'When you leave your home, half the Dharma is done'*

Op Schiphol ontmoeten we onze mede-reizigers Coobke en Samma. We hebben ervoor gekozen om zo goedkoop mogelijk naar Ierland te vliegen, dat houdt in dat we met een Engelse prijsvechter naar Londen vliegen, aldaar een aantal uren op het vliegveld bivakkeren (peperdure koffie!), en vervolgens met een Ierse prijsvechter naar Cork vliegen. In Cork staat onze huurauto klaar, met het stuur aan de 'verkeerde' kant, maar de pook in 't midden. Eventjes wennen, het links rijden.

Als we bij de cottage (ons aanbevolen door Jan Geurtz) arriveren, na enig zoeken in het pikkedonker in de heuvels ergens tussen het stadje Castletownbere en Dzogchen Beara, worden we met een warm hart (en dito open-haard-vuur) ontvangen door Monnica, die enige dagen eerder naar Ierland was gereisd, en door Sean O'Sullivan, de eigenaar van de cottage.

De volgende dag begint het programma pas 's avonds, zodat we alle tijd hebben om wat boodschappen te doen (voor het ontbijt, dat we zelf verzorgen) en een wandeling te maken; we lopen een stukje van de Beara Way, een wandelpad dat zich het beste laat omschrijven als een ondiepe sloot die hier en daar drooggevallen is, kortom, regelmatig hoppen van de ene naar de andere graspol. Overigens verder een fantastisch mooi landschap; vanuit de heuvels waarin we wandelen hebben we een mooi uitzicht op Castletownbere met zijn vissershaven en zien we het naastgelegen Bere Island. We brengen nog even onze energie op peil met een bezoek aan een stonecircle. 's Avonds rijden we naar Dzogchen Beara (ca. 20 minuten rijden over hier en daar zeer smalle wegen) en genieten we van een eenvoudig avondmaal en de introductie-sessie.

Op zaterdagochtend gaan we echt van start en maken we kennis met onze leraar voor deze dagen: Chagdud Khadro, een westerse vrouw die gehuwd was met Zijne Eminentie Chagdud Tulku Rinpoche, die een paar jaar geleden overging naar Parinirvana. Velen van ons kennen Chagdud Tulku Rinpoche van het boek Ngöndro Commentary, zijn stem kennen we allemaal: de mooie donkerbruine stem die o.a. de Vajra Guru mantra zingt. Chagdud Khadro is vanaf 1978 de toegewijde student van Chagdud Tulku Rinpoche, en is in 1997 als lama van de Nyingma school geordineerd. Zij heeft samen met Chagdud Tulku Rinpoche gewerkt aan diens autobiografie 'Lord of the Dance', ze heeft de commentaren van Chagdud Tulku Rinpoche op de teachings over de Dudjom Tersar Ngöndro bewerkt en ze heeft commentaren en instructies geschreven voor de beoefening van P'howa (volgens Rigdzin Longsal Nyingpo) en Red Tara.

Dan iets over de beoefening van P'howa. Volgens de teaching van Boeddha is het mogelijk om in dit leven (P'howa) beoefening te doen met de bedoeling om een grotere controle te hebben over je ervaring op het moment van sterven. Tevens kan een ervaren beoefenaar van P'howa stervenden helpen. Het principe van P'howa is dat de beoefenaar zijn/haar bewustzijn uitstoot en het mengt met de wijsheidsgeest van de Boeddha. Verder is de beoefening van P'howa zeer helpend en onder-

steunend bij andere beoefeningen. Er zijn overigens in de diverse boeddhistische scholen verschillende vormen van P'howa; de vorm die wij hier beoefenen is bekend als de Longsal Nyingpo P'howa. In sommige scholen moet je eerst een zeer ervaren beoefenaar zijn voordat je het onderricht over P'howa mag ontvangen. Hier zijn de eisen niet zo hoog; het is voldoende een 'established Ngöndro practice' te hebben.

Zaterdagmiddag ontvangen we de empowerment (wang) en de mondelinge overdracht (lung), waardoor we de beoefening kunnen en mogen doen. Overigens voor de duidelijkheid: tijdens de beoefening brengen we ons bewustzijn niet over, maar we visualiseren dat we het doen; door dit regelmatig te beoefenen, maken we het ons eigen, en zijn we hopelijk in staat (d.w.z. hebben we voldoende vertrouwen) om de beoefening te doen op het moment van sterven.

Chagdud Khadro heeft een plezierige manier van lesgeven, vol humor, interessante anekdotes, en vooral ook veel ruimte voor het stellen van vragen. Ze vertelt ook met veel devotie over Chagdud Tulku Rinpoche en zijn niet geringe kwaliteiten.

Als we maandag aan het eind van ochtend een twee uur durende beoefening hebben gedaan, hebben we bijna allemaal het eerste 'sign of accomplishment': een warme plek op de kruin van je hoofd. Andere 'signs' zijn: toenemende compassie en toenemend vertrouwen in Amitabha of Guru Rinpoche.

Op dinsdag word ik geplaagd door keelontsteking en een lichte koorts; als Chagdud Khadro ons aan het eind van de ochtend (tijdens de P'howa beoefening) begeleidt in een visualisatie waarin we aan het eind van ons leven zijn, zit ik te rillen van de kou en te klappertanden, waardoor ik nauwelijks de mantra mee kan zingen. 's Avonds is er Tendrel Nyesel Tsok; ik ben nog steeds wat koortsig en besluit om liggend de beoefening bij te wonen. De beoefening wordt echter met zoveel kracht uitgevoerd dat de energie eraf spettert en ik halverwege de beoefening overeind kom, mijn practice-boek pak en meedoe. De koorts is geheel geweken.

Op woensdag sluiten we aan het eind van de ochtend de retraite af; Khadro vertelt ons o.a. dat het beoefenen als groep een grote toegevoegde waarde heeft, vergeleken met solo-beoefening. Verder zegt ze: 'In your life there's no moment in which you are not able to train in the six paramitas'. Met een hart overlopend van dankbaarheid - dat ik dit prachtige onderricht mocht ontvangen - neem ik (voorlopig) afscheid van Dzogchen Beara, diep van binnen wetend dat ik er 'somehow' en 'sometime' terug zal keren.

's Middags maken we nog een rondrit over het Beara schiereiland, waarbij we een bezoek brengen aan The Natural Arch, een spectaculaire rotsformatie aan de kust in de buurt van Allihies. Donderdagmorgen zitten we alweer om 7.15 uur in de auto, op weg naar het vliegveld in Cork. Inmiddels blijkt Marijke dezelfde ziekteverschijnselen te hebben als ik op

Ik had van alles verwacht behalve dit; dat het zowaar een retraite zou worden. De normaalste dingen ontroeren je, je voelt je vrienden met mensen die je helemaal niet kent, je verrast jezelf met een onredelijke boosheid over de organisatie, en het besef van tijd is weg. Ook de kinderen delen in die ervaring van genoeg en weerstand. Schilderkwasten vliegen uit recalcitrantie door de lucht, en de stilte is sereen in hun meditatie.

Uit gesprekken met de ouders blijken de thuis-situaties heel verschillend te zijn. Wij wisten amper wat meditatie was toen de kinderen werden geboren, terwijl anderen zijn grootgebracht tussen de mantra's. Janel vertelt hoe haar dochtertje midden in de nacht met hoge koorts wakker werd. Toen ze zich ten einde raad afvroeg wat ze moest doen, antwoordde het kind: "mammie alsjeblieft wil je mediteren!"

Ook de volgende dagen wisselen meditatie, video, groeps gesprekken en artistieke activiteiten elkaar af. Misschien is het wel door deze inbedding dat het maken van prayer-flags, haiku's en bloemstukken met meer aandacht gebeurt en op die manier een voorbeeld van meditatie-in-actie wordt. Een spetterende kwast wordt een 'happy accident', een wens die wappert in de wind verbindt ons met elkaar, en de meest vreemd gegroeide bamboetak kan juist leiden tot de mooiste compositie. Het zijn waarheden die je wel weet, maar die door het te doen een ervaring worden. Deze actie past heel goed in de dynamiek van het gezinsleven en schept een intense band. Net als dat troebele water dat in rust haar heldere schoonheid hervindt. Het heeft al vaak mijn meditatie geïnspireerd maar ik had nog nooit werkelijk een pot met troebel water als focus voor mijn meditatie genomen.

Voor de ouders is er gelegenheid te beoefenen, teachings op video te bekijken en hun ervaringen te delen. Samen met de kinderen zien we een teaching van Sogyal Rinpoche waarin hij zich richt tot de kinderen waaronder zijn eigen zoon Yeshe. "De teachings voor kinderen zijn het zelfde, het gaat om de manier waarop je het brengt."

De groep met kinderen vanaf zeven jaar werkt aan een overgangsrutueel. Het markeert de verandering die alle kinderen doormaken rond hun negende jaar. Op die leeftijd worden zij naast georiënteerd op het gezin ook een belangrijk lid van de gemeenschap.

's Middags begint de ceremonie. De kinderen hebben bedacht wat ze van hun kinderlijkheid willen offeren en welke verantwoordelijkheid ze op zich willen nemen. Het wordt een heilige belofte door het in de vorm van een tekening aan te bieden aan de monnik die het zuivert en in de tempel bewaart. Eén voor één komen de kinderen met hun ouders naar voren, buigen voor het altaar en naar elkaar en gaan dan apart terug. Het is een bijzondere ervaring. De kinderen krijgen een gouden pijl ter herinnering aan de moed van de krijger en een bloeiende plant ter inspiratie van hun liefdevolle vriendelijkheid. En dan kan het feest beginnen. Vier bewoners van Lerab Ling hebben zich uitgedost als clowns van aarde, water, vuur en lucht en brengen een heus spektakel; de tafels zijn versierd, en na het eten is er muziek en dans.

De laatste ochtend voelt als een nabeschouwing, nog eenmaal een contemplatief spel, een reflectie en dankwoorden.

Eén van de brandende vragen blijft: neem je je kind mee op retraite? Inderdaad ook op deze retraite waren de kinderen vaak nadrukkelijk aanwezig zonder zich bij de activiteit te houden. Het is een teken van onze tijd en een taboe om kinderen met discipline te benaderen. Bij de Dharma hoort echt grenzen geven om de juiste omgeving te scheppen. Zoals Suzuki Roshi zegt: "grenzen geven je vrijheid". De ruimheid zit hem in het geduld, in het helpen creatieve manieren te vinden om je aan de regel te houden.

Zolang je alleen aan je eigen ontwikkeling denkt blijft het een dilemma; als je zorg draagt voor het eigen pad en dat van je kind kun je daarvoor een vorm vinden. En dan kan een retraite het mooiste zijn wat je jezelf en je kind kunt geven.

De terugreis is een aanslag op de bloemen, en elke keer als er één sneuvelt galmt er een kreet van ontzetting.

We parkeren de auto in hartje Parijs en flaneren voor elkaar langs het terrasje. Het Louvre is gesloten maar op het affiche zien we dat de Mona Lisa je van alle kanten aankijkt, net als Guru Rinpoche.

Elke ochtend en avond komen de kinderen vijf minuten bij onze meditatie zitten. "Als je maar niet denkt dat ik nu Boeddhist ben." zegt onze dharma-puber.

(Kijk eens op [www.familymeditation.com](http://www.familymeditation.com), een leuke Engelse website over gezinsmeditatie.)

## MEER OVER KINDERACTIVITEITEN VAN RIGPA

*Sogyal Rinpoche heeft de internationale organisatie die door ouders voor kinderen en ouders is opgericht onlangs een naam gegeven: Rigpé Yeshé. Rigpé Yeshé zal oa. deze zomer tijdens de retraites in Lerab Ling het kinder-programma organiseren.*

Geïnspireerd door de internationale gezinsretraite in Lerab Ling willen we in Nederland het kinder-programma weer nieuw leven inblazen. Afgelopen juli zijn we met een groep mensen, waaronder ouders en mensen die met kinderen werken, in het Rigpa-centrum in Amsterdam bij elkaar gekomen om te praten over de nieuwe ontwikkelingen en wat we hiermee voor de kinderen, ouders en andere belangstellenden in Nederland willen doen. De ideeën die hieruit zijn gekomen worden verder ontwikkeld door een kleinere werkgroep. Als dit je belangstelling heeft en je op de hoogte wilt worden

gehouden meld je dan aan bij Marlies Musch [marlies.musch@chello.nl](mailto:marlies.musch@chello.nl) of Astrid Immerzeel [astridimmerzeel@freeler.nl](mailto:astridimmerzeel@freeler.nl).

De Boeddhistisch Omroep (BOS) heeft recentelijk een TV-uitzending gewijd aan de gezins-retraite in Lerab Ling, met de titel "kinderen op het pad". Dit programma is een echte aanrader en kan je nog zien op [www.boeddhistischeomroep.nl](http://www.boeddhistischeomroep.nl) in hun TV archief, of kopen bij de BOS, tel. 035-6293191. Na de zomer is het ook te verkrijgen op DVD in de bibliotheek van Rigpa in Amsterdam.

# De muizen en de olifanten

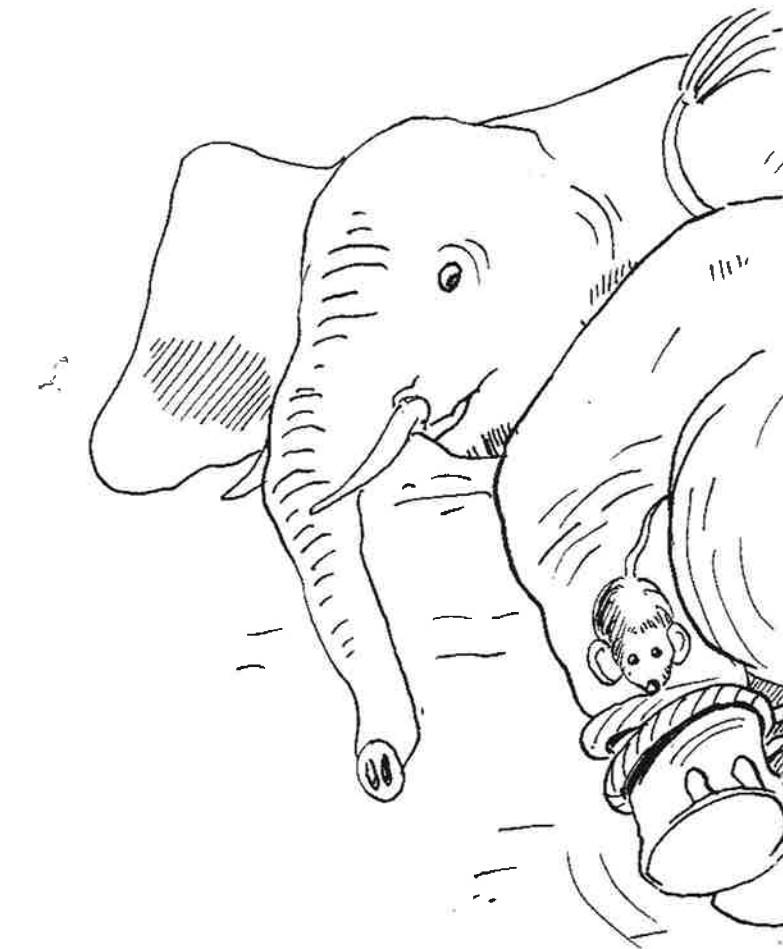
Midden in een groot bos lag een tempel, met een prachtige vijver ervoor. De tempel was vervallen en honderdduizend muizen huisden erin. Ze hadden daar hun holletjes gebouwd en leefden heel tevreden. Maar er kwam een grote droogte. De koning der olifanten met zijn kudde kwam op de vijver af op zoek naar water. Ze renden door de tempel en honderden muizen werden onder hun poten verpletterd en duizenden werden verminkt. De muizen overlegden met elkaar en ze besloten met een deputatie naar de koning der olifanten te gaan en hem vriendelijk te verzoeken langs een andere weg naar de vijver te lopen.

"Heb toch medelijden met ons!" riepen ze met hun kleine stemmetjes. "O koning van de olifanten, de sleutel tot het leven is vriendelijkheid voor alle schepsels. Wij zijn dan wel klein en onbelangrijk, maar eens zullen wij u een grote dienst bewijzen."

De koning der olifanten lachte bij dat idee, maar hij had medelijden met de muizen en nam met zijn kudde een andere weg naar de vijver, zodat de muizen veilig in de tempel konden leven.

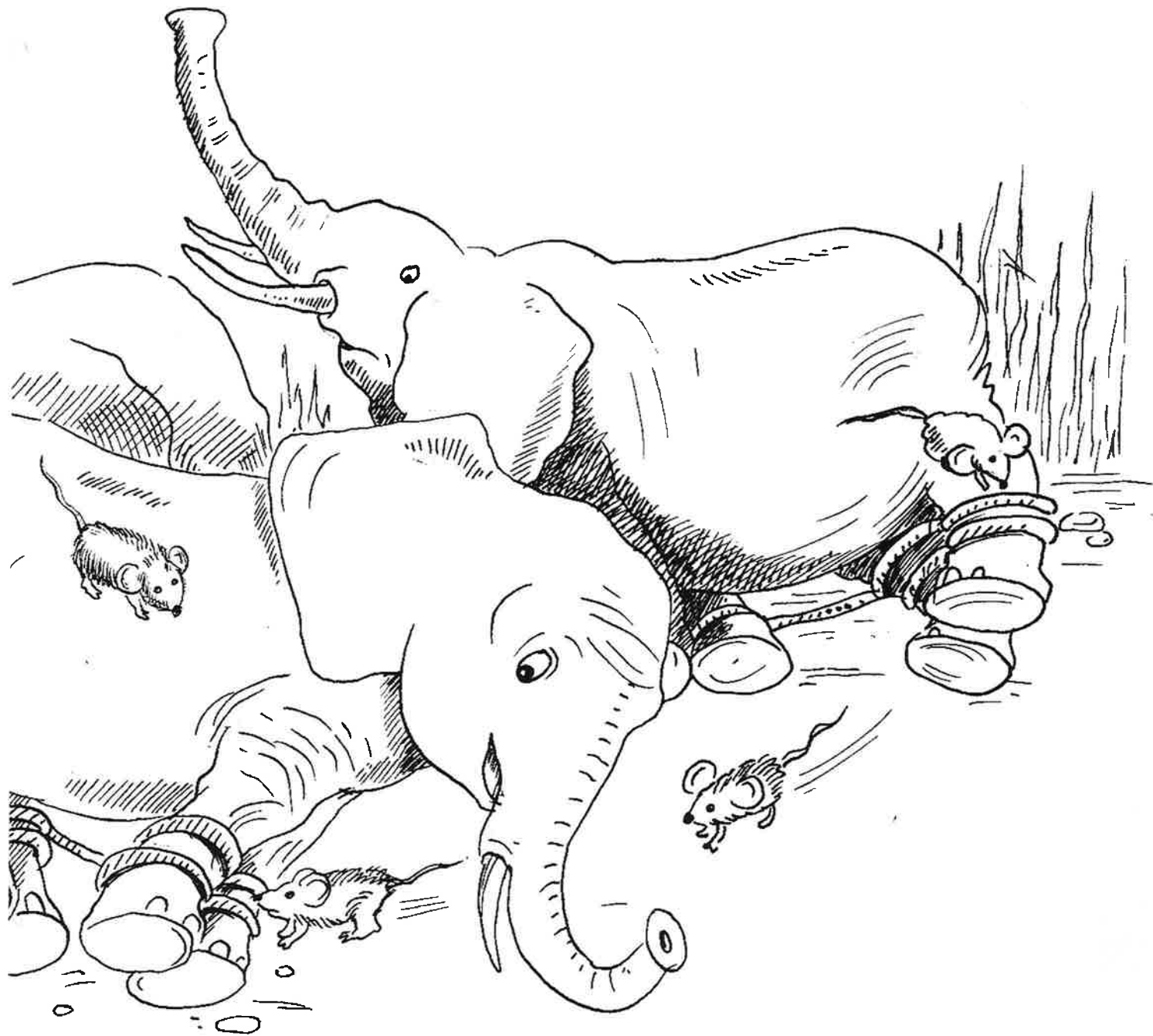
Een poosje later hoorde een koning van een naburig land dat de koning der olifanten altijd ging drinken in de vijver van de vervallen tempel. Hij zond er zijn jagers naar toe om onder water valstrikken te leggen. En zo werden vele olifanten gevangen en stevig vastgebonden. Nadat de jagers dat hadden gedaan, gingen ze terug naar de koning om hem hun succes te melden. De olifanten waren bang en verdrietig, maar opeens herinnerde de koning der olifanten zich de opmerking van de muizen, waar hij toen zo om had moeten lachen. Gelukkig was een van de olifanten nog vrij en hij stuurde haar naar de muizen om het droevige verhaal te vertellen.

Meteen renden de muizen naar de plaats van het onheil. In de vervallen tempel woonden duizenden en duizenden muizen, want je weet hoe het gaat bij muizen, eerst zijn er twee en na een paar weken zijn er twintig en dan tweehonderd en ga zo maar door. Nou, in die tempel kon je de muizen niet tellen. In horden kwamen ze aangezet en ze begonnen te knagen aan de touwen waarmee de jagers de olifanten hadden vastgebonden. Als je olifanten vastbindt, moet je dikke touwen nemen, maar voor die honderden muizen was dat niets en in een uurtje was de klus geklaard. De muizen dansten een muizendans en ROETSJ... weg waren ze.



Maar de koning der olifanten sprak: "Alle muizen worden bedankt, de kleine en de nog kleinere. Olifanten, maak vrienden met alle schepsels. Al zijn wij sterk, er komt een moment dat we de hulp nodig hebben van zwakke schepsels."

# Olifanten



# SPIRITUELE ZORG

## STUDIEGROEPEN VOOR ZORGVERLENERS

*Het kan zijn dat naar aanleiding van een openbare lezing of een weekend met Sogyal Rinpoche, geïnspireerd door een seminar Spirituele Zorg of anderszins, bij zorgverleners de wens opkomt om spiritualiteit in hun werkomgeving in te brengen. Daartoe organiseren de Spirituele Zorgteams van Amsterdam en Groningen regelmatig studiegroepen Spirituele Zorg voor zorgverleners*

Op dit moment loopt er een studiegroep in Amsterdam, die tien weekenddagen bijeenkomt. In Groningen werd 2004 een studiegroep afgerond en zijn er plannen een nieuwe te starten. Aan de vorige studiegroep in Amsterdam nam Irene den Oude deel. Op mijn vraag wilde zij hier wel iets over vertellen. Het is een persoonlijk, openhartig verslag geworden:

“Aan mij is gevraagd te verhalen wat ik beleef aan de spirituele zorg studiegroep. Dat doe ik graag waar woorden tot mijn beschikking staan. Veel beleef ik innerlijk wat niet gemakkelijk in woorden te vangen is.

Voor mij is de spirituele zorg het neusje van de zalm binnen Rigpa; hier komt alles samen, is alles toegespitst op thema's rond het sterven. De dood heeft mij altijd gefascineerd zolang ik me kan herinneren.

Ooit begon ik in deze groep in Oibibio met Dolly Hayn op zondagmiddag, daarna volgde ik de studiegroep spirituele zorg in Amsterdam en tenslotte is er een vervolggroep ontstaan, die vanaf oktober 2004 kan deelnemen aan de sangha care bijeenkomsten. Ook hier ga ik naar toe. Een actueel thema op het moment is samen werken aan een spiritueel testament. In mijn werk als verpleegkundige ontmoet ik veel lijd in allerlei vormen. Zelf lijd ik door wat ik zie of voel ik me machteloos. Door de jaren heen ben ik heel anders tegen lijd en sterven aan gaan kijken. Het is door de aanhoudende aandacht en beoefening dat gaandeweg mijn gehele houding is veranderd. De zorg voor de ander is lichter geworden nu ik het lijd meer als iets onontkoombars kan zien en daarmee ook meer aanvaard heb. Net als machteloosheid een deel van mijn werk is. In aanvaarding kan ik aan de slag door Tonglen en Phowa te beoefenen, gewoon ter plekke bij de patiënt zelf. Mocht ik weerstand bij mezelf ontmoeten is er altijd nog Zelftonglen en de beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid te doen. Steeds weer staat de vraag centraal 'hoe houd ik mijn hart open?' Door deelname aan de spirituele zorg word ik er voortdurend aan herinnerd dat er fantastische handvatten bestaan en gebruikt kunnen worden. Bij elke bijeenkomst voel ik mij dan

ook gevoed worden.

Op een heel persoonlijke manier heeft de spirituele zorg studiegroep een bijzondere betekenis in mijn leven gehad waarvan ik niet wist dat zoiets bestond. Mijn moeder stierf in april 2004 en ik werd opgevangen. Het ontroert me nog steeds, hier volgt een poging het te beschrijven.

Na een zeer onrustige nacht ga ik naar mijn werk, ik blijf onrustig en wil eigenlijk naar huis. Iets na 17 uur kom ik thuis en op mijn antwoordapparaat hoor ik mijn broer zeggen 'moeder is dood'. Een grote paniek breekt uit, na een tijdje besef ik steun nodig te hebben en ik bel mijn vriendin Corrie van de spirituele zorg studiegroep die me liefdevol langs de overweldigende emoties heen gidst. Zonder aarzelen, vol begrip legt ze uit hoe te handelen. Ik volg alles op. Zo komt het dat ik bel naar het Rigpacentrum om te vragen meteen met beoefening te beginnen en hier word ik weer opgevangen door iemand van de spirituele zorg studiegroep, lieve Annie. Zij neemt het initiatief om een kring van beoefenaars te belten met het verzoek mijn dode moeder spirituele bijstand te verlenen. Het is een ongelooflijke ervaring voor me. Een vriend brengt me naar Enschede en onderweg voel ik mij gedragen, dankbaar en geroerd, de paniek is weg. Ik begrijp voor het eerst zo helder; dit is wat bedoeld wordt met spirituele zorg.

Door deze ervaring is er iets fundamenteels aangeraakt wat ik niet onder woorden kan brengen, het heeft met vertrouwen te maken en nog veel meer, met weten ook.

Dank je wel voor je aandacht.”

IRENE DE OUDE

Lieve Irene, jij bedankt voor je grote openhartigheid!

Mocht je na lezing van dit verslag geïnteresseerd zijn geraakt in een studiegroep Spirituele Zorg in Amsterdam of Groningen, dan kan je terecht bij:

nederland@spcare.org, Coobke Peyrot-Dijkstra: 023-5246403



# SPIRITUELE ZORG VOOR DE SANGHA

Het programma van de Spirituele zorg 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 sanghaleiden in dit proces het beste kunnen ondersteunen.

Daarom is er in september 2004 een begin gemaakt met een maandelijks 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 crisissituaties 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 de komende herfst zijn zaterdagmiddag 10 september, woensdagavond 5 oktober, zaterdagmiddag 5 november en woensdagavond 7 december (nog onder voorbehoud), in het Rigpa Centrum, van Ostadestraat 300 te Amsterdam.

De avonden zijn van 19.30 tot 21.45 uur en de middagen van 13.00 uur tot 16.00 uur.

De facilitators zijn Eric Soyeux en Samma Meijer.

Voor meer informatie: tel.020-6718996

of [samma8@zonnet.nl](mailto:samma8@zonnet.nl)



## WEEKEND-OPTION ENLIGHTENMENT

EEN PERSOONLIJK VERSLAG VAN DE PAASRETRAITE

IN HAILEYBURY, ENGELAND

DOOR CHRIS BARCHET

*Ik was niet van plan om naar de retraite in Engeland te gaan. Het overkwam me. Tijdens een vergadering met het management-team van Rigpa Nederland ontstond het idee om iemand ter voorbereiding van de weekendretraite in Amsterdam naar Engeland te sturen, met als opdracht de boel daar te verkennen. Met name het werk van het audio-/videoteam.*

"Heb je tijd met Pasen? Go for it!" Een soort 'Mission Possible' binnen het veilige kader van Rigpa, dus. ("Zou Rigpa een veilig kader hebben?", vraag ik me ineens af, nu ik dit schrijf.) Na een ontspannen treinreis via Brussel en onder het water door, kom ik eindelijk weer eens in Engeland. London maak ik voornamelijk 'underground' mee. Wie ik hier allemaal langs zie lopen zou je wel willen weten, maar ik ben op weg naar Haileybury en helaas geen Halle Berry.

Het zonlicht schept een buitengewone sfeer, wanneer ik in de vroege avond in de oude en eerbiedwaardige Haileybury-school aankom. Wat een bijzondere plek voor een retraite. Ik hou erg van het feit dat we retraites op zulke uiteenlopende plekken kunnen meemaken. Telkens kom je weer andere aspecten van jezelf tegen. Ik word heel vriendelijk door de druk bezige sangha ontvangen. Al gauw doe ik mee met de laatste loodjes ter voorbereiding van de retraite die de volgende dag begint. De gezelligheid zet ook de komende tijd door.

Het is een overzichtelijke locatie. En je komt iedereen niet alleen in de shrineroom tegen, maar ook in een prachtige eetzaal (het eten trouwens ook), wat me helpt, om aan alle informatie te komen. Tot zover ging alles dus vrij gemakkelijk. Ik moest echter nog op een persoon afstappen. En dan niet zomaar iemand. Ik vond het eng: mezelf voorstellen, uitleggen wat ik wilde, gezien worden. Dit mede om het feit, dat hij in het 'Rigpa-international-VIP-gedeelte' werkte. Hem te ontmoeten betekende voor mij: Het is afgelopen met de 'undercover-missie'. "Go for it!" herinnerde ik mij de woorden van mijn opdrachtgevers.

Toch komt het er niet van. Hij is druk en niemand heeft een afspraak voor me geregeld. Hier zit ik dan met de gebakken peren. Als ik hem niet ontmoet is m'n hele missie voor noppes geweest. Ik kijk uit de verte toe en kan daardoor wel het een en ander over z'n werk te weten komen. Maar het blijft onbevredigend. Ik mis de 'final information'.

Op een avond wordt het ondraaglijk. Now or never. Bij de trap naar de 'heilige hallen' ontmoet ik Bunny, de gastvrouw uit Lerab Ling. Zij vraagt heel geïnteresseerd wie ik ben en wat ik nodig heb. Bij haar kan ik m'n hele verhaal kwijt. "Nou, ga dan maar naar boven", zegt ze bemoedigend.

Toen ik boven binnenliep was het of ik open deuren inrende. Niemand die me tegenhield. Iedereen was inderdaad bezig, maar toen ik iets wilde weten kreeg ik antwoord. Als ik er gewoon was, was het ook goed. Er waren affiches met inspirerende kreten uit alle spirituele tradities van deze aarde aan de muur gehangen. Het ging er heel levendig aan toe en uiteindelijk, there he was, the man... ROBERT G.

En Rinpoche! "De angst voor de lama, de driejaar retraite, enz.

is ook maar een concept", zei hij. Er is geen schuld en geen druk. 'Commitment' betekent gewoon het pad aflopen en niet erover na gaan denken. Wanneer hij iemand in het openbaar corrigeert, koestert hij never nooit enige wrok. Hij ziet iets, verbetert en gaat verder. Lange tijd konden we Rinpoche in de natuur van de geest zien en ervaren. De tijd die je met een meester kan doorbrengen is van onschatbare waarde.

De mensen die slechts een 'weekend-option enlightenment' hadden, zoals Rinpoche grapte, mochten na het onderricht bij hem langslopen. Het is heel fijn, om Rinpoche even persoonlijk te zien. Helaas moest ik hierna weer terug naar Nederland, maar wel opgeladen met onvoorwaardelijke liefde: "Mission completed!"

---

## SOGYAL RINPOCHE

13 OKTOBER 2005 • BEATRIX THEATER • UTRECHT

### WERKEN MET PASSIE ÉN COMPASSIE DE WINST VAN MEDEMENSELIJKHEID OP HET WERK

Op donderdag 13 oktober 2005 geeft Sogyal Rinpoche een openbare lezing in het Beatrix Theater in Utrecht. De lezing is

onderdeel van een dag over compassie op het werk en wordt georganiseerd door 'ZIN in werk'.

*Voel jij je echt gezien in je werk?  
Heb jij oog voor jezelf én je collega?  
Welke situatie in het werk raakt jou?  
Kom jij in actie?*

ZIN wil het hoofd en hart raken met een unieke mix van voordrachten, muziek, beeld, theater en persoonlijke verhalen.

Het programma geeft jou zicht op de veelkleurigheid van compassie.



#### VOOR WIE:

- o Voor iedereen die met passie én compassie wil werken;
- o Voor beleidsmakers die bij de tijd zijn en inzicht willen krijgen in de kracht van compassie;
- o Voor leidinggevendenden die de balans zoeken tussen kracht en kwetsbaarheid;
- o Voor vrijwilligers en mensen zonder betaalde baan die willen zien, geraakt willen worden en in beweging willen komen.

Voor meer informatie: [www.rigpa.nl](http://www.rigpa.nl) en [www.zininwerk.nl](http://www.zininwerk.nl)

# DHARMA IN DE EIGEN TAAL

*Sogyal Rinpoche geeft les in het Engels en het onderricht wordt zo veel mogelijk vertaald in de eerste talen van de studenten. Dat wil zeggen dat iedereen eraan gewend is dat tijdens retraites en lezingen de woorden van Rinpoche in het Frans en Duits worden omgezet. Tegenwoordig zijn daar ook vertalingen in het Spaans en het Italiaans, zelfs in het Chinees bijgekomen.*

De Nederlandse sangha, hoewel talrijk en gestadig groeiende, loopt enigszins achter bij deze ontwikkelingen. Bij introductie cursussen is er in het verleden wel geïmproviseerd met ad hoc vertaling. Tijdens openbare lezingen van Rinpoche is er wel vertaling in het Nederlands beschikbaar, maar in het algemeen wordt ervan uitgegaan dat de Nederlanders vertaling niet zo nodig hebben. Toch komen er steeds meer signalen dat er wel degelijk behoefte bestaat aan vertaling in het Nederlands. Studenten vragen steeds vaker om Nederlandse vertaling. Het besef groeit dat het voor een werkelijk begrip van de Dharma cruciaal kan zijn Nederlandse woorden voor de Engelse termen te hebben. Bovendien beveelt Rinpoche vrijwel elke keer tijdens retraites en lezingen met nadruk het gebruik van Dharma-teksten in de eigen taal aan.

Sinds de zomer van 2004 is er door de Vertaalgroep een flink aantal projecten tot stand gebracht en er staan ook nog veel vertalingen op stapel. Omdat de samenwerking met ZAM hecht is, zullen ook nieuwe uitgaven van de eigen uitgeverij van Rigpa hier aan bod komen.

## TEKSTEN VOOR BEOEFENING EN STUDIE

(verkrijgbaar in Rigpa-centra of via: [tc@rigpa.nl](mailto:tc@rigpa.nl)):

- Longchen Nyingtik Ngöndro met aantekeningen en toelichting. In januari van dit jaar verscheen de Nederlandse uitgave versie 1.1: vertaling van de Engelse tekst uit 2003 van de beoefentekst van de Longchen Nyingtik Ngöndro, met 'Toelichting bij het Voortreffelijke Pad naar Alwetendheid', zijnde de aantekeningen van Jamyang Khyentse Wangpo, en de 'Korte Leidraad voor de Stadia van Visualisatie voor de Ngöndro-Beoefening' (Zur Gyen), van Patrul Rinpoche. Inclusief Noten.
- 'Waarvoor we bidden', tekst van het toewijdingsgebed 'What to Pray For'.
- Kyérim, tekst over deze beoefening van Orgyen Tobgyal

## TE VERWACHTEN IN NAJAAR 2005:

- Bijgewerkte versie van de Dudjom Tersar Ngöndro ('Korte Ngöndro'), nu met woordelijke vertaling;
- Vernieuwde uitgave van de Longchen Nyingtik Ngöndro met aantekeningen en toelichting'. Nederlandse uitgave versie 2.1, vertaling van de Engelse tekst uit juni 2004, inclusief binnenkort te verschijnen veranderingen;
- deel één van het schriftelijke deel van het Mengak studiepakket. Hiervan komt als eerste het onderdeel 'Grond, Pad en Resultaat' ter beschikking, dit in verband met de studiedagen die hierover in de herfst door Maureen Cooper worden verzorgd.

## ZAM-UITGAVEN



Natuurlijke Grote Vrede,  
door Sogyal Rinpoche  
Geschikt voor: Meditatie studenten  
20 pagina's • Prijs: €5,-



De Negen Yana's,  
door Sogyal Rinpoche  
Geschikt voor: Ngöndro/  
Mahayana studenten  
43 pagina's • Prijs: €5,-

Verkrijgbaar in de ZAM winkels  
Te bestellen via: [zamretail@cs.com](mailto:zamretail@cs.com)  
of tel: 020-470-4930.

## VERSTERKING GEZOCHT VAN HET VERTAALTEAM

Om aan de groeiende behoefte aan Dharma-teksten in het Nederlands te kunnen voldoen, zal het Rigpa Vertaalteam moeten worden uitgebreid om teksten te redigeren. Gedacht wordt aan mensen met ervaring in het uitgeverijvak, zoals redactieleden en persklaarmakers. In elk geval mensen die beroepsmatig veel met tekst hebben te maken of op dit niveau kunnen functioneren. Hierbij staat een goede kennis van het Nederlands voorop en, omdat ook de juistheid van de gebruikte termen moet worden gecontroleerd, is kennis van de Dharma noodzakelijk.

**Tevens zijn we op zoek naar iemand die ons kan helpen met de begeleiding van het hele traject van vertaling tot en met**

**publicatie: opmaak van teksten (kennis van Word en liefst ook Adobe), overleg met kopieerwinkels en drukkerijen en mensen binnen Rigpa (kennis van Engels).**

Voorts zijn ook mensen nodig die teksten uit het Engels vertalen. Ook hierbij worden mensen gezocht met (beroeps)ervaring op vertaalgebied, omdat ze in staat moeten zijn vrij veel tekst in korte tijd in goed Nederlands om te zetten. Kennis van de Dharma is essentieel.

Een proeftekst of proefvertaling behoort tot de mogelijkheden. Als je je aangesproken voelt, meld je dan bij de coördinator van de Vertaalgroep, May van Slijter:

[m.van.slijter@zonnet.nl](mailto:m.van.slijter@zonnet.nl), telefoon 020-6651288.

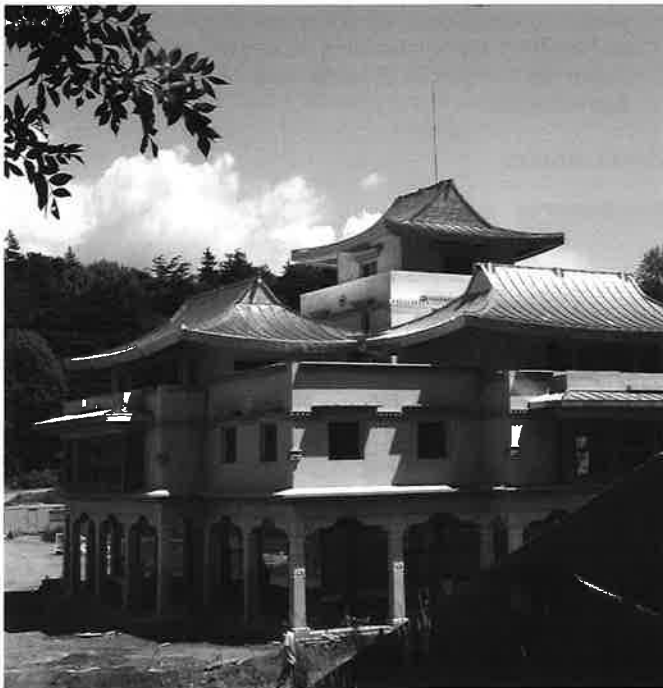
# DE TEMPEL IN LERAB LING

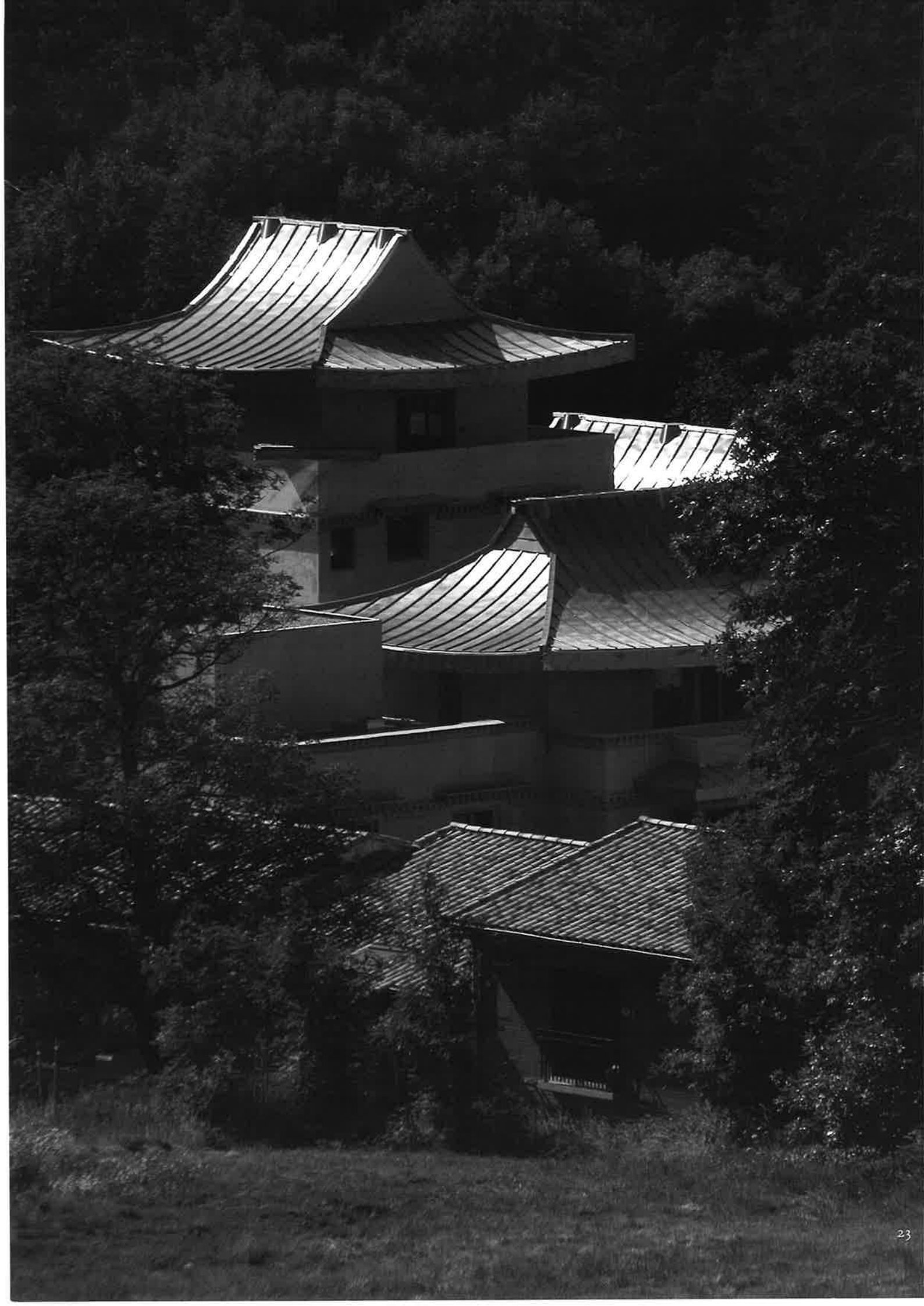
*In het onlangs verschenen 'Lerab Ling news' heb je kunnen lezen hoe dankbaar en blij Sogyal Rinpoche is dat de bouw van de tempel voorspoedig verloopt.*

Er wordt uitvoerig verslag gedaan van de voortgang van de bouw. Na vertraging door de barre winterse weersomstandigheden wordt verwacht dat de tempel in September 2005 klaar is. De buitenkant met het glanzende koperkleurige dak is nu nagenoeg klaar. In Myanmar (Birma) wordt op dit moment het grote Boeddhabeeld vervaardigd. Het zal daar gevuld worden met heilige teksten, mantra's, kostbare vazen en relikwieën. In deze Nieuwsbrief vind je een uitgebreid artikel over hoe dat in zijn werk gaat en welke ideeën daaraan ten grond-

slag liggen. De decoraties in de tempel worden door kundige vaklieden en kunstenaars gemaakt, waarvan er ook enkelen in Lerab Ling zelf aan het werk zijn.

Velen van ons hebben deze zomer de tempel met eigen ogen kunnen zien en van verschillende retraitegangers ontvingen we mooie foto's. Ze zijn gemaakt tijdens een rondleiding door de tempel, waarbij te zien was dat al begonnen was met het aanbrengen van de decoraties op de pilaren. We willen jullie een keuze daaruit niet onthouden.





# HET RIGPA ABONNEMENTEN SYSTEEM

*Sinds een paar jaar wijst Sogyal Rinpoche ons er op dat we binnen Rigpa de aandacht van administratie naar beoefening gaan verschuiven. Daarom is er recent zowel in Nederland als in andere landen samen met Rinpoche zorgvuldig gekeken naar manieren om gehoor te geven aan zijn wens. Dit heeft o.a. geresulteerd in het Rigpa Abonnement. Nu worden alle activiteiten apart betaald en dit is een tijdrovende manier van werken. Met het Rigpa Abonnement betaal je eens per maand of kwartaal een vast bedrag om mee te doen aan de activiteiten van Rigpa.*

## WAAROM DEZE KEUZE?

Belangrijkste reden is, dat het de wens van Rinpoche is. Het creëert een stabiele financiële basis die we juist nu nodig hebben i.v.m. de 3-jaarstraitte waarin Rinpoche waarschijnlijk minder naar Nederland zal komen. Op dit moment zijn we nog teveel afhankelijk van de opbrengst van zijn bezoeken omdat de cursusgelden de onkosten niet dekken.

Verder maakt het abonnement het voor Rigpa en studenten veel beter mogelijk om ons programma van studie en beoefening af te stemmen op de "flow" waarin Rinpoche zit. Met de 3-jaarstraitte in zicht is het belangrijk om gebruik te kunnen maken van alle vormen en mogelijkheden om het onderricht van Rinpoche te ontvangen. Een voorbeeld hiervan is video streaming.

Door de inkomsten uit het Rigpa Abonnement kunnen we activiteiten waarop steeds meer de nadruk zal komen te liggen (zoals wereldwijde Sangha dagen) kosteloos aanbieden. Als laatste betekent het een versimpeling van de administratie binnen Rigpa.

Die kost nu veel tijd en we leunen zwaar op een aantal vrijwilligers die ons al jaren helpen met het steeds groeiende werk.

## WAT HOUDT HET RIGPA ABONNEMENT PRECIËS IN?

Per maand of kwartaal betaal je een vast bedrag dat je toegang geeft tot Rigpa activiteiten. De hoogte van het bedrag hangt af van het soort abonnement dat je kiest en van je inkomen. We hopen dat studenten met een hoger inkomen iets meer gaan betalen om op deze manier de lasten eerlijk te verdelen. Bij de prijsstelling hebben we gekeken naar wat jullie nu betalen voor een cursus, de Nieuwsbrief en (vrijwillige) bijdragen voor beoefenings- en Mandala dagen.

## SOORTEN ABONNEMENTEN

- 1 Het Rigpa Totaalabonnement. Hieronder vallen cursussen, de Nieuwsbrief, recent en Activity onderricht, geleide beoefeningsdagen, kinder Sangha, wereldwijde Sangha dagen en gezamenlijke beoefening op het centrum. Evenementen zoals bezoeken van Rinpoche en activiteiten van Spirituele Zorg vallen hier niet onder. De maandelijkse bijdrage is € 25 (minima € 15) en voor mensen die het kunnen missen € 30, € 50 of een bedrag daarboven naar keuze.
- 2 Het Rigpa Beoefeningsabonnement. Hierbij kan je deelnemen aan wereldwijde Sangha dagen, gezamenlijke beoefeningsdagen en de Nieuwsbrief. Maandelijkse bijdrage is € 12.50 (minima € 10) of als het kan € 15 of een bedrag daarboven.
- 3 Het Rigpa Sympathisantabonnement wat inhoudt dat je het werk van Rinpoche ondersteunt en de Nieuwsbrief 3x per jaar ontvangt. Maandelijks bijdrage is € 7.50 (minima € 5) of als het kan € 10 of een bedrag daarboven.

In de cursussen zal per blok circa € 5 voor cursusmateriaal in rekening worden gebracht. Partners krijgen samen maximaal 20% korting op het totaalbedrag van het abonnement.

## WIE KUNNEN ZICH ABONNEREN OP RIGPA?

Zodra je de cursus Vrede Vinden (voorheen Introductie cursus) hebt afgerond en verder wil gaan binnen het curriculum dan is het mogelijk een totaal abonnement op Rigpa te nemen. Als je dit niet wilt, maar wel wilt beoefenen en deel wilt nemen aan de wereldwijde Sangha dagen, dan kan je een Beoefeningsabonnement nemen. We starten met het abonnementen systeem op 1 oktober 2005. Voor Dzogchen Mandala studenten en Rigpa Remembers is het systeem al op 1 juli 2005 van start gegaan.

## AANMELDING, BETALING EN OPZEGGING VAN HET ABONNEMENT

Volg je na Vrede Vinden nog een cursus, dan neem je voor een half jaar een Totaal Abonnement. Je verbindt je tijdens het eerste jaar 2 keer expliciet, daarna wordt je abonnement steeds stilzwijgend verlengd. Als je je opgeeft voor een abonnement dan gaat dit op de eerste van de volgende maand in. Bij kwartaalbetalingen wordt alleen het bedrag in rekening gebracht waarvoor je daadwerkelijk een abonnement hebt gehad. We vragen je ons te machtigen om per maand (of per kwartaal) het geld van je rekening af te schrijven. Dit gebeurt in de laatste week van de maand of kwartaal. Geïncasseerde bedragen kan je binnen 30 dagen terug laten boeken, mocht je van gedachten veranderen. Opzeggen gebeurt voor de eerste dag van de volgende maand en dit moet per email naar [finance@rigpa.nl](mailto:finance@rigpa.nl) of schriftelijk naar Rigpa t.a.v. de financiële administratie, van Ostadestraat 300, 1073 TW te Amsterdam.

## Vragen?

Voor vragen over het bovenstaande of over werk-studie (d.w.z. je bijdrage d.m.v. vrijwilligerswerk voor Rigpa te doen ,alleen als je de minimumprijs van een abonnement niet kunt betalen) kun je contact opnemen met Jessy Geertsema per email: [jessy.geertsema@hetnet.nl](mailto:jessy.geertsema@hetnet.nl) of een brief sturen naar het bovenvermelde adres.

## DANK JE WEL!

Met jouw abonnement ondersteun je o.a. het Rigpa cursusprogramma en evenementen. Daarnaast ondersteun je faciliteiten die voor alle studenten van Rinpoche beschikbaar zijn zoals: cursusmateriaal, ZAM, centrumhuur, training en internationale Rigpa activiteiten zoals de bouw van de tempel en organisatie van de 3-jaarstraitte.

Alle stroomstudenten krijgen in september 2005 nog uitgebreide informatie over het Rigpa abonnement toegestuurd. Mocht je op dit moment al met je abonnement willen beginnen, dan kun je een formulier aanvragen bij het secretariaat.



# 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 zestien 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 spirituele 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](mailto: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 (voorheen Introductiecursus)

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 Introductiecursus.

### 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 Nyíngtik 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 cursus-aanbod, 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](http://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](mailto: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](mailto: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**

Zie voor de kosten van de cursussen het artikel elders in deze Nieuwsbrief over het nieuwe Rigpa Abonnementsysteem. Met het ingaan van dit systeem is de prijs van een cursus exclusief het studiemateriaal. De cursus Vrede Vinden is de enige cursus die nog los betaald kan worden. De kosten daarvoor zijn € 62, voor minima € 51. Betaling door het verschuldigde bedrag over te maken naar girorekening 3533736 van Stichting Rigpa o.v.v. cursusnaam en bloknummer.

---

## CURSUSSEN SEPTEMBER - DECEMBER 2005

---

**OPGAVE VOOR DE CURSUSSEN**

In verband met de productie en bestelling van studiemateriaal stellen we het op prijs dat de opgave z.s.m. wordt gemeld bij het secretariaat.

Aanmelden kan ook op [rigpa@rigpa.nl](mailto:rigpa@rigpa.nl)

Voor Groningen aanmelden op [rigpagroningen@rigpa.nl](mailto:rigpagroningen@rigpa.nl)

**BETALING VAN DE CURSUSSEN**

I.v.m. de invoering van het Rigpa Abonnement gaat de be-

taling van de cursussen op een andere manier plaatsvinden. We starten het abonnement op 1 juli 2005 met de Dzogchen- mandala-studenten en degenen die nu een Re-membership hebben. Voor de overige studenten gaat het Rigpa Abonnement in op 1 oktober 2005. Zie het artikel hierover elders in de Nieuwsbrief. Begin september ontvangen stroomstudenten bovendien een uitgebreide brief waarin staat hoe je deel kunt nemen aan het Rigpa Abonnement en hoe je dit najaar kunt betalen voor de cursus.

---

## CURSUSSEN SEPTEMBER - DECEMBER 2005 IN AMSTERDAM

CURSUS	DAG	DATA	TIJD	PLAATS
Grond, Pad, Resultaat *	zondag	Sept. 18 Okt. 30 Dec. 18	10.30 - 17.00	Rigpa Centrum
Stroom 1 Blok 3	maandag	Okt. 3, 10, 24 en 31 Nov. 7, 14, 21 en 28 Dec. 12 en 19	19.30 - 21.45	Rigpa Centrum
Dudjom Tersar Ngöndro Blok 3	woensdag	Sept. 28 Okt. 5, 19 en 26 Nov. 2, 9, 16 en 30 Dec. 7 en 14	19.30 - 21.45	Rigpa Centrum
Natuurlijke Grote Vrede 2	donderdag	Sept. 29 Okt. 6 en 20 Nov. 3, 10, 17 en 24 Dec. 1, 8 en 15	19.30 - 21.45	Rigpa Centrum
Vrede Vinden Kosten: € 62,- minima € 51,-	vrijdag	Sept. 30 Okt. 7, 14, 21 en 28 Nov. 4, 18 en 25 Dec. 2 en 9	19.30 - 21.45	Rigpa Centrum
Longchen Nyingtik Ngöndro	zondag	Sept. 25 Okt. 23 Dec. 11	10.30 - 17.00	Rigpa Centrum

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

\* Een 3-daagse cursus met Maureen Cooper, gebaseerd op het Grond, Pad, Resultaat onderricht uit het Mengak Studiepack aangevuld met video-materiaal. Voor alle studenten die gezamenlijk het onderricht uit het Mengak Studiepack willen bestuderen, voor Boeddhistische Filosofie studenten en instructeurs.

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](mailto:rigpa@rigpa.nl)

## CURSUSSEN SEPTEMBER - DECEMBER 2005 IN UTRECHT

CURSUS	DAG	DATA	TIJD	PLAATS
Mahayana onderricht Liefdevolle vriendelijkheid	zondag	Okt. 2 en 30 Nov. 20 Dec. 11 en 18	10.30 - 16.00	Centrum Well
Dudjom Tersar Ngöndro Blok 3	zondag	Okt. 2 en 30 Nov. 6 en 20 Dec. 11	10.30 - 16.00	Centrum Well
Vrede Vinden Kosten: € 62,- / minima € 51,-	zondag	Sept. 25 Okt. 9 en 23 Nov. 6 Dec. 18	10.30 - 16.00	Centrum Well

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

## CURSUSSEN SEPTEMBER - DECEMBER 2005 IN GRONINGEN

CURSUS	DAG	DATA	TIJD	PLAATS
Mahayana onderricht 8 Verzen voor het Trainen van de Geest	dinsdag	Sept. 27 Okt. 4, 11 en 28 Nov. 1, 8, 15 en 22 Dec. 6 en 20	20.00 - 22.15	Rigpa Centrum
Natuurlijke Grote Vrede Blok 1	Woensdag	Sept. 28 Okt. 5, 12 en 19 Nov. 2, 9, 16 en 23 Dec. 7 en 21	20.00 - 22.15	Rigpa Centrum

**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](mailto: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 Kyabjé Dodrupchen Rinpoche en Dzogchen Rinpoche.

Dit kun je bijv. laten doen voor:

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

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

## 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 wijs-



heidspotentieel 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](mailto: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 beslommingen van het dagelijks leven achter je laten en proeven aan wat het boeddhisme voor je zou kunnen betekenen. Als je al langer met de Dharma bezig bent, is het een goede gelegenheid je beoefening en inzicht te verdiepen.

### GEDURENDE EEN RETRAITE VINDEN ER ELKE DAG VERSCHILLENDE SESSIES PLAATS:

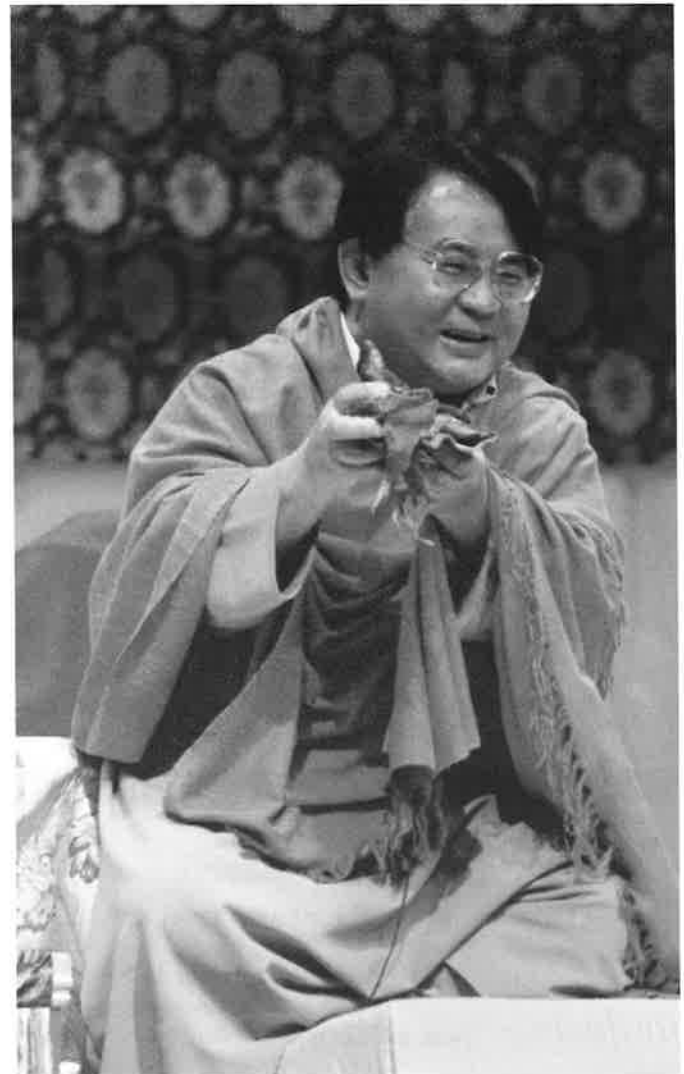
- Sessies van beoefening (bijvoorbeeld meditatie)
- Onderricht door oudere studenten van Sogyal Rinpoche, vaak met video's
- Studiegroepen waarin ook gelegenheid is ervaringen uit te wisselen
- Onderricht van Sogyal Rinpoche

### PRAKTISCHE INFORMATIE

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

### SPECIFIEKE INFORMATIE

Gedetailleerde informatie, zoals de exacte data, de accommodatie, de prijs, alsmede inschrijfformulieren, krijgt Rigpa Nederland enige tijd voordat een retraite begint uit het buitenland. Als je interesse hebt of erover denkt om naar een bepaalde retraite te gaan, bel dan even naar het secretariaat. Je krijgt



dan de informatie zodra deze binnen is, toegestuurd. Dus heb je interesse voor een specifieke retraite, bel even 020-4705100.

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. De eerste twee weekends rond de eerste verjaardag van Tertön Sogyal (18 februari) en de dag van Boeddha's verlichting en Parinirvana (23 mei) hebben inmiddels plaatsgevonden.

Het laatste weekend zal plaatsvinden rond de verjaardag van Tertön Sogyal in de negende Tibetaanse maand. Noteer daarom nu al in je agenda deze datum.

### RIGPA DATA 2005

#### GROTE SANGHA-BIJEENKOMSTEN

Verjaardag van Tertön Sogyal (10 <sup>e</sup> Dag van de 9 <sup>e</sup> Tibetaanse maand)	Vrijdag, 11 November Weekend 11 - 13 November
--	--

#### RIGPA RETRAITES

Winter retraite Kirchheim	27 December - 8 Januari
---------------------------	-------------------------

## ZOMERZITTEN

Ook deze zomer ben je weer van harte welkom om samen in het Rigpa-centrum in Amsterdam met een groepje te mediteren, teachings te bekijken of samen het Mengak-studypack te bestuderen.

Deze avond is er voor en door de studenten, we gaan er dan ook samen vorm aangeven, er is dan ook geen instructeur aanwezig. Ook als je incidenteel kan, of al een lange tijd niet bent geweest, dan ben je echt helemaal welkom, schroom dus niet om langs te komen, je hoeft je niet van te voren op te geven. Elke avond begint met meditatie en de vier onmetelijken, gevolgd door video-teaching en een pauze, daarna kunnen we bekijken wat we eventueel willen behandelen, bijvoorbeeld

het Mengak-studypack, retraite-ervaringen delen, etc...

Uiteraard staat het je geheel vrij om je eigen wensen kenbaar te maken. We sluiten zoals altijd af met meditatie en het opdragen van de verdienste. De avond is voor re-membership leden gratis, voor niet leden wordt een vrijwillige bijdrage van 2 euri gevraagd, dit om een deel van de onkosten in het gebruik van het centrum te dekken.

De avonden worden gehouden op dinsdag van 12 juli t/m 20 september 2005 van 19:30-21:45.

RINUS LABAN & MARGA PURMER

## 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

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



# 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 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: 3, 10, 17, 24, en 31 oktober

7, 14, 21, en 28 november

12 december

Kosten: € 4 per keer of gratis bij een beoefeningsabonnement of Totaalabonnement.

#### 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 Sanchö 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 stu-

denten toegankelijk waarbij Ngöndro en meditatie studenten hun eigen beoefening (in stilte) kunnen doen.

**Guru Rinpoche en Dakini dagen:**

19.15 – 21.30 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 Fuijkschot 070-3475729
- Nijmegen: Joost Willems 024-3238666 of 06-13876140
- Zutphen: Mieke van Vuren 0575-476028

# 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.*

**SEPTEMBER**

- Di 13 *Guru Rinpoche dag*  
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
- Di 27 *Dakini dag*  
19.15 Tendrel Nyesel Tsok

**OKTOBER**

- Wo 12 *Guru Rinpoche dag*  
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok
- Do 27 *Dakini dag*  
19.15 Tendrel Nyesel Tsok

**NOVEMBER**

- Vrij 11 *Verjaardag van Tertön Sogyal*  
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok
- Wo 23 *Dharmawieldag Lha Bab Düchen*  
Programma wordt nader bekend gemaakt

**DECEMBER**

- Zat 10 *Guru Rinpoche dag*  
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok

**JANUARI**

- Ma 9 *Guru Rinpoche dag*  
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok
- Di 24 *Dakini dag*  
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok

**FEBRUARI**

- Di 7 *Guru Rinpoche dag*  
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok
- Do 23 *Dakini dag*  
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok
- Di 28 *Losar*  
Programma wordt nader bekend gemaakt

# VERVOLG ACTIVITEITEN-AGENDA

## UTRECHT

De beoefening vindt plaats aan de Goeman Borgesiuslaan 21-1

### SEPTEMBER

Di 13 *Guru Rinpoche Dag*  
19.30 Tendrel Nyesel Tsok  
Wo 21 19.30 Ngöndro  
Di 27 *Dakini dag*  
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

### OKTOBER

Wo 5 19.30 Tsok adhv Notes  
Wo 12 *Guru Rinpoche Dag*  
19.30 Tendrel Nyesel Tsok  
Wo 19 19.30 Ngöndro  
Do 27 *Dakini dag*  
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

### NOVEMBER

Wo 2 19.30 open <sup>1</sup>  
Za 9 19.30 Ngöndro  
Vr 11 *Guru Rinpoche Dag*  
19.30 Tendrel Nyesel Tsok  
Do 17 19.30 open <sup>1</sup>  
Za 26 *Dakini dag*  
Tendrel Nyesel Tsok <sup>2</sup>

### DECEMBER

Do 1 19.30 Ngöndro  
Za 10 *Guru Rinpoche Dag*  
Tendrel Nyesel Tsok <sup>2</sup>  
Do 15 19.30 open <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Deze drie dagen worden nog ingevuld met een beoefening, afhankelijk van de behoefte!

<sup>2</sup> Op deze dagen wordt i.v.m. een mogelijke Video-boodschap van Rinpoche en de mogelijkheid om gezamenlijk de Tsok als maaltijd te gebruiken, de tijd nog per e-mail bekend gemaakt of bel anders even.

## 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.

### SEPTEMBER

Di 13 *Guru Rinpoche Dag*  
17.00 Tendrel Nyesel Tsok  
Di 27 *Dakini dag*  
17.00 Tendrel Nyesel Tsok

### OKTOBER

Wo 12 *Guru Rinpoche Dag*  
17.00 Tendrel Nyesel Tsok  
Do 27 *Dakini dag*  
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

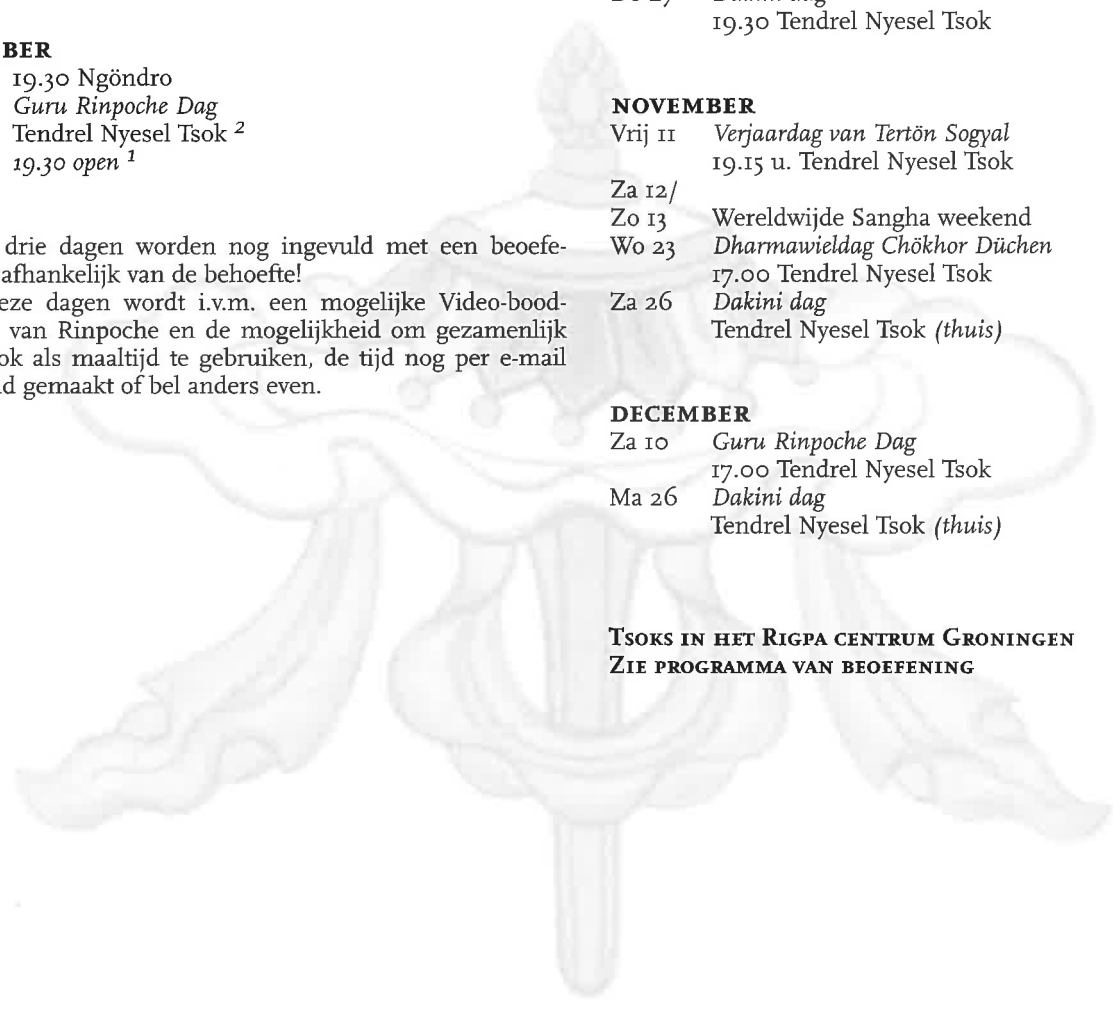
### NOVEMBER

Vrij 11 *Verjaardag van Tertön Sogyal*  
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok  
Za 12/  
Zo 13 Wereldwijde Sangha weekend  
Wo 23 *Dharmawieldag Chökhör Düchen*  
17.00 Tendrel Nyesel Tsok  
Za 26 *Dakini dag*  
Tendrel Nyesel Tsok (*thuis*)

### DECEMBER

Za 10 *Guru Rinpoche Dag*  
17.00 Tendrel Nyesel Tsok  
Ma 26 *Dakini dag*  
Tendrel Nyesel Tsok (*thuis*)

**TSOKS IN HET RIGPA CENTRUM GRONINGEN  
ZIE PROGRAMMA VAN BEOEFENING**



Remember The View



Rigpa

