

Rispa



NIEUWSBRIEF

ZOMER 2006
18e jaargang nr 1

NIEUWSBRIEF ZOMER 2006

JAARGANG 18 NR. 1



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, Henk Heerink (hoofd/eindredactie), Karin Jonkers (grafische vormgeving), Gerard Nikken, Karin van Pijpen

MET BIJDRAGEN VAN: Jean Karel Hylkema, Tony Jocker, Ngawang Tenpa Rabgye, Karin van Pijpen, Sel Verhoeven
FOTO'S: Tony Jocker, Karin Jonkers, Esther Samson, Gerard Nikken

Oplage: 1500 • Druk: Janssen Heesch bv

REDACTIE-ADRES: Henk Heerink
e-mail: 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 aanbrengen, niet inspringen of grote koppen gebruiken. Alleen alinea's en het gebruik van vet of cursief kan worden aangegeven. Vermeld geciteerde schriftelijke bronnen zo volledig mogelijk aan het einde van de tekst. Foto's en illustraties of suggesties daartoe zijn van harte welkom. Let daarbij op mogelijke auteursrechten. Als je niet over een computer kunt beschikken en de tekst niet te lang is, kun je deze ook getypt of duidelijk leesbaar met de hand geschreven inleveren.

OPENINGSTIJDEN RIGPA-SECRETARIAAT

Op werkdagen van 10.00 tot 13.00 uur

ADRES

Rigpa-centrum
Van Ostadestraat 300
1073 TW Amsterdam
tel. 020-4705100
fax 020-4704936
e-mail rigpa@rigpa.nl
website: www.rigpa.nl

ZAM Holland, Rigpacentrum

Tel: 020-4704930
Fax: 020-4704936

Foto omslag: Ladakh, India



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

Sogyal Rinpoche:
Zicht en verkeerd zicht
4



ZH de Dalai Lama
in Zürich
8

Boekbespreking: The
Universe in a single Atom
10



Paasretraite 2006
Haileybury, Engeland
12

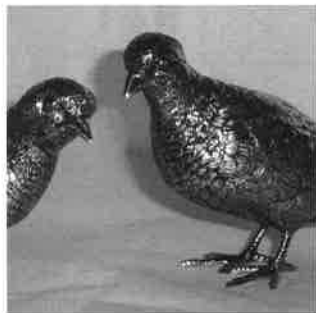
Een blik achter de
schermen
13

Tenpa
14

De gebarsten emmer
15



Bodhisattva verhaal
16



Spirituele zorg
17

Sangha Support Groep
18

Het Collected Works Project
20

De Tempel in Lerab Ling
21



Berichten uit het
Managementteam
24

Financiën Rigpa
2005/2006
26

De drie-jaar-retraite
28

Vaste rubrieken en aan-
kondigingen
31



BESTE NIEUWSBRIEFLEZERS

Dit jaar is er een van veel verandering binnen Rigpa wereldwijd. Velen van ons zijn bezig zich individueel voor te bereiden op de drie jaarretraite. Op organisatorisch vlak betekent dat het opvullen van gaten die sanghaleiden die naar Lerab Ling vertrekken of anderszins in retraite gaan achterlaten. Taken worden overgedragen en activiteiten ondergaan verandering. Voor iedereen een nieuwe en enerverende periode. In twee artikelen worden het belang dat Sogyal Rinpoche aan de drie jaarretraite hecht en de achtergrond ervan uiteengezet alsook de wijze waarop wij daaraan thuis kunnen deelnemen.

Er is in Lerab Ling veel werk verzet om, aan het begin van de retraiteperiode, de tempel voor de inwijding door ZH de Dalai Lama gereed te maken. Helaas is zijn bezoek en dus ook de inwijding door het drukke programma van de Dalai Lama uitgesteld. In deze Nieuwsbrief toch een beeldverslag van de vele werkzaamheden om

de tempel hiervoor op tijd klaar te krijgen.

Verder in deze Nieuwsbrief o.a. een verslag van Tenpa over de tijd na zijn inwijding; een boekbespreking; artikelen over de spirituele zorg en een verslag over de themamiddag palliatieve sedatie.

Ook voor de redactie heeft de drie jaarretraite gevolgen: Gerard Nikken is één van de onzen die naar Lerab Ling vertrekt. Gerard, bedankt voor je toewijding en inzet voor de Nieuwsbrief, niet in het minst voor jouw rijke arsenaal aan foto's waaruit we mochten putten. We zijn blij dat we Karin van Pijpen kunnen verwelkomen als een enthousiast nieuw redactielid. Welkom, Karin.

We wensen ieder van jullie een prachtige zomer toe en het begin van een periode van inspirerende verdieping.

Namens de redactie, Henk Heerink

SOGYAL RINPOCHE: ZICHT EN VERKEERD ZICHT

DIT ONDERRICHT VAN SOGYAL RINPOCHE SLUIT AAN OP DE TEACHING DIE RINPOCHE GEGEVEN HEEFT TIJDENS DE WERELDWIJDE SANGHADAG OP 11 MAART VAN DIT JAAR, DIE ALS ONDERWERP HAD: HOE OM TE GAAN MET JE PROJECTIES EN JE ZUIVERE WAARNEMING TE ONTWIKKELEN.

De Boeddha vertelde eens een verhaal over een jonge man, een handelaar. Hij had een hele mooie vrouw en een mooi zontje. Tot zijn grote verdriet werd zijn vrouw ziek en stierf, en de man stortte al zijn liefde uit over zijn jonge kind, dat de enige bron werd van al zijn vreugde en verdriet. Op een keer, terwijl hij op zakenreis was, overvielen bandieten zijn dorp, brandden het tot op de grond toe af en namen zijn vijf jaar oude zoon gevangen. Toen hij terug kwam en de ravage zag raakte hij buiten zichzelf van verdriet. Hij vond het verbandelijk van een klein kind en in zijn wanhoop meende hij dat dit het lichaam van zijn zoon was. Hij trok aan zijn haren en sloeg zich op de borst en huilde hartverscheurend.

Uiteindelijk verzorgde hij een crematie-ceremonie, verzamelde de as en deed die in een kostbaar zijden zakje. Of hij nu werkte, sliep of at, altijd droeg hij dat zakje met as met zich mee en vaak zat hij in zijn eentje te huilen, uren aan een stuk. Op een dag ontsnapte zijn zoon en vond de weg naar huis. Het was middernacht toen hij bij zijn vaders nieuwe huis aankwam en hij op de deur klopte. De man lag in bed, huilend, het zakje met as aan zijn zij. "Wie is daar?", vroeg hij. Het kind antwoordde: "Ik ben het, papa, uw zoon. Doe de deur open." In zijn verscheurdheid en verwarring was het enige dat de vader kon bedenken dat een wrede jongen een gemene streek met hem uithaalde. "Ga weg", schreeuwde hij, "laat me met rust!" En hij begon opnieuw te huilen. Steeds weer klopte de jongen, maar de vader weigerde hem binnen te laten. Uiteindelijk draaide de zoon zich langzaam om en liep weg. De vader en de zoon zagen elkaar nooit meer.

Toen hij aan het eind van zijn verhaal was gekomen zei de Boeddha: "Soms, ergens, neem je iets voor waar aan. Maar als je er te sterk aan vasthoudt, dan zul je, zelfs als de waarheid in eigen persoon aan je deur komt kloppen, niet opendoen."

Wat is het dat ons zo sterk doet vasthouden aan de dingen we aannemen en geloven, zo sterk dat de waarheid ons ontgaat en we de realiteit volkomen negeren, zoals de vader in dit verhaal? In het boeddhistisch onderricht spreken we van "Eén grond en twee paden". Hiermee bedoelen we dat hoewel de 'grond' van onze oorspronkelijke natuur hetzelfde is, de boeddha's hun ware natuur herkennen, verlicht worden en één weg nemen; wij daarentegen herkennen het niet, raken verward en nemen een andere weg. In dat falen om te herkennen, in die woestenij van onwetendheid, verzinnen en construeren we onze eigen realiteit. In feite maken we van een verkeerd zicht ons zicht, het zicht dat ons hele leven door en door vormt en onze waarneming volledig kleurt. Verkeerde inzichten zijn volgens de Boeddha het ergst en ze zijn de bron van al die schadelijke handelingen van lichaam, spraak en geest die ons eindeloos gevangen houden in de cyclus van lijden die 'samsara' wordt genoemd.

In zijn eerste leerrede legde de Boeddha uit dat de wortel van lijden onwetendheid is. Maar wáár is die onwetendheid nu eigenlijk precies? En welke gedaante neemt hij aan? Laten we een alledaags voorbeeld nemen. Denk eens aan die mensen – we kennen er allemaal wel een paar – die begiftigd zijn met een opmerkelijk grote en ontwikkelde intelligentie. Is het niet onbegrijpelijk hoe het, in plaats van hen te helpen, zoals je zou verwachten, hun lijden nog groter schijnt te maken? Het is net of hun intelligentie in feite direct verantwoordelijk is voor hun pijn.

Wat er gebeurt is heel duidelijk. Onze intelligentie is gevangen en wordt in gijzeling gehouden door onwetendheid, die er vervolgens vrijelijk gebruik van maakt voor zijn eigen doeleinden. Zo kunnen we buitengewoon intelligent zijn en het toch helemaal mis hebben. Op deze wijze kunnen we zo'n zekerheid vinden in het voor waar aannemen van iets onjuists, en toch het meest afschuwelijke lijden ondergaan, vaak zonder het ons zelfs te realiseren. Vast staat dat een van de meest hartverscheurende aspecten van ons leven is dat we de fundamentele oorzaak van ons lijden niet *kunnen* waarnemen. Is het niet merkwaardig hoe we onwetendheid in actie niet op het spoor kunnen komen? Maar zie je, dit gebrek aan gewaarszijn is precies wat onwetendheid is, *ma rigpa* in het Tibetaans. Je kunt geen grotere vergissing begaan dan te denken dat onwetendheid op de een of andere wijze dom en onnozel is, of passief en zonder intelligentie. Integendeel, hij is slim en geslepen, van alle markten thuis en ingenieus in de spelletjes van misleiding. In onze verkeerde inzichten en hun brandende overtuigingen vinden we een van zijn diepste en, zoals de Boeddha zei, gevaarlijkste manifestaties.

*Wat heb je te vrezen van de wilde olifant
Die alleen ons lichaam hier en nu kan beschadigen,
Als het onder invloed raken van misleide mensen
En verkeerde inzichten
Niet alleen de verdiensten vernietigt die je
In het verleden vergaard hebt,
Maar ook je weg naar vrijheid in de toekomst
Blokkeert?*

Zo verstevigen we, gebruik makend van onze intelligentie, ons verkeerde inzicht, en construeren we een zorgvuldig onderhouden, ondoordringbaar verdedigingssysteem om ons heen. Als we eenmaal twijfels hebben, vinden we overal handlangers om ons te helpen twijfelen. We trekken een beschermende koepel van twijfel om ons heen op, die ten koste van alles stevig en naadloos moet zijn, zonder fatale barsten waar begrip doorheen kan filteren.

Verkeerde inzichten en verkeerde overtuigingen kunnen de meest destructieve hersenschimmen zijn. Adolf Hitler en Pol Pot moeten er ook van overtuigd zijn geweest dat ze gelijk hadden. Nochtans heeft ieder van ons diezelfde gevaarlijke neiging als zij hadden: de neiging om overtuigingen te vormen, ze kritiekloos te geloven en ernaar te handelen, en zo niet alleen lijden over onszelf brengend, maar ook over degenen om ons heen.

Aan de andere kant is het hart van het onderricht van Boeddha het zien van de werkelijke staat van de dingen zoals ze zijn, en dit wordt het ware Zicht genoemd. Het is het Zicht dat alomvattend is, zoals het ook precies de taak van spiritueel onderricht is om ons een volledig perspectief van de natuur van de geest en van de werkelijkheid te geven. Er wordt gezegd dat het onderricht twee effecten heeft: ten eerste het elimineren van ego en ten tweede het geven van de wijsheid van onderscheid, weten wat juist en rechtvaardig is. Daarom is het van zo'n vitaal belang om een stevig fundament in het onderricht te hebben, want alleen dat zal een frisse wind van gezond verstand en wijsheid door onze verwarring laten waaien en de verwrongenheid en het lijden van verkeerde inzichten wegvagen.

Natuurlijk zijn mensen verschillend en voor sommigen zal het langer duren dan voor anderen eer ze het onderricht waarlijk kunnen horen, zodat het ergens diep in hun harten en geesten resoneert. Maar als dat gebeurt, dan heb je werkelijk het Zicht. Met wat voor moeilijkheden je ook te maken krijgt, je zult erachter komen dat je een soort sereenheid hebt, een stabiliteit en begrip, en een intern mechanisme – je zou het een innerlijke transformator kunnen noemen – dat voor je werkt om je ertegen te beschermen een prooi van verkeerde inzichten te worden. In dat Zicht zul je een eigen ‘wijsheidsgids’ hebben ontdekt, altijd bij de hand om je raad te geven, je te steunen en je aan de waarheid te herinneren. Er zal zich nog steeds verwarring voordoen, dat is alleen maar normaal, maar met een cruciaal verschil: niet langer zul je er op een kortzichtige en obsessieve manier op gericht zijn; je zult er met humor, perspectief en compassie naar kijken.

Laten we verkeerde inzichten nog eens nader onderzoeken, want het blijft een feit dat veel mensen dit stevige fundament in het onderricht niet hebben. En zonder dit fundament kunnen we gemakkelijk van zowat alles overreed en overtuigd worden. Als we eenmaal een verkeerde overtuiging hebben, vinden we eindeloos veel twijfels, vervormingen en verkeerde opvattingen om onze foutieve overtuigingen te voeden, dag en nacht, om maar te bewijzen hoezeer we gelijk hebben. Altijd wanneer we iets niet kunnen begrijpen of als we ons in een negatieve gemoedsgesteldheid bevinden, zoeken we om ons heen naar redenen die onze verwarring en negativiteit rechtvaardigen. Als een krankzinnige advocaat rangschikken we geobsedeerd onze argumenten, leggen al het bewijsmateriaal ten gunste van onszelf uit en onderdrukken andere uitleg, vooral de waarheid.

We ontdekken dat we alleen maar durven omgaan en spreken met mensen die onze foutieve overtuigingen bevestigen. Want ook al houden we de schijn van openheid op, we kunnen onszelf niet toestaan het risico te lopen aan andere gezichtspunten te worden blootgesteld. We zijn bovendien vaak te trots om ook maar toe te geven dat we een fout gemaakt zouden kunnen hebben. Onze herinnering wordt selectief en ver-



kies het zich slechts het duister, de pijn en de verwarring te herinneren, en het vlakt alles uit wat ongemakkelijk, verlichtend of constructief is, of in de richting van geluk of waarheid zou kunnen wijzen.

Tegen die tijd hebben onze verkeerde inzichten en overtuigingen macht en energie van zichzelf verkregen. We kunnen de waarheid niet meer herkennen, al staart die ons in het gezicht of hamert ze op onze deur. We zitten opgesloten in een eindeloze cirkel van zelf-destructie, systematisch alles wat positief of heilzaam kan zijn verwerpend of vernietigend, want het zou de fragiele schepping van onwetendheid en ego in gevaar kunnen brengen.

Hoevelen van ons gaan zo niet door het leven, keer op keer de rug toedraaiend naar wat juist de meest kostbare gelegenheden kunnen zijn die we ooit zullen mee-

maken, terwijl we alles wat goed of bruikbaar kan zijn verwerpen en alles wat destructief en schadelijk kan zijn verkiezen en als een magneet lijden aantrekken?

Opgesloten in een gevangenis die we zelf hebben ontworpen, kunnen we alleen maar klagen dat we onmachtig en hulpeloos zijn en de schuld bij de omstandigheden leggen, of bij onze levens, of bij andere mensen.

Waarom gebeuren dergelijke dingen? Dit is een zeer complexe vraag: er kunnen zoveel redenen zijn. Het kan gebeuren wanneer een verre herinnering van een pijnlijke, half-begraven jeugdherinnering in onze geest wordt losgemaakt en die herinnering zich vermengt en wordt verward met de realiteit. Of het kan gebeuren dat we plotseling, zonder enige duidelijke reden, geconfronteerd worden met een schijnbaar onlogische psychologische crisis. Het kan ook zijn dat, wanneer we te veel waarheid over onszelf plotseling voor ons weerspiegeld zien door de leraar of het onderricht, dit simpelweg te moeilijk is om onder ogen te zien, te beangstigend om te herkennen, te pijnlijk om als de realiteit van onszelf te accepteren. We ontkennen en verwerpen het, in een absurde en wanhopige poging om onszelf tegen onszelf te verdedigen, tegen de waarheid over wie we in werkelijkheid zijn. En als er dingen zijn over onszelf die te krachtig of te moeilijk zijn om te accepteren, weigert onze arrogantie en valse trots ze te erkennen en

projecteren we ze op de wereld om ons heen, gewoonlijk op hen die ons helpen en het meest van ons houden: onze leraar, het onderricht, onze ouders of onze beste vriend.

Hoe kunnen we mogelijkwijs het taaie schild van dit verdigingsysteem doorbreken? Het is het beste als we er *zelf* achter kunnen komen dat we door onze eigen waanideeën bedrogen worden. Ik heb gezien hoe een glimp van de waarheid, het ware Zicht, bij veel mensen de hele fantastische constructie van verkeerde inzichten, door onwetendheid gefabriceerd, in elkaar kan doen zakken, onmiddellijk.

Toch is dit heel, heel moeilijk. Hoe meer we ons verschansen achter verkeerde inzichten, hoe minder kans er is op transformatie. We blijven zo vaak steken in onze geest, in onze eigen kleine individuele wereldjes van emotioneel en psychisch lijden. We kunnen ons tot spiritualiteit of therapie wenden, maar in plaats van vrijheid en loutering te brengen worden ze geneutraliseerd, ingelijfd door onwetendheid en eindigen als wapens in onze eigen handen, tegen ons gekeerd. En als we het heilzaam noemen, is het alleen omdat het ons helpt onze patronen van hersenschimmen te reproduceren en te verlenen. Spiritualiteit of therapie kan niet werkelijk helpen als we niet ergens erkennen of toegeven dat we de verkeerde kant opgaan.

Wanneer we het onderricht volgen, ontdekken we al oefenend onvermijdelijk enige waarheden over onszelf die sterk op de voorgrond treden. Bijvoorbeeld die plaatsen waar we altijd vastlopen, en die gewoontepatronen en strategieën die de erfenis zijn van negatief karma en die we onophoudelijk herhalen en versterken. We hebben die speciale manieren om dingen te zien; die vermoeide oude manieren om onszelf en de wereld om ons heen te verklaren, die de plank volkomen misslaan, maar waar we toch aan vasthouden alsof ze authentiek zijn, en die zo ons hele zicht op de realiteit vervormen. Als we volhouden op het spirituele pad en onszelf eerlijk onderzoeken, begint het ons langzaam steeds meer te dagen dat onze percepties slechts een web van illusies zijn. Maar alleen al het erkennen van onze verwarring, ook al kunnen we het niet volledig accepteren, kan een glimp van begrip brengen en in ons een nieuw proces op gang brengen, een proces van genezing.

Onze geesten kunnen wonderbaarlijk zijn, maar tegelijkertijd onze ergste vijand. Ze geven ons zoveel problemen. Soms wilde ik wel dat we ze uit konden doen en 's nachts op ons nachtkastje leggen, net als een gebit. Op z'n minst konden we dan even bevrijd zijn van hun vermoeiende en moeizame escapades. We zijn zo aan de genade van onze geest overgeleverd dat, zelfs als we merken hoe het onderricht een snaar in ons raakt en ons dieper beroert dat wat we ook ooit maar hebben ervaren, we ons nog steeds terughoudend opstellen vanwege een diepgewortelde en onbegrijpelijke achterdocht. Maar eens zullen we moeten ophouden met wantrouwen. We moeten het wantrouwen en de twijfel loslaten, waarvan we veronderstellen dat ze ons beschermen, maar die nooit werken en ons uiteindelijk alleen maar meer pijn doen dan datgene waartegen we verondersteld worden ons te beschermen.

Als we ons in een negatieve geestestoestand bevinden, zijn we van nature geneigd eerder te twifelen dan te geloven. Vanuit een boeddhistisch standpunt gezien is twijfel een teken van gebrek aan volledig begrip en gebrek aan spirituele vorming, maar het wordt ook gezien als een katalysator in het ontwikkelen van geloof. Wanneer we twijfels en moeilijkheden onder ogen zien, ontdekken we of ons geloof simplistisch, vroom en conceptueel is, of dat het sterk en duurzaam is, en verankerd in een begrip dat diep in het hart geworteld is. Als je geloof hebt kan het vroeg of laat getest worden en waar de uitdaging ook vandaan komt, van binnenuit of van buitenaf, het hoort eenvoudig bij het proces van hoop en twijfel.

Stel je voor dat je jezelf je hele leven niet had gewassen, en dan, op een dag, besluit je een douche te nemen. Je begint te

schrobben, maar ziet dan vol afgrijzen hoe het vuil uit de poriën van je huid begint te sijpelen en over je lichaam stroomt. Er moet iets fout zijn. Je dacht dat je schoner zou worden, maar het enige wat je ziet is meer en meer vuil. Je raakt in paniek en rent onder de douche vandaan, ervan overtuigd dat je er nooit aan had moeten beginnen. Uiteindelijk ben je nog vuiler dan toen je begon. Je kunt op geen enkele manier weten dat wijsheid ligt in geduld, en in het afmaken van de douche. Het kan er lange tijd uitzien alsof je er nog smeriger van wordt, maar als je blijft wassen zul je fris en schoon tevoorschijn komen. Het is een proces, een proces van reiniging.

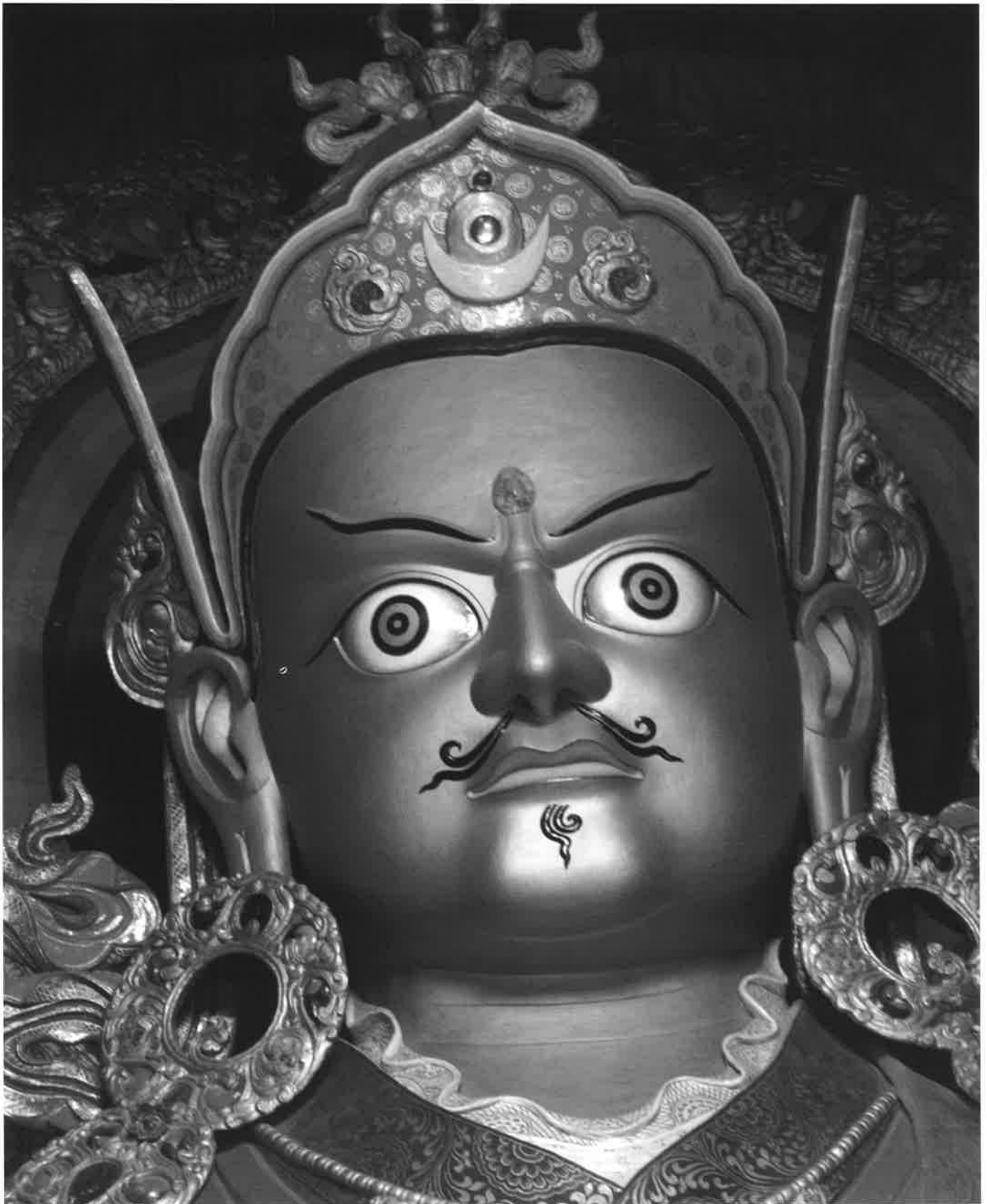
Als er kleine hindernissen verschijnen op de spirituele weg verliest een goed beoefenaar de hoop niet, noch begint hij te twifelen. Hij heeft het onderscheidingsvermogen om moeilijkheden te zien voor wat ze zijn: slechts moeilijkheden, meer niet. Het ligt in de aard der dingen dat, als je een obstakel als zodanig herkent, het ophoudt een obstakel te zijn. Op dezelfde manier krijgt het obstakel macht en stevigheid als je het niet herkent en daardoor serieus neemt. Het wordt dan een echte blokkade. Ala er dus twijfel opkomt, herken het dan als slechts een obstakel, als een inzicht dat erom roept om verhelderd en gedeblokkeerd te worden, en weet dat het niet een fundamenteel probleem is, maar louter een stadium in het proces van loutering en leren. Laat het proces gewoon doorgaan en zichzelf volledig ontvouwen, en verlies nooit je vertrouwen en vastbeslotenheid. Dit is de manier die gevolgd door alle grote beoefenaren van het verleden, die gewoonlijk zeiden: "Er is geen beter harnas dan volharding".

Het onderricht vertelt ons wat we nodig hebben voor realisatie, maar we moeten zelf onze eigen reis maken om tot een *persoonlijke* realisatie te komen. Die reis kan ons door lijden voeren, door moeilijkheden en twijfels van allerlei aard, maar zij zullen onze grootste leraren worden. Door moeilijkheden en twijfels zullen we de nederigheid vinden om onze beperkingen te herkennen en zullen we de innerlijke kracht en onverschrokkenheid ontdekken die we nodig hebben om uit onze gewoontes en vaste patronen tevoorschijn te komen en onszelf over te leveren aan de grotere visie van echte vrijheid die het spirituele onderricht biedt.

Steeds opnieuw moeten we de subtiele werkingen van het onderricht en de beoefening waarderen en zelfs als er geen buitengewone dramatische verandering plaatsvindt moeten we volhouden, rustig en geduldig. Hoe belangrijk is het om kundig en zachtaardig met onszelf om te gaan, zonder de moed te verliezen of op te geven, maar *vertrouwen te hebben* in het spirituele pad, in het weten dat het zijn eigen wetten en zijn eigen dynamiek heeft.

Bovenal moeten we ons ware zelf – wat je onze boeddhanatuur zou kunnen noemen – voeden, want we maken zo vaak de fatale vergissing ons met onze verwarring te *identificeren* en deze dan te gebruiken om over onszelf te oordelen en onszelf te veroordelen en dat gebrek aan eigenliefde te voeden waar zovelen van ons tegenwoordig aan lijden. Het is van zulk een vitaal belang om onszelf en het onderricht niet te veroordelen, maar ons met humor van onze situatie bewust te zijn en ons te realiseren dat we nu zijn alsof vele personen in één persoon samenleven. En hoe bemoedigend kan het zijn om te accepteren dat we vanuit het ene perspectief allemaal enorme problemen hebben, die we op het spirituele pad brengen, en die ons wellicht zelfs naar het onderricht hebben geleid, en toch ook te weten dat vanuit een ander gezichtspunt onze problemen niet zo echt of solide zijn, of zo onoverkomelijk als we onszelf hebben wijsgemaakt.

Om op het spirituele pad te overleven moeten we veel uitdagingen aangaan en is er veel te leren. We moeten leren hoe we met obstakels om moeten gaan en hoe we door verkeerde inzichten heen moeten kijken. Hoe we onszelf kunnen inspireren als we er het minst voor voelen. Hoe we onze stemmingen kunnen begrijpen en hoe we werkelijk met het onderricht



en de oefeningen kunnen werken en ze integreren. Hoe we compassie oproepen en hoe we daar in het leven uiting aan geven, en hoe we ons lijden en onze emoties kunnen transformeren. Ik kijk ernaar uit om vragen als deze, zo essentieel en toch soms zo moeilijk op te lossen, steeds weer te onderzoeken. Op het spirituele pad hebben we allemaal de steun en het goede fundament nodig die voortkomen uit het *echte kennen* van het onderricht. Dit kan niet genoeg benadrukt worden, want hoe meer we studeren en oefenen, des te meer zullen we

onderscheidingsvermogen, helderheid en inzicht belichamen. Dan zullen we de waarheid, als die komt aankloppen, met zekerheid herkennen en met blijdschap de deur opendoen, want we zullen hebben geraden dat het best eens de waarheid kan zijn van wie we werkelijk zijn.

UIT: VIEW NR 1, VIEW AND WRONG VIEW
VERTALING: TINEKE PEETERS

ESSENTIALISERING ONDERRICHT, MEER SAMENWERKING EN ZORG VOOR DE STUDENTEN VOOROP STELLEN

EEN SAMENVATTING VAN DE CONFERENTIE VAN LERAREN IN HET TIBETAANS BOEDDHISME IN ZÜRICH, 13 & 14 AUGUSTUS 2005
DOOR JEAN KAREL HYLKEMA

ZH de Dalai Lama was van 3 t/m 14 augustus 2005 in Zürich, Zwitserland. Na een interreligieuze bijeenkomst, waarvoor hij was uitgenodigd door de Benedictijner kloostergemeenschap te Einsiedeln en een dag over boeddhisme en wetenschap aan de Universiteit van Zürich, begon ZH aan een serie van acht dagen onderricht en initiaties in het Hallenstadion in Oerlikon. Daar waren elke dag gemiddeld 9.000 personen aanwezig, waaronder heel veel mensen uit de grote Tibetaanse gemeenschap in Zwitserland. De meeste van hen traditioneel Tibetaans gekleed, maar onderling Switserdüts sprekend, een teken van hun grote mate van geïntegreerd zijn in de Zwitserse samenleving.

Het onderricht betrof twee teksten uit de achtste eeuw: de Bodhicharyavatara (de weg van de bodhisattva) van Shantideva en de Bhavanakrama (de tussenliggende fasen van de meditatie) van Acharya Kamalashila, die ZH in verband met elkaar behandelde.

DHARMA-CONFERENTIE

Het geheel werd afgesloten met een tweedaagse conferentie van de belangrijkste leiders en hun staf van Tibetaans boeddhistische organisaties in Europa, waaraan vertegenwoordigers van de vier tradities van het Tibetaanse boeddhisme deelnamen. De deelnemers waren hiervoor speciaal uitgenodigd. De conferentie ging over de stand van zaken van het Tibetaanse boeddhisme in Europa, met het oog op de toekomst daarvan.

Uit Nederland waren als deelnemers aanwezig de Eerwaarde Kay Miner, Sander Tideman en Paula de Wijs als studenten van, de overigens zelf niet aanwezige, Lama Zopa Rinpoche (Gelugpa) en Leen van der Mey als student van Lama Sherab Gyaltzen (Sakya).

Behalve acht Tibetaanse leraren waren er ook drie Europese leraren uitgenodigd: de non Carola Rolff van het Tibet centrum in Hamburg (Gelugpa), Alexander Berzin en Martin Kalff. De laatste is tevens de voorzitter van de Boeddhistische Unie van Zwitserland. Bovendien was ondergetekende uitgenodigd om een korte inleiding te houden over de rol van media in relatie tot het boeddhisme.

OPENINGSTOESPRAAK VAN ZH DE DALAI LAMA

De conferentie werd geopend met een toespraak van de Dalai Lama. Deze zei dat de 21ste eeuw gekenmerkt wordt door een terugkerende belangstelling voor religie, ook in China waar thans in de orde van 5 miljoen mensen per jaar zich tot het christendom bekeren en ook de belangstelling voor het boeddhisme zich snel herstelt.

ZH vertrouwt dat er meer aandacht zal ontstaan voor een meer compassievolle samenleving, omdat de mensheid meer en meer zal inzien dat problemen niet door geweld opgelost kunnen worden.

Religies hebben een belangrijke taak in deze belangstelling te voorzien, speciaal in het belang van de jeugd. Tegelijkertijd is er een afnemende belangstelling voor het christendom in Europa waar te nemen, waardoor het boeddhisme het hiaat moet helpen op te vullen. Dit laatste moet echter zonder het oogmerk van 'bekerings' te willen verrichten.

Momenteel is Tibetaans de enige levende taal die volledig in staat is om de boeddhistische inzichten precies te verwoorden, dankzij de inspanningen van de twee groepen vertalers, respectievelijk uit de 8ste en de 11de eeuw, die in hun werk honderden nieuwe Tibetaanse woorden moesten bedenken voor hun vertaalwerk.

Inmiddels wordt het Tibetaans bedreigd, doordat thans de meerderheid van de mensen die in Tibet wonen Chinees is en spreekt, en deze mensen de beste opleidingen in het Chinees krijgen, en bijgevolg ook de beste banen. Ook daarom is het van groot belang dat Tibet spoedig een zekere mate van autonomie krijgt onder een eigen Tibetaanse overheid wat betreft culturele en religieuze zaken.

In de vroegere isolatie van Tibet kon men zich veroorloven dat kloosters ieder hun eigen invloedsfeer konden opbouwen, zonder verantwoordelijkheid voor het geheel te nemen. ZH drong erop aan, zeker in de huidige diaspora van de Tibetanen, te leren van dit verleden. Dit in de zin van het aangaan van een sterke samenwerking en het nemen van gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de voortzetting van wat hij noemde de 'Traditie van de 17 grote geleerden van Nalanda'. Deze traditie is na het verdwijnen uit India twaalf eeuwen in Tibet voortgezet, en is nu via Tibet ook in het Westen aanwezig.

Het bewerkstelligen van een betere samenwerking was het voornaamste doel van deze conferentie en ZH drong erop aan hiervan een succes te maken en duidelijke lijnen naar de toekomst uit te zetten. Met een betere samenwerking bedoelde ZH onder meer in het onderricht een groter accent leggen op wat de verschillende tradities verbindt, dan op waar deze zich onderscheiden. Ook wees hij op het gevaar van het sponsoren van individuele monniken en nonnen, waardoor deze bevoorrechte posities binnen de kloostergemeenschappen krijgen, hetgeen schadelijk kan zijn voor de harmonie binnen de kloosters. Hij drong aan op vooral het sponsoren van de instituten, en sprak zijn dank daarvoor uit.

Vervolgens zei ZH dat het naar zijn mening nu lang genoeg geduurd had dat monniken gestudeerd hadden over hoe zij zijn dringende wens moesten verwerkelijken, zonder dit tot een oplossing te brengen, dat voortaan ook binnen het Tibetaanse boeddhisme nonnen toegang krijgen tot het hoogste onderricht en daardoor Geshema's (de vrouwelijke vorm van de hoogste Tibetaanse graad van de kloosteruniversiteiten) kunnen worden en ook dit hoogste onderricht kunnen geven. In andere boeddhistische tradities, zoals die van China en Sri Lanka, is deze door de Boedha zelf geïntroduceerde mogelijkheid, wel overgedragen. Maar om onduidelijke redenen is dat in Tibet niet gebeurd, waardoor daar deze traditie altijd heeft ontbroken. Dit ook tegen de achtergrond dat thans in het Westen aanzienlijk meer vrouwen belangstelling voor het boeddhisme hebben dan mannen.

ZH stelde voor dit doel CHF 50.000 beschikbaar voor een fonds en vroeg aan de Duitse non Carola Rolff, die reeds jaren met dit onderwerp bezig is, de leiding over een werkgroep op zich te nemen die er voor zorgt dat ten spoedigste deze impuls wordt doorbroken.

Ten slotte vroeg ZH de deelnemers aan de conferentie op een open wijze met elkaar te delen wat in het verleden goed en slecht is gegaan. In het verleden is er volgens hem veel verkeerd gegaan als gevolg van een niet realistische en fragmentarische aanpak.

ZH zei ook open te staan voor kritiek op hem zelf.

BIJDRAGEN ANDERE INLEIDERS

Zoals aangegeven waren er twaalf inleiders. Het voert te ver elk van de inleidingen samen te vatten. Ik vermeld slechts enkele opvallende uitspraken.

Sogyal Rinpoche zei dat de essentie van de Boeddha-dharma is 'onze geest te leren temmen'. Dat is veel belangrijker dan de uiterlijke vormen. Het gaat er om de fundamentele principes van het boeddhisme over te brengen: 'het zaaien van de zaden van een goed hart, ethiek, compassie en bodhicitta, waardoor mensen zich kunnen ontwikkelen tot gezonde menselijke wezens'. En om het leren temmen van hun geest voor westerlingen mogelijk te maken, moet ingespeeld worden op hun behoeften, mede door een duidelijk pad aan hen voor te leggen. Daarbij zijn zorg en genegenheid belangrijk en moet voorkomen worden dat mensen een gevoel van falen krijgen. Het is ook belangrijk om maatschappelijke verantwoordelijkheid als boeddhisten op ons te nemen. Hij deed een beroep op allen de leiding van de Dalai Lama, die algemeen gezien wordt als de meest uitgesproken exponent van het boeddhisme, te volgen.

Loden Sherap Dargyab Rinpoche stelde dat er in het verleden veel is misgegaan, doordat de leraren die naar het Westen zijn gekomen onvoldoende op hun taken waren voorbereid en te weinig kennis en begrip hadden van de westerse denkkaders en cultuur. Daardoor is het gevaar ontstaan dat zij dingen van hun leerlingen verlangden die door hen onvoldoende begrepen werden. In het verlengde hiervan bepleitte hij het opzetten van een trainingscentrum voor leraren die naar het Westen komen. Voorts bepleitte hij ondermeer het zoeken van contact met de andere religies teneinde wederzijds begrip te bevorderen.

Geshe Phuntsok Tashi, abt van het Tibet-instituut in Rikon legde de nadruk op de kwaliteiten waaraan een goede leraar moet voldoen in de huidige moeilijke omstandigheden. Deze moet als persoon niet alleen het onderricht van de Boeddha kennen, maar moet dit ook verpersoonlijken en daardoor een voorbeeld zijn.

Lama Karta Rinpoche, van het Tibetaanse instituut Yeuten Ling in Huy België, zei dat dankzij de aanvankelijke komst van de meest uitgelezen leraren, zoals de Dalai Lama zelf, er een heel grote belangstelling voor het Tibetaans boeddhisme is gegroeid. Thans komen er steeds meer minder ontwikkelde leraren naar het Westen. Zij zouden de nadruk moeten leggen op het degelijk onderwijzen van de basis van het boeddhisme, tezamen met het werken aan de ontwikkeling van geestelijke gezondheid en stabiliteit van hun potentiële leerlingen. De Boeddha zelf is onze belangrijkste leraar en de huidige leraren moeten exponenten van hem zijn en daardoor voorbeelden voor hun studenten.

Ook pleitte Lama Karta voor de gezamenlijke viering van ten

minste één boeddhistische feestdag in het Westen.

De Duitse non Carola Rolff, hield een vurig pleidooi voor het invoeren van de volledige ordinatie van nonnen in het Tibetaans boeddhisme. Zoals aangegeven vond zij hiervoor een zeer willig oor bij ZH, die haar ook financiële steun hierbij toezegde.

Daarnaast vertelde zij over het succes van een door hen opgezette zeven jaar durend studieprogramma, dat 40 zaterdagen per jaar, plus thuis studie en beoefening van de cursisten vraagt, en dat juist aan een zevende cyclus is begonnen. Het curriculum omvat de Lamrim en de vier klassen van tantra, maar ook de methoden van S.N. Goenka en Thich Nhat Hanh en shamatha en vipashyana meditatie.

Verder wees zij op de wenselijkheid dat de jonge Tibetaanse geshe's in enkele jaren er voor zorgen een westerse taal zo machtig te zijn dat zij in die taal les kunnen geven.

Tot slot vond zij dat pas een westerse vorm van Tibetaans boeddhisme mogelijk is wanneer er gerealiseerde westerse studenten zijn, en die zijn er - ondanks 40 jaar aanwezigheid van het Tibetaans boeddhisme in het Westen - nog steeds niet. Alexander Berzin was zeer uitgesproken over zijn opvatting dat het huidige aantal Tibetaanse tradities in het Westen niet kan overleven en de daaruit voortkomende noodzaak van gezamenlijke versimpeling en essentialisering. In het verlengde daarvan pleitte hij ook voor een instituut in het Westen dat zich inzet voor de financiering van de kloosters in het Oosten, omdat wanneer elke traditie daar zelf voor moet blijven zorgen, er ook niets van zijn eerste aanbeveling kan komen.

Een pleidooi van Dr Martin Kalff om methoden uit de psychotherapie in het Dharma-onderricht te introduceren en het afschaffen van de posternatie in het Westen, omdat dit buitenstaanders de indruk kan geven dat het in het Tibetaanse boeddhisme om persoonsverheerlijking gaat, vonden een gemengd gehoor.

VERDER

Er werd min of meer besloten een dergelijke conferentie voortaan te houden elke keer wanneer ZH in Europa onderricht geeft en intussen contacten te onderhouden om dieper in te gaan op de diverse aan de orde gestelde onderwerpen en daar via email over te rapporteren, zodat alle deelnemers aan deze conferentie van de ontwikkelingen op de hoogte blijven.

Er bestond een gedeelde visie dat het nodig is de interreligieuze dialoog te bevorderen.

Ook werd de visie gedeeld dat boeddhistische media, zoals omroep, tijdschriften en internet een belangrijke ondersteuning aan leraren kunnen geven (zonder zelf de leraar rol te spelen).

De BOS was met een opname equipe op deze conferentie aanwezig en heeft door middel van het televisieprogramma Tibetaans boeddhisme in Europa hiervan verslag gedaan. Dit programma is nog steeds via de website van de BOS www.boeddhistischeomroep.nl, te zien en te beluisteren, evenals de meeste andere door de BOS uitgezonden programma's.

BOEKBESPREKING

ZH DE DALAI LAMA: THE UNIVERSE IN A SINGLE ATOM HET UNIVERSUM IN EEN ENKELE ATOOM; HET SAMENKOMEN VAN WETENSCHAP EN SPIRITUALITEIT

Onder bovenstaande titel schreef ZH de Dalai Lama een fascinerend boek, dat recent bij Morgan Road Books verscheen.

Bijgestaan door zijn twee vertalers Thupten Jinpa en Jas' Elsner, beschrijft ZH enerzijds hetgeen hij geleerd heeft van zijn ontmoetingen met westerse wetenschappers, de laatste jaren vooral door de door hem geïnnitiëerde mind-life conferenties, maar feitelijk reeds begonnen met zijn opgroeien in Lhasa, waar hij gefascineerd raakte door de daar aanwezige drie auto's en filmcamera van zijn voorganger en zijn relatie met de Oostenrijkse bergklimmer Heinrich Harrer. De laatste was in de tijd van de Tweede Wereldoorlog vanuit een detentie in India naar Tibet gevlucht en verbleef een aantal jaren in Lhasa, waar hij zich min of meer ontwikkelde tot de eerste technologie leraar van ZH.

Anderzijds stelt ZH hier tegenover de resultaten van 2500 jaren boeddhistische wetenschappelijk denken. Hij geeft aan hoe beide benaderingen elkaar aanvullen en kunnen verrijken. ZH noemt westerse wetenschap 'derde persoonswetenschap' en boeddhistische wetenschap 'eerste persoonswetenschap'.

Dit lijkt op een tegenstelling, maar ZH legt uit dat dit feitelijk schijn is. Westerse wetenschap denkt traditioneel dat het een objectieve wetenschap is, omdat de resultaten van onderzoek door derden verifieerbaar zijn, maar ziet steeds meer in dat de wetenschapper, en de methoden en instrumenten die hij in zijn wetenschappelijk werk gebruikt, in hoge mate bepalend zijn voor de resultaten van zijn onderzoek.

Anderzijds lijkt boeddhistische wetenschap bij uitstek subjectief omdat daarbij veelal (ook) methoden van introspectie worden gehanteerd. Maar ZH stelt dat de resultaten van boeddhistische wetenschap eveneens door derden verifieerbaar zijn, wanneer deze dezelfde methoden van onderzoek als de eerdere wetenschapper gebruiken. Bovendien stelt hij dat een boeddhist zich nimmer op derden mag beroepen, zonder de beweringen van de ander zeer kritische onderzocht te hebben.

In het verlengde van dit laatste stelt ZH dat traditioneel in het boeddhisme alleen mensen en dieren tot 'wezens met gevoel' worden gerekend, terwijl de westerse wetenschap heeft aangetoond dat planten ook gevoel hebben en daarom ook tot de categorie 'wezens met gevoel' gerekend zouden moeten worden.

In de eerste hoofdstukken geeft ZH een overzicht van de stand van zaken in de westerse wetenschap. Dat doet hij onder andere door middel van anekdotes over zijn gesprekken met een de meest vooraanstaande westerse wetenschappers, waarbij hij vaak op humoristische wijze blijkt geeft van zelfrelatieve-



ring. Hierbij komen onder andere de relativiteitstheorie van Einstein, de kwantumwetenschap, de theorie van de impliciete orde van David Bohm, de evolutietheorie en vele andere aan de orde. De helderheid waarmee ZH deze inzichten karakteriseert, getuigt van zijn diepe begrip. In volgende hoofdstukken geeft ZH een overzicht van relevante boeddhistische inzichten.

In de slot hoofdstukken geeft ZH aanzetten voor een verdere synthese tussen westerse en boeddhistische wetenschap. Daarvoor gaat hij diep in op de vraag wat bewustzijn is en hoe daar dieper inzicht in verworven kan worden. Hij wijst op de nog overheersende tendens in de westerse wetenschap ook dit punt te benaderen van uit het fysieke, met name het functioneren van de hersenen, en geeft aan dat het spectrum van het boeddhistisch onderzoek ter zake zeer aanzienlijk breder is en een ander vertrekpunt heeft.

In verband met dit laatste moest ik denken aan een lezing van de vroegere boeddhistische monnik en thans wetenschapper Alan Wallace, enkele jaren geleden in de Amstelkerk in Amsterdam. Wallace beschreef in die lezing de ontwikkeling van de westerse wetenschap. Deze begon met Galilei die de Nederlandse vinding van een kijker ontwikkelde tot een telescoop. Hij bekeek daarmee het uitspannel en ontdekte dat het in zijn tijd gangbare wereldbeeld niet overeen kwam met de werkelijkheid die zijn telescoop toonde. Zo begon een eeuw of vier geleden de westerse wetenschap met onderzoek van fysieke verschijnselen. Later kwam daar de bestudering van gedragswetenschappen bij en thans is men voorzichtig begonnen met de besturing van bewustzijn. Dit laatste echter vooral nog in relatie tot de werking van de hersenen.

Volgens Wallace begon de ontwikkeling van de oosterse wetenschap zo'n 2500 jaar geleden met de Historische Boeddha die zijn onderzoek begon met de staat van geest die 'samadhi' genoemd wordt en die reeds lang voor hem in het hindoeïsme bekend was. In het hindoeïsme wordt samadhi als een eindresultaat van geestelijk ontwikkeling beschouwd. De Boeddha onderzocht of 'samadhi' daadwerkelijk een eindresultaat is of uit iets fundamenteels voortkomt. Zo ontdekte de Sakyamuni Boeddha het bestaan van de twee werkelijkheden en daarmee van de boeddhanatuur – rigpa. Vervolgens begon de ontwikkeling van de oosterse/boeddhistische wetenschap met onderzoek naar de relatie tussen de twee werkelijkheden, waaruit bijvoorbeeld de diepe inzichten in wat 'karma' genoemd wordt, zijn ontstaan, en altijd met als doel het bijdragen aan het geluk van mensen en andere wezens met

gevoel. Het doel van de westerse wetenschap is meer gericht op het realiseren van technische en materiele vooruitgang.

In zijn boek gaat ZH eveneens in op dit verschil in doel van westerse en boeddhistische wetenschap en legt daarbij de nadruk op het belang van ethiek.

Zo noemt hij daarbij onder andere de mogelijkheid tot klonen. Daarvan zegt ZH dat hij niet helder kan aangeven waarom een dergelijke mogelijkheid categorisch afgewezen zou moeten worden. Maar wanneer hij zich een voorstelling maakt van uit menselijke cellen ontwikkelde (op mensachtige wezens lijkende) cellenkweken, waarin bijvoorbeeld organen worden gekweekt die bedoeld zijn om gebruikt te worden voor transplantatie doeleinden, dan ontstaat bij hem spontaan een gevoel van diepe afschuw. ZH zegt dat dergelijke signalen voortkomen uit onze fundamentele verbondenheid met alles; de onderlinge verbondenheid van alles dat lijkt te bestaan en dat ook een dergelijk gevoel van walging gezien moet worden als uiting van intuïtief inzicht in de morele aspecten van die samenhang en dat wij daarom ons intuïtieve geweten serieus moeten nemen.

In dit verband moest ik bij dit lezen, denken aan recente uitspraken van Sogyal Rinpoche, die zei dat de eerste keer dat je iets tegen je geweten doet dat meestal moeite kost / je jezelf daarvoor in zekere zin geweld moet aandoen, maar dat naar mate je dit meer doet, het steeds gemakkelijker gaat. Dus hoe belangrijk het is om altijd in overeenstemming met je geweten te leven.

Zijn boek besluit ZH met dringende oproep aan wetenschappers, uit oost en west, elkaar te respecteren en samen te werken, zich niet alleen te laten verleiden door de fascinerende mogelijkheden van hun onderzoek, maar zich ook verantwoordelijk te voelen voor de mogelijke gevolgen van resultaten van hun onderzoek.

Wetenschap en spiritualiteit hebben de potentie nauwer te samenwerken en daarmee bij te dragen aan het welzijn van alle wezens met gevoel, in alle werkelijkheden.

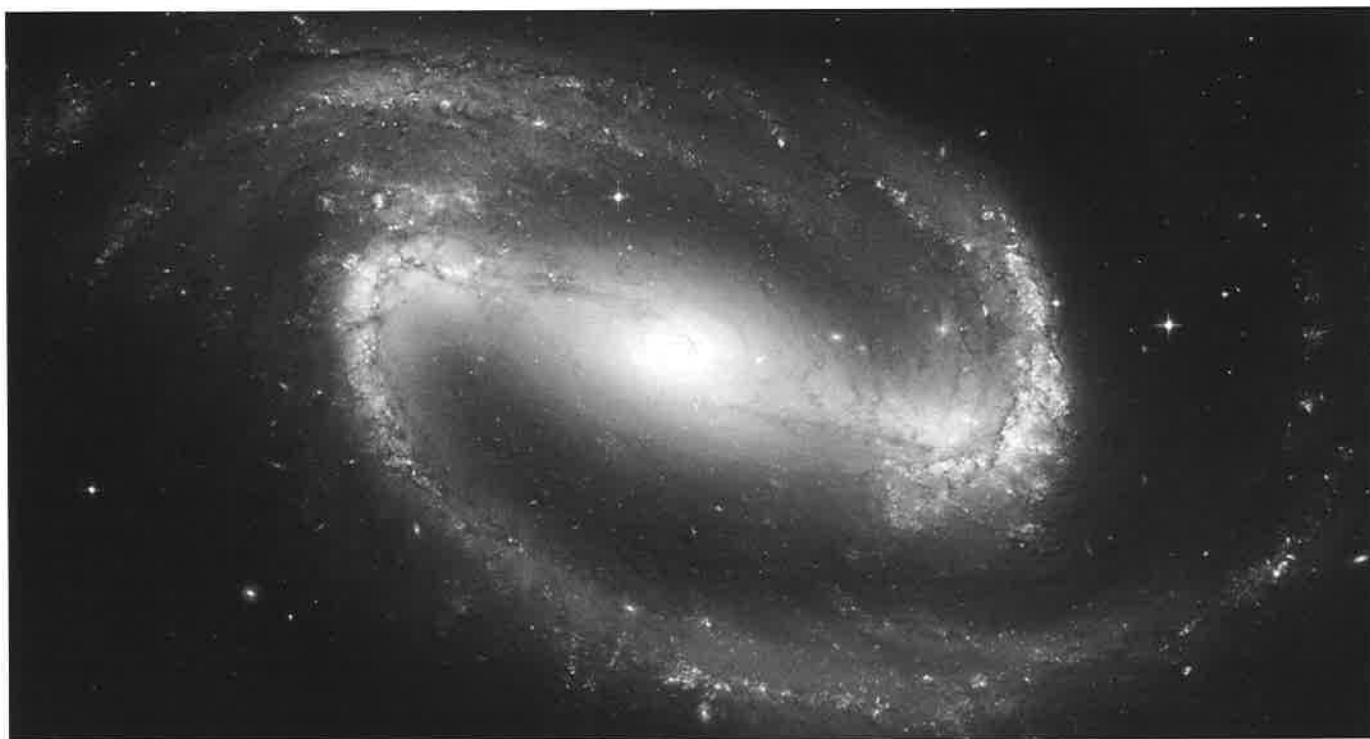
Voor iemand die in 1990 mede-organisator was van de manifestatie *Art meets Science and Spirituality in a changing Economy*, in Amsterdam, geopend door ZH de Dalai Lama, waaraan ook Sogyal Rinpoche deelnam en die later mede facilitator in de Rigpa cursus boeddhistische filosofie was, kwamen bij het lezen van 'The Universe in a single atom' heel veel dingen samen.

Ik weet zeker dat dit voor vele anderen ook kan gelden wanneer zij dit boek lezen.

JEAN KAREL HYLKEMA

The Universe in a single atom (ISBN 978-0-7679-2066-7)
Uitgeverij: Morgan Road Books, \$24.95.

Nederlandse titel: Het universum in een enkel atoom
(ISBN 9021584042 € 19,90)
Uitgeverij: Servire, 2006



PAASRETRAITE 2006 IN HAILEYBURY, ENGELAND

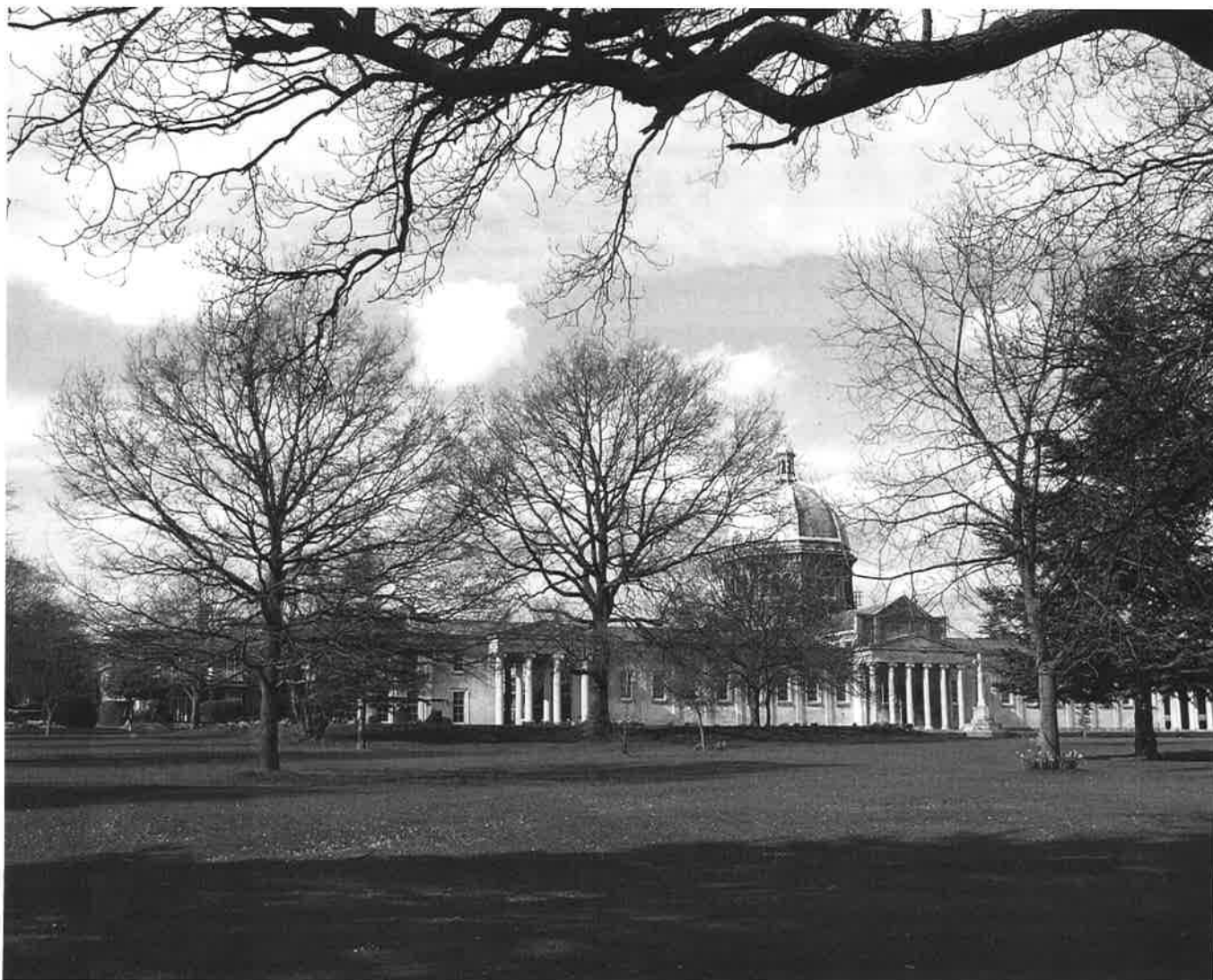
EEN VERSLAG VAN TONY JOCKER

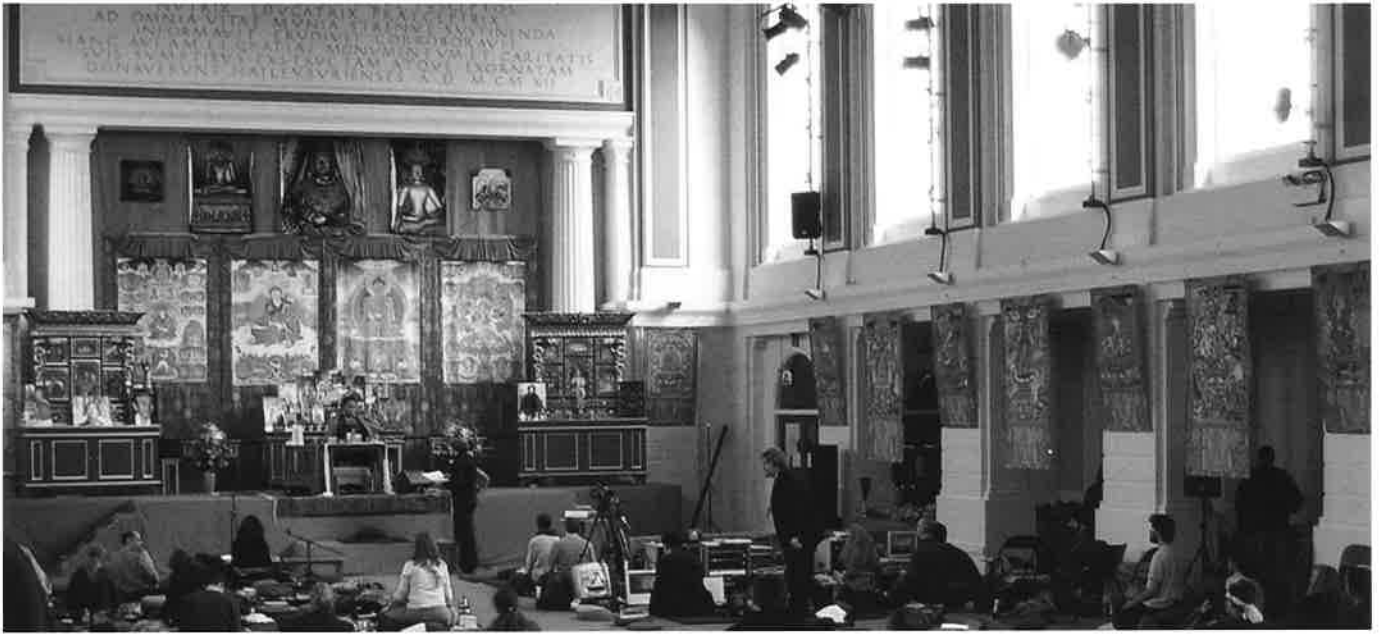
“And if you heard it before, you hear it again, you hear it a little bit more, and a little bit more, and a little bit more”

Na vier of vijf weekendretraites in Amsterdam was de Paasretraite 2006 mijn eerste “echte”, wat langere retraite. Bij aankomst kregen we een fijne ontvangst. Zo fijn, dat je je meteen opgenomen voelde in de sangha. Verder was er de luxe van een eigen kamer voor mijn vrouw en mij en tot slot is er dan die schitterende omgeving. Die omgeving werd in het zomernummer van de nieuwsbrief 2004 al heel uitnodigend omschreven door Willemien Manschot. Gedurende de retraite bleek me verder dat Rigpa UK beschikt over een flexibel gevoel voor perfectie, dat het mogelijk maakt om soepel in te spelen op alle kleine en grotere programmawijzigingen en de kwaliteit te behouden. Ook de terugkoppeling die ons regelmatig werd gevraagd om te geven, werd omgezet in daden. Een persoonlijke ontmoeting/vragenuurtje met Rinpoche voor de nieuwelingen werd zo, moeiteloos, ingelast. Zelfs de engelse huisgenoten die eerdere paasretraites hadden meegemaakt waren onder de indruk van deze perfectie.

De live teachings van Rinpoche waren als altijd, balsem voor mijn hart en geest. Ook Patric Gafney gaf zelf les, hij was helder en ter zake. De welgekozen opnamen van eerdere teachings; de studiegroepen met goede begeleiding en de korte pauzes met rek- en strekoefeningen om de concentratie te behouden maakten het geheel af.

Zo begon ik aan de laatste dag. Het kon niet mooier dacht ik. s’ Morgens zou er een herhaling zijn van een eerdere teaching, daarna de blessing en afscheid. Maar de zon scheen en het verzadigingspunt voor teachings leek voor mij en mijn vrouw even bereikt. De mooie natuur lokte en het besluit was snel genomen: tot de eerste koffiepauze samen wandelen en reflektieren op de teachings. Dan na de koffie met z’n allen naar de shrineroom voor de blessing. Het was een mooie wandeling en we waren op tijd terug. Te vroeg zelfs want de eetzaal was nog niet open. Daar zat op een stoepje in de zon,





onze engelse vriend Paul van het leven te genieten. Zelfs Rinpoche liep langs en groette ons drieën minzaam. Vijf minuten later kwam een Rigpa UK steward in loopspas naar ons toe. "Rinpoche vraagt jullie met enige spoed naar de shrieneroom te komen, er is belangrijk onderricht en Rinpoche heeft het programma even teruggedraaid zodat ook jullie alles kunnen zien!"

En dus bleken enkele anderen en ik op de laatste dag nog een kostbare privéles met vele lagen te ontvangen. De eerste laag is: "een herhaling is geen herhaling", zie het motto van dit verslag. Naar de rest van de les die ik kreeg, moet je maar gissen. De teaching in kwestie is die van Haileybury 12 april 2006. Hij werd ook in Amsterdam op zondag 21 mei getoond, zodat ik hem nu tot mijn genoegen 3x heb gezien.

EEN BLIK ACHTER DE SCHERMEN BIJ HET BEZOEK VAN RINPOCHE

DOOR KARIN VAN PIJPEN

Het is vrijdag ochtend 7.00 en ik sta in de tennishal van Borchland. De zaal ziet er nog leeg uit, maar voelt al wel vertrouwd. Voor de tweede keer houden we hier het weekend met Rinpoche. Binnen een dag wordt deze lege hal omgetoverd tot een retrainruimte voor het weekend. Mijn taak vandaag is om de opbouwploeg te voorzien van genoeg eten en drinken om de dag goed vol te houden. Zolang de truck met spullen er nog niet is help ik wat met sjuuwerk. Mijn maatje Reinold is ook al aanwezig en zodra de vrachtwagen aankomt beginnen wij met een licht ontbijt en het zetten van koffie en thee. Nog vele kannen koffie zullen er door gaan. De dag zelf vullen we met boodschappen doen, eten klaarmaken, koffie en thee zetten, versnaperingen rondbrengen, een vriendelijk woordje voor iedereen hebben en een uitrustplek creëren. Vele handen maken licht werk en het is ongelofelijk hoeveel mensen er op deze dag helpen. De sfeer is relaxed. Iedereen weet wat er moet gebeuren en werkt hard door. En elk uur weer ga ik even in de hal kijken en zie met vreugde dat hij meer gestalte krijgt. We zijn op tijd klaar en Rinpoche kan komen. Ik ben die avond heel moe maar Rinpoche houdt me met zijn energie bij de les en wakker. Uiteindelijk val ik na twaalfen in slaap. Mijn "werk" gaat gewoon door in het weekend. Samen met mijn mede-vrijwilligers zorg ik ervoor dat de vrijwilligers die hard doorwerken het weekend voorzien worden van eten en drinken. Het is altijd hectisch achter de schermen. Hoe ziet de dag eruit? Wat gaat er vandaag veranderen? En hoe houden we onszelf bij de les? Werken voor Rigpa in een weekend als dit is werken aan jezelf. Zaterdagochtend was een prachtige

teaching, maar die greep mij ook erg aan. Hoe blijf je dan bij de les? Ik merkte dat ik het moeilijk vond om mindfull te blijven met al die emoties. Uiteindelijk heb ik een kwartier rust genomen in mijn eentje om de emoties te laten gaan. Dat gaf genoeg lucht om door te gaan.

Het weekend kenmerkte zich met een bepaald soort openheid die ik nog niet eerder had ervaren. We zijn meer een team geworden met elkaar en dat geeft een prettig gevoel. Rinpoche ging door met zijn mooie teachings en ook de sfeer in de hal veranderde. Na de blessing op zondag was het voorbij en ik heb nog nooit een hal zo snel zien opgeruimd worden. Een dag werk wordt in een paar uur ontmanteld om de volgende dag weer opgebouwd te worden in het centrum. Ik ben moe aan het einde van het weekend en ben ook blij dat we klaar zijn en ik wat mag rusten. De volgende ochtend heb ik er weer zin in en voelt het leeg dat het voorbij is. Gelukkig volgt er nog een mooie en inspirerende Tsok.

Ging alles goed in het weekend? Nou nee, ik leerde dat ik wel een ezel ben die me drie keer stoot aan dezelfde steen; dat het moeilijk is een heel weekend mindfull te blijven; dat ik soms wel erg uit ga van mijn eigen normen en waarden en daardoor een ander niet altijd goed kan zien en dat het lastig is om zoveel uren achter elkaar alert te zijn. De belangrijkste les is echter dat ik mezelf niet voor de oren sla, maar met mildheid hierna kan kijken. Dat ik Rinpoche hoor wanneer hij het heeft over zelf liefde. Elke keer groei ik weer een beetje en dat is het mooie van het vrijwilligerswerk van Rigpa. Je krijgt de ruimte om te mogen groeien!

NGAWANG TENPA RABGYE, OF GEWOON TENPA

LERAB LING, 6 MEI 2006

Hallo lieve Sangha vrienden en vriendinnen,

Hier zit ik dan weer in de eetzaal in Lerab Ling achter de computer, enkele maanden nadat ik jullie over het goede nieuws van mijn vertrek naar Nepal inlichtte.

Nu is het mei, de lente is volop aan de gang, alle bomen, struiken en bloemen ontspringen de een na de ander. Buiten hoor ik de spelende kinderen die hier voor de Rigpé Yeshé weekend bij elkaar zijn gekomen. Kinderen uit Nederland, Frankrijk, Engeland, Ierland; een mooi voorbeeld van hoe gemakkelijk men met elkaar uit diverse landen heugelijk en harmonieus bezig kan zijn. Rinpoche's Visie zie je hier met eigen ogen verwezenlijkt worden. Veelbelovend voor de toekomst denk ik.

Het is alweer bijna vier maanden geleden dat ik op 20 januari door Kyabjé Trulshik Rinpoche in zijn intieme slaap- en beoefenkamer als monnik werd ingewijd. Dit belangrijkste moment in mijn leven is nu enkel een herinnering, maar zijn steun, bescherming en begeleiding op mijn Pad zijn sterk aanwezig. Ik weet nog het moment waarop ik als verse monnik voor het eerst de 'bewoonde' wereld inliep. Volledig in het rood, met een kaalgeschoren wit hoofd. Ik voelde me in de zevende hemel, de robes voelden als een tweede huid, zo vertrouwd.

De dagen na de inwijding werden voornamelijk gespendeerd in het noteren van Kyabjé Rinpoche's uitleg van de tien geloften, en het bestuderen hiervan. Heerlijk zittend in de tuin van het Dragon Guesthouse, met een kopje thee. In december vertelde een monnik me nog het belang van het studeren van de geloften, anders wordt het dragen van de robes zoals hij zei 'just another fashion'.

Ik had het grote geluk na de inwijding een kleine pelgrimstocht te kunnen ondernemen naar Bodhgaya, alwaar ik deelnam aan de Nyingma Monlam in de aanwezigheid en zegeningen van grote leraren. Dit was zeer inspirerend onder de Bodhiboom waar onze leraar Boedha Shakyamuni de Verlichting heeft bereikt. Als verse monnik was het erg behulpzaam om te kunnen zien en ervaren hoe de monniken alhier met de geloften leven. Kenmerkend vond ik vooral de ontspannenheid en vreugde die er onder de monniken en nonnen heerste. Na Bodhgaya, spendeerde ik een kleine week op mezelf in Tashi Ding in Sikkim. Eindelijk tijd om naar Sogyal Rinpoche's Study Mengak Pack te luisteren. Vanuit



mijn kamertje in een guesthouse keek ik uit op de heuvel waar de gouden Stupa van Jamyang Khyenste Chökyi Lödro stond, alsook waar Guru Rinpoche in verschillende grotten beoefende. Zeer inspirerend. De pelgrimstocht werd afgesloten met een Vajrakilaya Drubchen in Gangtok onder de begeleiding van Dodrubchen Rinpoche en zijn Khandro. Dit was ook een hele les en zegen te zien hoe de monniken hier met elkaar waren. Een beter begin als monnik had ik mij niet kunnen voorstellen.

Een sterk gevoel en besef had ik in Nepal en India dat ondanks de vele grote leraren en zegeningen en de mooie kloosters, mijn thuis in Lerab Ling is. Lerab Ling biedt mij werkelijk al dat ik nodig heb; Sogyal Rinpoche, de kostbare teachings kant en klaar voorgeschoteld, een klooster met een groeiende monastic gemeenschap. Ik realiseer me hoe fortuinlijk ik ben hier in Lerab Ling als monnik met Sogyal Rinpoche te mogen zijn.

Zo'n twee maanden geleden werden we als drie nieuwe monastics warm onthaalt in Lerab Ling. Gelijk konden we ons bestaan hier beginnen met een Tendrel Nyesel Drubcho. Heerlijk temidden van de andere monastics, wat dat betreft voel ik mij als een vis in het water. Het had ook gelijk een impact op de andere monastics en de beoefenaars. Het is een zeer spannende, inspirerende en heugelijke tijd waar we met zijn allen naartoe werken als gemeenschap.

Dit bestaan voelt als zo rijk en kostbaar, het maakt het leven nog eenvoudiger, maar verschaft al dat ik nodig heb. Terwijl de uiterlijke omstandigheden perfect zijn, merk ik nog continu de sterke aanwezigheid van mijn troebele, verwarrende geest vol negatieve reacties en emoties. Die heb ik helaas niet in Nepal kunnen achterlaten!

Waar ik diep blij mee ben en wat ik graag met jullie wil delen is dat we als drie nieuwe monastics tijdens de tsok op de laatste Dakini Dag, Sogyal Rinpoche persoonlijk een schitterend Amitayus beeld konden overhandigen. Op dit moment moest ik met een diepe dankbaarheid denken aan hen allen die mij hierin zozeer hebben geholpen.

Welnu, net als jullie ga ik verder op dit Pad en probeer langzaam iets van mijn innerlijke sores op te ruimen, en hoopelijk dat ik meer en meer iets voor de ander kan betekenen.

Heel veel liefs van Ngawang Tenpa Rabgye, of gewoon Tenpa

Goed om te weten:

Tenpa heeft voor de Nederlandse sangha blessing cords meegenomen uit India. Ze zijn gezegend door Dodrupchen Rinpoche. Dodrupchen Rinpoche is de houder van de lijn van overdracht van de Nyingtik en als zodanig nauw verbonden met de Rigpa sangha. Iedereen die nog geen blessing cord heeft ontvangen kan deze op het centrum ophalen. In Tibet was het een gewoonte dat monniken en nonnen werden ondersteund door de gemeenschap. Ook als

Nederlandse sangha willen we het levensonderhoud van Tenpa graag ondersteunen. Daarmee maken we als sangha een extra connectie met hem, wat ons individueel en als sangha weer positief zal ondersteunen. Er wordt gezegd dat de donateur deelt in de merit van de monnik. We willen per jaar € 9.000 ophalen. Dit zijn de kosten die verbonden zijn aan het verblijf van Tenpa op Lerab Ling. We verzoeken je – als je wilt – een bijdrage te storten op giro 3533736, t.n.v. stichting rigpa o.v.v. donatie Tenpa. Alvast bedankt!

De gebarsten emmer

EEN BOEDDHISTISCH KINDERVERHAAL UIT INDIA

Een waterdrager in India had twee grote emmers; elke emmer hing aan één kant van een juk dat hij over zijn schouders droeg. Eén van de emmers had een barst en de andere emmer was in perfecte staat. Terwijl die tweede emmer aan het einde van de lange weg tussen de rivier en het huis van de meester nog steeds helemaal vol water was, was tegen die tijd de gebarsten emmer nog maar half vol.

Dat ging zo twee hele jaren door. Elke dag haalde de waterdrager water uit de rivier voor zijn meester. Maar hij had altijd maar anderhalve emmer water over als hij bij het huis van zijn meester aankwam. Natuurlijk was de goede emmer bijzonder trots op zichzelf omdat hij perfect voldeed voor het doel waarvoor hij gemaakt was. Maar de arme gebarsten emmer schaamde zich om zijn lek en voelde zich ellendig omdat hij maar de helft kon presteren van wat van hem werd verwacht.

Nadat de kapotte emmer zich zo twee jaar lang als een mislukking had beschouwd begon hij op een dag bij de rivier tegen de waterdrager te praten.

"Ik schaam me over mezelf en ik wil me bij jou verontschuldigen."

"Waarom?", vroeg de waterdrager, "waarom ben je beschaamd?"

"Omdat ik de laatste twee jaar alleen maar een halve portie water heb kunnen meenemen, elke keer dat je me gebruikte. Door die barst in mijn zijwand verlies ik voortdurend water onderweg naar het huis van je meester. Door mijn falen moet jij zo hard werken en krijg je niet het volle loon voor je inspanning", antwoordde de emmer.

De waterdrager kreeg echt medelijden met de oude gebarsten

emmer; hij wilde hem troosten en zei: "Als we dadelijk teruggaan naar het huis van mijn meester moet je eens goed op die prachtige bloemen letten aan de kant van de weg".

En inderdaad: toen ze de heuvel opliepen zag de gebarsten emmer de prachtige wilde bloemen langs de kant van de weg en dat bracht hem toch een beetje troost. Maar aan het einde van de reis voelde hij zich toch weer ongelukkig omdat de helft van het water weer was weggelopen en hij verontschuldigde zich opnieuw bij de waterdrager omdat hij zich weer een mislukking voelde.

De waterdrager bekeek de emmer en zei: "Heb je dan niet gezien dat er alleen maar bloemen groeien langs jouw kant van de weg en niet langs de kant van de andere emmer? Dat komt omdat ik altijd al wist dat je een beetje lekte en ik heb daar mijn voordeel mee gedaan. Ik heb bloemzaadjes geplant aan jouw kant van de weg en elke keer als we terugkwamen van de rivier heb jij ze water gegeven. En zo heb ik twee jaar lang telkens prachtige bloemen kunnen plukken om de tafel van mijn meester mee te versieren."

"Als jij niet zou zijn zoals je nu eenmaal bent dan zou zijn huis er nooit zo prachtig uitzien."



BODHISATTVA VERHAAL

UIT *GENEROUS WISDOM* (COMMENTARIES BY H.H. THE DALAI LAMA XIV ON THE *JĀTAKAMĀLĀ*)
VERTALING HANS CORBEEK

Eens woonde de Bodhisattva in het woud als een jonge kwartel. Hij deelde een nest met talrijke broertjes en zusjes. Zijn ouders hadden het nest gemaakt in een klimplant in een bosje. Ze hadden het beschermt met een gras-sprietjes tussen de takjes van de struiken waardoor het moeilijk te ontdekken was.

De ouders brachten een grote variëteit aan voedsel naar hun jongen. Anders dan de andere jonge kwartels, wilde de Bodhisattva geen levende wezens eten, zoals de wormen en insecten die de ouders brachten. In plaats daarvan at hij uitsluitend vegetarisch voedsel zoals graszaden en vijgen. Terwijl de andere jonge vogels steeds sterker werden en groeiden, bleef de Bodhisattva klein en zwak en zijn vleugels kregen geen veren.

Zo werd wederom een onveranderlijke levenswet duidelijk: hij die, zonder zorgen over de voorschriften van de Dharma, handelt en eet zoals hij wil, zal het zonder problemen goed gaan en hij die probeert te leven volgens de voorschriften en zorgvuldig is met zijn keuze van voedsel, zal pijn moeten verdragen in deze wereld.

Op een dag brak er een vuur uit in het woud. Voortgedreven door de wind, groeide het snel. Brullend en wolken rook uitbrakend, verspreidde het een regen van vonken. Het leek bezield met leven, een toernige danser die wervelde op de wind met armen van vuur en haren van rook. De vogels en dieren werden bevangen met angst en vlogen en renden in verwarde kringen. Ze begonnen hun angst uit te schreeuwen en hun kracht en moed verdwenen snel. Gras en struiken ver-

slindend kwam de bosbrand steeds dichterbij het nest van de kwartel. Opeens was er een vlucht kwartels in paniek, die allemaal opvlogen in doodsangst. Maar de Bodhisattva bewoog niet wetend dat zijn vleugels te zwak waren. Maar hij sprak tegen het vuur.

“Alle gezonde vogels, zelfs mijn ouders, zijn weggevlogen. Al het voedsel dat je wilt verteren is hier niet meer. De delen van mijn lichaam, mijn borst, vleugels en poten mogen nauwelijks die naam hebben. Hier is niets wat aan een gast als jij geofferd kan worden. Keer om, vuur.”

En het vuur, hoewel de wind nog steeds door de kurkdroge bosjes en gras bles, ging plotseling liggen, alsof het de oevers van een wild stromende rivier had bereikt.

Ook nu nog, zal een vuur in dit deel van de Himalaya zijn kracht verliezen, als een slang onder een bezwering, als het de plek bereikt waar eens de woorden van de Bodhisattva gesproken zijn.

En zij die het pad van de Bodhisattva volgen, weten waarom, omdat ze dit verhaal herinneren. Daarmee herinneren ze zich dat zelfs vuur de woorden die door waarheid gezuiverd zijn, niet kan verslaan en dat we ons hieraan altijd moeten toewijden en overgeven.



SPRITUELE ZORG

START NIEUWE STUDIEGROEP VOOR ZORGVERLENERS

SEPTEMBER/OKTOBER 2006

“Hoe meer we het spirituele onderricht belichamen, des te natuurlijker en effectiever kunnen we spirituele zorg bieden aan een stervende. Hoe we zijn is zoveel belangrijker dan wat we zeggen of doen. Onze aanwezigheid op zich kan onze stervende medemens al geruststellen en bij hem of haar een fundamenteel vertrouwen oproepen, een gevoel van bemoediging en van zingeving”

Dit schrijft Sogyal Rinpoche in het voorwoord van Het Licht van Afscheid van Christine Longaker.

Zoals jullie misschien weten, is Spirituele Zorg een afdeling binnen Rigpa met een programma voor professionele en vrijwillige zorgverleners, zoals bijvoorbeeld vrijwilligers van een hospice.

Het programma is gebaseerd op *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven* van Sogyal Rinpoche.

Er wordt een verbinding gemaakt tussen het mededogen en de wijsheid van het boeddhistische onderricht en de huidige ervaring op het gebied van stervensbegeleiding. Benadrukt worden universele spirituele principes die ernstig zieken, stervenden, hun familie, vrienden en zorgverleners -met of zonder een bepaalde geloofsachtergrond- steun kunnen bieden. Naast open seminars zijn er de studiegroepen voor (vrijwillige) zorgverleners, waar je, ook als je voor een ernstig zieke zorgt, welkom bent. In de studiegroepen wordt een innerlijk proces op gang gebracht dat geïntegreerd is in de werksituatie en doorwerkt in je persoonlijke leven.

De studiegroep bestaat uit 10 bijeenkomsten, één weekenddag per maand.

De Spirituele Zorgteams van Amsterdam en Groningen faciliteren de bijeenkomsten.

Thema's zijn:

- Spirituele zorg voor zorgverleners; burn-out vanuit een ander perspectief
- Reflecteren over dood en vergankelijkheid
- Onze gewone geest en de ware natuur van de geest, onze innerlijke essentie
- Spirituele voorbereiding op de dood
- De helende kracht van het gebed
- Wat de stervende en diens familie nodig hebben
- Verlies, rouw en rouwverwerking

In Groningen is in april een nieuwe studiegroep van start gegaan en in Amsterdam zijn we inmiddels al weer toe aan de vijfde! We hopen deze in september, uiterlijk oktober te kunnen starten in het Rigpacentrum Amsterdam.

Aan de laatste studiegroep namen zorgverleners van verschillende professie deel. Zo waren er verpleegkundigen, therapeuten vanuit verschillende invalshoeken, artsen en ook vrijwilligers in een hospice of in de uitvaartbegeleiding. Een boeiende, bevruchtende combinatie wat in de onderlinge uitwisseling en in de behandeling van gevarieerde casuïstiek tot uiting kwam.

Inde van Erven schreef in een kort verslag:

“Het werd duidelijk dat het doorleven van de stof essentieel is voor de toepassing in de praktijk. We hebben dan ook regelmatig oefeningen gedaan die leidden tot reflectie over onze eigen dood. Bijvoorbeeld een oefening om onafgemaakte zaken af te ronden en een oefening om te leren op welke manier je een stervende kunt helpen zin te geven aan zijn

leven (en dus zijn dood). We zijn ook bezig geweest met de zin van vergeving. We hebben gekeken vanuit welke motivatie we zorg verlenen aan stervenden. Het onderwerp burn-out kwam daarbij ook aan de orde. We hebben meditatie gepraktiseerd en beoefeningen als Essentiele Phowa, Tonglen en Liefdevolle Vriendelijkheid. Verder brachten deelnemers thema's in zoals het nut van Simonton therapie, muziek als innerlijke weg en palliatieve sedatie... Het is een echte studiegroep, waarin veel informatie en vaardigheden worden aangedragen en waar ruimte is voor inbreng van de deelnemers. Je kunt er je vragen kwijt en je vaardigheden eigen maken die de zorg voor stervenden (en anderen) kwalitatief kunnen verbeteren.”

Iemand anders schreef:

“Wat mij in het boek van Sogyal Rinpoche meteen had aangesproken, is, dat de twee centrale begrippen, liefde en mededogen, als actieve handelingen worden gezien. Het gevoel van verbondenheid wordt vergroot door de nadruk te leggen op doen wat niet alleen juist is voor jezelf, maar ook voor alle levende wezens. Meditatie bracht de ervaring van rust en stilte. Deze innerlijke rust is voor mij van groot belang om mijn werk te kunnen blijven doen. Acceptatie van wat is, zonder vasthouden, zonder oordeel, helpt mij om steeds meer 'bevriend' te raken met mijzelf. Ik zie mij verder op dit pad gaan.”

Ook voor Karel en mij, facilitators van deze groep, waren de bijeenkomsten, ondersteund door Rinus, een rijk gebeuren en een uitdaging. Hoe mooi en toepasbaar zijn Rinpoche's lessen en hoe nodig in de zorg!

We hopen dat de komende studiegroep weer net zo inspirerend zal zijn!

Wil je meer informatie over de studiegroep, je opgeven of erover praten of het iets voor je is, je kunt bellen en mailen:

nederland@spcare.org,

023 - 524 64 03

Coobke Peyrot-Dijkstra

N.B. SPRITUELE ZORG ZOEKT HULP BIJ TRANSCRIBEREN EN VERTALEN VANUIT HET ENGELS!

TEVENS OPVOLGING GEZOCHT VOOR HET COÖRDINATORSCHAP SPRITUELE ZORG!

REACTIES GRAAG OP BOVENSTAAND EMAIL ADRES EN/OF TEL.NR.

SANGHA SUPPORT GROEP

THEMAMIDDAG PALLIATIEVE SEDATIE EN DE BOEDDHISTISCHE VISIE

Al geruime tijd leefde bij zorgverleners in de Sangha Support groep en in de studiegroep Spirituele Zorg de wens om het thema Palliatieve Sedatie te verkennen. Wat komen we tegen in de praktijk en wat betekent het voor het stervensmoment? In februari werd een themamiddag georganiseerd met als gast Chantal Bergers, huisarts, palliatief consulent en lid van onze sangha.

Irene de Oude en Hans Claessens maakten een verslag. Hieronder volgt een samenvatting.

WAT IS PALLIATIEVE SEDATIE?

Chantal geeft aan liever de term palliatieve sedatie te willen gebruiken in plaats van terminale sedatie, omdat "palliatief" aangeeft dat de sedatie plaatsvindt binnen het kader van palliatieve zorg.

Palliatieve sedatie is het opzettelijk verlagen van het bewustzijn van een patiënt in de laatste levensfase. Doel is het verlichten van ondraaglijk lijden. Het verlagen van het bewustzijn is een middel om dat te bereiken.

Dit gebeurt alleen bij een patiënt die de dood in zicht heeft – in de medische wereld wordt een levensverwachting van ongeveer twee weken aangehouden – en onbehandelbare symptomen heeft, die niet op andere wijze zijn op te heffen. Onbehandelbare symptomen zijn: een delier (acute verwardheid; 60 % van de gevallen), benauwdheid, pijn, angst, misselijkheid, braken. Dit geeft meteen de voorwaarden aan waaronder palliatieve sedatie mag plaatsvinden. Daarnaast is het van belang dat er toestemming voor gegeven wordt, liefst door de patiënt zelf en anders door diens naaste familie. Diepe sedatie bespoedigt de dood niet.

Voordat de sedatie kan worden ingezet zijn een paar zaken belangrijk: de patiënt en diens familie worden ingelicht over de komende diepe slaaptoestand waardoor er geen communicatie meer zal zijn. Dit houdt in dat ook het moment van afscheid nemen is aangebroken. Een ander punt is dat het soms moeilijk is om de goede dosering te vinden om de gewenste diepe slaap te verkrijgen; het kan dus zijn dat de patiënt toch nog wakker gaat worden.

Als laatste punt noemt Chantal dat mogelijk niet alle onbehandelbare symptomen zijn weg te nemen, bijvoorbeeld braken. Deze zaken kunnen voor de naasten van de patiënt moeilijk te verteren zijn, naast het feit dat de slaaptoestand dagenlang kan duren tot het moment van overlijden komt. Mensen worden dan geconfronteerd met hun naaste met wie geen contact mogelijk is en wellicht nog verschijnselen van bijv. misselijkheid vertoont. Echter, het komt natuurlijk ook voor dat de dood spoedig volgt omdat deze al dichtbij was of dat de voorheen zeer verwarde en angstige patiënt rustig wordt tot het sterven volgt.

Meest wenselijk is een goed overleg tussen de specialist of huisarts met de patiënt, diens familie en betrokken verpleegkundigen om alle aspecten na te gaan waarbij er aandacht voor zingeving dient te zijn.

Uit de huidige discussie in Nederland blijkt dat palliatieve sedatie een enorme vlucht aan het nemen is. Dit komt mede doordat verzoeken om euthanasie veel meer vraagt van een arts, ook op juridisch en bureaucratisch vlak.

Tjomme van de Graas, verpleeghuisarts, palliatief consulent en aangesloten bij SCEA (Stichting consultatie euthanasie in A'dam) denkt dat de discussie over palliatieve sedatie flink zal toenemen, want het aantal mensen dat zich afvraagt wat de keuzemogelijkheden zijn bij sterven, neemt ook toe. Hij wijst

erop dat het van belang is een duidelijk onderscheid te maken tussen euthanasie en palliatieve sedatie. Doel van palliatieve sedatie is het lijden in de laatste levensfase weg te nemen en niet om te laten sterven. Bij euthanasie wil de patiënt sterven. Wanneer niet aan de juiste voorwaarden voldaan wordt, is dit strafbaar.

Reacties uitlokkend stelt Tjomme dat bij euthanasie kan worden bereikt dat de patiënt volkomen bij bewustzijn sterft. De reacties komen. Je bent welliswaar bij bewustzijn op het moment dat de medicatie toegediend wordt, maar dit is niet hetzelfde als het moment van sterven zelf. Hoe zit het met de staat van je geest na het krijgen van deze medicatie waardoor je sterft? Iemand anders vertelt hoe hij spirituele beoefening deed voor iemand die euthanasie zou krijgen. Op het moment waarop de euthanasie plaats vond werd hij beroerd, misselijk en ziek. Hiermee zegt hij te twijfelen aan het heldere bewustzijn waar Tjomme over spreekt.

Zowel bij de euthanasievraag als bij palliatieve sedatie is er een ingewikkeld samenspel tussen de familie, de naasten, de patiënt en de behandelend arts. Regelmatig voelt de laatste zich onder druk gezet. Vaak beschouwt de patiënt de arts verantwoordelijk voor het oplossen van zijn ziek zijn en vindt dat deze iets aan de als ondraaglijk ervaren situatie moet doen. Palliatieve sedatie wordt als een uitweg gezien. De mogelijkheid om enige zin te zien in het lijdensproces en het sterven blijft meestal achterwege.

Steeds meer lijken artsen zich te gaan afvragen of het medische antwoord op lijden in de vorm van palliatieve sedatie (en natuurlijk ook euthanasie) ook anders kan. Ook Chantal brengt naar voren moeite te hebben waar zij signaleert dat mensen volstrekt geen stervensfase wensen door te maken. Elke zingevingsvraag ontbreekt. Het is haar wens dat binnen de samenleving een antwoord gevonden wordt op de laatste levensfase en niet door medici. Sterven is immers een normaal, volkomen natuurlijk proces.

Ter illustratie daarvan leest zij een stuk voor uit hoofdstuk 15 van Het Tibetaanse boek van leven en sterven. Het gaat over de oplossing van de elementen tijdens het stervensproces. Zo staat er, wanneer het element lucht oplost: "... De lucht lijkt uit onze keel te ontsnappen. Raspers en schrapend halen we adem... Onze ogen rollen naar boven en we kunnen in het geheel niet bewegen. Als het aggregaat intellect oplost, raakt de geest volkomen in de war en is zich niet langer bewust van de buitenwereld. Alles is een waas. Ons laatste gevoel van contact met onze fysieke omgeving glipt weg. We beginnen te hallucineren en hebben visioenen..."

DE BOEDDHISTISCHE VISIE OP LIJDEN

Samma gaat in op hoe het boeddhisme tegen lijden aankijkt. Is het doel van palliatieve sedatie het verlichten en wegnemen van ondraaglijk lijden, binnen het boeddhisme wordt lijden als onderdeel van het leven beschouwd. Het wil van binnen uit de vraag behandelen "wat is het lijden eigenlijk en hoe ziet



mijn lijden eruit?”
In onze samenleving waar welvaart en technologische ontwikkelingen een vlucht hebben genomen zijn wij niet meer gewend om pijn te hebben. Wij wren pijn, lijden en dood af.

De mogelijkheden om die af te wren zijn er, dus moet je ze ook gebruiken, is de teneur.

Binnen het boeddhisme wordt de dood gezien als een belangrijk moment om verlichting te bereiken.

Palliatieve sedatie wordt vanuit het oogmerk van de compassie niet afgezien aangezien de motivatie ervan is ondragelijk lijden te verzachten. Anders ligt dit voor euthanasie dat het leven immers voortijdig beëindigt, waardoor het persoonlijke karma van dit leven wordt verkort. *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven* van Sogyal Rinpoche en *Het Licht van Afscheid* van Christine Longaker laten een pad zien dat je helpt je voor te bereiden op de dood. Samma haalt een aantal punten naar voren, die tot doel hebben meer begrip omtrent het lijden rondom de dood te krijgen en daar zin aan te geven en om je beter op je dood voor te bereiden.

Bijvoorbeeld:

- Onafgemaakte zaken die er nog liggen in relaties of anders, afronden.
- Persoonlijke wensen m.b.t. je eigen sterven kenbaar maken, bijvoorbeeld in een levenstestament en/of een zorgverklaring
- Pijn en lijden transformeren, doormiddel van meditatie en compassie beoefeningen als tonglen.

Blijft de vraag hoe we de maatschappij bewust kunnen maken van de zin van het lijden, in plaats van dit alleen te zien als iets dat met alle middelen vermeden dient te worden. En hoe pas je medisch handelen daarop aan? Dikwijls wordt in gesprekken het onderwerp doodgaan vermeden. In ziekenhuizen ligt de nadruk vaak te lang op het redden van het leven. Dit gaat



ten koste van de kwaliteit van het afscheid.

Hier ligt een taak voor de afdeling Spirituele Zorg van Rigpa, dat een programma aanbiedt voor zorgverleners. In Nederland hebben we de studiegroepen Spirituele Zorg in Groningen en Amsterdam en de incidenteel aangeboden seminars met een bepaald thema. Zo was er november 2004 een seminar met Christine Longaker in Groningen met als thema *Contemplative Listening and Supporting Families*, waar waarachtig luisteren, steun aan de familie en spreken over de dood aan bod kwamen. In Amsterdam was er het seminar *De Kunst van het Sterven; spirituele voorbereiding op de dood* met Rosamund Oliver en Christine Whiteside.

In andere landen bestaat al een programma dat

kan worden aangeboden in ziekenhuizen, in een hospice en opleidingen tot verpleegkundige. Dit is één van de dingen die in Nederland nog op het lijstje staan. Als immers een aantal mensen in een ziekenhuis op de hoogte zijn hoe spirituele zorg aangeboden kan worden en in welke vorm, dan kan dat in het hele ziekenhuis gestalte krijgen. Overigens kan iedereen palliatieve teams consulteren.

Via de websites www.IKCnet.nl en www.agora.net/nl is op te zoeken welk team dat is per regio.

We hopen dat deze middag zal bijdragen tot bewustwording wat palliatieve sedatie kan betekenen.

De twee facilitators van de Support Groep gaan beiden naar Lerab Ling voor de drie jaarretraite: Eric voor 3 jaar, Samma voor 1 jaar. Het doet ons genoegen dat Ton Woolthuis en Roger Nollet bereid zijn gevonden de groep te faciliteren. In verband met de 3 jaar retraite en de afstemming van het programma in Nederland hierop, zijn er nog geen data bekend van bijeenkomsten in het najaar. Deze zullen op de mandala website worden gepubliceerd.

HET COLLECTED WORKS PROJECT

DOOR SEL VERHOEVEN

Er zijn soms zoveel dingen gaande binnen Rigpa, dat je het amper bij kunt houden. Nu met alle opwindning van de komende drie-jaarstraitte in het verschiet, wil ik jullie toch wijzen op een van de dingen die gestaag en onopgemerkt op de achtergrond vorderen.

Een paar jaar geleden startte Janine Phillipou op verzoek van Rinpoche het Collected Works Project. Dit project behelst het bij elkaar brengen van alles wat Rinpoche ooit gezegd heeft over een bepaald onderwerp. Ik heb Rinpoche ook wel vaker horen verzuchten als er een vraag kwam uit het publiek: "I've spoken many times on that subject already. Really, you should gather the best parts on that and then make it available to students". En hoe fijn zou het zijn als iedere student een studiepakket kan bestellen over het thema wat voor hem/haar het meest speelt op dat moment!

Het eerste onderwerp, depressie, werd door Karin Behrendt onderzocht, en zij heeft een standaardmethode ontworpen die we gebruiken. Dit leidde tot het boekje 'How to overcome depression', dat in 2003 door ZAM werd uitgebracht. Daarna werden Healing and Purification door Jane Bye, die in Lerab Ling werkt voor het Collected Works Project, onder de loep genomen. Rinpoche wilde toen echter niet dat het een boek werd, maar CD's.

Een paar jaar geleden gaf Janine een workshop in Amsterdam over hoe het onderzoek te doen, en kort daarop ben ik begonnen aan het thema 'how to deal with relationships', samen met Ed Dickey uit Amerika. In het kort komt het onderzoek op het volgende neer: ik heb zo'n 2.500 transcripten op mijn computer staan. Bij een thema verzijn ik geschikte zoekwoorden, in dit geval b.v. relationship, marriage, romance, partner. Ik laat een zoekmachine op de transcripten los en bekijk de resultaten per jaar.

Voor een gedeelte is het echt monnikenwerk: je moet veel geduld hebben, en zorgvuldig te werk gaan met knip- en plakwerk om per jaar een document te maken met de geselecteerde stukken, en een shortlist per jaar. En als Rinpoche b.v. voor de 100e keer het woord relatie ergens alleen gebruikt als voorbeeld, zonder er verder veel over te zeggen, dan moet je toch het stukje even rustig doorlezen, want misschien zegt hij net iets wat hij elders niet gezegd heeft. Tegelijkertijd is het natuurlijk heel inspirerend; want wat is er nu leuker dan stukjes onderricht lezen over een onderwerp dat je boeit?

Op de lijst met onderwerpen die in 2002 werd opgesteld staan o.a.:

- Special teachings for elderly people
- Healing (Dit is inmiddels afgerond; 2 CD's)
- Depression (Afgerond; boek en aanbevolen onderricht)
- Advice for the moment of death (Spiritual Care heeft hier een compilatie CD over gemaakt)
- Compilations of all different aspects of the Ngöndro
- Emotions
- Too much thinking

- Anger
- Desire
- Relationships (Afgerond; 4 CD's)
- Tonglen
- Low self-esteem
- Devotion
- Aging
- Dedication
- Kyerim
- Vajrakilaya
- Riwo Sangchö
- Ground/Path/Fruition
- Dzogchen inspired teachings on nature of mind

Even een persoonlijke noot: toen ik begon aan het thema 'relaties', was mijn persoonlijke wens dat ik door het werk het karma zou zuiveren dat mij vaak in van die hopeloze relaties terecht deed komen. Dus toen ik een week na het onderzoek afgerond te hebben iemand ontmoette, waren mijn verwachtingen hooggespannen - om vervolgens in de meest hopeloze relatie ooit terecht te komen. Net tegen de tijd dat de relatie verbroken was en ik totaal in de put zat, begon ik de proef CD's van Jane Bye te ontvangen. En ging ik ernaar luisteren, heel veel luisteren. Ik denk dat ik een ervan wel 100 keer gehoord heb. Het grappige is, dat ik merkte dat mijn ideeën over mezelf en over relaties een beetje veranderden. Inmiddels was ik met het onderzoek naar onderricht over het thema 'low self-esteem' begonnen, en besepte ik dat ik teveel investering zoek bij een partner - maar iemand anders kan je nooit een gevoel van eigenwaarde geven. Dus ik denk dat ik binnenkort veel naar de proef CD's over low self-esteem zal luisteren...

Soms verwachten we wonderen, maar het volgen van het pad betekent toch echt jezelf veranderen, en dat kan je alleen zelf doen!

Eind juni komen drie algemene relatie CD's uit, met als onderwerpen o.a. relaties in het Westen, passie versus vriendschap, liefde in jezelf vinden, omgaan met jaloezie, ruzie maken, en hoe je elkaar ruimte kunt geven. Later zal er nog één CD alleen voor de sangha volgen, met o.a. hoe er mee om te gaan als je partner niet in de dharma zit.

Het onderzoek naar low self-esteem is bijna afgerond en CD's met onderricht daarover zullen waarschijnlijk niet lang op zich laten wachten.

In Frankrijk is Sebastian intussen bezig met 'how to deal with anger', in Amerika gaan een paar studenten onderricht over devotie onderzoeken. Dus houd de uitgaves van het Collected Works Project de komende jaren in de gaten!

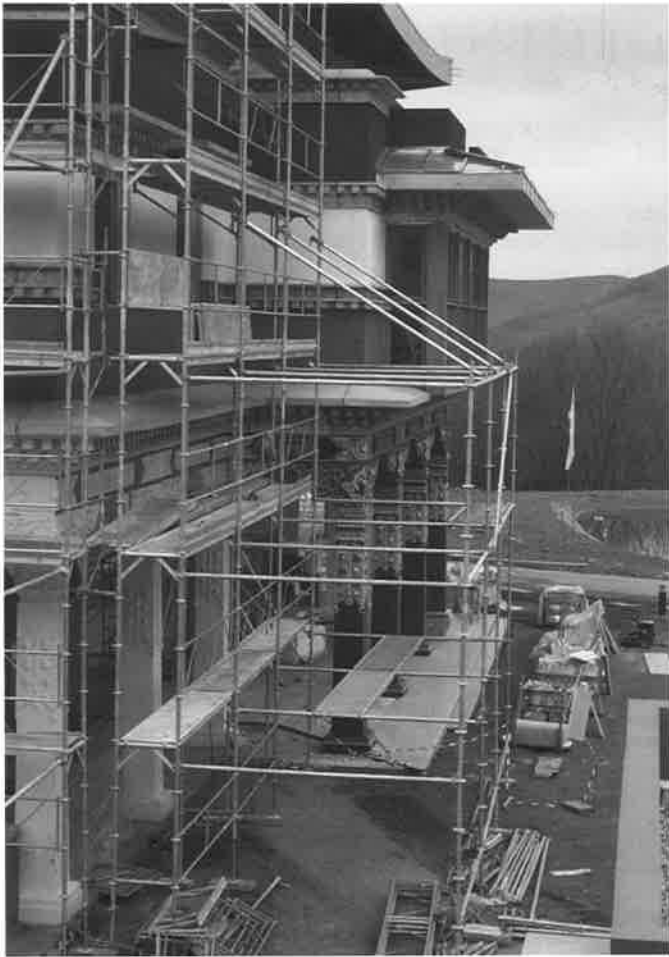
DE TEMPEL IN LERAB LING

In de afgelopen maanden heeft een team van Rigpa studenten samen met meer dan 15 Tibetaanse, Bhoetaanse en Birmaanse monniken en handwerkslieden hard gewerkt om de tempel voor de inwijding door ZH de Dalai Lama gereed te maken. Helaas is zijn bezoek op doktersadvies uitgesteld tot een later tijdstip. Ook nu weer een impressie van deze werkzaamheden met foto's die sanghaleden de afgelopen tijd in Lerab Ling hebben gemaakt..

Voor uitgebreide informatie over het Lerab Ling Tempel Project verwijzen we naar <http://www.lerabling.org>.







BERICHT VAN HET MANAGEMENT TEAM

Beste vrienden,

Afgelopen mei hadden we een prachtig weekend met Sogyal Rinpoche. Hij liet ons zien wat het betekent om de dharma echt onderdeel van ons leven uit te laten maken en hoe de 3 jaar-retraite daartoe een uitnodiging is. De verschillende mogelijkheden om ons te verbinden met de 3 jaar-retraite vragen ons te bezinnen over wat we werkelijk willen in ons leven, en de keuzes te maken die daarbij horen.

Het weekend kwam tot stand met grote inzet van vele vrijwilligers. Rinpoche heeft gevraagd of wij iedereen nogmaals uitdrukkelijk willen bedanken voor het mogelijk maken van dit weekend, en dat doen wij bij deze graag!

Hoewel met de 3 jaar-retraite een tijd aanbreekt voor Rinpoche om minder te reizen, heeft hij aangegeven dat hij, indien mogelijk dit najaar wil terug komen om de mensen die de thuisretraite doen, direct les te geven. Veel hangt hierbij van af of er genoeg mensen zijn in Nederland die de thuisretraite gaan doen. Misschien een extra stimulans?

De 3 jaar-retraite nadert. Het is een tijd van afscheid. Afscheid van mensen die op retraite gaan, mensen die we de komende tijd minder zullen zien of spreken. Afscheid van gewoontes. Gewoontes die we proberen vaarwel te zeggen, om ons te kunnen richten op wat we echt belangrijk vinden en wat ons gelukkig maakt. Het brengt veel in beroering en beweging, in onszelf, ons leven en in Rigpa als organisatie. Nynke Valk die aan de basis van Rigpa Nederland heeft gestaan, en die de laatste jaren samen met Elma Floris in het management team verantwoordelijk was voor Studie & Beoefening gaat 3 jaar naar Lerab Ling. We bedanken Nynke nogmaals voor haar niet aflatende inzet, haar adviezen die zij baseerde op haar jarenlange ervaring in Rigpa, en de zeer prettige samenwerking. Pieter Zanen gaat een jaar naar Lerab Ling en wij bedanken ook hem voor zijn bijdrage aan het management team en zijn onuitputtelijke energie, enthousiasme en bereidheid om in te springen waar nodig.

Samen met alle andere retraitegangers wensen wij hen beiden een hele goede en inspirerende tijd in Lerab Ling toe, en vra-

gen wij hen ons in hun beoefening te houden, en zullen ook wij in onze beoefening aan hen denken.

Met afscheid komt er ook ruimte voor iets nieuws. Nieuwe gewoontes, om eindelijk echt de tijd vrij te maken om te beoefenen. Ruimte voor nieuwe mensen, om de beoefening te leren integreren in het werken voor Rigpa. Na onze oproep zijn er veel nieuwe mensen naar voren gekomen, waar we erg blij mee zijn. Het geeft een goed gevoel dat we samen mogelijk maken het onderricht van Rinpoche te kunnen studeren, beoefenen en integreren.

In het management team verwelkomen we Richard Rijken (programmering) en Marieke Kooman (communicatie) voor Studie & Beoefening. Verder neemt Alphonse Sandez Financiën over van Jessy Geertsema die Sanghacare gaat coördineren.

Ook op andere plekken in de organisatie verwelkomen we nieuwe mensen. Te veel om hier op te noemen, maar we wensen hen allen veel succes. Toch zijn er nog een aantal functies waar we iemand voor zoeken. In deze Nieuwsbrief en op de mandala website vind je hier informatie over. We vragen je om nogmaals te overwegen of jij wellicht op deze manier je bijdrage wilt leveren en het zo voor ons allen mogelijk maken het onderricht van Rinpoche te bestuderen en beoefenen.

Met de 3 jaar-retraite zal voor ons als studenten van Rinpoche veel veranderen, zeker voor wat betreft het programma in de centra. We gaan er in deze Nieuwsbrief nader op in. Een spannende tijd, we kijken ernaar uit samen met jullie deze reis te beginnen.

Het management team,
 Patricia Strooper – *National Director*
 Elma Floris – *Studie en Beoefening*
 Marieke Kooman – *Studie en Beoefening Communicatie*
 Richard Rijken – *Studie en Beoefening Programmering*
 Jessy Geertsema – *Sanghacare*
 Paula de Loor – *Zorg voor vrijwilligers*
 Alphonse Sandez – *Financiën*



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. Tot voor kort werden 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-jaarretraite 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-jaarretraite 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 rekenen er op 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 de kosten van een cursus, van de Nieuwsbrief en van 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 zijn met het abonnementen systeem op 1 oktober 2005 gestart. 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 een Totaal Abonnement. Als je je opgeeft voor een abonnement dan gaat dit op de eerste van de volgende maand in en wordt het elk jaar steeds stilzwijgend verlengd. 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 het 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 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 Alphonse Sandez per email: finance@rigpa.nl t.a.v. Alphonse 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 de 3-jaarretraite.

Mocht je op dit moment met een abonnement willen beginnen, dan kun je een formulier aanvragen bij het secretariaat.



FINANCIËN BIJ RIGPA

HET JAAR 2005

2005 was financieel een matig jaar. Dit is voor een deel bewust geweest. Om het invoeren van het abonnementensysteem zo goed mogelijk te laten verlopen hebben we ervoor gekozen om degene met een abonnement een hoge korting te geven bij het bezoek van Rinpoche. Hierdoor hebben we bij het bezoek van Rinpoche in oktober geen geld overgehouden. De prijs van het abonnement is zo gesteld dat het ook nodig is dat sommigen meer betalen dan de standaardprijs. Dit gebeurt echter minder dan verwacht. De inkomsten uit het abonnementensysteem blijven dan ook achter bij de verwachting.

Aan de uitgavenkant zijn de uitgaven voor personeel en huur hoger dan verwacht. Dit wordt veroorzaakt door een lagere subsidie en een huurverhoging.

Ik hoop hiermee iedereen inzicht te hebben gegeven in de financiële gang van zaken in 2005. Vanaf afgelopen mei heeft Alphonse Sandez mijn taken voor financiën overgenomen. Ik ga me in het management team bezighouden met sanghacare. Rest mij om de vrijwilligers bij financiën (Trees, Maria, Sylvana, Henny en Josine) van harte te bedanken voor de prettige samenwerking en Alphonse veel succes en plezier te wensen.
Jessy Geertsema

VERLIES EN WINSTREKENING	2005	Budget 2005	in %	2004
Totaal inkomsten evenementen	€ 77.630	€ 92.000		€ 81.004
Totaal kosten evenementen	- € 65.210	- € 50.250		- € 62.375
Resultaat evenementen	€ 12.420	€ 23.550	- 70	€ 18.630
Inkomsten spirituele zorg	€ 2.620	€ 7.500		€ 8.204
Kosten spirituele zorg	- € 1.100	- € 4.000		- € 3.930
Resultaat spirituele zorg	€ 1.520	€ 1.000	- 57	€ 4.274
Totaal S&B inkomsten	€ 49.860	€ 67.000		€ 73.059
Totaal kosten S&B	- € 23.270	- € 23.000		- € 25.469
Resultaat S&B	€ 26.590	€ 44.000	- 40	€ 47.590
NB Inkomsten	€ 12.120	€ 12.000		€ 11.928
NB kosten	- € 5.600	- € 10.000		- € 10.645
Resultaat nieuwsbrief	€ 6.520	€ 2.000	226	€ 1.283
Inkomsten zonder directe kosten				
Remembership inkomsten	€ 48.720	€ 25.000		€ 26.215
Inkomsten uit donaties	€ 3.270	€ 2.000		€ 586
Overige inkomsten	€ 11.580	€ 7.500		€ 7.397
Totaal inkomsten	€ 205.810	€ 211.500	- 3	€ 208.393
Totaal kosten gerelateerd aan activiteiten	€ 95.200	€ 87.250	9	€ 102.418
Over voor dekking indirecte kosten	€ 110.610	€ 124.250	- 11	€ 105.975
Personeel/vrijwilligerskosten	- € 5.300	- € 2.000		- € 303
Huisvestingskosten	- € 44.840	- € 41.000		- € 40.423
Communicatiekosten	- € 14.640	- € 13.700		- € 14.794
Algemene kosten	- € 9.180	- € 9.250		- € 9.229
Bankkosten	€ 3.260	€ 1.700		€ 1.406
Afschrijvingskosten	- € 19.840	- € 20.000		- € 18.352
Tithe	- € 18.560	- € 18.500		- € 14.868
Totaal indirecte kosten	- € 109.100	- € 102.750	6	- € 100.765
Totaal positief resultaat	€ 1.508	€ 21.500	- 93	€ 5.210

FINANCIËN BIJ RIGPA

HET JAAR 2006

Het budget voor 2006 ziet er niet zo goed uit (verwacht verlies van € 2.500). Hoewel het verschil met 2005 niet heel erg groot is (winst van € 1.500). Er zijn 3 redenen voor aan te wijzen:

1. De abonnementen brengen minder op als verwacht.
2. Met het vertrek van Eric en Nynke verdwijnen ook 2 full-time gesubsidieerde banen. We moeten dus iemand gaan inhuren. We houden het op dit moment beperkt tot 1 werknemer voor 2 dagen. Hoewel het heel beperkt is, kost dit natuurlijk wel meer.
3. De kosten voor S&B stijgen fors, omdat onze afdracht aan internationaal voor de sanghadagen is verviervoudigd (naar

€ 10.000 per jaar). Hier zitten nog niet eens de extra kosten voor de transmissies en het nieuwe cursusprogramma in.

We zullen naar mogelijkheden zoeken om deze dalende trend te draaien. Als jullie suggesties hierover hebben dan kunnen jullie me emailen op finance@rigpa.nl, ter attentie van Alphonse. Ik heb sinds mei de taak van Jessy overgenomen. Het is een leuke uitdaging om mijn kennis van Rigpa (student sinds 1998) te combineren met mijn financiële achtergrond als Register Auditor om Rigpa Nederland weer goed te laten draaien in financieel opzicht. Er is al een deskundig en gemotiveerd team en ik heb er veel zin in om dit samen aan te pakken.
Alphonse Sandez

VERLIES EN WINSTREKENING	Budget 2006	2005
Totaal inkomsten evenementen	€ 50.000	€ 77.600
Totaal kosten evenementen	- € 45.000	- € 65.200
Resultaat evenementen	€ 5.000	€ 12.400
Inkomsten spirituele zorg	€ 0	€ 2.600
Kosten spirituele zorg	€ 0	- € 1.100
Resultaat spirituele zorg	€ 0	€ 1.500
Inkomsten zonder directe kosten		
Abonnementen	€ 115.000	€ 25.000
Remembership inkomsten	€ 12.000	€ 23.700
Inkomsten uit donaties	€ 0	€ 3.200
Totaal overige inkomsten	€ 3.000	€ 11.600
Totaal S&B inkomsten	€ 0	€ 49.900
NB Inkomsten	€ 10.000	€ 12.100
Totaal inkomsten	€ 190.000	€ 205.700
Totaal kosten evenementen en sp.c	€ 45.000	€ 66.300
Over voor dekking kosten	€ 145.000	€ 139.400
Totaal kosten S&B	- € 26.800	- € 23.300
NB kosten	- € 10.000	- € 5.600
Over voor dekking indirecte kosten	€ 108.200	€ 110.500
Loonkosten/kosten vrijwilligers	- € 9.900	- € 5.300
Huisvestingskosten	- € 47.500	- € 44.800
Communicatiekosten	- € 14.500	- € 14.600
Algemene kosten	- € 9.000	- € 9.200
Bankkosten	€ 3.200	€ 3.300
Afschrijvingskosten	- € 15.000	- € 19.900
Tithe	- € 18.000	- € 18.600
Totaal indirecte kosten	- € 110.700	- € 109.100
Totaal resultaat	- € 2.500	€ 1.500

DE DRIE-JAARRETRAITE, 2006-2009

ACHTERGROND

Het jaar 2006 wordt een heel belangrijk jaar in de geschiedenis van Rigpa. In augustus vindt een retraite met de hele internationale Rigpa-sangha plaats, en de laatste dag van deze retraite is tevens de start van de drie-jaarretraite.

In totaal zullen zo'n 160 studenten van Rinpoche, waaronder 12 Nederlanders, drie jaar in strikte retraite in Lerab Ling gaan. Verder gaan 40 studenten, waaronder 8 Nederlandse studenten, gedurende het eerste jaar in strikte retraite, en ook zijn er 140 studenten die met name in de zomermaanden in Lerab Ling zullen verblijven, tijdens het Onderrichtsseizoen, dat elk jaar van april tot november loopt. Hier doen 11 Nederlanders aan mee. Rinpoche en de sangha zijn al anderhalf jaar in een proces, om een manier te vinden dat ook degenen die niet in de gelegenheid zijn om voor langere tijd naar Lerab Ling te gaan, toch kunnen deelnemen aan de retraite, dit is de zgn. thuisretraite. Het is Rinpoche's wens, dat al zijn studenten deze thuisretraite kunnen volgen, in het tempo en de intensiteit die passend voor hen is; in overeenstemming met iemands omstandigheden (werk, familie, gezondheid). In onderstaand artikel gaan we in op de achtergrond van de drie-jaarretraite. Voor concrete informatie over hoe je als mandala student kunt deelnemen aan de thuisretraite, lees het artikel: De drie-jaarretraite, programma.

HET VOORNAAMSTE DOEL VAN DE DRIE-JAARRETRAITE

“Eerlijk gezegd, de manier waarop we nu bezig zijn, in dit tempo, ook al zijn jullie allemaal schatten van mensen, zal het eeuwen, aeonen duren om verlichting te bereiken. Waarom? Omdat er geen discipline is. Er moet werkelijk een drastische verandering komen, en dat is de drie-jaarretraite.”

Sogyal Rinpoche Zürich, 8 november 2003

“... Ik wil ook meer de nadruk leggen op studie en beoefening. Er zijn veel studenten binnen Rigpa die al 20, zelfs 30 jaar bij me zijn; anderen zo'n acht, tien, of vijftien jaar. Deze mensen, die echt toegewijd zijn en het spirituele pad als een heel belangrijk deel van hun leven beschouwen – voor hen is het nodig dat ik dit geef.

Wat ik [met hen] ga delen, is alles wat ik van mijn meesters heb ontvangen, alles wat ik heb vergaard. Ik heb in feite al dit onderricht heel zorgvuldig bewaard.

Londen, 23 oktober 2003

“Ik heb in zekere zin het gevoel dat we [als sangha] volwassen zijn geworden. Daarom denk ik dat de tijd nu is gekomen... Het is mijn levenstaak om dit onderricht volledig aan jullie over te dragen en ervoor te zorgen dat jullie het begrijpen, en dat er een paar gerealiseerde beoefenaars zijn. Het belangrijkste zijn gerealiseerde beoefenaars; dan zal het onderricht worden voortgezet. Want dit onderricht komt niet alleen naar het westen; het zal hier blijven en jullie zullen de dragers ervan zijn. Jullie zijn de voortrekkers.”

Lerab Ling, 4 november 2001

DE VOORNAAMSTE DOELSTELLINGEN VAN HET DRIE-JAARRETRAITE PROGRAMMA ZIJN:

- volledige overdracht van het Dzogchen-onderricht door Rinpoche

- compleet onderricht door Rinpoche over het hele boeddhistische pad
- een cultuur van beoefening binnen Rigpa creëren
- een manier vinden om zoveel mogelijk studenten in de gelegenheid te stellen het onderricht dat Rinpoche tijdens deze drie jaar geeft, te ontvangen

WIE KAN ERAAN DEELNEMEN?

Een speciaal oogmerk van het programma is om oudere studenten – vooral degenen die al jarenlang nauw bij het werk binnen Rigpa betrokken zijn – de gelegenheid te bieden beoefening te doen, en om studenten die de capaciteit tonen toekomstige instructeurs en leraren bij Rigpa te worden, te laten studeren en training te laten krijgen van Rinpoche.

Het programma is echter opgezet om de hele Rigpa-sangha mee te laten doen. Rigpa-studenten van alle niveaus van studie en beoefening zullen gelegenheid hebben aan de training deel te nemen. Dat betekent niet dat we allemaal in gesloten retraite gaan, of allemaal al het onderricht zullen kunnen ontvangen. Afhankelijk van iemands persoonlijke beoefeningsniveau en situatie, kan hij of zij kiezen uit een van de mogelijkheden van de thuisretraite: de intensieve optie of het Parallelprogramma (zie elders in deze Nieuwsbrief).

HOE ZIET DE RETRAITE ERUIT?

A) In Lerab Ling

Elk jaar wordt verdeeld in twee seizoenen: het ene met sterke nadruk op beoefening, het andere met even veel nadruk op onderricht als beoefening

1) Beoefeningsseizoen

Tijdens het 'beoefeningsseizoen' (jaarlijks van ongeveer november-mei), zullen de studenten in Lerab Ling een dagelijks beoefeningschema aanhouden van vier uur 's ochtends tot negen uur 's avonds, in stilte en zonder iemand anders te zien dan de deelnemers aan de retraite en de retraitebegeleiders. Lerab Ling is dan gesloten en er worden strikte retraitegrenzen ingesteld.

Tijdens deze periode zal Rinpoche verschillende 'open' Rigpa-retraites blijven leiden, zoals in de VS (november), Kirchheim (december-januari), Australië (januari), Engeland (maart-april), en Dzogchen Beara (juni).

2) 'Onderrichtsseizoen'

Tijdens de periode van mei-november van elk jaar zal Rinpoche grotendeels in Lerab Ling verblijven om intensief onderricht te geven en beoefening te doen. Dit zal de periode zijn waarin hij het voornaamste onderricht geeft, zowel over het hele pad van de Dharma als over Dzogchen.

B) Thuisretraite

Hoogtepunten van het onderricht dat Rinpoche in Lerab Ling geeft, zullen direct naar centra over de hele wereld worden uitgezonden (in de vorm van video-transmissies), zodat studenten die niet in Lerab Ling kunnen zijn het onderricht toch kunnen volgen.

Rinpoche: “Ik ga veel onderricht geven, afgestemd op de niveaus. Met behulp van 'video-streaming' zullen jullie onderricht krijgen waar je ook bent, afhankelijk van de persoonlijke verplichting die je bent aangegaan en je eigen ontwikkeling.”

“Ik zou graag willen dat Rigpa als geheel zoveel mogelijk in een of andere vorm van retraite gaat. Het wordt niet makkelijk, het wordt ingewikkeld, want normaal gesproken wordt het niet zo gedaan. We proberen iets te doen wat nooit eerder is gedaan, en dat vereist aandacht en discipline van jullie. Vooral wanneer je niet in deze omgeving bent, wanneer je op jezelf bent, zal het nog veel moeilijker zijn. Daarom moeten de plaatselijke sangha's en groepen heel sterk samen zijn, om elkaar te ondersteunen en niet afgeleid te worden.”

“Wanneer je in die periode thuis bent, zul je jezelf discipline moeten opleggen en werkelijk een beoefeningsschema volgen. Vereenvoudig je leven. Sta 's morgens vroeg op; ga vroeg naar bed. Breng je sociale activiteiten drastisch terug. Je moet je werk doen, natuurlijk. Sommige sociale verplichtingen zul je moeten nakomen, zoals je familie bezoeken. Maar de rest snijd je af, en je richt je werkelijk op wat het belangrijkste is. Maak tijd voor studie en beoefening. Zelfs tijdens het werk kun je een sfeer van beoefening ingaan. Als je de beoefening werkelijk integreert in je dagelijks leven, is dat zo'n ongelooflijke gelegenheid om te gaan begrijpen.”

Brookville, 31 mei 2003

“Alleen door het zó te doen, kun je iets bereiken. Met hoe we het nu aanpakken – een beetje mediteren af en toe – kom je niet ver. Eerlijk gezegd houden we onszelf voor de gek: daarmee bereiken we geen verlichting. Ik wil dat je dat in je eigen cultuur integreert, want in het westen is de omgeving het grootste probleem. Je zult met zelfdiscipline de omgeving moeten creëren. Dan kun je op een heel drukke plek zijn en toch rustig blijven.”

Brussel, 23 november 2003

DRIE ELEMENTEN VAN DE RETRAITE

De training bestaat uit drie hoofdelementen. Elk element zal verschillend zijn, afhankelijk van het beoefeningsniveau van de student en de eigen persoonlijke situatie.

1) Het ontvangen en bestuderen van het onderricht

Tijdens het programma van drie jaar zal Rinpoche op alle niveaus onderricht geven voor de hele sangha, en tevens specifiek onderricht voor elk studieniveau: Meditatie, Ngöndro en Dzogchen. Binnen Rigpa zijn drie sanghaniveaus gecreëerd (mandala's) om studenten op deze verschillende niveaus van studie en beoefening te ondersteunen.

“Normaal gesproken is een retraite van drie jaar alleen beoefening; dit zal echt een opleiding zijn. Ik hoop dat alle oudere studenten zullen kunnen komen, want we hebben tijd nodig om werkelijk op het onderricht in te gaan.” Brussel, 23 november 2003

2) Dagelijkse beoefening

Studenten van elk niveau zullen begeleiding krijgen bij hun beoefening, met een basisverplichting en een uitvoeriger advies.

3) Persoonlijk gesprek

Rinpoche zal de studenten van de thuisretraite persoonlijk advies geven, tijdens het Onderrichtsseizoen in Lerab Ling.

VOORBEREIDING OP STUDIE EN BEOEFENING

Rinpoche heeft helder advies gegeven over hoe we ons op de retraite kunnen voorbereiden:

1) Onze houding en gewoonten veranderen

“Het is belangrijk de leiding te nemen over jezelf, verantwoordelijkheid te nemen voor je leven. Daadwerkelijk streven naar het doel van verlichting en je handelen en beoefening in dienst stellen daarvan. Simpel gesteld: begin te studeren en te beoefenen. Elke dag, maak er een gewoonte van. In samsara is de Dharma geen gewoonte. Je moet er een gewoonte van maken. Je moet tijd vrijmaken in je agenda. Rooster tijd in voor jezelf en voor spirituele beoefening. Als je dat niet doet, wordt je tijd overgenomen. Daarom hebben we een plek als dit centrum waar je bij elkaar komt, waar je de omgeving creëert.

Breng een verandering aan in je manier van denken. Behoud de goede dingen, maar laat alle negatieve gewoonten los. Zorg

voor discipline. Kijk waar je bent [met je beoefening] en begin dan te lopen op het pad. Ontwikkel de gewoonte om te beoefenen. Begin met 20 minuten per dag, daarna een halfuur, dan een uur, twee uur, tot uiteindelijk de vier uur waartoe je je verbindt wanneer je met de intensieve optie van de thuisretraite meedoet. Dan is er echte continuïteit.

Het gaat niet alleen over prostraties doen of mantra's accumuleren, ook al is dat belangrijk. Belangrijker is de staat van je geest, hoe je bent in het dagelijks leven.”

2) Een studie- en beoefenplan

Rinpoche heeft erop aangedrongen dat we een realistisch maar geleidelijk steeds intensiever plan voor onze persoonlijke studie en beoefening opstellen. Belangrijk is vooral het recente onderricht over shamatha-vipashyana te bestuderen en een dagelijkse zitmeditatie op te bouwen. Verder adviseert Rinpoche ons dat we het onderricht bestuderen over ‘Lijden en geluk omzetten in verlichting’ en ‘Acht Verzen over het Trainen van de Geest’, en beginnen met het opbouwen van onze beoefening van mededogen. Heel belangrijk: Rinpoche wil dat met name de Ngöndro- en de Dzogchen-mandala studenten de Ngöndro afmaken! (zie voor een korte uitleg over Ngöndro: het Tibetaanse boek van leven en sterven, pag. 163)

3) Ngöndro- en Three-Roots-beoefening

“Begin daadwerkelijk met het voltooien van de Ngöndro-beoefening. Het is echt tijd om dat te doen, het is erg dringend. Dan kan ik tijdens de retraite van drie jaar direct beginnen aan het Dzogchen-onderricht en zullen jullie meer gelegenheid hebben voor Dzogchen-beoefening. In Tibet ben je traditioneel pas gekwalificeerd voor het volgende niveau van onderricht en beoefening wanneer je deze beoefening hebt afge maakt. Soms is het moeilijk om na te gaan wat je hebt verwezenlijkt, maar in elk geval moeten je handelingen en je beoefening makkelijker worden. Daarom wil ik dat alle studenten een persoonlijk verslag van hun Dharma-beoefening bijhouden.

Als je eenmaal echt begint met accumuleren, zal dat je zo'n gevoel van vervulling geven op het pad. Maar Ngöndro-beoefening gaat niet alleen over het optellen van getallen, maar over het verwezenlijken van iets. Als je iets verwezenlijkt, kun je de beoefeningen langzaam en bewust ervarend doen. Als je de Ngöndro met aandacht voor de betekenis beoefent, kun je erg veel bereiken. Maar als je lui bent en ‘bewust ervarend’ beoefenen als een excuus gebruikt, zul je echt moeten proberen de accumulaties te voltooien alsof je een uitdaging aangaat.”

“Bestudeer de beoefeningen. We hebben uitstekende commentaren van Chökyi Drakpa, Jamyang Khyentse Wangpo en Patrul Rinpoche. Leer de tekst van Chökyi Drakpa uit je hoofd. Leer elk onderdeel uit je hoofd en doe dan de beoefening.”

4) Continuïteit

“Ik zeg altijd tegen mensen die de Three-Rootsretraite of de retraite van één jaar hebben gedaan, na afloop het ritme van elke dag beoefening te blijven volgen, en van tijd tot tijd een korte retraite te doen. Iedereen kan nu al beginnen met beoefenretraites, individueel en in kleine groepen. Ze kunnen een week duren, een weekend of alleen een ochtend.”

NA DE RETRAITE

“De drie-jaarretraite is slechts het begin. Als je er echt goed in komt, ga je ermee door en zal je hele leven veranderen. Want strikt genomen zijn veel van jullie nog geen Dharma-beoefenaars. Jullie streven ernaar om Dharma-beoefenaar te worden. Ik hoop dat er door deze retraite een cultuuromslag binnen Rigpa komt – dat we allemaal Dharma-beoefenaars worden en dat we samen werkelijk een sangha gaan vormen.”

“Helpt het je om dit beeld van de ontwikkeling voor je te zien? Rigpa is de laatste tien jaar behoorlijk snel veranderd, maar ik wil dat het binnen de komende vijf jaar érg snel verandert, dat het vooruitgaat, niet overhaast: haast je langzaam. Maar niet té langzaam!”

Amsterdam, 22 november 2003

DE DRIE-JAAR-THUISRETRAITE PROGRAMMA/MOGELIJKHEDEN

Sogyal Rinpoche heeft al heel lang de wens om de essentie van het onderricht zoals hij dat van zijn meesters ontvangen heeft, te delen met de Rigpa sangha. Om een geschikte omgeving te creëren waarin Rinpoche dit kostbare onderricht zal kunnen overdragen, wordt op 4 augustus 2006 begonnen met een drie-jaarretraite.

ER ZIJN TWEE MANIEREN OM AAN DEZE RETRAITE DEEL TE NEMEN.

Een groep studenten gaat onder leiding van Rinpoche in strikte retraite in Lerab Ling, het retraitecentrum van Rigpa in Frankrijk. Daarnaast is het Rinpoche's wens dat de hele Rigpa-sangha de gelegenheid heeft om deel te nemen aan deze retraite, ook als je niet fysiek in Lerab Ling aanwezig zijn. Dit kan door intensivering van je beoefening thuis; door met andere sanghaleiden gezamenlijk te beoefenen en onderricht dat in Lerab Ling gegeven is, te bestuderen; en door naar de zomerretraite in Lerab Ling te komen en direct onderricht van Rinpoche te ontvangen.

Rinpoche heeft onlangs gezegd dat *alle* mandala studenten de thuisretraite zullen volgen in het tempo en de intensiteit die passend voor hen is.

ER ZIJN TWEE VERSCHILLENDE BENADERINGEN

Er zullen twee manieren zijn om deel te nemen aan de thuisretraite:

Een intensieve manier waarop je de volledige thuisretraite doet. Dit houdt onder andere in: gemiddeld 3 tot 4 uur beoefening per dag en het volgen van de transmissies (hoogtepunten van het onderricht dat Rinpoche in Lerab Ling geeft, zullen direct naar centra over de hele wereld worden uitgezonden in de vorm van video-transmissies). Dit is voor degene die dit willen en kunnen doen, en voor ieder ander – voor *alle* andere studenten in de Rigpa-mandala – is er een manier om de retraite door het "Parallelprogramma" te volgen.

In het begin zijn deze twee benaderingen tamelijk vloeibaar. Je kunt beginnen in het parallelprogramma en daarna als de beoefening groeit, aan de intensieve optie deelnemen. Het hangt ervan af hoeveel studie en beoefening je werkelijk kunt hanteren en hoeveel onderricht je in staat bent te volgen.

PARALLELPROGRAMMA:

- gemiddeld minder dan 3 uur studie en beoefening per dag
- ongeveer 1 x per week cursusprogramma* volgen dat gebaseerd is op het onderricht uit de drie-jaarretraite
- zoveel mogelijk naar transmissies komen, als je 1 x per maand kunt, bij voorkeur op de sanghadag
- 2 x per maand tsok, kan een simpele tsok zijn
- 1 x per jaar een retraite met Rinpoche bijwonen

* In het parallelprogramma wordt het onderricht dat Sogyal Rinpoche in Lerab Ling tijdens de drie-jaarretraite geeft in een rustiger tempo en in de vorm van een cursus gevolgd. Dit parallelprogramma/cursusaanbod zal in Lerab Ling worden samengesteld en compleet met videofragmenten en begeleiding aangeleverd worden. Omdat er een eerste tijdsspanne is tussen aanvang van onderricht en uiteindelijke aanlevering van het eerste parallelprogramma uit Lerab Ling heeft Rinpoche ons gevraagd om te beginnen met het bestuderen van het Mengak Studie Pakket (ook in Lerab Ling zal hier mee begonnen worden).

Elke maand zal één dag van de retraite transmissies eruit zien als een sanghadag. Studenten die het Parallelprogramma volgen worden aangemoedigd op deze dag te komen om de transmissies van de retraite te ontvangen.

HOE ZAL DIT ER IN HET NAJAAR IN NEDERLAND UIT GAAN ZIEN: Het Parallelprogramma vindt in Amsterdam plaats:

- op dinsdagavonden, voor Meditatie-mandala studenten
- op woensdagavonden, voor Ngöndro-mandala en Dzogchen-mandala studenten
- 1x in de 14 dagen op zondagen in Amsterdam bestemd voor mensen die van ver komen, echter:

als sanghadagen 1x per maand plaatsvinden, kan het zijn dat we ervoor kiezen het Parallelprogramma en de sanghadagen afwisselend te laten plaatsvinden: 1 x in de maand Parallelprogramma en 1 x in de maand Sanghadag. Afhankelijk van wat studenten en instructeurs willen en kunnen zullen we dit in het najaar bijstellen.

We bieden *hetzelfde* parallelprogramma aan in Amsterdam op dinsdag- en woensdagavonden. De reden hiervoor is dat we de groepen niet te groot willen laten worden.

Het Parallelprogramma vindt in Groningen plaats op:

- dinsdagavonden

Utrecht:

Op dit moment worden de cursussen in Utrecht gefaciliteerd vanuit Amsterdam. Dit najaar hebben we daar onvoldoende mogelijkheid voor. Voorlopig zullen we daarom geen cursus organiseren in Utrecht. Voor mensen die van ver komen hebben we op het centrum in Amsterdam een mogelijkheid om het Parallelprogramma of het intensieve programma in het weekend te volgen.

DATA SEPTEMBER – DECEMBER 2006 IN AMSTERDAM

Parallelprogramma	dag	data	tijd
Mengak Studie Pakket (Meditatie Mandala)	dinsdag	zie www.rigpa.nl	19.30-21.45
Mengak Studie Pakket (Mahayana/Ngöndro Mandala en Dzogchen Mandala)	woensdag	zie www.rigpa.nl	19.30-21.45
Oude Wijsheid	vrijdag	10, 17 en 24 nov. 1 en 8 december	19.30-21.45
Mengak Studie Pakket	Zondag	één of twee keer per maand	10.30-16.00

Data en tijden van transmissiedagen worden nog nader bekend gemaakt via de mandala sites.

Adres: Alle cursussen in Amsterdam worden aangeboden in het Rigpa Centrum, Van Ostadestraat 300, Amsterdam

DATA SEPTEMBER – DECEMBER 2006 IN GRONINGEN

Parallelprogramma	dag	data	tijd
Mengak Studie Pakket	dinsdag	zie www.rigpa.nl	20.00-22.15
Transmissiedag	woensdag		middag en avond
Transmissiedag	zondag		10.00-17.30

Data en tijden van transmissiedagen worden nog nader bekend gemaakt via de mandala sites.

Adres: Alle cursussen in Groningen worden aangeboden in het Rigpa Centrum, A-weg 18, Groningen

RIGPA CURSUSSEN EN OPEN DAG VOOR NIEUW GEINTERESSEERDEN



Rigpa is het voertuig dat door Sogyal Rinpoche werd ontwikkeld om het onderricht van de Boeddha in het Westen beschikbaar te maken. In de afgelopen 30 jaar is het uitgegroeid tot een internationaal netwerk met centra en groepen in 23 landen verspreid over de hele wereld. Rigpa streeft ernaar:

- het onderricht van de Boeddha beschikbaar te maken voor het welzijn van zo veel mogelijk mensen,
- een volledig pad van studie en beoefening te bieden aan hen die het boeddhistisch onderricht willen volgen,
- een omgeving te creëren die nodig is om het onderricht in al zijn aspecten te kunnen onderzoeken.

CURSUSSEN

Het Rigpa cursus en activiteitenprogramma vormt het hart van het werk van Rigpa. 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 mensen van alle leeftijden en van verschillende achtergronden.

De cursussen zijn gebaseerd op audio- en videofragmenten van het meest sprankelende onderricht dat Sogyal Rinpoche de afgelopen jaren tijdens retraites en lezingen over de hele wereld heeft gegeven. Alle facetten van het spirituele pad komen hier in aan bod. Er is naast begeleide beoefening uitleg over het onderricht, gelegenheid voor vragen, en uitwisseling van ervaring. Elke cursus wordt door ervaren instructeurs gegeven, die dit allemaal als vrijwilliger doen.

CURSUS "OUDE WIJSHEID VOOR DE MODERNE WERELD – EEN INTRODUCTIE TOT HET BOEDDHISME"

De eerste cursus die je bij Rigpa kunt volgen is "Oude wijsheid voor de moderne wereld". Deze cursus begint in november 2006 en wordt aangeboden in vijf vrijdagavonden (voor de data zie verderop).

Deze cursus biedt een introductie tot het boeddhistisch gedachtegoed. Het is onderricht dat 2500 jaar geleden ge-

ven is door de Boeddha en dat werd doorgegeven via een overdrachtslijn van meesters die zijn woorden hebben bestudeerd, diep gereflecteerd hebben op de betekenis ervan, en de waarheid ervan persoonlijk hebben ervaren. Deze principes zijn vandaag de dag nog net zo bruikbaar als vele jaren geleden, toen zij voor de eerste keer werden uitgesproken in de tuinen en parken van India. Hun tijdloze toepasbaarheid komt voort uit het feit dat ze het basisverlangen van de mens om gelukkig te zijn aanspreken en niet gekoppeld zijn aan enige sociale of politieke context.

De cursus staat open voor iedereen die kennis wil maken met dit gedachtegoed. Door middel van recent onderricht van Sogyal Rinpoche op video, instructies, gezamenlijke studie en reflectie en onderlinge dialoog worden we bekend met dit onderricht in een inspirerende omgeving. We onderzoeken hoe we deze informatie in ons dagelijkse leven kunnen omzetten in een levend begrip, dat als leidraad kan dienen om de uitdagingen van de wereld waarin wij leven onder ogen te zien.

Deze cursus geeft een eenvoudige introductie tot het boeddhisme, met zijn weidsheid zijn diepgang en zijn relevantie voor het moderne leven. Hierdoor hopen wij een deur te openen naar de wijsheid die in ieder van ons schuilt en tevens gereedschap aan te reiken dat het boeddhisme ons biedt - dat over een periode van meer dan duizend jaar in de Himalaya werden ontwikkeld en geperfectioneerd - om ons ware potentieel te ontsluiten en het ten volle te beleven.

CURSUS VREDE VINDEN

De volgende cursus die je bij Rigpa kunt volgen is Vrede Vinden. Deze cursus begint in januari 2007 en wordt aangeboden in 10 vrijdagavonden. De data hiervoor liggen nog niet vast.

Vrede Vinden 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. De cursus staat open voor iedereen die kennis wil maken met de bovengenoemde thema's. Door middel van recent onderricht van Sogyal Rinpoche op video, instructies en gezamenlijke beoefening, ervaren we direct de betekenis van de thema's. Zo onderzoeken we hoe we deze ervaring in ons dagelijks leven kunnen toepassen. Naast beoefening van o.a. meditatie is er ruimte voor het uitwisselen van persoonlijke ervaringen en het stellen van vragen.

VERVOLG CURSUSSEN

Als je ten minste de cursus "Oude wijsheid voor de moderne wereld" of "Vrede Vinden" hebt gevolgd en door wilt gaan met het verkennen van het spirituele pad door meer Rigpa-cursussen te volgen, word je automatisch lid van de Meditatie-mandala. Je mag lid blijven zolang je wilt. Toetreding tot een mandala is verbonden aan het abonnementensysteem. Meer informatie daarover vind je elders in deze Nieuwsbrief.

Mandala is een woord uit het Sanskriet (met als Tibetaanse equivalent *kyil khor*) dat letterlijk kan worden vertaald als 'centrum en cirkelomtrek'.

Op het meest eenvoudige niveau kunnen we onszelf als een mandala zien: de studenten of beoefenaars, en de wereld van verschijnselen om ons heen. Het woord 'mandala' beschrijft ook een geïntegreerde structuur die rond een centraal verenigend principe is geordend. We kunnen zeggen dat de gemeenschap van studenten die de benadering van een bepaalde leraar volgt een mandala is. Rigpa kan dus gezien worden als een wereldwijde mandala die onder leiding staat van Sogyal Rinpoche.

Voor elk van de drie mandala's (Meditatie-mandala, Mahayana/ Ngöndro-mandala en Dzogchen-mandala) binnen Rigpa wordt een helder pad aangeboden: cursussen, wereldwijde sanghabijeenkomsten, beoefening en studiemateriaal. Hiermee wordt het steeds inzichtelijker wat te bestuderen, te beoefenen, op welk moment, en wat dit voor de student betekent.

Per mandala worden verschillende cursussen aangeboden. Wanneer je van de Meditatie-mandala naar de Mahayana- en Ngöndro mandala wilt overstappen, wordt, onder andere, van je gevraagd dat je alle cursussen die bestemd zijn voor de Meditatie-mandala, gevolgd hebt.

Meer informatie vind je in de Handleidingen die voor elke mandala zijn verschenen, te bevragen bij het secretariaat.

AANMELDING

Aanmelding voor de cursussen van Amsterdam kan bij het secretariaat van Rigpa in Amsterdam, 020-4705100 of rigpa@rigpa.nl. De kosten voor de cursus "Oude Wijsheid" zijn € 35, voor minima € 27 voor vijf lesavonden. De kosten voor de cursus "Vrede Vinden" (10 avonden) zijn € 70, voor minima € 55. Het materiaal dat bij de cursus hoort, wordt apart betaald (bij ontvangst) en kost meestal € 5 per cursus. Het verschuldigde bedrag gaarne overmaken op giro 3533736 van Rigpa Amsterdam o.v.v. de desbetreffende cursus.

OPEN DAG

Op zaterdagmiddag 30 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 om bovenstaande cursussen te volgen.

DATUM: 30 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 de gelegenheid zijn een van de aanwezigen aan te spreken.

Plaats: Rigpa Centrum, Van Ostadestraat 300, Amsterdam.

SANGHA-BIJEENKOMSTEN

WERELDWIJDE SANGHA-DAGEN

Er zullen maandelijks sangha-bijeenkomsten zijn waarop essentieel onderricht uit de drie-jaarretraite gedeeld wordt. De eerste sanghabijeenkomsten zullen op **zaterdag 9 september** en **zaterdag 4 november** plaatsvinden. De sangha-bijeenkomsten zijn niet alleen een gelegenheid om in contact te blijven met het onderricht, maar ook met elkaar. De volgende sanghabijeenkomsten worden via de mandala's bekend gemaakt.

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 van stroom 1 als ondersteuning voor de studie in het Rigpa Curriculum. Er is dus geen apart lidmaatschap voor de bibliotheek.

HET LENEN VAN BOEKEN

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

HET LENEN VAN AUDIO-TAPES EN CD'S

Tapes en cd's worden voor één week uitgeleend. Het kost 1 euro per tape. Er mogen twee tapes per keer geleend worden. Telefonisch verlengen is niet mogelijk. Als er niet gevraagd is naar een tape kan deze voor een tweede periode geleend worden. Daarna is dat niet meer mogelijk. Voor tapes die te laat terug gebracht worden, wordt per tape een boete van 10 cent per dag gevraagd.

HET LENEN VAN VIDEO'S

Video's worden voor één week uitgeleend. Het kost 4 euro per video. Er mogen twee video's per keer geleend worden. Telefonisch verlengen is niet mogelijk. Als er niet gevraagd is naar een video kan deze voor een tweede periode geleend worden. Daarna is dat niet meer mogelijk. Voor video's die te laat teruggebracht worden, wordt per video een boete van 25 cent per dag gevraagd.

Telefonisch verlengen is alleen mogelijk voor mensen die buiten Amsterdam wonen (maximaal twee keer).

OPENINGSTIJDEN

De bibliotheek is open op cursusavonden.



Gelieve geen boeken zelf te lenen, maar altijd met iemand die verantwoordelijk is voor de bibliotheek. Leen absoluut niets zonder het kaartje in te vullen en achter te laten! Als je het vergeet terug te brengen, zijn we het kwijt, want we kunnen niet meer achterhalen waar het gebleven is!

DONEER BOEKEN EN TAPES

Als er boeddhistische boeken zijn die je al jaren in je boekenkast hebt staan en niet meer gebruikt of dubbel hebt, doneer ze dan aan de Rigpa bieb! Boeken die we zelf dubbel hebben doneren we weer verder aan de bibliotheken van gevangenen. Hetzelfde geldt voor audiocassettes met onderricht van Sogyal Rinpoche, je kunt er gedetineerden heel erg blij mee maken.



GEBEDEN VOOR ZIEKEN EN OVERLEDENEN

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

GEBEDENAANVRAGEN

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. De hoogte van dit bedrag is naar eigen inzicht en vermogen.

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 en zijn monniken, van het Chörten-klooster in Noord-India, en de sangha van beoefenaars in Lerab Ling. Ook wordt bij de twee-wekelijkse Tsok in Amsterdam beoefend voor de zieken en overledenen.

Mensen die namen willen doorgeven kunnen dit doen via Dieter, email: gebeden@rigpa.nl,

of telefonisch via het secretariaat 020-4705100.

Het is hierbij van belang om de volledige naam, ziekte of problematische omstandigheden, de datum en oorzaak van overlijden en je eigen naam te vermelden. De financiële bijdrage kun je overmaken op giro 3533736 van Rigpa, o.v.v. gebeden en de naam voor wie je gebeden aanvraagt.

SPECIFIEKE BEOEFENINGSAANVRAGEN

Het is ook mogelijk gebeden aan te vragen voor een specifiek doel, bijvoorbeeld als iemand een operatie moet ondergaan, of voor het creëren van gunstige omstandigheden. De bijdrage die hiervoor gevraagd wordt, is minimaal € 20 (in overleg).

SPONSORPROGRAMMA

Tot slot bestaat er een uitgebreid en compleet sponsorprogramma waarmee je intensieve beoefening kunt aanvragen die gedaan wordt door Kyabjé Dodrupchen Rinpoche en de monniken van zijn klooster.

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.



Dodrupchen Rinpoche

Voor deelname aan dit sponsorprogramma wordt een minimum bedrag gevraagd van € 1500. Het is mogelijk om dit bedrag in termijnen te betalen. Een deel van dit geld wordt gebruikt voor de sponsoring van beoefening voor de overledenen, zoals gebeden voor zuivering en voor gunstige omstandigheden en positiviteit. De rest van het bedrag wordt besteed aan ondersteuning van grote Drupchens in het klooster van ZH de Daila Lama en andere projecten van Rigpa.

Als je specifieke beoefeningsaanvragen wilt doen, of meer wilt weten over het Sponsorprogramma, stuur dan een email naar Dieter, gebeden@rigpa.nl of bel hem op: 020-6329909.

MANTRA ACCUMULATIES

OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM

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



te creëren voor jezelf, de sangha, voor Rigpa en het wereldwijde werk van Sogyal Rinpoche, maar ook voor wereldvrede en het verwezenlijken van het liefdes- en wijsheidspotentieel van alle levende wezens. Het aantal mantra's dat gedaan is, wordt per land bijgehouden en de totalen worden iedere maand aan Sogyal Rinpoche doorgegeven.

DIT JAAR HONDERD MILJOEN MANTRA'S

Het is Rinpoche's wens dat we dit jaar (het Tibetaanse jaar dat in februari 2006 is begonnen) met de wereldwijde sangha gezamenlijk 100.000.000 Benza Guru Mantra's en (voor degenen die bekend zijn met de beoefening van Vajrakilaya)

100.000.000 Vajrakilaya mantra's gaan accumuleren. We willen je dan ook van harte uitnodigen om hieraan mee te doen. Je kunt de Benza Guru Mantra's in de context van de Ngöndro doen, in de Goeroeyoga, of in de Verenigende methode. Je kunt de mantra's die je gedaan hebt doorgeven (het liefst maandelijks) aan de nieuwe nationale accumulatie-coördinator, Lidy van Casteren, per email: accumulaties@rigpa.nl of telefonisch: 0252-532480

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 waarop je afgeleid was.

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 beslommeringen 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 de tempel. 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.

PROGRAMMA VAN BEOEFENING:

AMSTERDAM EN GRONINGEN

IN AMSTERDAM

Het is de wens van Sogyal Rinpoche dat in de verschillende centra een atmosfeer van beoefening ontstaat, van inspiratie en aandacht. In verband met de drie-jaarstraitte die deze zomer begint is nog niet zeker hoe het beoefeningsprogramma er dit najaar uit zal zien. De verwachting is echter dat de ochtendbeoefening zoals die op dit moment plaatsvindt, door zal gaan.

OCHTEND BEOEFENING – RIWO SANGCHÖ, TENDREL NYESEL TSOK EN RIGDZIN DÜPA

Elke ochtend (door de week) vinden de Riwo Sangchö beoefening en de Tendrel Nyesel Tsok plaats. Tendrel Nyesel is een beoefening waarbij gunstige omstandigheden worden gecreëerd en obstakels verwijderd. Toegankelijk voor alle sadhana studenten.

Op vrijdagochtend wordt Rigdzin Düpa beoefend. Voor studenten die de Ngöndro af (of bijna af) hebben en die tevens een Goeroe Rinpoche inwijding hebben ontvangen. Ook studenten die een stevige basis in de Ngöndro hebben, en goed bekend zijn met de Rigdzin Düpa kunnen meedoen.

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

10.00 – 10.30: Riwo Sangchö

10.30 – 11.30: Tendrel Nyesel Tsok

Op vrijdagochtend:

10.00 – 11.30: Rigdzin Düpa

TSOK OP GOEROE 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 Goeroe Rinpoche dag en de 25e dag is een Dakini dag (zie voor data de beoefeningsagenda of de Rigpa Tibetan Kalender). Dit is een beoefening waarbij gunstige omstandigheden worden gecreëerd en obstakels verwijderd. Het is Rinpoche's wens dat dan de hele sangha samenkomt en gezamenlijk beoefent. De Tsok beoefening is dan ook voor alle studenten toegankelijk, waarbij Ngöndro en meditatie studenten hun eigen beoefening (in stilte) kunnen doen.

Goeroe 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

Er zijn wekelijks 2 gelegenheden tot gezamenlijke Ngöndro beoefening. Op donderdagavond om 19.30 u. en op vrijdagochtend van 9.00–10.15 uur.

De beoefening wordt door deelnemers van de groep zelf begeleid en is bedoeld voor studenten die minimaal een Ngöndro cursus bij Rigpa gevolgd hebben.

Voor de vrijdagochtend is Vincent Sax van der Weijden 050-3600619 de contactpersoon.

TSOK OP GOEROE 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 tiende dag van de Tibetaanse kalender is altijd een Goeroe 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.

Goeroe Rinpoche en Dakini dagen: tijden wisselen, zie activiteiten-agenda

ANDERE PLAATSEN: DEN HAAG, NIJMEGEN, UTRECHT EN ZUTPHEN

TSOK OP GOEROE RINPOCHE EN DAKINI DAGEN

Ook op deze plaatsen komen beoefenaars samen op Goeroe Rinpoche en Dakini dagen om de Tendrel Nyesel Tsok te beoefenen. Beoefening in Utrecht wordt gehouden op de G. Borgesiuslaan 21-1.

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 mobiel 06 - 13876140

Utrecht: Axel Westra, 06 - 15637416

Zutphen: Els Olthof 0575 - 521501

ACTIVITEITEN-AGENDA

AMSTERDAM

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

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 Goeroe 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, goeroe-yoga en mantra-recitatie.

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.

AUGUSTUS

- Vr 4 Goeroe Rinpoche dag
19.15 Tendrel Nyesel Tsok (Chopon: Daiwa)
Vr 18 Dakini dag
19.15 Tendrel Nyesel Tsok (Chopon: Hans Cl.)

SEPTEMBER

- Zo 3 Goeroe Rinpoche dag
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok (Chopon: Richard)
Zo 17 Dakini dag
19.15 Tendrel Nyesel Tsok (Chopon: Peter)

OKTOBER

- Ma 2 Goeroe Rinpoche dag
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok (Chopon: Rogier)
Ma 16 Dakini dag
19.15 Tendrel Nyesel Tsok (Chopon: Mala)
Di 31 Goeroe Rinpoche dag
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok (Chopon: Daiwa)

NOVEMBER

- Zo 12 LHA BAB DUCHEN
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok (Chopon: Richard)
Wo 15 Dakini dag
19.15 Tendrel Nyesel Tso (Chopon: Hans Cl.)
Do 30 Goeroe Rinpoche dag
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok (Chopon: Peter)

DECEMBER

- Vr 15 Dakini dag
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok (Chopon: Rogier)
Vr 29 Goeroe Rinpoche dag
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok (Chopon: Mala)

JANUARI 2007

- Za 13 Dakini dag

- Zo 28 19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok (Chopon: Daiwa)
Goeroe Rinpoche dag
19.15 u. Tendrel Nyesel Tsok (Chopon: Richard)

UTRECHT

Beoefening van de Tendrel Nyesel Tsok op Goeroe Rinpoche en Dakini dagen wordt gehouden op de G. Borgesiuslaan 21-1. Neem voor de precieze datum en tijd contact op met Axel Westra, 06 - 15637416.

JANUARI

- Ma 9 Goeroe Rinpoche Dag
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Di 24 Dakini dag
17.00 Tendrel Nyesel Tsok

FEBRUARI

- Di 7 Goeroe Rinpoche Dag
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Do 23 Dakini dag
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

MAART

- Do 9 Goeroe Rinpoche Dag
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Vr 24 Dakini dag
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

GRONINGEN

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

TENDREL NYESEL TSOK

Op Goeroe 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.

AUGUSTUS

- Vr 18 Dakini dag
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

SEPTEMBER

- Zo 3 Goeroe Rinpoche Dag
17.00 Tendrel Nyesel Tsok
Za 9 Wereldwijde Sanghadag
Hele dag
Zo 17 Dakini dag
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

TSOKS EN NGÖNDRO-BEOEFENING IN HET RIGPA CENTRUM
GRONINGEN: ZIE PROGRAMMA VAN BEOEFENING.

VACATURE

SANGHAWERK

Inmiddels zijn al vele taken van oudere, trouwe Rigpa-studenten door nieuwe handen overgenomen, zodat ze met een gerust hart op retraite kunnen gaan. Om ook hier in Nederland een goede retraite-omgeving te creëren hebben we elkaar nodig; er staan nog een aantal vacatures open. Voor veel mensen blijkt werken bij Rigpa, hoe klein of groot je bijdrage ook is, een leuke en goede manier te zijn om het onderricht in praktijk toe te passen en je met de sangha te verbinden. Hieronder vindt je de gebieden waaruit je kunt kiezen en de vacatures die er in deze gebieden nog zijn:

- zorg voor het centrum
- zorg voor het onderricht en verspreiding hiervan.
- zorg voor de sangha.
- zorg voor communicatie.

CENTRUMZORG:

Vind je het leuk om te helpen zorgen voor een mooi, inspirerend, en schoon centrum in Amsterdam of Groningen? Er zijn, afhankelijk van de locatie, klussers, schoonmakers, altaarverzorgers, schilders en een coördinator van de schoonmaak nodig.

SECRETARIAAT:

Dit is het kloppend hart van Rigpa NL en hier komt veel bij elkaar. De volgende mensen zijn nodig:

- *iemand die naast de huidige coördinator (Axel Westra), de communicatie verzorgt.* Denk aan bijv: informeren van medewerkers van het secretariaat, contact onderhouden met de centrum manager, contact onderhouden met het managementteam.
- *secretariatsmedewerkers*
De secretariatsmedewerkers beantwoorden de telefoon en behandelen binnengekomen post/ email. Zij zijn het "visitekaartje" van Rigpa.

TRANSMISSIE COÖRDINATOR AMSTERDAM:

Transmissies worden door de deelnemers van de intensieve optie van de thuisretraite zoveel mogelijk zelf gehouden. De coördinator ondersteunt hierbij om te zorgen dat dit ook werkelijk gebeurt en de dagen goed worden gefaciliteerd: Wat komt hierbij kijken?

contact onderhouden met met het Studie en Beoefeningsteam en Sanghacare over de invulling van de dagen; deelnemers helpen organiseren zodat:

- de presentielijst wordt bijgehouden
- het centrum schoon achterblijft
- er koffie/thee wordt gemaakt
- downloads worden afgespeeld en eventueel zorgen voor begeleiding hierbij

Wil je geen coördinator worden, maar heb je wel interesse in een onderdeel van de taak, laat het dan ook weten.

TRANSMISSIE COÖRDINATOR LANDELIJK:

Houdt contact met de satelliet-sangha's waar transmissies gehouden worden.

Denk aan:

- hoe is het met de studenten; is er meer/andere ondersteuning nodig? (ook in overleg met sanghacare)
- presentielijst bijhouden
- welke technische ondersteuning is er nodig?(in overleg met diegene die downloads verzorgt)
- contact met studenten die bijv ziek zijn en individueel transmissies ontvangen (in samenwerking met sanghacare)

MATERIAAL COÖRDINATOR:

Zorgt voor beoefeningsteksten, hand-outs, ander materiaal wat geproduceerd wordt.

Hiervoor zijn computervaardigheden vereist en is kennis van/ interesse in Dharma-materiaal gewenst.

MAILING-COÖRDINATOR:

Zorgt voor het opmaken van mailings (bijv. brieven naar de sangha) en organiseert het versturen ervan.

Heb je tijd om af en toe te helpen bij het verzorgen van de mailings? Graag, we kunnen altijd mensen gebruiken.

INFORMATIE EN/OF AANMELDEN:

Bel of mail naar Paula de Loor als je:

- informatie wilt over een taak
- je aan wilt melden voor vrijwilligerswerk
- als je denkt dat jij kwaliteiten bezit die voor Rigpa van belang kunnen zijn.

We kijken uit naar je reactie.

Tel: 030-2210013

Email: paula.de.loor@planet.nl



Remember The View



Rigpa

