

Rispa



NIEUWSBRIEF

2007
19e jaargang nr 1



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: Boeddha-beeld, Lerab Ling, Frankrijk

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, Rob Chrispijn, Ulli Fischer, Henk Heerink (hoofd/eindredactie), Karin Jonkers (grafische vormgeving), Karin van Pijpen

MET BIJDAGEN VAN: Eric Soyeux, Jos Evers, Pieter Schilder, Jesse van Delft, Isabelle Colman, Marlies Musch, Rietje Wesenbeek **FOTO'S:** Fera Abdoel, Karin Jonkers, Gerard Nikken

Oplage: 1500 • Druk: Janssen Heesch bv

REDACTIE-ADRES: Henk Heerink
e-mail: henkheerink@planet.nl



OUD DHARMA-MATERIAAL

Als je Dharma-materiaal (tekst of foto's) niet meer nodig hebt, is het het beste om het te verbranden. Op het kantoor van Rigpa stapelt het te verbranden materiaal zich op. Wie is in de gelegenheid dit mee te nemen en in tuin of kachel te verbranden? Graag even bellen met het secretariaat 020-4705100.

INHOUD

Pema Chödrön:
Hoe we gevangen worden
en hoe we weer vrij
komen

4



Een altaar bouwen

8



Vijf leraren in Lerab Ling
23 t/m 25 juli 2006

10

Impressies aan het begin
van de Drie-jaarretraite

12

Verslag All Mandala
Retreat Lerab Ling
Zomer 2006

16



Impressie All Mandala
Retreat Lerab Ling
Zomer 2006

17

Rigpé Yeshé tijdens de
All Mandala Retreat

18



Nieuws van Rigpé Yeshé

19

Uit de winkel

19

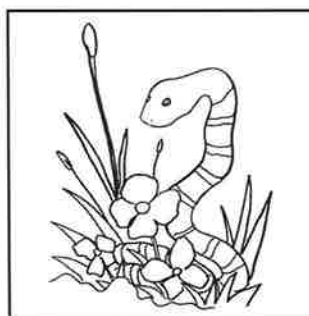
Familiesanghadag

20

Verhaal:

De vader van Bamboe

20



Boeddhabeelden

21



Berichten uit het
Managementteam

22

Vaste rubrieken en aan-
kondigingen

26



BESTE NIEUWSBRIEFLEZERS

Het afgelopen jaar was spannend in veel opzichten. Veel veranderingen, nieuwe mensen, andere taken; het leek wel of niets hetzelfde bleef in Rigpa. Onze beoefening is dan ons rustpunt en het Dharma-onderricht van Sogyal Rinpoche verschaft het inzicht en de energie om onszelf en onze omgeving in deze voortdurende stroom van veranderingen op een goede manier vorm te geven. Is dit het lijden van verandering, ons gevecht om op te geven wat we altijd voor gewoon en vanzelfsprekend hebben gehouden? Het eerste artikel in deze Nieuwsbrief van Pema Chödrön sluit hier goed op aan. Het is op iedereen van ons van toepassing.

Verder in deze Nieuwsbrief o.a. de weergave van een aantal inter-

views met vier leden van onze sangha die ieder op hun manier aan de Drie-jaarretraite meedoen, thuis of in Lerab Ling en verslagjes van de kindersangha.

In de afgelopen maanden heeft de uitgedunde redactie weer aanvulling gekregen: Ulli Fischer en Rob Chrispijn zijn onze gelederen komen versterken. Bij het tot stand komen van deze Nieuwsbrief hebben we al dankbaar kunnen profiteren van hun enthousiaste inzet.

Als redactie wensen we jullie een goed jaar toe op elk gebied.

Namens de redactie, Henk Heerink

HOE WE GEVANGEN WORDEN EN HOE WE WEER VRIJ KOMEN

DOOR PEMA CHÖDRÖN

Shenpa is de prikkel, de vishaak, die de gewoonte-reflex veroorzaakt waardoor we ons afsluiten. Op het moment dat de lijn strak trekt, in ons verlangen naar bevrediging, worden we gevangen. Om weer vrij te komen moeten we beginnen dat moment van onbehagen te herkennen en leren ons in dat moment te ontspannen.

Stel, je bent in discussie met een collega of je partner. Op het ene moment is haar gezicht open en luistert ze; het volgende moment verduistert haar blik of betreft haar gezicht. Wat zie je dan?

Iemand heeft kritiek op je; op je werk, je uiterlijk of je kind. Wat voel je op zo'n moment? Het heeft een bekende smaak, een bekende geur. Als dit je eenmaal opvalt, heb je het gevoel dat het altijd zo gegaan is.

Het Tibetaanse woord hiervoor is *shenpa*, dat vaak wordt vertaald als 'gehechtheid', maar een beeldender vertaling zou 'aan de haak geslagen' zijn. Als we aan de haak van *shenpa* blijven hangen, komen we waarschijnlijk niet meer los. *Shenpa* zou je dat 'gevoel van beklemming' kunnen noemen. Het overkomt je elke dag wel een keer. Zelfs een vlek op je nieuwe trui kan het teweeg brengen. Op een heel subtiel niveau verstrakken we, voelen we ons gespannen, en sluiten we ons af. Daarna volgt het gevoel van terugtrekken, niet willen zijn waar we zijn. Dan zijn we 'aan de haak geslagen'. Dat gespannen gevoel heeft de macht ons te vangen in het jezelf omlaaghalen, en in gevoelens van schuld, boosheid, jaloezie en andere emoties, die leiden tot woorden en daden die ons op den duur vergiftigen. Ken je het sprookje van de prinses nog, bij wie er padden uit haar mond kwamen zodra ze gemene dingen zei? Zo kan het voelen als je vast komt te zitten. Toch stoppen we er niet mee – dat kunnen we niet – omdat het onze gewoonte is alles wat we doen te richten op het verlichten van ons onbehagen. Dit is het *shenpa*-syndroom. De vertaling 'gehechtheid' dekt de lading niet helemaal. Het is een soort ervaring die niet gemakkelijk te omschrijven valt, maar die iedereen goed kent. *Shenpa* ontstaat meestal onwillekeurig en het gaat direct naar de wortel van ons lijden.

Iemand kijkt naar ons op een bepaalde manier, of we horen een bepaald liedje, we ruiken een bepaalde geur, we lopen een kamer in en: *boem*. Het gevoel heeft niets te maken met wat er op dat moment gebeurt en toch is het er. Toen we in Gampo Abbey oefenden in het herkennen van *shenpa*, ontdekten we dat sommigen het zelfs konden voelen als een bepaald iemand alleen maar aan tafel naast ze kwam zitten.

Shenpa gedijt op de onderliggende onzekerheid van het leven in een altijd veranderlijke wereld. We ervaren deze onzekerheid als een achtergrond van lichte onvrede of onrust. We willen allemaal een zekere verlichting van dit gevoel van onvrede en dus richten we ons op wat we prettig vinden – voedsel, alcohol, drugs, seks, werk of winkelen. In kleine hoeveelheden kan datgene wat we fijn vinden erg prettig zijn. We waarden de smaak en aanwezigheid ervan in ons leven. Maar als we het macht geven met het idee dat het ons bevrediging brengt, dat het ons gevoel van onvrede zal wegnemen, komen we vast te zitten. We kunnen *shenpa* ook 'de drang' noemen – de drang om die sigaret te roken, om teveel te eten, nog een drankje te drinken, om toe te geven aan welke gewinning dan ook. Soms is *shenpa* zo sterk dat we zouden willen sterven

voor deze korte-termijn symptoombestrijding. De impuls is zo sterk dat het ons nooit lukt het gewoontepatroon te doorbreken om ons heil te zoeken in vergif. Er hoeft niet per se een substantie aan te pas te komen: het kan zitten in gemene dingen die we zeggen of in de kritische manier waarop we steeds reageren. Dat is pas gevaarlijk. Iets brengt een oud patroon naar boven, iets dat we liever niet willen voelen en we verkrampen en bijten ons vast in kritiek en klagen. Het geeft ons een verwaand soort bevrediging en een gevoel van controle dat leidt tot een tijdelijke verlichting van onze onvrede.

Diegenen onder ons met sterke gewenningen weten dat het werken met gewoontepatronen begint bij de bereidheid om onze drang volledig te onderkennen, daarna komt de bereidheid om er niet op te reageren. Dit niet reageren wordt ook wel *onthouding* genoemd. Van oudsher heet dit *verzaking* of *onthechting*. Het gaat in dit geval niet om voedsel, seks, werk of relaties, waar we ons van onthouden. Als we het hebben over het ons onthouden van *shenpa*, gaat het er niet om het volledig te elimineren, maar meer om *shenpa* duidelijk te zien en te ervaren. Als we *shenpa* kunnen zien juist op het moment dat we ons gaan afsluiten, wanneer we ons voelen verstrakken, dan bestaat de kans dat we de drang om te vervallen in oude patronen herkennen en er niet naar handelen. Zonder beoefening van meditatie is dit haast onmogelijk.

Normaal gesproken herkennen we het gevoel van verstraking niet totdat we gewoontegetrouw hebben toegegeven aan de drang om te krabben. En als we onthouding niet laten samengaan met liefdevolle vriendelijkheid en vriendschappelijkheid naar onszelf toe, voelt onthouding als een dwangbuis. We vechten ertegen. Het Tibetaanse woord voor onthouding is *shenlok*, wat zoveel betekent als het op zijn kop zetten van *shenpa*, het door elkaar schudden. Als we de spanning voelen, moeten we op de een of andere manier een ruimte zien te creëren, zonder dat we vast komen te zitten in ons gewoontepatroon. Onderkenning is de eerste stap in het oefenen met *shenpa*. Het beste kun je dat doen op je meditatiekussen.

Zitmeditatie leert ons hoe we ons kunnen openstellen voor en ontspannen in wat er ook gebeurt, zonder kieskeurig te zijn. Het leert ons de onvrede en de drang volledig te ervaren en de impuls die er meestal op volgt, te doorbreken. Dit doen we door niet achter onze gedachten aan te gaan maar door leren terug te komen naar het huidige moment. We leren in de onvrede, de spanning, de irritatie van *shenpa* te verblijven. We oefenen om te verblijven bij onze behoefte om toe te geven aan die irritatie. Zo leren we om de kettingreactie van gewoonten, die anders ons leven beheerst, tot staan te brengen. Zo verzwakken we de patronen die ons gevangen houden in ons onbehagen, en die we verwarren met troost. We benoemen wat er opkomt als 'denken' en keren terug naar het huidige moment.

Zelfs tijdens meditatie ervaren we *shenpa*. Stel dat je je tijdens het mediteren open en stabiel voelde. Gedachten kwamen en

gingen weer, maar je liet je er niet door vangen. Ze waren als wolken in de lucht, die oplosten op het moment dat je ze onderkende. Zonder moeite was je in staat terug te keren naar het huidige moment. Na afloop raak je gehecht aan deze plezierige ervaring: "Ik deed het goed, het ging goed. Zo zou het altijd moeten zijn, dit is de manier." Als je op deze manier gevangen raakt, bouwt zich arrogantie op en werkt het averechts, omdat je volgende sessie dit niet evenaart. Het is zelfs zo dat je 'slechte' sessie verergert omdat je nu gehecht bent aan de 'goede'. Tijdens het zitten dwaalde je af, je maakte je druk over iets thuis of op je werk. Je piekerde en tobde; je raakte verstrikt in angst of boosheid. Aan het einde van de sessie, voel je je ontmoedigd – het was 'slecht' en het is gewoon je eigen schuld.



Kunnen we in beide gevallen van meditatie eigenlijk wel spreken van goed of fout? Alleen maar van de shenpa. Door de shenpa die we voelen bij een 'goede' meditatie raak je gevangen in de gedachte over 'hoe het zou moeten zijn' en dat leidt weer tot gedachten over 'hoe het niet zou moeten zijn'. Maar meditatie is wat het is. We raken gevangen in onze ideeën ervan: dat is de shenpa. Dat gevoel van beklemming is de grond-shenpa. We noemen dit grijpen naar het ego of egocentrisme. Wanneer we vasthouden aan het idee van een goede ervaring, dan wordt dit opgaan in jezelf versterkt; hetzelfde gebeurt bij het idee van een slechte ervaring. Daarom leren wij, als beoefenaars, om niet te oordelen over onszelf en niet gevangen te raken in het idee van goed of slecht.

Wat we werkelijk moeten doen is met dingen omgaan zoals ze zijn. Shenpa leren herkennen leert ons de betekenis van niet-gehecht zijn aan deze wereld. Niet-gehecht zijn heeft niets te maken met deze wereld. Het heeft te maken met shenpa, met vastzitten aan wat we associëren met comfort. We proberen alleen maar ons gevoel van onbehagen kwijt te raken. Maar hierdoor komen we nooit tot de essentie van beoefening. De essentie is om zowel de irritatie te ervaren, de jeuk, als de

drang om te krabben, maar er niet aan toe te geven.

Als we bereid zijn gedurende langere tijd op deze manier te beoefenen, begint *prajna* te werken. *Prajna* is helder zien. Het is onze aangeboren intelligentie, onze wijsheid. Met *prajna* beginnen we de hele kettingreactie helder te zien. Door te beoefenen wordt de kracht van deze wijsheid groter dan shenpa. Dat alleen al heeft het vermogen de kettingreactie tot staan te brengen.

Prajna heeft niets met het ego te maken. Het is wijsheid die zijn oorsprong vindt in fundamentele goedheid, openheid, gelijkmoedigheid – en dat doorsnijdt egocentrisme. Met *prajna* kunnen we zien waardoor ruimte ontstaat.

Gewenning, gebaseerd op ego, is juist het tegenovergestelde – een drang om ruimte op te vullen op onze eigen wijze. Sommigen van ons vullen ruimte op door steeds ons gelijk te willen halen; anderen doen het door te proberen de boel te sussen. We leren dat alles wat opkomt nieuw en fris is, de essentie van realisatie. Dat is het fundamentele zicht. Maar hoe kunnen we alles dat opkomt zien als de essentie van realisatie wanneer er nog zoveel werk te doen is?

De sleutel is te vinden in shenpa. Het vele werk is om erachter te komen dat we verkrampt zijn, vastzitten of 'opgefokt' zijn. Dat is de essentie van realisatie. Hoe sneller we het kunnen zien, des te makkelijker we met shenpa kunnen werken, maar zelfs als we shenpa pas herkennen als we al opgefokt zijn, is dat prima. Soms moeten we de hele cyclus doorlopen, zelfs wanneer we ons bewust zijn van wat we doen. De drang is zo sterk, de haak is zo scherp, het gewoontepatroon zo beklemmend, dat er momenten zijn dat we er gewoon niets aan kunnen doen.

Maar achteraf kunnen we er wel iets aan doen. We kunnen op ons meditatiekussen gaan zitten en het hele verhaal terughalen. We kunnen beginnen het opgefokte gevoel terug te halen

en proberen er contact mee te maken. Achteraf hebben we een helder beeld van de shenpa; dat helpt. Het helpt ook shenpa te zien ontstaan in kleine dingetjes, wanneer de haak nog niet zo scherp is.

Boeddhisten hebben het over shenpa wanneer ze zeggen: "Raak niet verstrikt in de inhoud; observeer de kwaliteit die er aan ten grondslag ligt – het vastklampen, het verlangen, de gehechtheid." Zitmeditatie leert ons in te zien welke kant het opgaat voordat we de bocht uitvliegen. In feite komt het neer op de instructie die zegt dat je iets als 'denken' moet benoemen zodra het opkomt. Door dit te oefenen als we op het kus-sentje zitten, waar het relatief gemakkelijk en plezierig te doen is, kunnen we ons erop voorbereiden er niet in mee te gaan als we opgefokt raken.

Daarna kunnen we oefenen om shenpa overal te herkennen. Op het moment dat je iets tegen iemand anders zegt, voel je misschien de verkramping. Grijp de gelegenheid aan om te verblijven in hoe de beklemming voelt, in plaats van verstrikt te raken in een verhaal over waarom je gelijk of ongelijk hebt. Gebruik het als een gelegenheid om te verblijven in de verkramptheid zonder er iets aan te doen. Laat die oefening je basis worden.

Je kunt er ook in oefenen om shenpa in het echt waar te nemen. Probeer stil te blijven zitten en het moment te zien waarop je je afsluit. Of oefen op een plek waar veel mensen zijn, en observeer één persoon tegelijk. Wanneer je zwijgt, raak je verstrikt in een dialoog met jezelf. Je praat in jezelf over wat goed en slecht is; ik-slecht of zij-slecht, dit-goed of dat-fout. Alleen al dit inzien is een beoefening. Je zult verbaasd zijn over hoe je je onwillekeurig afsluit of ergens in meegaat, links- of rechtsom. Blijf gewoon je gedachtes benoemen en keer terug naar de directheid van dat gevoel. Zo hoeft je niet mee te gaan in de kettingreactie.

Zodra we ons bewust zijn van shenpa beginnen we het ook in andere mensen te herkennen. We zien hoe ze zich afsluiten. We zien hoe ze ergens vast komen te zitten en dat we ze met geen mogelijkheid meer kunnen bereiken. Op zo'n moment hebben we prajna. Deze fundamentele intelligentie openbaart zich wanneer we niet gevangen zitten in de drang aan ons eigen onbehagen te ontsnappen. Door prajna kunnen we zien wat er met anderen gebeurt; we kunnen zien wanneer ze vast komen te zitten. Dan kunnen we de situatie wat ruimte geven. Eén manier om dat te doen is door ter plekke ruimte te creëren, door te mediteren. Word rustig en richt je geest op je adem. Laat je geest rusten, in grote openheid en belangstelling voor de ander. Een vraag stellen is een andere manier om ruimte te creëren rondom dat beklemmende gevoel. Of je kunt besluiten om de discussie op een ander tijdstip voort te zetten.

In Gampo Abbey hebben we het grote geluk dat iedereen het geweldig vindt om met shenpa te werken. Woorden die ik in het verleden getracht heb te gebruiken, worden maar al te vaak door mensen aangewend als munitie tegen zichzelf. Maar op de een of andere manier is iedereen blij om met shenpa te werken, waarschijnlijk omdat het een onbekend woord is. Door helder zien kunnen we erkennen wat er gebeurt, zonder dat we het tegen onszelf keren. Omdat niemand graag op zijn shenpa gewezen wordt, maken mensen in Gampo Abbey afspraken zoals: "Wanneer je ziet dat ik vast kom te zitten, trek dan aan je oor, dan doe ik dat ook als jij zelf vast komt te zitten. Of als je het bij jezelf in de gaten hebt, en ik niet, geef dan in ieder geval een teken dat het nu misschien niet het juiste moment is deze discussie te voeren." Op deze manier helpen we elkaar onze prajna, ons helder zien, te ont-wikkelen.

Dit hele proces kunnen we samenvatten in de vier O's: het *onderkennen* van shenpa, het zich *onthouden* van krabben, het *ontspannen* in de onderliggende drang om te krabben, en dan het *overgaan* tot een manier van leven waarin we onze gewoontepatronen voortaan altijd zullen ondervangen. Wat gebeurt er als je niet doet wat je gewoonlijk doet? Dan heb je alleen nog de drang. Op deze manier onderken je het verlangen en onthoud je je van de neiging eraan toe te geven. Je leert je erin te ontspannen. En dan ga je er toe over op deze manier te beoefenen en te blijven beoefenen. Door te werken met shenpa worden we zachter. Zodra we zien hoe we ons laten vangen en hoe we door onze emoties worden meegesleurd, kunnen we gewoon niet doen of er niets aan de hand is.

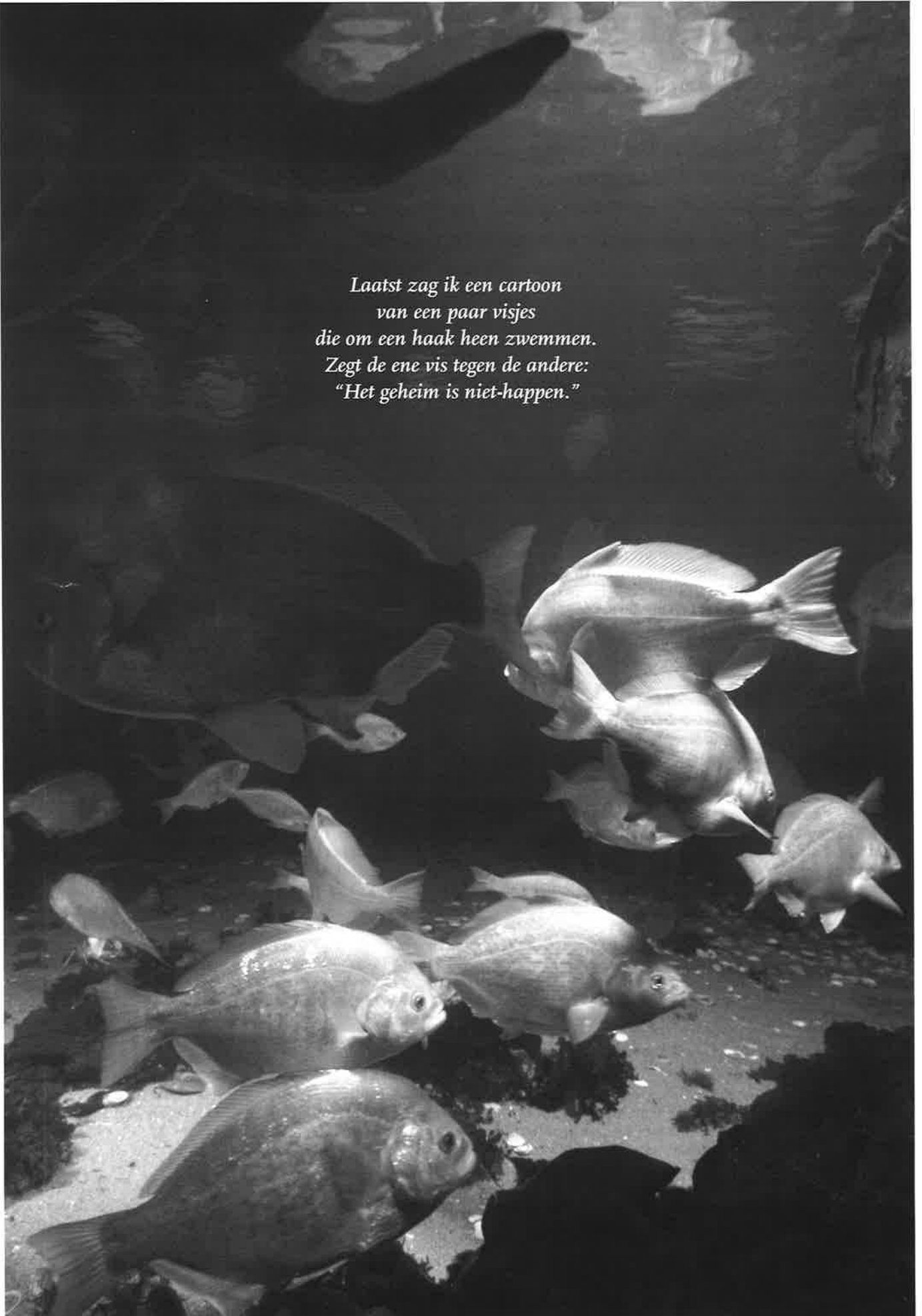
De truc is het te blijven zien. Laat het zachter worden en het gevoel van nederigheid geen aanleiding zijn om jezelf naar beneden te halen. Want dat is gewoon een andere manier om vast te komen zitten. Omdat we al zolang onze gewoontepatronen aan het versterken zijn, kunnen we niet verwachten dat zomaar even ongedaan te maken. Je krijgt het niet in één klap voor elkaar. Je hebt liefdevolle vriendelijkheid nodig om het te herkennen; je hebt beoefening nodig om tot onthouding te komen; je hebt bereidwilligheid nodig om te ontspannen; je hebt vastbeslotenheid nodig om op deze manier te blijven oefenen. Misschien helpt het om niet te vergeten dat we wel twee miljard soorten jeuk hebben, en zeven quadriljoen manieren om te krabben, maar dat de wortel maar één shenpa is: het vastklampen aan ons ego. Dit ervaren we als verkramping en egocentrisme. Het komt in verschillende gradaties voor. De vertakkingen van shenpa worden gevormd door de vele verschillende manieren om te krabben als we jeuk hebben.

Laatst zag ik een cartoon van een paar visjes die om een haak heen zwemmen. Zegt de ene vis tegen de andere: "Het geheim is niet-happen." Het is een shenpa-cartoon: het geheim is niet-grijpen. Als we onszelf kunnen onderscheppen op het moment dat de drang om te grijpen sterk is, kunnen we op zijn minst het grotere plaatje leren zien. Door op deze manier te oefenen, krijgen we vertrouwen in onze eigen wijsheid. Die begint ons te leiden naar het fundamentele aspect van ons wezen: innerlijke openheid, warmte en spontaniteit.

Pema Chödrön is een Amerikaanse boeddhistische non. Zij staat aan het hoofd van Gampo Abbey, in Canada, waar zij onderricht geeft. Zij oogstte veel lof voor haar boeken 'Als je wereld instort', 'Waar je bang voor bent' en 'Gerust in onzekerheid,' uitgegeven door Servire. Haar meest recente boek is 'No Time To Lose' uitgegeven door Shambhala Publications (nog niet in het Nederlands vertaald).

How We Get Hooked (Shenpa) and How We Get Unhooked, Pema Chödrön, Shambhala Sun, Maart 2003





*Laatst zag ik een cartoon
van een paar visjes
die om een haak heen zwemmen.
Zegt de ene vis tegen de andere:
"Het geheim is niet-happen."*

EEN ALTAAR BOUWEN

PRAKTISCHE AANWIJZINGEN VOOR HET INRICHTEN VAN EEN ALTAAR EN HET AANBIEDEN VAN OFFERANDES, SAMENGESTELD DOOR ERIC SOYEUX.

Sogyal Rinpoche beschrijft in Het Tibetaanse boek van leven en sterven, in de paragraaf over inspiratie van het hoofdstuk 'Meditatie', de noodzaak om een eigen plek in je huis in te richten die gewijd is aan beoefening. Zo schep je op een eenvoudige manier een spirituele omgeving waar je, als je niet geïnspireerd bent, toevlucht kan nemen. Een plek die doordrongen raakt van de inspiratie van je beoefening en daardoor een steeds sterkere sfeer creëert.

HET INRICHTEN VAN EEN ALTAAR

Het inrichten van een altaar op zich is natuurlijk een heel persoonlijke aangelegenheid. De ene persoon zal zijn altaar eenvoudig willen houden en bijvoorbeeld een verstilde lege Zen-sfeer willen creëren, een ander zal zijn altaar volzetten met kleine fotootjes, beeldjes en snuisterijen met een persoonlijke betekenis, weer een ander zal juist hele grote foto's van leraren en grote boeddha-beelden inspirerend vinden.

Vanuit de Tibetaanse wijsheidstraditie bestaan er bepaalde aanwijzingen waar je op kunt letten om, binnen het kader van je eigen stijl, de gewijde sfeer in je kamer te vergroten. Iedereen die in India of Tibet geweest is, zal gevoeld hebben hoe altaren in kloosters en huizen van lama's of lekenbeoefenaars een hele sterke sfeer kunnen overdragen, hoe slorig of volgestouwd ze soms ook kunnen lijken.

Hoe mooi je je altaar ook inricht of hoe heilig de relieken ook zijn die je misschien hebt, het belangrijkste voor de atmosfeer is dagelijkse beoefening en dagelijkse zorg voor het altaar.

Het is gebruikelijk dat op boeddhistische altaren symbolen van het lichaam van de boeddha's in de vorm van foto's of beelden, van de spraak van de boeddha's zoals teksten, soetra's etc., en van de geest van de boeddha's zoals een stoepa aanwezig zijn. In het Vajrayana boeddhisme nemen afbeeldingen van leraren een prominente plaats op het altaar in, omdat zij tenslotte onze persoonlijke, levende verbinding zijn met de waarheid van het onderricht en ons op een heel directe manier kunnen inspireren.

Naarmate je kennis van de Dharma en de verschillende indelingen van boeddha's die er bestaan groter wordt, kun je er rekening mee houden bij het opzetten van je altaar. Zo kun je bijvoorbeeld een beeld dat het Dharmakaya (het absolute, het vormloze) voorstelt zoals Samantabhadra de middelste en hoogste plaats geven. Daaronder plaats je Vajrasattva, het corresponderende beeld dat het Sambhogakaya (de dimensie van pure energie, pure manifestatie) voorstelt, en daaronder de Nirmanakaya (aardse) manifestatie zoals Padmasambhava. Deze orde is volgens de overdrachtslijn van het Dzogchen onderricht. Een andere indeling is Dharmakaya Amithaba, Sambhogakaya Avalokiteshvara en Nirmanakaya Padmasambhava. Als je eenmaal de principes kent, zijn de variaties oneindig!

Voor degenen die de subtiliteiten van het inrichten van een altaar willen kennen, is het belangrijk inhoudelijk goed op de hoogte te zijn van de iconografie en de verschillende lijnen van overdracht en vooral goed te kijken hoe Sogyal Rinpoche een altaar inricht. Dan zien we dat esthetiek en evenwicht een hele grote rol spelen. Er wordt een spel gecreëerd van verbindingen en hiërarchie aan de ene kant, en vorm en kleur en richting aan de andere kant.

De middelste afbeeldingen zijn het belangrijkste en daarna de rechtse (vanuit het altaar gezien). Toornige boeddha afbeeldingen worden in de regel aan de linkerkant neergezet, vredige boeddha afbeeldingen rechts (vanuit het altaar gezien). Als afbeeldingen een bepaalde kant op kijken dan horen zij zo geplaatst te worden dat hun blik naar het midden van het altaar gericht is. Om het gevoel van evenwicht te vergroten

komen de grootste afbeeldingen uiteraard in het midden met aan weerskanten afbeeldingen die qua vorm en kleur overeenkomen.

HET VERZORGEN VAN EEN ALTAAR

Het omgaan met religieuze voorwerpen zoals je die op het altaar vindt, kun je ook als beoefening zien. Je respect toon je door een aantal regels in acht te houden maar vooral door aandacht te beoefenen. Op die manier wordt het verzorgen van je altaar een volwaardige beoefening op zich en een krachtige manier om je op je formele meditatie voor te bereiden en 'in te tunen'.

Hieronder volgen een aantal punten waar je op kunt letten als je je altaar verzorgt. Ten eerste is het belangrijk om alle voorwerpen met respect te behandelen door ze altijd hoog te houden en ze bijvoorbeeld niet op de grond neer te leggen, er niet met je adem te dichtbij te komen en ze regelmatig af te stofsen en schoon te houden. In de Tibetaanse traditie wordt meestal wierook gebruikt om een voorwerp te zuiveren, bijvoorbeeld als het op de grond gekomen is. Tabaksrook schijnt uit den boze te zijn in de omgeving van een altaar. Een altaar moet ook niet te laag zijn.

Als je veel mantra beoefening doet, is het belangrijk om wanneer je kaarsen uitdoet altijd een kaarsendover te gebruiken en ze nooit uit te blazen. Dit schijnt de zegenende kracht, die je in je adem opbouwt door recitatie van mantra, aan te tasten. Bij vervoer van afbeeldingen van boeddha's is het goed ze zo in te pakken dat de afgebeelde figuren het hoofd boven hebben. Let er in het algemeen ook op geen afbeeldingen (symbool van het lichaam) op teksten (symbool van de spraak) te leggen. De goede volgorde is namelijk om een stoepa (symbool van de geest) op teksten te leggen en die weer op afbeeldingen.

Je zou je kunnen afvragen waar al die regeltjes voor nodig zijn, maar juist het niet vergeten van al die aandachtspunten scherpt je aandacht en gewaarzijn en creëert een spirituele omgeving in je geest. Aan de andere kant is er ook het gevaar dat je de regels te serieus neemt en een beetje verkrampt en dogmatisch erin wordt. Dan neem je jezelf te serieus en vergeet je de spirit van ruimtelijkheid en ontspanning die inherent is aan authentieke beoefening.

Door met aandacht met religieuze voorwerpen om te gaan accumuleer je al doende positief potentieel, creëer je een inspirerend spiritueel krachtveld en betuig je uiteindelijk diep respect aan je fundamentele natuur.

OFFERANDES

De acht offerandes

Als je eenmaal je altaar hebt opgezet is de volgende stap om offerandes aan te bieden aan deze verzameling van representatie van lichaam, spraak en geest van de boeddha's. Dit is een beoefening van generositeit, het loslaten van een houding van grijpen. Het branden van wierook bijvoorbeeld is eigenlijk niet bedoeld om een lekker geurtje in je kamer te verspreiden maar als reukofferande.

Vaak zie je op boeddhistische altaren zeven bakjes met offerandes met in het midden een lichtje staan. Deze worden de uiterlijke offerandes genoemd.

De culturele oorsprong van de acht offerandes ligt in het oude India. Zoals we ook in bijbelse taferelen aantreffen, werden geëerde gasten in India verwelkomd door eerst zuiver verkoelend water om te drinken (in het Sanskriet Argham) aan te bieden en dan helder water (Skt.: Padam) om de voeten te wassen. Daarna werden bloemen (Skt.: Pupe) aangeboden om als kroon het hoofd van de gast te tooien. Vervolgens werd er wierook (Skt.: Dupe) gebrand als een aangename geur voor de neus, en de lichtjes (Skt.: Alope) werden aangestoken als aangename gewaarwording voor de ogen. De hartstreek van de gast werd met geparfumeerd water (Skt.: Gendhe) besprenkeld om een aangenaam gevoel voort te brengen. Dan werd hem of haar iets te eten (Skt.: Newite) aangeboden onder begeleiding van muziek (Skt.: Shapta).

De acht offerandes worden op het altaar van links naar rechts opgesteld. Wanneer we voorwerpen die op een altaar staan aanduiden, doen we dat altijd vanuit het gezichtspunt van het altaar. Omdat we ons meestal tegenover een altaar bevinden, is rechts op het altaar voor ons dus links.

Als schaaltes kun je afhankelijk van je budget de daarvoor bestemde schaaltes van koper, messing, zilver of goud kopen. De inhoud van de schaaltes is in iedere traditie weer anders. In sommige tradities volstaat het om alle schaaltes met water te vullen. Bij Rigpa is het als volgt:

Argham: het bakje is gevuld met water en een beetje saffraan.

Padam: het bakje is gevuld met water en een beetje saffraan.

Pupe: schoongemaakte rijst wordt geparfumeerd met saffraanwater en daarna gedroogd.

Met deze saffraanrijst wordt het bakje gevuld en hierin wordt een kunstbloem geplant en eventueel ook een mooi kristal.

Dupe: het bakje wordt gevuld met saffraanrijst en hierin worden drie wierookstaven geplant. Het zijn drie staafjes, waarbij de voorste (vanuit het altaar gezien) recht op staat en de andere twee schuin en elkaar kruisend er achter staan.

Alope: een Tibetaanse boterlamp met een waxinelichtje of gevuld met olie en een drijvende lont. Tegenwoordig gebruikt Sogyal Rinpoche vaak een klein elektrisch lampje hiervoor, vooral omdat open vlammen op fatale wijze insecten zoals motten aantrekken en vanwege het brandgevaar.

Gendhe: het bakje is gevuld met water en saffraan en eventueel een druppeltje parfum of etherische olie (saffraan is op zichzelf ook geurend!).

Newite: het bakje is gevuld met saffraanrijst waarop voedsel, bijvoorbeeld in de vorm van koekjes, chocola of fruit is gelegd.

Shapta: het bakje is gevuld met saffraanrijst waarop een mooie schelp, als muziekinstrument waar je op kan blazen, is gelegd.

De reden dat saffraan wordt gebruikt, is om de offerandes te zuiveren.

Het beste is om de schaaltes iedere dag te verversen. Traditioneel wordt het afgeraden om het water gedurende de nacht te laten staan. Dit voorkomt ook dat de schaaltes een lelijke aanslag krijgen.

Het wordt als ongunstig beschouwd om lege schaaltes op een altaar te plaatsen. Zorg daarom, als je geen tijd hebt om de schaaltes te vullen, dat je ze omgekeerd op het altaar plaatst. De schaaltes moeten niet te vol gegoten worden. Het water moet zeker een centimeter tot een halve centimeter (afhankelijk van de grootte van de schaal!) onder de rand blijven. Denk er aan dat het van respect getuigt om offerandes indien mogelijk met twee handen aan te bieden.

Wanneer je de schaaltes leeggooit, doe dit dan weer in de kan en geef het aan je planten of giet de kan leeg in een tuin of in de gracht met de gedachte dat het water door de boeddha's gezegend is en de natuurkrachten ten goede komt. Droog de schaaltes met een daarvoor bestemd schoon doekje af en zet ze weer omgekeerd op het altaar terug.

Deze acht offerandes komen voort uit het Vajrayana boeddhisme. Ze hebben een diepe symbolische betekenis die naarmate de leerling vordert op het pad onthuld wordt. Naast deze acht uiterlijke offerandes bestaan er in de Tibetaanse tantrische traditie vele soorten offerandes, zoals de innerlijke offergave van Men: nectar (Skt.: Amrita, Torma: rituele cake en Rakta, en de geheimer) offerande. Verder kennen we het zogenaamde Tsokfeest (Ghana Puja), de mandala-offerande en de offerande aan de beschermers van de Dharma.

Noten:

1. 'Geheim' heeft in het boeddhisme niet zozeer de betekenis van verborgen, maar van niet in woorden uit te drukken; voorbij dualisme.

BRONVERMELDING:

GYATRUL RINPOCHE: GENERATING THE DEITY, SNOW LION, 1996



VIJF LERAREN IN LERAB LING

23 T/M 25 JULI 2006

Hoewel de inauguratie van de tempel in verband met de gezondheid van Zijne Heiligheid de Dalai Lama geen doorgang kon vinden, zijn de voor deze gelegenheid uitgenodigde meesters wel naar Lerab Ling gekomen. Hieronder wordt beknopt verslag gedaan wie er spraken en wordt uitgebreider verslag gedaan van de inleiding door Professor Samdhong Rinpoche.

Sogyal Rinpoche introduceerde Samdhong Rinpoche als premier van de Tibetaanse regering in ballingschap. Hij kenschetste hem als een buitengewone geleerde en filosoof die door zijn geschriften over geweldloosheid en vreedzaam verzet een leidende politieke denker is. Hij is nu voor het eerst in Lerab Ling.

Samdhong Rinpoche staat aan het hoofd van vijf Boeddhistische universiteiten; hij gaf op zondag 23 juli een lezing over *The Visions and Legacy of His Holiness the Dalai Lama* en later nog een dharmatalk over Atisha. Vervolgens sprak Orgyen Tobgyal over het doel van de Driejaarsretraite en gaf hij vervolgens een aantal praktische raadgevingen.

Tot slot sprak op zondag Khuten-La, het nationaal orakel van Tibet. In de Gelugpa traditie neemt het orakel een belangrijke plaats in, dichtbij Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Hij zei dat nu de tempel klaar is, de uiterlijke kant gereed is. De innerlijke kant eist ontwikkeling van de Vijf Perfecties; voorts moeten we veel aandacht geven aan de 'Vier Gedachten die de geest tot de Dharma wenden'. Nu hebben we de gelegenheid om de Dharma te beoefenen want de omstandigheden zijn nu gunstig voor ons, ook omdat er een leraar is. Het hebben van een leraar zoals Sogyal Rinpoche is heel zeldzaam: hij kreeg immers onderricht van alle grote meesters, hij ontving alle 'pith instructions'.

Het is belangrijk om volhardend te zijn, 'to make a lot of effort for the Dharma'. Tegelijkertijd moeten je geest en lichaam tot rust kunnen komen: 'not too tight, not too loose'.

Op maandag sprak Lodi Gyari Rinpoche. Zonder de aanduiding van Rinpoche is Lodi Gyari vooral bekend als de afgezant van de Dalai Lama die als de belangrijkste onderhandelaar de contacten onderhoudt met de Chinezen. Eerder dit jaar ontving hij in Middelburg namens the International Campaign for Tibet de Geuzenpenning. Hij werd ingeleid door Patrick Gaffney die stelde dat er veel banden zijn tussen hem en Sogyal Rinpoche: op het niveau van reïncarnatie, hun wederzijdse familie en hun strijd voor Tibet.

Sogyal Rinpoche voegde daar aan toe: 'He is our Rinpoche'. Lodi Gyari benadrukt dat de boodschap van ZH de Dalai Lama een boodschap is voor iedereen. Het belang hiervan stijgt volgens hem nog uit boven het zich inzetten voor de zaak van Tibet.

Tijdens de avonden sprak Dzigar Kongtrul Rinpoche voor de Rijpa studenten die in Lerab Ling aan de Driejaarsretraite deelnemen. We hoorden van Rinpoche dat dit onderricht later in de transmissies uitgezonden zal worden.

DE VISIE EN ERFENIS VAN ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA DOOR SAMDHONG RINPOCHE

Samdhong Rinpoche begint met ons de groeten over te brengen van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Hij is gevraagd om te spreken over de visie en de erfenis van de Dalai Lama.

Aan het begin memoreert hij een citaat uit het Pali: 'Je moet niet iets geloven omdat het in de canon staat of omdat de Boeddha het heeft gezegd, maar je moet onderzoeken wat is

onderwezen'. De Boeddha zei al: 'Je moet mijn woorden onderzoeken'.

In 1952, toen Samdhong Rinpoche dertien jaar oud was, hoorde hij voor het eerst het onderricht van de Dalai Lama, die toen zeventien jaar was. In 1959 was er een debat in het grote Drepung - klooster tussen de Dalai Lama en monniken. Dezen wisten eerst niet hoe zij zich tegenover de Dalai Lama moesten gedragen: meegaand, of juist pittig zoals ze gewend waren. Rinpoche vertelde ons dat de Dalai Lama als een rots was: hij veranderde niet van standpunt in het debat. Men vroeg zich daarop af hoe hij over al die kennis kon beschikken. Een volledige opleiding duurt vijftientig jaar, maar de Dalai Lama volbracht de opleiding in tien à elf jaar, nog onderbroken door een verblijf van negen maanden in India in 1956. Tegenwoordig moet Zijne Heiligheid zoveel doen dat er nauwelijks tijd voor studie overblijft.

Samdhong Rinpoche stelt dat alles wat de Dalai Lama onderwijst 'consonant' is met de woorden van de Boeddha. Vraag: als mensen de gehele Boeddhistische canon zelf kunnen lezen, waarom is er dan een leraar nodig? Samdhong Rinpoche antwoordt: ten eerste vanwege de lineage, ten tweede omdat het onderricht van de Boeddha ogenschijnlijk tegenstrijdigheden bevat, terwijl het consistent begrepen moet worden. Je kunt niet alle woorden van de Boeddha letterlijk nemen. Er zijn daarom authentieke leraren nodig die houders van de lijn van overdracht zijn voor een gezaghebbende uitleg.

De Dalai Lama heeft het Boeddhisme ontwikkeld op een wijze die de andere hoge lama's niet deden, op een nederige wijze, aangepast aan deze tijd. In het oude Tibet hoefden de mensen niet overtuigd te worden van het belang van de Boeddha: men had blind vertrouwen. Het onderricht begon daar op een ander punt. Zijne Heiligheid geeft onderricht voor nieuwe studenten die niet met het Boeddhisme vertrouwd zijn. Op die manier is het zoals bij Gautama zelf: hij liep zeven weken in Bodhgaya rond met vragen als wat te onderrichten, hoe en aan wie. Zo kwam hij in Sarnath tot het onderricht van de Vier Edele Waarheden. De Boeddha en de Dalai Lama laten zien waar het lijden vandaan komt: uit jezelf en het kan ook door jezelf beëindigd worden.

Sociale samenhang, zegt Samdhong Rinpoche, is een bij-product van persoonlijke transformatie. De Boeddha was kritisch ten opzichte van de kastenstructuur, maar hij onderrichtte geen staatsfilosofie. Dharma is gericht op de individuele bevrijding. Samdhong Rinpoche heeft veel respect voor Mahatma Gandhi die het principe van geweldloosheid (ahimsa) voorstond. Dit is ook één van de aspecten van de erfenis van de huidige Dalai Lama.

Volgens de Dalai Lama zijn er in de 21e eeuw vijf uitdagingen/gevaren:

1. De grote bevolkingstoename in relatie tot beperkte middelen: voedsel, water, gezondheidszorg, onderwijs etc.

2. Sociale ongelijkheid: zie de Derde Wereldproblematiek. Ongelijkheid drukt een gewelddadige relatie uit.
3. Geweld: oorlog en angst voor oorlog, terrorisme, geweld in gezinnen, scholen, politieke dominantie. Overal is tegenwoordig een dreiging aanwezig.
4. Exploitatie van de natuurlijke omgeving, vervuiling. Schoon drinkwater wordt schaars. Twintig à vijfentwintig jaar geleden kon Samdhong Rinpoche in India nog overal water drinken, nu niet meer. En: straks ligt er geen sneeuw meer op de Kailash berg....
5. Godsdienst intolerantie: religie wordt gebruikt voor geweldsdoelinden.

Wat zijn de oorzaken van deze vijf gevaren? Onwetendheid, afgunst en haat spelen een hoofdrol. Negatieve emoties – klesha's – worden op een enorme manier geëxploiteerd.

Naijver van mensen en onderlinge vergelijking vergroten nog hun afgunst. Eén paar schoenen is niet genoeg, we denken echt behoefte te hebben aan twaalf paar schoenen.

Er worden ons tegenwoordig behoeften aangepraat: dat neemt vrijheid weg van het individu.

We spreken altijd over onze rechten, maar vergeten onze plichten. Wat kunnen we zelf? Liefde, compassie en onze eigen verantwoordelijkheid beseffen, daarbij voor ogen houdend wat de Boeddha zei: 'Elke handeling heeft direct of indirect een effect binnen het universum'.

De Dalai Lama geeft onderricht over universele verantwoordelijkheid. Hij sprak over het grote belang van ethiek. De godsdiensten erkennen dit belang ook, maar veel mensen zijn niet (meer) religieus. Samdhong Rinpoche zegt: 'you have to be sociable', of je nu godsdienstig bent of niet.

Ondanks het secularisme van deze tijd hebben mensen niet

het recht om geen respect te hebben voor welke religieuze traditie dan ook.

De Dalai Lama heeft veel bijgedragen aan een dialoog tussen wetenschappers en de wereld van religie. Beide moeten elkaars terrein eerbiedigen, maar er is ook een gemeenschappelijk gebied. Samdhong Rinpoche stelt dat de wetenschap 'meer blind geloof heeft in zichzelf dan religie'. Veel wetenschappers werken alleen maar met de 'gewone geest'. Deze tempel had zonder moderne technologie niet in zo'n korte tijd gebouwd kunnen worden. Ook kan Samdhong Rinpoche dankzij deze technologie de gehele Kanjur (woorden van de Boeddha) en Tengyur (alle gezaghebbende commentaren) in één tas meenemen, maar technologie wordt ook destructief toegepast. Er zijn genoeg wapens om de hele wereld 32 maal te vernietigen: is dat geen 'menselijke waanzin'? De Boeddhistische visie, vooral Abidharma, kan de wetenschap een goede richting wijzen. Zo heeft de Dalai Lama invloed op de ontwikkeling van de geesteswetenschappen.

Tot slot memoreert Samdhong Rinpoche dat het grote aantal volgelingen van de Dalai Lama, zijn echte nalatenschap is.

Hij besluit met te zeggen dat er zonder innerlijke ontwapening geen uiterlijke ontwapening zal zijn. Ten opzichte van Tibet voert hij een aanpak van het midden, d.w.z. één die vrij is van geweld en in het teken staat van dialoog: 'De dialoog past in onze tijd'

Jos EVERS, 29 AUGUSTUS 2006

* Van de hand van Samdhong Rinpoche is het boek: *Uncompromising Truth for a Compromised World, Tibetan Buddhism and Today's World*, ISBN 1-933316-2-9. Ook verkrijgbaar via winkel@rigpa.nl



IMPRESSIES AAN HET BEGIN VAN DE DRIE-JAARRETRAITE

Met spanning is uitgekeken naar de Drie-jaarretraite. Vele voorbereidingen zijn getroffen. Op 5 augustus is de retraite dan echt van start gegaan in Frankrijk in Lerab Ling. Naast een verblijf van drie jaar, drie maanden en drie dagen op Lerab Ling, zijn er diverse andere mogelijkheden om aan de retraite mee te doen. Sommige studenten van Sogyal Rinpoche brengen een deel van de tijd op Lerab Ling door en beoefenen verder thuis. Er is de intensieve thuisoptie, waarbij minimaal drie uur per dag wordt beoefend. En er is het parallelprogramma, waarbij thuis wordt beoefend en het commitment individueel wordt ingevuld. Aanbeveling hierbij is om minimaal één uur per dag te beoefenen.

Sogyal Rinpoche heeft alle registers opengetrokken om obstakels weg te nemen en de retraite toegankelijk te maken voor zo veel mogelijk studenten. Nooit eerder in de geschiedenis van het Tibetaanse boeddhisme heeft zich een retraite van deze omvang voltrokken. Aan het begin van deze bijzondere periode, vertellen een aantal studenten over de retraiteoptie waarvoor zij hebben gekozen.



Fia Huizinga doet mee aan het parallelprogramma, omdat zij "de unieke kans om mee te doen aan zoiets bijzonders", niet voorbij wil laten gaan. Fia (46) is sinds één jaar verbonden aan Rigpa. Even overwoog zij de intensieve optie te doen, maar dat bleek praktisch niet haalbaar. Toen duidelijk werd dat ook bij de paralleloptie transmissies van teachings kunnen worden gevolgd, koos zij hiervoor. Fia is getrouwd en heeft een zoon-tje van zeven jaar.

"Meedoen aan de retraite houdt in dat je je leven moet omgooien. Het vraagt ook heel wat van je partner en je kind. Gelukkig is er begrip voor wat ik doe. Maar ik wil ook niet overvragen", zegt zij.

Fia beoefent één uur per dag. Dat houdt in 20 minuten shamatha, 10 minuten unifying practice en 30 minuten studie. Soms vult zij haar programma aan met guru yoga. Ze begint de dag met een korte beoefening en reserveert 's avonds één vast uur voor studie en beoefening. In mei van dit jaar kocht zij een accumulatieboekje, waarin zij bijhoudt hoeveel ze iedere dag doet. "Dat was handig om voor de start van de retraite na te gaan of het zou lukken."

KIJKEN NAAR WAT JE WERKELIJK DOET

Fia studeerde pedagogiek en onderwijskunde. Sogyal Rinpoche zag zij voor het eerst op TV. Zij werd geraakt door de uitspraak: "People take things too personal.". Nieuwsgierig ge-

worden, kocht zij het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven. Ze las het boek in een periode waarin ze veel ziek was. Alle ervaringen bij elkaar versterkten het verlangen om te leren mediteren. De introductiecursus bij Rigpa bood uitkomst. Fia: "Het belang van verlichting was mij al langer duidelijk. Ook tijdens mijn studie hield het onderwerp mij bezig. Toch bleef het enigszins theoretisch. Na het overlijden van een voor mij belangrijke leraar, ging ik een tijdlang naar de kerk om er op mijn manier met het geloof bezig te zijn. Maar ik kon er niet vinden wat ik zocht. Het fijne aan het boeddhisme is, dat het je handvatten aanreikt hoe te leven. Je gaat daardoor beter kijken naar wat je werkelijk doet en hoe je eigenlijk zou willen leven. Door mee te doen aan de Drie-jaarretraite hoop ik praktisch en theorie beter te kunnen integreren, zodat meditatie 'on the tip of your finger is', zoals Rinpoche zegt."

HEILIGHEID

Kleine veranderingen proeft Fia nu al. "Door beoefening merk je dat dingen oplossen en weerstanden die je hebt opgebouwd, verminderen. Het zijn soms kleine dingen, dat je niet altijd aardig bent voor je partner en dat je opeens weer vaker een hand op zijn schouder legt of echt luistert naar wat hij zegt. Tijdens meditatie ervaar je de heiligheid van het leven. In het dagelijkse leven raak je dat besef kwijt. Ik hoop dat de Drie-jaarretraite mij helpt om dat besef in het dagelijkse leven dichterbij me te dragen."



“Over een paar dagen begint het”, schrijft Bart de Natris vanuit Lerab Ling deze zomer. Bart (39) is ongeveer 10 jaar student van Sogyal Rinpoche. Samen met zijn vrouw zal hij drie jaar, drie maanden en drie dagen op Lerab Ling verblijven. “Het is nu best wel spannend. De komende dagen en weken zullen in het teken staan van ‘settling’. We gaan een nieuw ritme vinden.....en steeds vroeger opstaan. Steeds minder met spullen schuiven en verleidingen weerstaan. Het voelt heel goed, ik heb er zin in. Regelmatig ga ik weer door dingen heen, zoals we allemaal goed kennen van retraites. Dat zal wel nooit ophouden! Dus steeds maar weer loslaten wat je wilt vasthouden.”

“Een paar jaar geleden begon Rinpoche over de Drie-jaar-retraite te spreken. Ik dacht meteen: dat wil ik ook gaan doen. Later vroeg ik aan hem wat voor mij de beste manier zou zijn om mee te doen. Hij zei: ‘Come to Lerab Ling for three years.’. De beslissing was niet moeilijk. Ze kwam uit het hart. Het was meteen duidelijk, dat ik dit wilde doen: het pad van de dharma volgen. Deze hartenwens is verder gegroeid. Door de lessen van Rinpoche werd de wens sterker en ook de afkeer van samsara groeide steeds meer.

GEHECHTHEID EN NEUROTISCHE PATRONEN LOSLATEN

Ik ben het zat om door mijn ego geleefd te worden. Ik heb er zo genoeg van om van de ene gehechtheid in de andere te rollen met al het lijden wat daarbij komt. Met als gevolg dat ik voor andere mensen niet altijd bereikbaar ben en ze daardoor niet van dienst kan zijn. Ik hoop dat ik op een diep niveau mijn gehechtheid en neurotische patronen kan loslaten en dat ik daardoor ook anderen beter kan helpen. Dus heb ik besloten om een volledige ‘break’ te maken met het wereldse leven wat ik tot nu toe heb geleefd. Deze optie om fulltime in Lerab Ling te zitten, voelt voor mij het beste

Ik heb veel geprobeerd, HAVO, VWO en vliegtuigbouwkunde gestudeerd, een kantoorbaan, de wereld bereisd naar India, Nepal, Indonesië, gefeest, een huis gebouwd en ga zo maar door. Maar werkelijk geluk bracht dit alles niet. Innerlijke vrede en voldoening vind ik in de dharma. Dus om nu drie jaar en drie maanden en drie dagen fulltime met de teachings en de beoefening te kunnen bezig te zijn, zie ik als een enorme blessing.

DOWNLOAD VAN DE LINEAGE

Wat de komende drie jaar gaat plaatsvinden is heel bijzonder. Nooit eerder in de geschiedenis vertoont. Rinpoche zal de studenten zeven maanden per jaar lesgeven en constant begeleiden deze drie jaar. Daar komen ook nog lessen van andere leraren bij. Wij zitten midden in een complete ‘download van de lineage’. Graag wil ik de teachings bestuderen, beoefenen en integreren. Dus werkelijk de Dharma gaan beoefenen. Tot nu toe is mij dat niet gelukt, afgezien van een half uur per dag. Graag word ik een goede beoefenaar.

Ik heb tien jaar lang retraites gevolgd op Lerab Ling. De afgelopen vier jaar hebben we een huis gebouwd in een dorp niet ver van Lerab Ling vandaan. De laatste jaren heb ik de retraites dus vanuit dit huis gevolgd, waar we dan verbleven. Dat was heel fijn, maar je verliest veel tijd met koken, huishouden en autorijden. Ik wil graag op Lerab Ling zijn om zo min mogelijk afleiding te hebben. Ook geeft de aanwezigheid en steun van de andere studenten een enorme ‘lift’. Je bent allemaal met hetzelfde bezig, je helpt elkaar. Wij zijn omringd door de retraitegrenzen. Dat wil zeggen, wij komen drie jaar,

drie maanden en drie dagen niet buiten Lerab Ling. Dat is niet bedoeld om je te begrenzen, hoewel je fysiek wel begrensd bent.

VRIJHEID VAN GEEST

De begrenzing is bedoeld om je geest maximale vrijheid te geven. Je hoeft nergens naar toe, je hoeft geen auto te rijden, of te onderhouden, geen reizen te plannen, geen eten te kopen en te koken. Er is ook geen administratie meer te doen of werk om geld te verdienen. Je hebt slechts een kleine kamer schoon te houden. Je hebt maar een paar persoonlijke spullen. Dit geeft heel veel vrijheid. Er is hier een prachtige tempel met een gigantisch groot landgoed: stilte, schone lucht, vriendelijke mensen. Je kunt lange wandelingen maken. Kortom, het is een prachtige plek om te wonen.

UITERLIJKE OMSTANDIGHEDEN

Wat best moeilijk was, waren de uiterlijke omstandigheden. Er moest veel geld verdiend en gespaard worden. Veel dingen moesten tot rust gebracht worden. Ik heb vele gesprekken gehad met familie en vrienden om hen bij het proces te betrekken. Voor hen is het moeilijker te accepteren, dat wij hier zitten. Zij kiezen hier niet voor. Dat doen wij. Wij zullen een tijdlang geen contact met hen hebben. Op belangrijke momenten in hun leven kunnen we er niet bij zijn. Toch hebben de gesprekken voor wederzijds begrip gezorgd en er is daardoor ook rust gekomen.

We moesten ook veel regelen. Het was een mooi proces van dingen loslaten: huis, familie, vrienden en werk. De helft van onze huisraad hebben we verkocht of weggegeven. Mijn bedrijf heb ik stopgezet, de huur opgezegd, verzekeringen beëindigd en de auto verkocht. Vochtgevoelige spullen staan bij mijn schoonouders op zolder en de rest van de inboedel in ons huis in Frankrijk.

BREUK MET SAMBARA

Ik ga op retraite om een breuk met samsara te maken, samsara blijft buiten de retraitegrens. In het dagelijkse leven deed ik zo ontzettend veel. Was ik druk bezig met van alles en nog wat. Als ik dan ‘s avonds moe voor de tv zat, vroeg ik mij af: wat levert dit allemaal op? Werk gedaan, geld verdiend: oké. Maar er was ook zoveel gehechtheid, haast, ongeduld en agressie. Ik vond het moeilijk om tijd voor de dharmabeoefening te plannen. Veel dingen schreeuwden om aandacht en leken belangrijk. Nu kan ik me de hele dag op de dharma concentreren. Ik denk dat de drie jaar een goede basis zullen vormen om daarna verder te gaan.

Tot slot hoop ik dat iedereen in Nederland een fantastische drie jaar tegemoet gaat. We zijn allemaal zo nauw verbonden in dit proces. Deze drie jaar is the ‘beginning’ zoals Rinpoche zegt. Ik heb sterk het gevoel dat we het met zijn allen gaan doen, jullie in Holland en wij in Lerab Ling. Laten we er met zijn allen een inspirerende drie jaar van maken. Ik zal zeker aan jullie denken en misschien zien we elkaar in de zomer weer.”

Van huis uit is Ferial Abdoel (38) Japanoloog. Als voormalig zen-beoefenaar is zij gewend aan lange zitsessies en heeft ze een "redelijke mate aan discipline". Als ze iets doet, doet ze het goed. Daarom koos zij voor de intensieve thuisoptie, waarbij wordt gestreefd naar vier uur beoefening per dag. Ferial is sinds 2004 verbonden aan Rigpa. Haar interesse voor boeddhisme en zenboeddhisme reikt echter verder terug. Gevraagd waarom niet gelijk naar Lerab Ling vertrokken, luidt haar antwoord: "Dat heeft te maken met het financiële plaatje. Ik ben alleen, dus moet ik voor mezelf zorgen. Mijn werk kan ik niet zomaar opgeven." Ferial is beleidsmedewerker bij het ministerie van Binnenlandse Zaken in Den Haag. Ook heeft ze net een huis gekocht. "Vanuit carrièreoogpunt en ook puur praktisch gezien past het beter om later een retraite in te lassen."

LOOPMEDITATIE

Ferial staat iedere ochtends vroeg op, meestal rond 6 uur. Ook benut zij alle vrije momenten op haar werk om te beoefenen. "Op het ministerie zijn wij gezegend met een lunchpauze van één uur. Als je je broodje op hebt, houd je nog 20 minuten over. Dan ga ik zitten of ik doe een loopmeditatie. Dat heb ik van Thich Nhat Than. Ik heb vier jaar bij Sakya gezeten, een zen-centrum in Den Haag onder leiding van lama Sherab. Binnen het zenboeddhisme worden dagelijkse bezigheden vaak benadert als onderdeel van beoefening en gebruikt om bewust aanwezig te zijn."

In de avonden studeert Ferial en luistert ze naar teachings. "Afhankelijk van waar ik behoefte aan heb. In het begin van de week is het nog relatief makkelijk het beoefeningsritme vol te houden, naarmate de week vordert wordt het zwaarder." In de weekenden is er tijd om bij te komen, maar woont Ferial ook transmissies bij in Voorburg. "Dat is heel prettig. Wij zijn met ongeveer tien mensen. Door de kleinschaligheid is er volop

gelegenheid om ervaringen uit te wisselen."

OUDERS DOEN OOK DE INTENSIEVE OPTIE

Over belangstelling en steun vanuit haar omgeving heeft Ferial niet te klagen. "Vrienden en collega's tonen interesse en vinden het leuk dat ik met boeddhisme bezig ben." In 2004 nam Ferial haar ouders mee naar een open dag bij Rigpa. Sindsdien is niet alleen zij leerling van Rinpoche, ook haar ouders raakten enthousiast. "We zijn vaak met z'n drieën bij Rigpa te vinden. Mijn ouders doen overigens ook de intensieve optie." Een unieke positie waarin waarschijnlijk niet veel retraite deelnemers zich bevinden. Ferial legt uit: "Wij zijn van Indiase afkomst. In mijn familie komen verschillende religieuze tradities bij elkaar: islamitisch, christelijk, hindoeïstisch. Ook het boeddhisme heeft altijd dicht bij ons gestaan. Het hoort bij de cultuur waar wij uit voortkomen."

Over haar aspiraties aan het begin van de Drie-jaarretraite zegt Ferial: "Ik hoop meer kennis en wijsheid op te doen en de beoogde transformatie tot stand te brengen. Daarmee bedoel ik meer inzicht te krijgen in mezelf, meer de diepte in te gaan. Nog meer rust en kalmte ervaren. En dat nog een tikkeltje verder ontwikkelen. Vaker het zuivere zijn ervaren, de 'sparks' van verlichting."

Dat Ferial fulltime werkt, vindt zij niet lastig. "Het werk is een mooie testomgeving. Je hebt met deadlines te maken of met lastige collega's. Een paar jaar geleden zou ik daar veel heftiger op hebben gereageerd. Door het boeddhisme kijk je meer vanuit het perspectief van een ander. Je behoudt respect voor de ander en voor jezelf. Er is meer humor. Bovendien is alles tijdelijk, dus ook lastige situaties gaan over. Boeddhisme is niet alleen op een kussen zitten en wierook branden, wat natuurlijk wel prettig is. Boeddhisme is meer. Het reikt je gereedschap aan om met de praktijk van alle dag om te gaan."



Ik heb geen traditioneel Tibetaans altaar. Wat je ziet is een Japans beeld, boeddha Amida/Amitabha aangezien ik voordat ik bij Rigpa terecht kwam me met zen heb beziggehouden.

In eerste instantie melde Martijn van Gorp (32) zich aan om één jaar in retraite te gaan op Lerab Ling. De optie van drie jaar leek hem te hoog gegrepen, meer iets voor 'oudere' studenten van Sogyal Rinpoche. Hij twijfelde en zag ook de financiën als obstakel. Maar eigenlijk wist hij diep in zijn hart dat hij 't liefst drie jaar wilde doen. "Alle dingen beginnen met een aspiratie", schrijft Martijn als hij voor de Rigpa Nieuwsbrief zijn gedachten op papier zet deze zomer. Uiteindelijk heeft hij toch voor drie jaar gekozen. Nu aan het begin van de retraite, "voelt het nog steeds een beetje onwerkelijk", schrijft hij.

Martijn vertelt hoe het is gegaan. "Ik gaf mijn wens een plek en nam hem mee in mijn beoefening. Na wat maanden en overleg met een goede dharma-vriend, heb ik me gewoon opgegeven voor drie jaar. Daarbij was de uitslag van de divinatie het meest belangrijk. Deze uitslag bleek 'medium', wat wilde zeggen dat ik wat extra beoefening moest doen vóór de Drie-jaarretraite zou starten. Ik ben dezelfde dag begonnen. En alles begon structureel te veranderen. Obstakels verdwenen een voor een.

LOSLATEN VAN CONCEPTEN

In 2000 heb ik Sogyal Rinpoche voor het eerst tijdens een openbare lezing horen spreken. Een paar weken later begon de Introductiecursus bij Rigpa. Vanaf toen ben ik blijven plakken. Ik was al een paar jaar eerder met het boeddhisme in aanraking gekomen. Via een vriend heb ik veel geleerd over het boeddhisme. Dan koop je een boek en nog een boek en nog een. Daarin las ik dat het volgen van een leraar heel belangrijk is binnen het Tibetaanse Boeddhisme. Ook daarvan dacht ik aanvankelijk: dat is niet voor mij. Dan kom je erachter dat dat niet zo is en ben je een illusie armer. Er zijn zoveel gedachten en ideeën, die je weerhouden van iets. Loslaten van je eigen concepten geeft zoveel ruimte! We zijn zo geankerend in het 'normale' leven.

Sogyal Rinpoche biedt ons nu deze optie aan om mee te doen aan de Drie-jaarretraite. De dharma is steeds centraler komen te staan in mijn leven. Mijn omstandigheden qua werk en wonen, lieten het toe een nieuwe stap te zetten. Een nieuwe stap, een eerste begin om echt iets belangrijks te doen.

VERBETER DE WERELD, BEGIN BIJ JEZELF

Wat mijn motivatie is om mee te doen aan de retraite? Dat is eigenlijk de grootste vraag die je kunt stellen. 'Verbeter de wereld, begin bij jezelf.' Ik geloof erg in deze spreuk en ik ben van mening dat de leer van de Boeddha hier ook over gaat. Het ontwikkelen van vrede, compassie en wijsheid staat centraal binnen het boeddhisme. Dat ontwikkel je voor jezelf, maar vooral ook voor anderen. Als je kijkt naar gebeurtenissen in het leven en in de wereld lijkt er een groot tekort aan deze waarden te zijn."

Het regelen van alle zaken vóór vertrek naar Lerab Ling vond Martijn niet moeilijk. Het kostte alleen veel tijd en duurde lang. "Instanties waar je moet uitschrijven, een huis te koop zetten en mijn werk als webontwikkelaar opzeggen. Wel had ik het voordeel dat ik al op 1 mei mijn huis uit moest. Daarvóór moest alles geregeld zijn: de papieren rompslomp, het huis weg en de spullen weg! De laatste twee maanden heb ik bij mijn ouders ingewoond. Het was fijn om deze tijd te hebben voor sociale contacten en alle gevoelens die daarbij komen kijken tot rust te brengen. Praten met vrienden uiteraard en ook met familie, mijn ouders, broers en zus en mijn

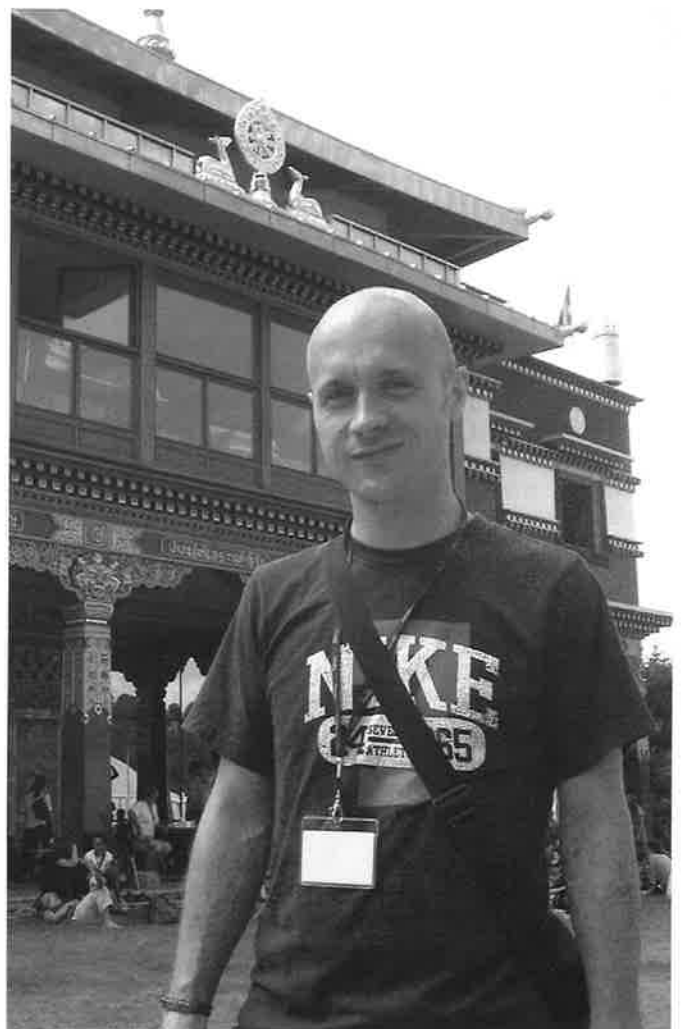
allerliefste kleine nichtje!"

ALLES KOMT IN EEN ANDER PERSPECTIEF TE STAAN

Al met al hebben we anderhalf jaar naar de retraite toegeleefd. Er moest veel worden uitgelegd, vooral toen ik besloot niet één jaar, maar drie jaar in retraite te gaan. Het moeilijkst voor mijn omgeving was, dat er maar een beperkt aantal contactmomenten zijn gedurende de drie jaar. Er was behoefte aan duidelijkheid. Maar ik wist ook niet wat er allemaal tijdens de retraite zou gebeuren. In ieder geval ging ik actiever vertellen over het boeddhisme, Rigpa en Sogyal Rinpoche. Mijn ouders namen een abonnement op de Rigpa Nieuwsbrief, keken vaker naar de Boeddhistische Omroep en ze hebben dit voorjaar de lezing van Rinpoche in Amsterdam bezocht.

De omgang met familie en vrienden lijkt vanzelfsprekend, maar is dat natuurlijk niet. Doordat je samen naar een afscheid toeleeft, komt alles in een ander perspectief te staan vooral de laatste weken vóór vertrek. Voor mijn gevoel hebben we het tot een mooi en goed rustpunt kunnen brengen. Alles staat voor tijdelijk op een laag pitje, maar het vlammetje blijft zeker branden.

Tot slot wil ik de thuisretraite-gangers heel veel succes toewensen! Voor het intensiveren van je thuisbeoefening is veel moed en discipline nodig. Wij zitten in Lerab Ling, maar waar je ook bent, we gaan met z'n allen drie jaar in. Iedereen heel veel inspiratie toegewenst!"



VERSLAG ALL MANDALA RETREAT LERAB LING ZOMER 2006

DOOR PIETER SCHILDER

Er was mij gevraagd een persoonlijk verslag te schrijven over mijn ervaringen tijdens de All Mandala Retreat in Lerab Ling in de zomer van 2006. Het moest een verslag worden over mijn persoonlijke beleving.

Voordat ik dit doe wil ik eerst het één en ander vertellen over mijn achtergrond, zodat het volgende verhaal enige context krijgt. Ik ben inmiddels 28 en ben zo'n zes jaar bezig met bewuster worden via allerlei vormen van persoonlijke ontwikkeling en spiritualiteit. Gedurende die tijd heb ik via een huisgenoot vanaf de zijlijn ook aardig wat meegekregen over Tibetaans boeddhisme en met name Rigpa. Eind 2005 heb ik samen met mijn vriendin de cursus "Vrede vinden" gevolgd in het Rigpa centrum in Amsterdam. Deze kennismaking is ons beide zeer goed bevallen. Tot mijn eigen verbazing ben ik sinds die tijd vrijwel dagelijks bezig geweest met meditatie en studie. Daarnaast heb ik een drietal weekenden en een aantal openbare lezingen met Sogyal Rinpoche in Amsterdam bijgewoond. Een echte retraite bijwonen was voor mij altijd een zeer aantrekkelijk en mysterieus concept en heeft ook altijd wel op mijn verlanglijstje gestaan. Deze zomer ging dat dus echt gebeuren en gelukkig had ik twee "oudgedienden" van Rigpa als reisgenoten. Ik zou dus voldoende houvast hebben. Dit ging mijn eerste echte ervaring worden met een retraite en mijn insteek was om dit boeddhistische pad eens grondig te onderzoeken en te kijken welke waarde dit nou echt zou hebben voor mij.

We zaten offsite op ongeveer dertig minuten van Lerab Ling en gingen elke dag met onze gehuurde Astra de berg op voor inspiratie. Op de eerste dag was een stukje gezonde spanning bij ons drieën wel te bespeuren en ik was benieuwd naar wat er allemaal ging komen. Ik moet zeggen dat de eerste dag toch wel een beetje een teleurstelling was omdat het eigenlijk zonder al te veel bombarie begon en ook best veel leek op de weekenden in Amsterdam. Ik had me er duidelijk iets anders bij voorgesteld. De daaropvolgende dagen werd ik min of meer overdonderd en werd ik een beetje geleefd. Er kwamen ontzettend veel nieuwe indrukken (de tempel, 2000 mensen, etc.) op me af en ik deed m'n best om alles zo bewust mogelijk mee te maken. Ik dacht van tevoren dat ik best een aardig begrip had van de organisatie Rigpa en haar doelen. Dit bleek een behoorlijke misvatting want ik werd overspoeld door de grootsheid van de ambities, de idealen en het altruïsme van het werk van Rigpa en alle andere Lama's. De gastsprekers en de video's over het werk van Rigpa en de Dalai Lama wekten

werkelijk ontzag op en raakten me diep. Met name Samdhong Rinpoche, de minister-president van de Tibetaanse regering in ballingschap, heeft een diepe indruk op me achtergelaten. Zijn 'public talks', zoals hij ze noemde, hadden een onverwachte impact. Ik sluit me graag aan bij wat Donovan Roebert zegt in zijn boek over de visie van Samdhong Rinpoche "Uncompromising truth for a compromised world". Hierin schrijft hij *"It brought home to me with a painful suddenness the distance between the way our world is run and the way it can be run. It infused me with hope"* (p. xiii).

Na een dag of drie begon het allemaal zijn tol te eisen en kreeg ik 's morgens een migraineaanval. Ik heb me toen teruggetrokken en ben de natuur ingegaan. Op dat moment werd me duidelijk dat mijn instelling omtrent de retraite iets te fanatiek en te star was. Vanaf dat moment ben ik beter voor mezelf gaan zorgen, minder gaan moeten en heb ik meer tijd alleen en in de omringende natuur doorgebracht. De inwijding van de tempel is daardoor grotendeels aan me voorbijgegaan, hoewel ik dat niet echt betreur. De eenvoud, het nuchtere en het praktische van het onderricht is wat me heel erg aanspreekt, de rituelen, ceremonies en het culturele erfgoed daarentegen vaak niet. Sterker nog, dat roept regelmatig de nodige weerstand op. Iemand illustreerde dit treffend tijdens de retraite door te zeggen dat het allemaal af en toe wel een beetje een "bonte kermis" kon lijken. De eerste dagen hadden voor mij dan ook meer het karakter van Tibetaans cultureel festival en niet dat van een retraite. Pas de laatste dag van ons verblijf werd het meer een retraite en werd er bijvoorbeeld stilte en beoefening gevraagd tijdens de pauzes. De laatste twee dagen heb ik echter het onderricht niet meer bijgewoond. Ik was op dat moment verzadigd en het was voor mij gewoon even goed zo. Ik had een sterke behoefte om weer even afstand te nemen, alles te laten bezinken en te kijken welke waarde het nou echt voor mij had.

Samenvattend ben ik diep geraakt en ontroerd, heb ik grote weerstand ervaren en zo'n beetje alles wat daar tussen zit. Ik heb een schat aan onderricht ontvangen, zeer waardevolle inzichten verkregen én de gewenste verdieping. Genoeg voor een leven lang contemplatie. Het is één van de meest waardevolle dingen die ik tot nu toe in mijn leven heb gedaan.



IMPRESSIE ALL MANDALA RETREAT LERAB LING ZOMER 2006

DOOR RIETJE WESENBEEK

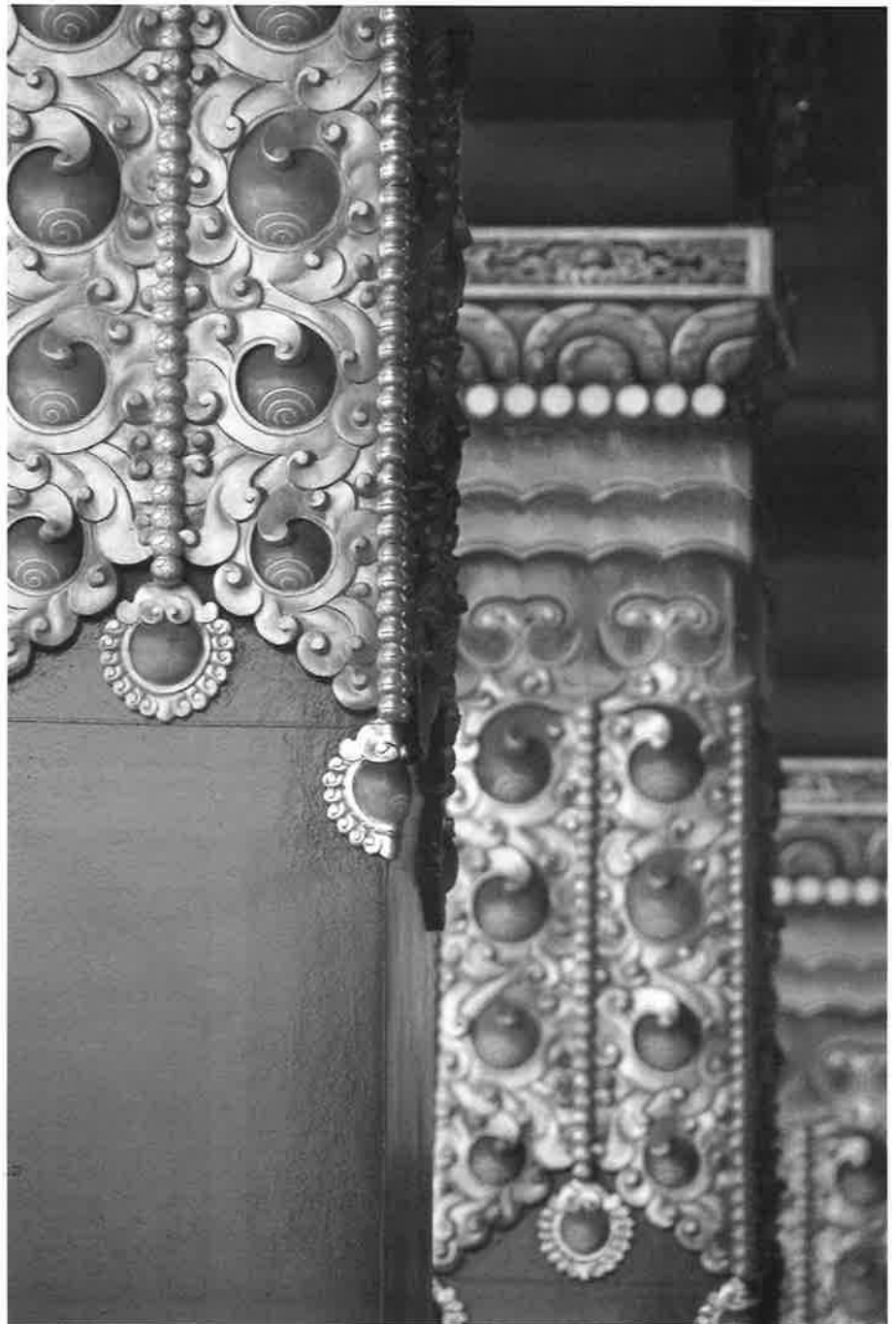
Enigszins opgetogen arriveerde ik deze zomer in Lerab Ling. De grote aantallen mensen waren spannend maar hoe de tempel eruit ziet vond ik nog spannender. Afgelopen december had ik Lerab Ling verlaten in de mist. Toen de zon op het stralende koperen dak scheen, leek de hele omgeving verwarmd te worden. De pilaren en muren van de tempel waren prachtig geschilderd; men was er nog steeds. Het groene gazon en het grote meer met fontein versierde de entree. De eendjeskuikens met hun ouders zag ik als symbool voor een nieuw begin. In de tempel straalde een gigantisch gouden boeddhabeeld, geflankeerd door de gouden beelden van Padmasambhava en Avalokisteshvara.

De gehele retraite voelde ik me bij binnenkomst als een kind dat vol verwondering de sfeer, de kleuren en versieringen bleef bewonderen. Bij mijn eerste bezoek aan de Guru Lakhan tempel zat ik tussen de beelden van Dilgo Kyentse Rinpoche en Jamyang Kyentse Chökyi Lodrö, een ware zegen. De uiterlijke en innerlijke omgeving van de tempel waren een bron van inspiratie.

Het was fijn om te horen en te zien dat Sogyal Rinpoche zo gelukkig en blij was. Tot in de late uurtjes was er keihard gewerkt om alles voor elkaar te krijgen. De teachings van Rinpoche ervoer ik door de warmte, liefde en devotie iedere keer opnieuw als een zegen en bron van inspiratie. Ik begreep ineens niet meer waarom ik met mijn beoefening en studie zo slordig kon zijn.

Het weerzien van Sanghaleden was als het thuiskomen in de familie. Ik genoot van de vriendelijkheid, zorg en aandacht die er voor elkaar waren. De verleiding om met elkaar te blijven keuvelen was groot. De twee dagen van zwijgen deden mij beseffen hoe snel ik afgeleid was en dat ik zoveel zinloze verhalen vertelde. Ik fantaseerde deze retraite veel over hoe het voor mij zou zijn om maanden in stilte door te brengen. Zou het mij ook lukken als ik afgesloten ben van dagelijkse zorgen, prikkels en handelingen om mijn meditatie te verdiepen? In de Barn en op de berg zocht ik de stilte op, als ik daar zat verlangde ik echt naar een lange periode van stilte en alleen zijn. Deze stilte bracht mijn geest echt thuis.

Het onderricht over de thuisretraite werd met "de simpele formule" een uitdaging om aan de slag te gaan. En tegen de BVD-leidraad (Bodhicitta, View en Dedication) bij onze beoefening en dagelijkse activiteiten zeg ik Bij Voorbaat Dank.



RIGPÉ YESHÉ

TIJDENS DE ALL MANDALA RETREAT

Tijdens de All Mandala Retreat deze zomer in Lerab Ling was er voor de kinderen een bijzonder programma samengesteld. De kinderen tot en met 7 jaar hebben zich o.a. bezig gehouden met het thema 'Het Leven van Zijne Heiligheid de Dalai Lama'.

De kinderen van 8 tot en met 12 jaar, de 'Dragons', kregen van Kerry MacLean les in allerlei meditatieve kunstvormen, zoals bloemschikken, kalligrafieren en theeceremonie. Kerry MacLean is al twintig jaar actief met het ontwikkelen en uitvoeren van gezinsprogramma's bij de Boeddhistische organisatie Shambala. Sogyal Rinpoche heeft haar gevraagd haar kennis en ervaringen te delen met de mensen van Rigpé Yeshé. Dit programma werd afgesloten met een 'Rite of Passage' in de tempel. Tijdens dit ritueel namen de 'Dragons' symbolisch afscheid van hun 'kleine kindertijd' en beloofden ze aan Sogyal Rinpoche goed voor zichzelf en voor anderen te zorgen. Na de zegen van Rinpoche kregen de kinderen van de broer van Rinpoche een pijl en boog overhandigd, symbool

voor wijsheid en compassie. Een zeer ontroerende gebeurtenis!

De middagen werden gevuld met allerlei creatieve activiteiten. Zo hebben de kinderen o.a. een filmpje gemaakt en een toneelstuk over de bewegingen van de kosmos ingestudeerd en opgevoerd.

Ook voor de tieners, de Tashi Teens, was er een spannend programma met bergbeklimmen, zwemmen en een overnachting op het terrein van Lerab Ling. Daarnaast bezochten zij regelmatig de teachings van Rinpoche, waarna over de inhoud gediscussieerd kon worden.

Het is nu duidelijk te zien dat de kinderen deze zomer de kans hebben gekregen elkaar beter te leren kennen en een band met elkaar op te bouwen. Het is voor hen, voor hun ouders en voor de toekomst van Rigpa heel waardevol dat zij een eigen sangha gaan vormen.



Kinderen worden gezegend door Sogyal Rinpoche tijdens de "Rite of Passage"



Kindervoorstelling in Lerab Ling



De Rigpé Yeshé groep zomer 2006

NIEUWS VAN RIGPÉ YESHÉ

In mei 2005 heeft in Lerab Ling de eerste familieretraite plaats gevonden. Tijdens die retraite is een internationale vereniging voor en door ouders opgericht, waaraan Sogyal Rinpoche de naam Rigpé Yeshé gegeven heeft. Naar aanleiding hiervan is een groep Nederlandse ouders bij elkaar gekomen om te kijken hoe we in Nederland de plannen van Rigpé Yeshé verder kunnen ontwikkelen binnen de Nederlandse sangha. Dit heeft geleid tot de organisatie van, inmiddels 5, familiedagen. Doelstellingen van deze dagen zijn o.a.: ruimte bieden aan kinderen binnen de Nederlandse Rigpasangha, steun bieden aan ouders op het Boeddhistische pad en gelegenheid bieden aan jongeren om elkaar zinvol te ontmoeten. De structuur van deze dagen is meestal dezelfde: een gezamenlijke start, vervolgens Dharma-activiteiten in leeftijdsgroepen (4-7, 8-12, 13 en ouder) en een ontmoetingsmoment voor ouders. Hierna is een gezamenlijke lunch en pauze. In

de middag is er meestal een creatieve activiteit waar het hele gezin aan mee kan doen. De jongeren van 13 jaar en ouder volgen een eigen programma en zijn meestal pas aan het eind van de dag terug. Dit seizoen zullen er nog twee familiedagen gaan plaats vinden, in januari en maart. In de eerste week van mei zal er in Nederland een familieretraite georganiseerd worden van drie dagen.

Voor opgave of meer informatie over Rigpé Yeshé kunt u mailen naar; families@rigpa.nl of bellen met 055-5333874. Ook is de internationale Rigpé Yeshé website te raadplegen: www.rigpeyeshe.org

Namens Rigpé Yeshé Nederland,
MARLIES MUSCH



Rigpé Yeshé

UIT DE WINKEL

In dit stukje willen we aangeven wat er in de winkel in Amsterdam verkrijgbaar is en wat bij ZAM in Frankrijk besteld kan worden. Voorts worden er een paar aanwinsten kort belicht.

ZAM CATALOGUS

Pas geleden heeft de hele Sangha vanuit Frankrijk de huidige catalogus toegezonden gekregen. Voor wie hem niet gehad heeft liggen er in de centra's in Groningen en Amsterdam extra exemplaren. In principe kan alles wat in de catalogus genoemd staat ook in beide centra's door de Rigpa studenten besteld worden. Wel wordt bij een bestelling om betaling vooraf gevraagd. Dus wie een Mengak Study Pack wil bestellen of een Zindri kan dit bij een van de winkels doen of via winkel@rigpa.nl

Nieuwe abonnementen op de Rigpa Link moeten rechtstreeks bij ZAM in Frankrijk besteld worden. Zie hiervoor het bestelformulier in de catalogus.

DRIE JAARRETRAITE

Momenteel zijn in onze winkels verkrijgbaar:

- Patrul Rinpoche: *Woorden van mijn Perfecte Leraar* in de Nederlandse vertaling;
- Khenpo Ngawang Pelzang *A Guide to The Words of My Perfect Teacher*, ofwel de Zindri
- MP3's *Advice on the Home Retreat* en *A Simple Formula*

NIEUWE AANWINSTEN

- boek van ZH de Dalai Lama: *The Vision of Enlightenment*. Dit boek bevat de teksten van de teachings die gegeven werden in 2000 in Lerab Gar in Frankrijk.
- Boek van Prof. Samdhong Rinpoche: *Uncompromising Truth for a Compromised World*, Tibetan Buddhism and Today's World, uitgeverij World Wisdom, 2006. Een recensent schrijft hierover: "Dit boek bevat essentiële leesstof voor diegenen die willen weten hoe politiek en religie kunnen samenwerken om datgene te doen wat ze zouden moeten doen: het belang van mensen dienen en dat van de wereld als geheel."
- Bert van Baar: *Boeddhisme in een Notendop*, uitgeverij Bert Bakker, 2006
- Kerry LeeMcLean: *Family Meditation*. Een heel toegankelijk boekje over de belangrijke samenbindende rol die het gezamenlijk mediteren in een gezin kan hebben. En passant worden in heldere termen de zes paramita's beschreven.
- De CD *Brief Ngondro* – CDE003 en de CD *Longchen Nyingtik Ngondro* CDE 020

CONTACT

De winkels zijn open op transmissie- en sanghadagen. In Amsterdam verder op woensdagen van 10.00 – 16.00. Tel: 020- 470 4930, winkel@rigpa.nl

Namens het Winkelteam,
JOS EVERS

EEN FAMILIESANGHADAG

Op zaterdag 2 oktober was een familiesanghadag. Hier volgen twee verslagen, één van Isabelle en één van Jesse.

Hallo, ik ben Isabelle en ik was zaterdag 28 oktober bij Rigpa voor de tweede keer.

Toen ik binnen kwam kreeg ik een naamsticker op.

We gingen eerst een filmpje kijken van Lerab Ling.

Ik was ook even van de zomer bij de Tempel en het was een nieuwe Tempel. Na het filmpje werden we op leeftijd in groepjes gedeeld.

Ik zat in een groepje van 8-12. We hebben ook zelfverdediging gedaan.

En we hebben gemediteerd. Er werd ook een verhaal voorgelezen.

En we gingen praten over hoe je het vond bij Rigpa.

En 's middags hebben we een heel mooi boek gemaakt.

En in dat boek kon je schrijven over: dingen die je belangrijk vindt.

En ik vond het super leuk!!!!

Groetjes

ISABELLE COLMAN (9 JAAR)

Zaterdag 28 oktober was de familiesanghadag. Het was erg leuk. We hebben een boek gemaakt om dingen in te schrijven over je gevoelens. Het boek hebben we versierd met klei en plaatjes die je mocht uitkiezen. Ik heb een foto van Sogyal Rinpoche gekozen.

We hebben ook zelfverdediging gedaan met Pascal.

In de pauze hebben we gevoetbald, maar jammer genoeg wel verloren met 1-4. We hebben ook nog een bijzonder verhaal gehoord over een hert en een koning. En het was erg leuk, want we hebben veel gelachen. Ik hoop dat de volgende dag ook zo leuk wordt!

JESSE VAN DELFT (11 JAAR)

De vader van Bamboe

Er was eens een leraar die veel in het woud mediteerde en zijn geest trainde. Het duurde niet lang of het was overal bekend dat er in het woud een wijze man woonde en heel veel mensen kwamen naar hem luisteren. Eén van de mensen die vond dat de lessen van de leraar heel wijs waren was erg gek op huisdieren. Zoveel zelfs dat hij dacht dat je elk dier wel als huisdier kon houden.

Op een dag zag hij een leuk klein groen giftig slangetje, dat naar eten op zoek was. 'Dit is een leuk huisdiertje', zei hij en hij maakte een kooitje van bamboe, zodat hij hem overal mee naar toe kon nemen en hem nooit alleen hoefde te laten. De mensen noemden het slangetje 'Bamboe' en omdat de man er zo gek op was, gaven ze hem de bijnaam 'Bamboes vader'.

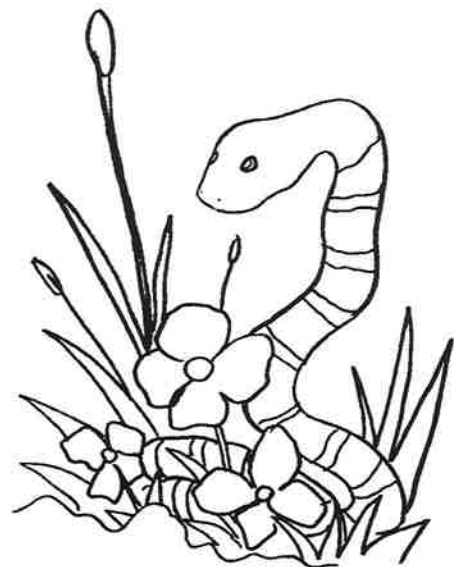
Na een tijdje hoorde de wijze leraar over deze man en zijn apart huisdiertje. Hij riep de man bij zich en vroeg hem of dit echt zo was. Bamboes vader zei: 'Ja meester, ik houd van hem als van mijn eigen zoon'. Maar de leraar zei: 'Het is niet veilig om met een giftige slang te leven; laat hem vrij voor je eigen bestwil'.

Maar Bamboes vader dacht dat hij het beter wist en antwoordde zijn meester: 'Dit is mijn zoon, hoor. Hij zal me echt niet bijten. Ik kan hem toch niet laten gaan en alleen blijven!'

Op een dag besloten de leerlingen van de wijze man verse vruchten uit het bos voor hem te gaan verzamelen, zodat hij voor een lange tijd weer te eten zou hebben. Omdat ze veel vruchten zouden moeten dragen liet Bamboes vader het kooitje met Bamboe achter en ging mee. De tocht duurde twee dagen en toen ze terugkwamen dacht Bamboes vader plotse-ling dat Bamboe al die tijd niet had kunnen eten en wel honger zou hebben. Hij opende de kooi, maar toen hij Bamboe eruit wilde halen beet hij hem, want hij was boos dat hij al die tijd vergeten was en hij had honger. Wist Bamboe veel dat hij als slang giftig was voor mensen!

Maar Bamboes vader had beter moeten weten en hij was nog gewaarschuwd ook.

Gelukkig was Bamboe nog maar klein en werd Bamboes vader alleen maar erg ziek van de giftige beet, maar hij had zijn les wel geleerd!



BOEDDHABEELDEN

Zoals velen van ons gezien hebben, staat er in de tempel in Lerab Ling een 8 meter hoog Boeddha-beeld. Het is een exacte kopie van het belangrijkste Boeddha-beeld in Bodhgaya, de plaats in India waar Boeddha verlichting bereikte, en is gevuld met vele heilige voorwerpen en teksten. Het Boeddha-beeld vult als het ware de tempel met zijn aanwezigheid en de zegen ervan is duidelijk voelbaar. We hebben kunnen ervaren wat een krachtige inspiratiebron het beeld is en hoe sterk het onze beoefening een impuls geeft.

Rinpoche stelt ons, Rigpa Nederland, in de gelegenheid om een replica van het originele Boeddha-beeld in Lerab Ling aan te schaffen. Deze replica's worden net als het origineel door de beste traditionele vaklieden vervaardigd en gevuld met kostbare voorwerpen en teksten. De beelden worden volledig uit brons gemaakt en daarna verguld. Beelden als deze worden nog maar heel zelden gemaakt, en we willen deze mogelijkheid dan ook met beide handen aangrijpen. Het is een uniek project, mede omdat de beelden zo verbonden zijn met de tempel in Lerab Ling en de start van de 3-jaar-retraite.

Uiteindelijk overstijgen we met de vervaardiging en aanschaf van deze beelden onszelf en de korte termijn van ons normale denken; deze beelden zullen niet alleen onze beoefening inspireren maar ook van de generaties studenten die na ons komen!

Voor het centrum in Amsterdam wordt een beeld van 2,5 meter gemaakt. De kosten hiervan zullen ongeveer € 23.380 bedragen. Dat we met de aanschaf van het beeld een lange termijn visie hebben blijkt wel uit het feit dat dit beeld bijna te hoog is voor de grote ruimte in het huidige centrum! Voor het centrum in Groningen wordt een beeld van 1,5 meter gemaakt. De kosten hiervan zullen ongeveer € 10.700 bedragen. Een specificatie van de kosten kun je hieronder vinden.

We nodigen jullie van harte uit om bij te dragen aan de aanschaf van deze prachtige Boeddha-beelden voor onze centra in Amsterdam en Groningen. In de Groningse sangha is al begonnen met fondsen te werven en er is al een totaal aan bedragen en toezeggingen binnen voor € 6.750.

Als iedere student die mee doet aan de thuisretraite een bijdrage van € 10 per maand een heel jaar lang doneert dan is de financiering van beide beelden rond.

Specificatie van de kosten	Groningen	Amsterdam
Beeld	8.900	20.500
Vergulden robe (bladgoud)	450	720
Vergulden gezicht (poedergoud)	350	560
Vullen en transport	1.000	1.600
Totaal kosten	€ 10.700	€ 23.380
Fundraising per 01-12-2006	Groningen	Amsterdam
Toezeggingen en donaties ontvangen	6.750	120
Nog te werven fondsen	€ 3.950	€ 23.260

Je bijdrage kun je overmaken:

- voor het Boeddha beeld in Amsterdam op 353 37 36 o.v.v. 'Boeddha beeld Amsterdam'
- voor het Boeddha beeld in Groningen op 453 155 o.v.v. 'Boeddha beeld Groningen'

Iedere bijdrage, hoe klein ook, is welkom. Je kunt ook een maandelijks toezegging doen gedurende de 3-jaar-retraite. Dit kan je laten weten aan finance@rigpa.nl.

Het beeld is een geschenk dat we ons als sangha zelf en de toekomstige generaties studenten kunnen geven. Het beeld zal onze beoefening een oneindige inspiratie en kracht geven. Moge het beeld bijdragen aan het geluk en welzijn van alle wezens.



'Like this image of Buddha, when you come into the presence of that, it transforms the environment of your mind. Bringing peace. The wonderful thing about the Buddha statue is it never moves, it's always serene and at peace...This is the medium. We are not just praying to the statue, but we are going directly to the Buddha. It's a hotline, a direct link... We don't see it just as an image. We see actually him being present.' SOGYAL RINPOCHE, LERAB LING 28 JULI 2006

VEELGESTELDE VRAGEN OVER DE FINANCIËN VAN RIGPA NEDERLAND

We proberen in Rigpa transparant en helder te zijn over de financiële situatie en waar het geld van studenten en donateurs aan wordt besteed. Toch krijgen we nog regelmatig vragen over de financiën van Rigpa Nederland. Hier vind je 21 van de meest gestelde vragen en het bijbehorende antwoord.

1) IN TIBET HOEF JE NIET TE BETALEN OM DE DHARMA TE BESTUDEREN, WAAROM HIER WEL? EN WAAROM IS HET ZO DUUR?

Dat klopt, in Tibet betaal je niet voor het ontvangen van dharma onderricht zoals hier. De belangrijkste reden daarvoor is dat in Tibet de kloosters en dharma instituten volledig deel uitmaken van de maatschappij. Rigpa Nederland daarentegen is een zelfstandige organisatie die volledig draait op eigen inkomsten. We ontvangen geen geld van Rigpa International of subsidies van overheidsinstanties (met uitzondering van één gesubsidieerde baan). Als actieve organisatie heeft Rigpa natuurlijk onkosten. Neem bijvoorbeeld de huur van het centrum (de huur inclusief de vaste lasten bedraagt ongeveer € 3000 per maand) of de organisatie van een volledig retraite-weekend. Zodoende vloeit al het geld dat er binnenkomt ook direct weer terug in de activiteiten van Rigpa. Meer hierover later.

2) HET GAAT OM SPIRITUALITEIT, NIET OM MATERIALISME. WAAROM IS RIGPA DAN NIET GRATIS?

Zelfs bij het beoefenen van spiritualiteit zijn er rekeningen die betaald moeten worden. Geld is daarbij geen doel op zich, maar een middel waarmee we bereiken dat het onderricht van Rinpoche voor iedereen die wil toegankelijk is.

3) WAAROM IS HET ALLEMAAL ZO DUUR BIJ RIGPA?

We betalen allemaal voor de activiteiten van Rigpa in Nederland. Daarnaast dragen we ook af aan Rigpa Internationaal. Denk hierbij aan het ontwikkelen van het programma, het doen van onderzoek, het vertalen van materiaal en teachings zodat Rinpoche les kan geven, zorgen dat het gegeven onderricht goed bewaard blijft en toegankelijk is, ook voor toekomstige generaties, etc. Zonder deze activiteiten zou er helemaal geen programma zijn! De kosten die al deze activiteiten met zich meebrengen moeten ook worden betaald.

In de afgelopen jaren heeft Rigpa de bijdragen die gevraagd werden zo laag mogelijk gehouden. Het geld dat binnenkwam was precies genoeg om de kosten te dekken en een klein bedrag te sparen voor nieuwe investeringen in bijvoorbeeld het centrum, beelden en ander materiaal.

4) GAAT AL HET GELD NAAR RINPOCHE?

Rinpoche ontvangt geen geld van Rigpa Nederland in de vorm van een salaris of een vaste bijdrage. Wel is het zo dat Rinpoche volgens de Tibetaanse traditie een donatie ontvangt bij wijze van dank voor het ontvangen onderricht. Dit gebeurt bijvoorbeeld ook na afloop van een retraiteweekend waar iedereen vrijwillig een bijdrage doneert. Dit geld wordt door Rinpoche weer gebruikt in de verschillende projecten die Rinpoche leidt, zoals de tempel in Lerab Ling, het sponsoren van kloosters in India en Tibet, het ontwikkelen van het 'Spiritual Care Center' in Dzogchen Beara en retraite centra in de Verenigde Staten en Australië.

5) WAAROM EEN ABONNEMENT SYSTEEM?

Rinpoche biedt een volledig pad naar verlichting aan. De transmissies en de avonden van het parallelprogramma zijn hier slechts een onderdeel van. Gezamenlijke beoefening, sanghadagen, studie-advies, interviews met instructeurs, integratie mogelijkheden, zijn een onlosmakelijk en volwaardig

onderdeel van dit pad. Een abonnementensysteem sluit hier beter bij aan. Ook zorgt het abonnementensysteem voor veel meer flexibiliteit, zodat je het programma kan volgen dat past bij waar jij op dat moment bent met je beoefening en integratie. Verder heeft het werken met een vast maandelijks abonnementsbedrag ook op administratief gebied veel voordelen en is het helder voor de student, die weet waar hij of zij maandelijks aan toe is.

6) WAT ZIJN DE VERSCHILLENDE ABONNEMENTSVORMEN?

Er zijn drie abonnementsvormen:

TOTAAL ABONNEMENT

Je kan gratis deelnemen aan alle transmissies en het parallelprogramma dat binnen Rigpa geboden worden, je kan deelnemen aan de beoefenings- en sanghadagen in de centra en je ontvangt de Rigpa Nieuwsbrief.

BEOEFENING ABONNEMENT

Je kan gratis deelnemen aan alle beoefenings- en sanghadagen in de centra en je ontvangt de Rigpa Nieuwsbrief.

SYMPATHISANT ABONNEMENT

Je steunt Rigpa met je financiële bijdrage en je ontvangt de Rigpa Nieuwsbrief.

Meer informatie hierover kan je altijd vinden op de website (www.rigpa.nl) of aanvragen bij het secretariaat via rigpa@rigpa.nl.

7) IK HEB EEN BIJSTANDSUITKERING. IS HET MOGELIJK DAT IK EEN KORTING KRIJG?

Natuurlijk kan dit! Het voornaamste doel van Rigpa is om de het onderricht toegankelijk te maken voor zoveel mogelijk mensen, los van ieders individuele financiële situatie. Mede hierom heeft elk abonnement naast het standaard abonnementsbedrag een speciale prijs voor mensen met een minimum inkomen.

8) IK VIND HET ABONNEMENT TE DUUR, KAN IK MINDER BETALEN?

Ten eerste is het belangrijk om te beseffen dat het onderricht je iets geeft dat van onschatbare waarde is en eigenlijk niet in geld uit te drukken. Vergelijk je het abonnementsgeld dat Rigpa Nederland vraagt met andere verenigingen of clubs, neem bijvoorbeeld fitness of yogales, dan zijn de kosten van het Rigpa abonnement op maandelijks basis ongeveer hetzelfde, zo niet minder. Uiteindelijk is het zo dat de bijdrage die Rigpa vraagt afgestemd is op wat er minimaal noodzakelijk is om de organisatie draaiende te houden. Daarom is het uitsluitend voor mensen die een minimum inkomen hebben (denk bijvoorbeeld aan een bijstandsuitkering) mogelijk om het minimum bedrag aan te passen.

9) IK VIND DAT RIGPA NIET EFFICIËNT WERKT EN IK DENK DAT HET GOEDKOPER KAN!

Rigpa is altijd op zoek naar manieren om efficiënter en goedkoper te werken. Wanneer je ideeën hebt die hieraan kunnen bijdragen, dan nodigen we je van harte uit contact met ons op te nemen.

10) RIGPA IS ZO BUREAUCRATISCH GEWORDEN, HOE KAN DAT?

In de afgelopen jaren is Rigpa Nederland enorm gegroeid: meer leden, meer centra, meer activiteiten en natuurlijk de fantastische ontwikkeling van de Drie Jaar Retraite. Dit brengt natuurlijk ook meer administratie met zich mee. Om hier op een goede manier mee te kunnen werken is het noodzakelijk om de organisatie in zekere mate te professionaliseren.

11) BIJ RIGPA IS HET EEN 'ONS-KENT-ONS' CLUBJE. WANNEER JE DE JUISTE MENSEN KENT HOEFT JE NIETS TE BETALEN!

Rigpa is ooit begonnen in de huiskamer van een van Rinpoche's eerste studenten in Nederland. Van daaruit is de organisatie gegroeid tot wat het nu is. De 'ons-kent-ons' sfeer kan wellicht een beetje een barrière opwerpen, maar aan de andere kant is het ook een unieke kwaliteit: tijdens elke cursus of bijeenkomst is er in de pauzes een huiselijk kopje koffie of thee met een koekje...

Hoe dan ook kunnen we met zekerheid stellen dat er op geen enkele manier sprake is van enige vorm van voorkeursbehandeling voor insiders: iemand goed kennen is geen reden om minder te betalen. De enige reden om iets te veranderen aan de hoogte van de bijdrage is vanwege het hebben van een minimum inkomen. Wanneer dingen niet duidelijk voor je zijn en je vragen hebt over de organisatie dan kan je altijd contact opnemen met een medestudent, een instructeur, facilitator, of een MT-lid. Heb je vragen over de abonnementsgelden of andere financiële zaken, neem dan contact op met de mensen van financiën via finance@rigpa.nl.

12) HET KLINT ALSOF HET ALLEEN OM GELD DRAAIT EN OVER WINST MAKEN.

Winst maken is geen doel op zich, het is alleen maar het middel om het doel van Rigpa te verwezenlijken: het zo goed mogelijk beschikbaar maken van de dharma. Met de winst die er gemaakt wordt kan Rigpa meer bereiken, bijvoorbeeld het sponsoren van beoefenaars zodat ze deel kunnen nemen aan de Drie Jaar Retraite of het investeren in materiaal ten bate van beoefening (beelden en afbeeldingen) en studie (materiaal om de live-streaming en transmissies mogelijk te maken).

13) KRIJGEN DE MENSEN DIE BIJ RIGPA WERKEN EEN HOOG SALARIS?

Op drie uitzonderingen na draait Rigpa Nederland volledig op vrijwillige basis. De salarissen die er worden uitbetaald zijn gebaseerd op het minimum loon en worden deels gesubsidieerd door de gemeente Amsterdam.

14) 'FINANCE DIRECTOR', 'MANAGEMENT TEAM', 'WEBMASTER...' - ALLEMAAL GROTE TITELS! WAT HEBBEN JULIE GROTE EGO'S!

Het werken aan onze ego's is een van de belangrijkste redenen voor het bestaan van Rigpa! Dat neemt niet weg dat verschillende functies ontstaan om een organisatie goed te kunnen laten functioneren. Bij elke functie hoort een naam en de namen die wij gebruiken zijn gangbaar binnen elke Rigpa organisatie in de wereld waardoor communicatie en interactie veel effectiever kan verlopen.

'Rigpa is not for Rigpa,' zoals Rinpoche zelf zegt, en ook: 'We all hold it together.' De vrijwilligers van Rigpa zijn in de eerste plaats studenten en iedere student is altijd welkom om vrijwilliger te worden. Jouw hulp is altijd nodig - en welkom!

15) DOET DE FINANCE DIRECTOR ALLES WAT BETREFT HET GELD?

De Finance Director is eigenlijk slechts het topje van de 'financiële ijsberg': samen met een tiental vrijwilligers wordt er zorg gedragen voor het financiële reilen en zeilen van Rigpa

Nederland. We zijn op dit moment nog hard op zoek naar iemand met een administratieve achtergrond en ervaring om het team te versterken. Dus als je kan, schroom niet en neem contact op met finance@rigpa.nl!

16) MOOIE VERHALEN ALLEMAAL, MAAR HOE WEET IK DAT ER NIET GEFRAUDEERD WORD?

Rigpa Nederland doet zelf zo goed mogelijk haar best om een zo helder en transparant mogelijke boekhouding te voeren. Om dit te waarborgen wordt de gehele boekhouding aan het eind van het jaar nog eens door een externe accountant doorgenomen en een jaarverslag opgesteld. Dit uit verantwoordelijkheidsgevoel naar zowel sponsors, studenten en abonnementshouders.

17) IK DOE VRIJWILLIGERSWERK VOOR RIGPA. KRIJG IK DAN EEN KORTING OP MIJN ABONNEMENT OF OP EVENEMENTEN?

Het vrijwillig werken voor Rigpa zien wij als een offerande aan het werk van Rinpoche waar geen materiele tegenprestatie voor nodig is. Wat je als 'beloning' zou kunnen zien, is de unieke mogelijkheid om binnen het perspectief van de dharma te kunnen leren werken en samenwerken onder de (soms directe!) begeleiding van Rinpoche.

18) IK GEEF ZOVEEL GELD AAN RIGPA - EN TOCH LOPEN ER EEN AANTAL ZAKEN NIET. HOE KAN DAT?

Vanuit de vrijwillige basis, waaruit de zakelijke structuur van Rigpa bestaat, wordt er zo goed en effectief mogelijk gewerkt om het allemaal op de beste manier voor elkaar te krijgen. Maar, hoe hard we ook ons best doen, het zal nooit lukken om alle zaken die er binnen Rigpa Nederland gebeuren altijd volledig vlekkeloos te laten verlopen. Zelfs al zou dat wel het geval zijn, dan weten we uit ervaring dat permanente verandering een van de voornaamste kenmerken is van het werken voor en met Rinpoche.

19) GAAT HET SLECHT MET DE FINANCIËN VAN RIGPA?

De prognose is een tijdje niet zo goed geweest. Daarom is de hele financiële huishouding van Rigpa flink aangepakt. Alle korte termijn investeringen hebben we tijdelijk stopgezet en we hebben gezorgd dat iedereen zijn of haar bijdrage volgens de regels betaalt. Wat niet onvermeld mag blijven is dat één student een genereuze donatie heeft gedaan waarmee Rigpa een heel eind in de goede richting is geholpen.

20) HOE VERHOUDEN DE ONDERDELEN VAN RIGPA NEDERLAND ZICH FINANCIËEL TOT ELKAAR?

Er zijn in Nederland twee Rigpa centra, één in Amsterdam en één in Groningen. Ook is er een Spirituele Zorg groep, die zowel programma heeft in Amsterdam als Groningen. Het is de bedoeling dat deze onderdelen van Rigpa Nederland zoveel mogelijk financieel zelfstandig opereren. Verder hebben we een aantal satelliet-sangha's waar studenten gezamenlijk beoefenen en transmissies volgen. De eventuele extra kosten hiervan worden door de betreffende studenten zelf gedragen.

21) DAT ZIJN AL EEN HOOP ANTWOORDEN, MAAR IK HEB NOG MEER VRAGEN! WAAR KAN IK DIE KWIJT?

In eerste instantie kan je je vragen altijd stellen aan studenten, facilitators en instructeurs. Verder kan je je vragen ook via e-mail aan het secretariaat stellen (rigpa@rigpa.nl), zij zorgen er dan voor dat je vraag op de juiste plek terecht komt. Heb je echt een financiële vraag, dan kan je deze direct e-mailen naar finance@rigpa.nl.



DE DRIE-JAAR-THUISRETRAITE

PROGRAMMA / MOGELIJKHEDEN IN NEDERLAND

Om een geschikte omgeving te creëren waarin Rinpoche de essentie van het onderricht zoals hij dat van zijn meesters ontvangen heeft, kan delen met de Rigpa sangha is op 4 augustus 2006 een drie-jaarretraite begonnen.

Een groep studenten is onder leiding van Rinpoche in strikte retraite in Lerab Ling, het retraitecentrum van Rigpa in Frankrijk.

Daarnaast is er voor de hele internationale Rigpa-sangha de gelegenheid om deel te nemen aan deze retraite, ook als je niet fysiek in Lerab Ling aanwezig kunt zijn.

Dit kan door:

- intensivering van je beoefening thuis
- een of twee dagdelen per week de transmissies te volgen
Transmissies zijn hoogtepunten, "de crème de la crème" van het onderricht dat Rinpoche in Lerab Ling geeft. Dit onderricht wordt naar centra over de hele wereld uitgezonden in de vorm van video-transmissies.
- dit onderricht thuis te bestuderen
- ten minste een keer per jaar naar een retraite te komen en direct onderricht van Rinpoche te ontvangen.

Hierdoor kunnen alle mandala studenten de thuisretraite volgen in het tempo en de intensiteit die passend voor hen is.

ER ZIJN TWEE MANIEREN OM DEEL TE NEMEN AAN DE THUISRETRAITE

DE INTENSIEVE OPTIE

Een intensieve manier waarop je de volledige thuisretraite doet. Dit houdt onder andere in gemiddeld 3 tot 4 uur studie en beoefening per dag, en wekelijks gedurende twee dagdelen de transmissies volgen.

HET PARALLELPGRAMMA

Voor alle andere studenten in de Rigpa-mandala is het Parallelprogramma een manier om de retraite te kunnen volgen. Dit houdt onder andere in gemiddeld minder dan 3 uur studie en beoefening per dag, en ongeveer 1 dagdeel per week de transmissies volgen. Verder is het goed zoveel als mogelijk naar transmissies van de intensieve optie te komen.

Voor beide opties zijn er maandelijks de wereldwijde sanghadagen en twee keer per maand een tsok (kan eventueel een eenvoudige tsok thuis zijn).

In het begin zijn deze twee benaderingen tamelijk vloeibaar. Je kunt beginnen in het parallelprogramma, waarbij het belangrijk is wekelijks naar de transmissies van het Parallelprogramma te komen en je beoefening thuis op te bouwen. En daarna als de beoefening groeit, kan je besluiten aan de intensieve optie deel te nemen. Het hangt ervan af hoeveel studie en beoefening je werkelijk kunt hanteren en hoeveel onderricht je in staat bent te volgen.

De transmissies die we aanbieden in het parallelprogramma op dinsdag- en woensdagavonden en in de weekenden zijn exact hetzelfde als de transmissies die eerder bij de intensieve optie aangeboden zijn.

HET PARALLELPGRAMMA VINDT IN AMSTERDAM PLAATS:

- op dinsdagavonden, voor Meditatie-mandala studenten
- op woensdagavonden, voor Ngöndro-mandala en Dzogchen-mandala studenten
- in het weekend in Amsterdam bestemd voor mensen die van ver komen.

Dinsdagavonden

23 en 30 januari
4*, 20 en 27 februari
6, 20 en 27 maart
3, 10 en 24 april
8, 22 en 29 mei
5, 19 en 26 juni

Woensdagavonden

24 en 31 januari
4*, 21 en 28 februari
7 en 21 maart
4, 11, 18 en 25 april
9, 23 en 30 mei
6, 20 en 27 juni

Weekend

27 januari (zaterdag!)
4* en 25 februari
25 maart
29 april
27 mei
24 juni

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

**4 Februari is een gezamenlijke dag met Maureen Cooper een van de Senior Student Teachers in Rigpa voor alle studenten die aan het Parallelprogramma van de thuisretraite meedoen. Voor studenten die al eerder cursussen in Rigpa gevolgd hebben kan deze dag een begin zijn om mee te gaan doen met het Parallelprogramma van de thuisretraite.*

Het thema van deze dag is: Hoe zorgen we ervoor dat dharma een anker in ons leven wordt. Maureen zal op deze dag de smaak van de retraite in Lerab Ling met zich meebrengen.

HET PARALLELPGRAMMA VINDT IN GRONINGEN PLAATS OP: dinsdagavonden

Data worden bekend gemaakt op de website.

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

UTRECHT:

Parallelprogramma vindt nog niet plaats in Utrecht.

Data en tijden van transmissiedagen worden bekend gemaakt via de mandala websites.

EEN KORTE IMPRESSIE VAN DE DRIE-JAARRETRAITE IN DE PERIODE SEPTEMBER- NOVEMBER 2006

DE EERSTE RETRAITEPERIODE IN LERAB LING

In de afgelopen drie maanden heeft Rinpoche ons 'het beste van het beste' gegeven. Gedurende deze tijd hebben we bijna het hele Mengak studiepakkett behandeld en uitvoerig onder-richt ontvangen over de ngöndro. Ons vermogen om te luister-en, horen, reflecteren en contempleren is, net zoals onze voorraad pennen en notitiepapier, uitputtend op de proef gesteld!

In september zijn we niet alleen bezig geweest met het vergro-ten van ons vermogen om te studeren, we waren ook in staat ons volledig op de beoefening te richten. Deze periode werd een keerpunt: iedereen richtte zich tegelijkertijd op dezelfde beoefening, en iedereen gleed moeiteloos in het ritme en de discipline van de retraite.

Een retraiteganger zei bijvoorbeeld: "De intensieve beoefe-ning deed me beseffen dat het niet zo belangrijk is of je beoefe-ning 'goed' of 'slecht' is. Doorgaan met je beoefening, wat je geest ook denkt of doet, brengt stabiliteit en daarom ook ver-trouwen in je vermogen om met je geest te werken. Het is een prachtige training van de geest."

TIJDENS DE EERSTE RETRAITEPERIODE WAREN DEELNEMERS AAN DE THUISRETRAITE WELKOM IN LERAB LING.

Gedurende de afgelopen vier maanden hebben meer dan 200 mensen uit de hele wereld die aan de thuisretraite meedoen Lerab Ling bezocht om de buitengewone sfeer te proeven waar Rinpoche kortgeleden in zijn conference call vanuit Londen over sprak. Sommigen bleven maar een paar dagen, anderen bleven de hele periode van onderricht.

Stefano Cozzi, van de sangha in Londen, schreef:

"Toen ik aankwam werd ik meteen getroffen door de zeer geconcen-treerde en spontaan aandachtige sfeer die alle retraitegangers had-den weten te scheppen, zowel in de tempel als op het hele terrein. Ik had zo goed als geen moeite me aan te sluiten bij de geest van beoefening, omdat iedereen die belichaamde, zonder dat ze iemand nodig hadden om hun gedrag te 'disciplineren'. De vier dagen die ik in Lerab Ling doorbracht, hebben me op een heel diep niveau voeding gegeven en ik voelde me ook echt welkom. Ik wil vooral mijn dankbaarheid uiten naar Patrick en alle retraitegan-gers omdat ze me zo geïnspireerd hebben."

OP DE TERUGWEG VANUIT INDIA NAAR LERAB LING GAF RINPOCHE OP 2 NOVEMBER ONDERRICHT IN PARIJS EN OP 30 NOVEMBER IN LONDEN.

Bij beide gelegenheden heeft hij gezegd hoe trots hij was om te zien dat zowel de deelnemers aan de thuisretraite als de mensen op Lerab Ling echt in retraite waren gegaan. Hij zei: "Het is heel buitengewoon, werkelijk revolutionair. Wanneer ik het aan andere meesters vertel, staan ze versteld".

Rinpoche benadrukte hoe belangrijk het is de wekelijkse transmissies zo volledig mogelijk bij te wonen, en hij behan-delde specifieke vragen en zorgen van retraitegangers over hun ervaringen met de retraite.

IN PARIJS WERD RINPOCHE GEVRAAGD UIT TE LEGGEN WAT HET DOEL VAN DE THUISRETRAITE IS.

Hij zei: "Hoe ver kan deze thuisretraite je brengen? Eerlijk gezegd ligt dat aan jou. Als je het werkelijk goed doet, zal het je in elk geval tot op zekere hoogte dichterbij verlichting bren-gen. In feite kun je met thuisbeoefening in misschien vijf jaar bereiken wat mensen die in volledige retraite gaan in drie jaar voor elkaar krijgen. Het kan ook wat langer duren, afhankelijk van hoe snel je vooruitgang boekt. Maar alleen al door regel-matiger te beoefenen en te studeren, begin je werkelijk de vruchten te plukken van de Dharma, het onderricht en de beoefening. Als je echt doorzet valt niet te zeggen hoever je inspanning je zal brengen: misschien wel heel ver. Onthoud altijd dat het doel van het pad naar verlichting is om je zo te transformeren dat je in staat bent anderen hulp te bieden. Als je het pad werkelijk volgt, zul je beter voorbereid en in staat zijn anderen te helpen."

SOMMIGE STUDENTEN DIE IN VERSCHILLENDE LANDEN HET INTENSIEVE PROGRAMMA VOLGEN, HEBBEN GEZEGD DAT ZE PROBLEMEN HEBBEN, OMDAT ZE EEN DISCREPANTIE ZIEN TUSSEN HUN ASPIRATIE EN HUN HUIDIGE NIVEAU VAN STUDIE EN BEOEFENING.

Rinpoche zei: "Het belangrijkste is dat je nooit opgeeft. Als iets niet werkt, verander dan je benadering. Zoals de Dalai Lama vaak zegt: wanneer hij geconfronteerd wordt met een moeilijke situatie bekijkt hij die van veel verschillende kanten. Als je aanvankelijke intentie goed is, houd die dan vast, verlies haar niet - dat is wat je niet moet opgeven. Wat je wel kunt ver-anderen, is de manier waarop je dingen doet, je strategie of je uitvoering.

Nu besef je dat, ook al wil je vier uur studie en beoefening doen, het niet lukt omdat je niet van tevoren een stabiele dage-lijkse beoefening hebt opgebouwd. Maar denk niet dat dit het eind van de wereld is. Je kunt gewoon een begin maken. Als vier uur niet lukt, probeer je drie uur. Doe wat je aan kunt, en bouw dan langzaam op. Ontwikkel eerst een stabiele dagelijk-se beoefening en werk dan aan de intensiteit."



RIGPA CURSUSSEN

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 VREDE VINDEN

De eerstvolgende cursus die je bij Rigpa Amsterdam kunt volgen is Vrede Vinden. Deze cursus begint in januari 2007 en wordt aangeboden in 10 vrijdagavonden en in 10 maandagavonden. Er starten in januari nu dus twee groepen!

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-man-

dala. Je mag lid blijven zolang je wilt. Toetreding tot een mandala is verbonden aan het abonnementensysteem.

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 sanghabeijeenkomsten, beoefening en studiemateriaal. Hiermee wordt het steeds inzichtelijker wat te bestuderen, te beoefenen, op welk moment, en wat dit voor de student betekent.

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

CURSUSDATA

CURSUS "VREDE VINDEN"

De cursus "Vrede Vinden" begint in januari 2007 en wordt twee keer aangeboden. Eén keer op vrijdagavonden en één keer op maandagavonden. Er zijn dus nu twee mogelijkheden om de cursus "Vrede Vinden" te volgen.

Tijd: 19:30-21:45

Data maandagavonden:

15, 22 en 29 januari 2007

5 en 19 februari 2007

5, 12, 19 en 26 maart 2007

2 april 2007

Data vrijdagavonden:

19 en 26 januari 2007

2, 9, 16 en 23 februari 2007

9, 16, 23 en 30 maart 2007

Plaats: Rigpa Centrum,

Van Ostadestraat 300, Amsterdam

Ook in Groningen start in het voorjaar een cursus "Vrede Vinden". Data zijn hiervan nog niet bekend. Bent u geïnteresseerd, neem dan contact op met Rigpa Groningen, info Groningen@rigpa.nl, of 050-3138765.

AANMELDING

Aanmelding voor de cursussen in Amsterdam kan bij het secretariaat van Rigpa in Amsterdam, 020-4705100 (het secretariaat is bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 13.00 uur) of rigpa@rigpa.nl. De kosten voor de cursus "Vrede Vinden" (10 avonden) zijn € 70. Het verschuldigde bedrag gaarne overmaken op giro 3533736 van Rigpa Amsterdam o.v.v. "Vrede Vinden"-maandag of "Vrede Vinden"-vrijdag. Uw aanmelding is definitief zodra het cursusgeld is ontvangen. In verband met het mogelijke ontstaan van een wachtlijst raden wij u aan tijdig te betalen. Definitieve aanmeldingen hebben voorrang.

SANGHA-BIJEENKOMSTEN

WERELDWIJDE SANGHA-DAGEN

In het tweede weekend van elke maand wordt een wereldwijde sangha-bijeenkomst georganiseerd waarop essentieel onderricht uit de Drie-jaarretrete wordt gedeeld. De sanghadagen zijn niet alleen een gelegenheid om in contact te blijven met het onderricht, maar ook met elkaar.

Je kunt de sangha-dagen bijwonen in Amsterdam of Groningen. Voor 2007 staan de sanghadagen gepland op de volgende dagen (onder voorbehoud):

IN AMSTERDAM:

Zondag 14 januari 2007
 Zondag 11 februari 2007
 Zondag 11 maart 2007
 Zondag 15 april 2007
 Zondag 13 mei 2007
 Zondag 10 juni 2007
 Zondag 15 juli 2007
 Zondag 9 september 2007
 Zondag 14 oktober 2007
 Zondag 11 november 2007
 Zondag 9 december 2007

IN GRONINGEN:

Zaterdag 13 januari 2007
 Zaterdag 10 februari 2007
 Zaterdag 10 maart 2007
 Zaterdag 14 april 2007
 Zaterdag 12 mei 2007
 Zaterdag 9 juni 2007
 Zaterdag 14 juli 2007
 Zaterdag 8 september 2007
 Zaterdag 13 oktober 2007
 Zaterdag 10 november 2007
 Zaterdag 8 december 2007

Programma

8.45 u - 9.30 u zitmeditatie (optioneel)
 10.00 u - ±17.15 u programma

Via de mandalasites en mandalamail zullen de definitieve data en tijdstippen bekend gemaakt worden.



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.

2/4 99 aa

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 nationale accumulatie-coördinator, Lidy van Casteren, per email: accumulaties@rigpa.nl of telefonisch: 0252-532480

Nieuw: Vergeet je regelmatig je accumulaties door te geven? En stel je er prijs op daaraan herinnerd te worden? Geef dan je naam en email-adres door aan Lidy. Eens per maand ontvang je dan een herinnering per mail om je accumulaties door te geven.

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

GEDURENDE EEN RETRAITE VINDEN ER ELKE DAG VERSCHILLENDE SESSIES PLAATS:

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

PRAKTISCHE INFORMATIE

Iedere retraite-plek heeft zijn specifieke kenmerken. In Lerab Ling bijvoorbeeld geeft Rinpoche les in 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 buiten-



land. 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.

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 mandalastudenten. 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).

OPENINGSIJDEN

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!

Contactpersoon voor de bibliotheek is Olivier Cosijn,
ocosijn@xsservice.com
tel. 06-29070999.

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.

PROGRAMMA VAN BEOEFFENING: AMSTERDAM EN GRONINGEN

AMSTERDAM

In Amsterdam vinden er op verschillende ochtenden een Riwo Sangchö en een Tendrel Nyesel Tsok beoefening 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 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. Studenten die meedoen aan de thuisretraite (zowel aan de intensieve optie als aan het parallelprogramma) worden van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de Tsok beoefening op Goeroe Rinpoche en Dakini dagen.

Goeroe Rinpoche en Dakini dagen:

19.15 - 21.30 Tendrel Nyesel Tsok

GRONINGEN

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

NGÖNDRO-BEOEFFENING

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

In Groningen vindt deze Ngöndro-beoefening ieder vrijdagochtend plaats.

vrijdag: 9.00 - 10.15: Ngöndro

Contactpersoon is: Mathilde te Velde 050-5013301

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

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 mant-rarecitatie.

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

JANUARI

- Za 13 Dakini dag
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
Zo 14 Wereldwijde Sanghadag
Zo 28 Goeroe Rinpoche dag
Tendrel Nyesel Tsok
Tijdstip wordt nader bekend gemaakt

FEBRUARI

- Zo 11 Wereldwijde Sanghadag
Ma 12 Dakini dag
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
Zo 18 Losar
Tendrel Nyesel Tsok
Tijdstip wordt nader bekend gemaakt
Ma 26 Verjaardag van Tertön Sogyal
19.15 Tendrel Nyesel Tsok

MAART

- Za 3 Dharmawieldag Chotrul Duchon
Tendrel Nyesel Tsok
Tijdstip wordt nader bekend gemaakt
Zo 11 Wereldwijde sanghadag
Wo 14 Dakini dag
19.15 Tendrel Nyesel Tso
Wo 28 Goeroe Rinpoche dag
19.15 Tendrel Nyesel Tsok

APRIL

- Do 12 Dakini dag
19.15 Tendrel Nyesel Tso
Zo 15 Wereldwijde sanghadag
Do 26 Goeroe Rinpoche dag
19.15 Tendrel Nyesel Tsok

MEI

- Za 12 Dakini dag
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
Zo 13 Wereldwijde sanghadag
Za 26 Goeroe Rinpoche dag
Tendrel Nyesel Tsok
Tijdstip wordt nader bekend gemaakt
Do 31 Dharmawieldag Saga Dawa Duchon
19.15 Tendrel Nyesel Tsok

JUNI

- Zo 10 Wereldwijde sanghadag
Dakini dag
Tendrel Nyesel Tsok
Tijdstip wordt nader bekend gemaakt
Wo 20 Verjaardag van Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
Ma 25 Goeroe Rinpoche dag
19.15 Tendrel Nyesel Tsok

JULI

- Ma 9 Dakini dag
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
Zo 15 Wereldwijde sanghadag
Di 17 Dharmawieldag Chokor Duchon Daiwa
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
Di 24 Geboorte van Goeroe Rinpoche
19.15 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. De tijden zijn onder voorbehoud. De juiste tijden staan in de planning van Rigpa-centrum Groningen die uiterlijk half januari 2007 op de mandalasite wordt geplaatst.

JANUARI

- Zat 13 Wereldwijde Sanghadag
Dakini dag
Tendrel Nyesel Tsok
Zo 28 Goeroe Rinpoche dag
17.00 Tendrel Nyesel Tsok

FEBRUARI

- Ma 12 Dakini dag
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
Zon 18 Losar (Tibetaans Nieuwjaar)
17.00 Tendrel Nyesel Tsok
Ma 26 Anniversary of Tertön Sogyal
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

MAART

- Za 3 *Dharmawieldag Chotrul Duchen*
17.00 Tendrel Nyesel Tsok
- Wo 14 *Dakini dag*
Thuis tsok doen (Transmissiedag)
- Wo 28 *Goeroe Rinpoche dag*
Thuis tsok doen (Transmissiedag)

APRIL

- Do 12 *Dakini dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
- Do 26 *Goeroe Rinpoche dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

MEI

- Zat 12 *Wereldwijde Sanghadag*
Dakini dag
Tendrel Nyesel Tsok
- Zat 26 *Goeroe Rinpoche dag*
17.00 Tendrel Nyesel Tsok
- Do 31 *Dharmawieldag Saga Dawa Duchen*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

JUNI

- Zo 10 *Dakini dag*
17.00 Tendrel Nyesel Tsok
- Wo 20 *Anniversary of Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö*
Thuis tsok doen (Transmissiedag)
- Ma 25 *Goeroe Rinpoche dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

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



Remember The View



Rigpa

