



NIEUWSBRIEF

2007  
19e jaargang nr 2

# NIEUWSBRIEF ZOMER 2007

JAARGANG 19 NR. 2



## 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 aanbrenge, 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

Maandag t/m donderdag 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

Foto omslag: Lotus Bloem

## 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:** Rinus Fuijkschot, Hanneke de Graaf, Janneke Oosten, Michael Ritman, Wilma Peeters.

**FOTO'S:** Hans Biesboer, Hanneke de Graaf, Karin Jonkers

Oplage: 1150 • 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:  
Drievoudige zuiverheid  
4



Het Spirituele  
Zorgcentrum in  
Dzogchen Beara  
6



In nagedachtenis:  
Harriet Cornish  
8

Interview met Wilma  
Peeters, retraite-begeleider  
11

Verslag retraite,  
Dzogchen Beara  
12



Verslag Kirchheim retraite,  
Duitsland  
13

Verslagen retraite,  
Lerab Ling  
14

Pasen in Haileybury  
16



Column door  
Rob Chrispijn  
17

Pinksterretraite in Doorn  
18

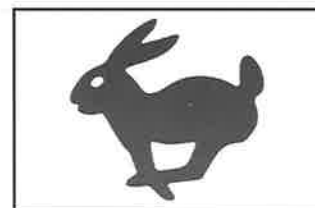


Meditatie in actie:  
chauffeur voor Rinpoche  
19

Nieuws van Rigpé Yeshé  
20



De verjaardag van de haas  
21



Seminar Spirituele Zorg  
22

Rigpa Sangha Utrecht  
en Gedicht  
23

Boekbespreking  
24

Uit de vertaalhoek  
en Publicaties van Rigpa  
25

Rinpoche op Youtube  
26

Berichten uit het  
Managementteam  
27

Vaste rubrieken  
en aankondigingen  
28

## BESTE NIEUWSBRIEFLEZERS

Dit zomernummer van de Nieuwsbrief bevat veel persoonlijke verslagen van retraites. Niet zo vreemd gezien de periode van drie-jaar-retraite die Sogyal Rinpoche momenteel leidt. Extra aandacht daarbij voor Dzogchen Beara, een plek waar velen van ons heel goede herinneringen aan hebben, en de ontwikkeling van het nieuwe spirituele zorgcentrum. Traditiegetrouw ook impressies van ontmoetingen met Rinpoche in Haileybury en Kirchheim. En de redactie heeft gesproken met twee sanghaleden die in Lerab Ling de 6-maanden optie van de retraite volgen en doet verslag van hun bevindingen en drijfveren om zo'n grote stap op het

pad van de Dharma te zetten. Natuurlijk ontbreekt het bezoek van Rinpoche in Doorn ook niet. Al met al een Nieuwsbrief die het belang van beoefening en retraites benadrukt, of dat nu in Lerab Ling, elders of thuis is. Door een stabiele beoefening op te bouwen zullen we volgens Rinpoche de vruchten van de Dharma kunnen plukken.

Als redactie wensen we jullie een goede zomer toe en een nieuw seizoen vol verdieping en stabiliteit..

Namens de redactie, Henk Heerink

# DRIEVOUDIGE ZUIVERHEID

DOOR PEMA CHÖDRÖN

*"Geef om te beginnen alle verwachtingen op die je van jezelf hebt. Dat is een goede, eenvoudige instructie voor boeddhistische meditatie."*

Bij boeddhistische meditatie gaat het om het oplossen van onze fixatie op onszelf, op het meditatieproces en op welk resultaat we er mee kunnen bereiken. Door meditatie beginnen we een gevoel te krijgen van hoe het is om te leven met een houding van niet-grijpen.

Wanneer je gaat zitten om te mediteren, kun je het begrip van drievoudige zuiverheid in je beoefening brengen: niet vastzitten in ideeën over jezelf, niet vastzitten in ideeën over de beoefening en niet vastzitten in ideeën over het resultaat van je beoefening.

Soms begin je je meditatie met het gevoel van 'ik ga mediteren'. Dat is niet echt handig. Maar je kunt ook niet even met je vingers klikken en hup! weg is alle gevoel van zelf. Je moet bij het begin beginnen. Voor je gaat zitten kun je even stilstaan bij het feit dat het niet nodig is vast te houden aan een gefixeerd zelfbeeld van iemand die waardeloos of iemand die waardevol is, van iemand die niet of die wel kan mediteren. Je kunt leren om de persoonlijkheid die je in je meditatie meebrengt lichter en lossere te maken.

Als je bijvoorbeeld net begint, kun je een bepaalde trots ontwikkelen omdat je mediteert. Je bent op retraite geweest en je vrienden vragen: "Waar ben je geweest?" en je antwoordt: "Ach, ik heb tien dagen zitten mediteren in een klooster op Cape Breton Island. Meestal namen we stilte in acht en iedere dag mediteerden we uren achter elkaar." Je denkt bij jezelf: Zo, dat zal wel indruk op ze maken! En onder andere omstandigheden voel je je mogelijk wat ongemakkelijk. Als je ouders vragen waar je geweest bent, zeg je misschien: "Ach, ik heb een tripje gemaakt naar Cape Breton."

Geef om te beginnen alle verwachtingen op die je van jezelf hebt. Dat is een goede, eenvoudige instructie voor meditatie. Bevrijd jezelf van ieder idee over hoe je zou moeten zijn en begin gewoon te mediteren. Denk dan tijdens de meditatie-sessie van tijd tot tijd aan deze instructie, want je zult in gedachten veel gesprekken met jezelf voeren over hoe goed of slecht je het doet. Je zult vaak de held zijn in je eigen film. Je kunt veel tijd verdoen met plannen maken, piekeren en oplossingen verzinnen.

Probeer jezelf van minuut tot minuut te observeren in plaats van vast te houden aan een beperkt zelfbeeld. Observeer wat er gebeurt. Door op iets te fixeren verstar je het alleen maar, omdat je hoe dan ook een beeld van jezelf hebt; we hebben allemaal een beeld van onszelf. Maar als je gewoon observeert en niet fixeert, zal juist meditatie dat zelfbeeld behoorlijk overhoop halen. Je zult gaan twijfelen over je onveranderlijkheid; je zult inzien dat wie je bent en wat je bent constant verandert. De eerste vijf minuten van de meditatie-sessie voel je je neerslachtig; dan klinkt de gong en voel je je gelukkig. Tijdens de loopmeditatie verveel je je; als je weer op je kussentje gaat zitten heb je last van je rug. Als de gong klinkt, kom je erachter dat je bent wezen winkelen in New York. De veranderingen blijven elkaar opvolgen. Observeer ze zonder verwachting over hoe je zou moeten zijn of wie je zou moeten zijn. Zit gewoon, en kijk wat er gebeurt.

Dat is de eerste kwaliteit van drievoudige zuiverheid. Traditioneel wordt het 'geen zelf' genoemd. Het wijst op het opgeven van verwachtingen van een bepaalde manier van zijn. Boeddhistische meditatie is het volmaakte vehikel om je te laten zien hoe je constant verandert. Gedachten blijven veranderen. Emoties blijven veranderen. Er wordt gezegd dat gevorderde beoefenaars zelfs moleculen kunnen zien veranderen. (Ik spreek hier niet uit persoonlijke ervaring.)

De tweede instructie van drievoudige zuiverheid is 'geen meditatie'. Maak van je meditatie geen project of evenement. Neem er geen houding in aan van grote ernst en plechtstatigheid. Koester zelfs helemaal geen voorstelling van je meditatie, geen godsdienstigheid. Houd niet vast aan ideeën, zelfs niet aan: "Meditatie moet volkomen natuurlijk zijn." Begin gewoon te mediteren, ontspan de geest, en blijf kalm.

We hebben veel ideeën over wat goede en wat slechte meditatie is. In dit geval is het idee dat we gaan zitten zonder verwachtingen van onszelf en zonder verwachtingen van wat de beoefening is. We volgen gewoon de instructies zonder ons een beeld te vormen van wat en hoe meditatie moet zijn. Het is een voortdurend loslaten van starre denkbeelden over de beoefenaar en de beoefening, van waar je ook aan vastzit. De beoefening is niet meer dan dat; gewoon loslaten en observeren zonder oordeel, zonder ruis. We kunnen gewoon loslaten.

Nu denk je: Dat is dus meditatie. Ik moet gewoon observeren en loslaten. Maar ik kan niet observeren en ik kan niet loslaten, en mijn meditatie is een zootje. Aan de andere kant heb ik wel een klein beetje geobserveerd en dat is goed. Als ik de kans krijg dit aan mijn instructeur te vertellen zal ze tevreden zijn. We hebben de gewoonteneiging om te verstarren, maar onthoud deze instructies: geen verwachtingen. Het is wat het is. Je hoeft niets extra's te doen.

De derde kwaliteit van drievoudige zuiverheid is: 'geen resultaat'. Geef alle hoop op verwezenlijking op. Beoefen zonder hoop op iets anders dan het hier en nu. Meer is er niet. Later bestaat niet. Transformatie van je wezen kan alleen ontstaan als je in het hier en nu bent. Als je met hoop en vrees beoefent, als je beoefent om te worden wat je denkt dat je moet zijn – zelfs als dat kalmer, liefdevoller of mededogender is – zul je alleen je eigen teleurstelling bewerkstelligen. Je kunt niet van hier naar daar komen. Ieder moment volledig hier zijn, daar gaat het om, vanaf nu tot je laatste ademtocht.

Als je na je meditatie iets merkt dat op resultaat lijkt – als je bijvoorbeeld voelt dat je geest tot rust is gekomen, of dat je in een staat van eenpuntigheid verkeert, of dat je veel mededogen of vriendelijkheid voelt – observeer het dan gewoon en laat het los. Trungpa Rinpoche gebruikte vaak de term 'ont-eigenen'. Het punt is niet dat er iets mis is met het bereiken van resultaten. Maar als we aan resultaten hechten zijn ze volkomen nutteloos. In een mahamudra-tekst staat: "Zelfs de kwaliteiten van helderheid, niet-verblijven en gelukzaligheid, zijn obstakels als je eraan hecht."

Dat is dus drievoudige zuiverheid. Het geeft je goede aanwij-



zingen om meditatie te beoefenen, of wat dan ook te doen. Heb geen verwachting over wie je bent – een edelmoedig iemand of een zelfzuchtig iemand of wie dan ook – geen verwachting van wat je doet of wat er met je gebeurt, en geen verwachting van resultaat. Zo komen we van een manier van leven die gebaseerd is op concepten, waarbij we verstarren in ruimte en tijd, tot een staat van ontspanning in de levendige openheid waarmee we geboren zijn.

Pema Chödrön is een Amerikaanse boeddhistische non, Zij staat aan het hoofd van Gampo Abbey, in Cape Breton, Nova Scotia, 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).

EERDER GEPUBLICEERD ALS: *The Threefold Purity*, PEMA CHÖDRÖN, SHAMBHALA SUN, MEI 1998.  
VERTAALD DOOR DE RIGPA VERTAALGROEP



# HET SPIRITUELE ZORGCENTRUM IN DZOGCHEN BEARA

*Dzogchen Beara is Rigpa's retraite centrum in Ierland, prachtig gelegen aan de Atlantische oceaan in het uiterste puntje van zuid west Ierland. Het is opgericht in 1974 door Peter en Harriët Cornish, die een plek wilden creëren 'voor de vergeten spirituele behoeftes van het westen'. In de tachtiger jaren ontmoetten zij Sogyal Rinpoche en, geraakt door zijn teachings, nodigden zij hem uit om retraites te geven op hun centrum. In 1992 droegen zij hun centrum over aan Sogyal Rinpoche. Niet lang daarna, in 1993, sterft Harriët aan kanker. Haar stervensproces heeft veel mensen geïnspireerd om anders met sterven en met de dood om te gaan, en was een belangrijke gebeurtenis voor de ontwikkeling van Dzogchen Beara (zie het artikel 'In nagedachtenis Harriët Cornish' in deze Rigpa-nieuws).*



*Dzogchen Beara is een plek die inspireert om je eigen spiritualiteit te ontdekken.*

Inmiddels zijn 15 jaar verstreken en in die tijd heeft Dzogchen Beara zich, onder de spirituele leiding van Sogyal Rinpoche, ontwikkeld tot een bijzondere inspirerende plek.

Sogyal Rinpoche zegt dat de teachings niet zozeer proberen om van iedereen een Boeddhist te maken maar dat ze veeleer iedereen die ervoor open staat kunnen helpen de eigen spirituele wortels te ontdekken. Onder de spirituele leiding van Rinpoche is Dzogchen Beara uitgegroeid tot een levend voorbeeld van deze visie. In Dzogchen Beara kun je niet alleen retraites of weekendtrainingen volgen, maar je kunt er ook gewoon een heerlijke vakantie vieren met vrienden of familie. Op het terrein staan cottages met prachtig uitzicht over de oceaan en een jeugdherberg.

Naast de mogelijkheid van retraite en vakantie, biedt Dzogchen Beara al vanaf het begin zorg voor gasten die aan een levensbedreigende ziekte lijden, op krachten moeten

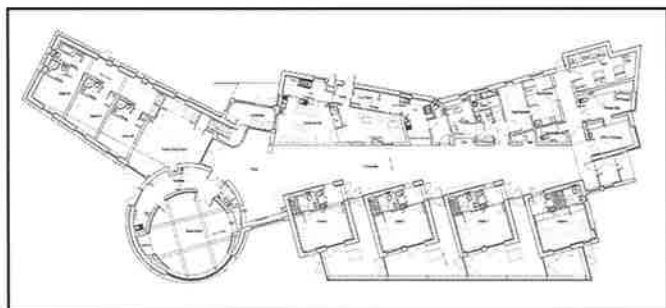
komen, of een rouwproces doormaken. Vanwege het succes van deze geboden zorg, en omdat steeds meer mensen van de spirituele omgeving op Dzogchen Beara gebruik willen maken, bouwen we nu een nieuw Spiritueel Zorgcentrum. Dit zorgcentrum zal een toevluchtsoord zijn waar mensen die ziek zijn, iemand verloren hebben, of de dood tegemoet gaan, samen met hun familie of vrienden kunnen verblijven, terwijl ze de beste lichamelijke, emotionele en spirituele zorg krijgen.

De visie op het Spiritueel Zorgcentrum komt voort uit Rigpa's Spirituele Zorg- en Opleidingsprogramma. Opgezet in 1993, richt het zich op de spirituele dimensie van het sterven, waarbij het laat zien hoe de vaardige methoden van wijsheid en mededogen van het boeddhistisch onderricht gebruikt kunnen worden in iedere zorgomgeving en het onthult universele spirituele principes die weerklank vinden bij mensen van iedere levensovertuiging.

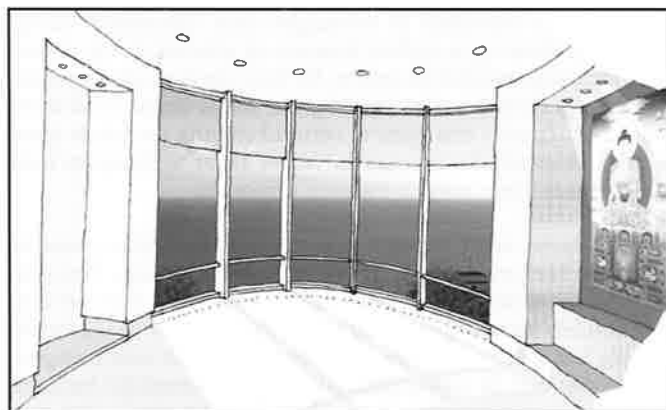
Het maatschappelijk belang van het Spirituele Zorgcentrum

wordt nog eens onderstreept door het aanstaande bezoek van, die op 12 september, die er een gedenksteen zal onthullen.

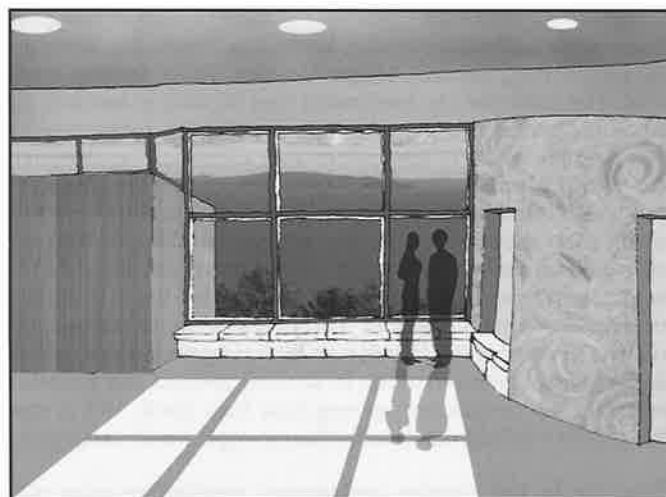
*“Als we een omgeving kunnen creëren waarin iemand, gesteund door dit soort onderricht, kan sterven, dragen we het allerbelangrijkste bij wat mogelijk is. Een dergelijke omgeving is zeldzaam. Er zijn veel hospices, en veel plekken waar spirituele zorg geboden wordt, maar op dit niveau, met het onderricht dat gegeven wordt, zal het Spirituele Zorgcentrum in Dzogchen Beara uniek zijn.”*  
SOGYAL RINPOCHE, JUNI 2006



Plattegrond van het Spirituele Zorgcentrum



Meditatieruimte



Ingang Foyer

De bouw van het centrum is in mei dit jaar begonnen, en we verwachten dat het volgend jaar oktober kan worden geopend.

Nadat het Spirituele zorgcentrum is gerealiseerd, zal het een model worden voor andere zorgcentra die door Rigpa gebouwd zullen worden over de hele wereld.

Bijgaand zie je de plattegrond en enkele impressies van het te bouwen Spirituele Zorgcentrum.

#### FINANCIERING

Het Spirituele Zorgcentrum kan natuurlijk alleen gerealiseerd worden met financiële ondersteuning van velen. Voor bouw, de inrichting en de operationele kosten in de eerste tijd na de opening is een totaalbedrag nodig van € 4.000.000. Dankzij de gulheid en steun van velen van jullie is er al het fantastische een bedrag van € 2.400.000 bijeen gebracht, maar we hebben nog steeds alle hulp nodig om het resterende bedrag bijeen te brengen. Daarom is door Sogyal Rinpoche dit project aangewezen als hoofdproject voor alle sponsorwervingsacties, en is er vorige maand een brief uitgegaan naar velen van jullie met het verzoek tot financiële steun van de bouw. Voor het geval je deze brief niet hebt ontvangen : De bouw van het Spirituele Zorgcentrum kun je financieel steunen door te storten op girorekening 353 3736 t.n.v. Rigpa te Amsterdam o.v.v. Spirituele Zorgcentrum Dzogchen Beara. Je kunt het Spirituele Zorgcentrum ook opnemen in je testament. Wil je daar meer over weten neem dan contact op met Mark Mathijssen 024-3227370 of mark-mathijssen@planet.nl.

Namens alle toekomstige gasten van het Spirituele Zorgcentrum: Bedankt !

*“Spiritual Care is not a luxury for a few; it is the essential right of every human being, as essential as political liberty, medical assistance and equality of opportunity.”*

SOGYAL RINPOCHE

[www.spiritualcare.ie](http://www.spiritualcare.ie)  
[www.dzogchenbeara.org](http://www.dzogchenbeara.org)



Met de bouw van het Spirituele Zorgcentrum is in mei dit jaar gestart

# IN NAGEDACHTENIS: HARRIET CORNISH

*In 1974 verhuisden Peter en Harriet Cornish naar Ierland om het retraitecentrum op te richten dat later Dzogchen Beara zou gaan heten. In 1992 werd de eerste bouwfase afgerond en werd het centrum een geregistreerde liefdadigheids instelling onder spiritueel leiderschap van Sogyal Rinpoche. In 1993 stierf Harriet op 44-jarige leeftijd aan kanker. Haar sterven heeft veel mensen geïnspireerd om anders met sterven om te gaan. Hier een verslag van haar man Peter over de laatste fase van Harriets leven.*



Geïnspireerd door de manier waarop Harriet leefde en stierf, hebben veel mensen mij gevraagd om de manier waarop zij stierf op te tekenen. In de hoop dat het iets kan betekenen voor wie dit leest volgt hier een verslag. Eerlijk gezegd kan ik weinig toevoegen aan de adviezen van Sogyal Rinpoche in Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven. Toch zou dit stervensverhaal ons kunnen helpen herinneren hoeveel er te doen is, en kunnen laten zien dat we écht iets *kunnen* doen.

Gedurende de twintig maanden van haar ziekte reisde Harriet heen en weer naar het ziekenhuis van Cork City dat op bijna honderdvijftig kilometer van het afgelegen Dzogchen Beara ligt. Het is een groot academisch ziekenhuis, dat niet onderdoet voor enig ander ziekenhuis in Europa, met als bonus de Ierse verpleegsters. Het is een vriendelijke omgeving, waar Harriet zich prettig voelde wanneer zij niet in haar eigen kamer in het retraitecentrum kon verblijven, hoog tussen de rotsen en de fuchsia's aan de kust van Bantry Bay. Wel werd ons verteld, dat door het tekort aan bedden, terminale patiënten in hun laatste dagen overgebracht zouden worden naar het hospice.

De leiding van dit hospice is in handen van een katholieke orde genaamd 'Sisters of Charity' (zusters van barmhartigheid). Het is een Victoriaanse instelling met muzak als vermaak en engelen als staf. Harriet was daar geweest en wilde er niet meer terugkomen. Ze had gezien hoe oude mensen alleen stierven, met zes op een kamer, met het televisiegeluid van een voetbalwedstrijd op de achtergrond. Het was alsof ze beroofd werden van hun waardigheid, bestolen van het laatste recht op een serene omgeving op het belangrijkste moment van hun leven.

Drie weken voordat Harriet stierf vroeg de dokter ons wat we zouden doen als het niet langer mogelijk zou zijn haar thuis te verzorgen en of hij iets kon doen om het hospice voor haar acceptabel te maken. Ik vertelde hem dat het eruit zou moeten zien als haar kamer thuis. Haar eigen wereld die weerspiegelde wie zij was. Een aparte kamer, met uitzicht op het zuiden, vrij van televisie en indringende muziek. We zouden het

opnieuw moeten inrichten met haar eigen schilderijen en wanddecoraties, kussens, gordijnen en vloerkleden. Zij zou het gevoel moeten hebben dat het *écht* geen probleem voor de staf was om crucifixen te vervangen door Tibetaanse thangka's; haar altaar op te stellen, kaarsen en wierook aan te steken en Tibetaanse muziek te spelen. Na haar dood zouden we haar lichaam gedurende vierentwintig uur totaal ongemoeid moeten laten. Zonder een spier te vertrekken ging de dokter overal mee akkoord. Harriet was dankbaar, maar we hoopten toch dat we haar thuis zouden kunnen verzorgen.

Op het laatst werd de verzorging steeds moeilijker maar er kwamen veel vrienden langs en we konden het aan. Ten slotte werd het duidelijk dat we de zorg die ze nodig had niet langer konden waarborgen. Lang van tevoren had ik haar beloofd dat als het zover zou komen, ik haar naar Cork zou brengen. In overleg met de wijkverpleegster en de plaatselijke huisarts besloten we dat het zover was. Het was triest om haar te verhuizen, alsof we het opgaven, maar naar later bleek zou Harriets sterven in dat hospice haar laatste geschenk zijn voor het welzijn van anderen.

Toen we de ambulance belden kreeg ik te horen dat, vanwege de verzekering, het niet toegestaan was dat er familie meereed. Het lukte me om heel rustig voet bij stuk te houden. Ik legde uit dat zij moest gaan maar dat ik geen toestemming zou geven om haar te laten reizen met alleen een verpleegster die zij niet kende, zeker omdat zij onderweg zou kunnen sterven. (Misschien is het nuttig om hier op te merken dat men op dit soort momenten de regie in eigen hand heeft. Mensen zijn ongebruikelijk meegaand, als je maar laat zien dat je begrip hebt voor hun situatie. Natuurlijk kan het zijn dat dit in Ierland wat makkelijker is, waar mensen nog steeds belangrijker zijn dan regels). Als ik niet bij haar geweest was geloof ik dat Harriet zich volkomen in de steek gelaten had gevoeld; eenzaam per ambulance op weg naar haar dood. Het is van het grootste belang dat deze barbaarse regel wordt aangepast.

Toen we in het hospice aankwamen werden we naar een kamer gebracht aan het einde van een gang, achter dubbele

deuren. De moederoverste verwelkomde ons en zei meteen dat we de afbeeldingen van Jezus van de muur mochten halen en in de kast leggen. Ik zei dat het voor ons geen probleem was om ze te laten hangen, of anders aan haar mee te geven, omdat het zeker niet onze bedoeling was om respectloos te handelen. (Dit was uit waarachtig respect voor andere religies. Het was ook een kans om gelijk in het begin te laten zien dat, ook al waren we anders, we wel wisten hoe we ons moesten gedragen).

We haalden de tafel en stoelen weg en legden kleden en kussens op de vloer. Boven het bed hingen we kleurrijke schilderijen van Tibetaanse godheden omlijst door zijdebrokaat. Harriets altaar kwam naast haar bed en we staken kaarsen en wierook aan. We hingen warme gele gordijnen voor de ramen, die genoeg licht doorlieten om het grijs van de muren in goud te doen veranderen. Op de open plek tussen de gordijnen hingen we een kristallen bol die de kamer zou vullen met regenbooglicht als de zon scheen. Al snel was de kamer getransformeerd in een hemels rijk met lelies, rozen en vrede.

Toen alles klaar was en Harriet sliep, zaten haar vriendinnen Bernadette en Penny in stilte op de kleden op de grond. Steeds gedurende de hierop volgende drie dagen en nachten zouden er een of meer mensen op deze manier in stilte beoefening doen. Later die avond, en iedere avond daarna, zou de lieve oude moederoverste naar binnen gluren en als ze dacht dat ik sliep zou ze op kousenvoeten naar binnen sluipen om de kaarsjes uit te blazen. Op die avond was Berni een tijdje alleen met Harriet. Harriet was overeind gekomen en staarde naar haar altaar. Zij keek naar haar foto van Khandro, een hoge Tibetaanse vrouwelijke 'meester' die haar enige jaren geleden op Dzogchen Beara was komen bezoeken. Berni hield de foto voor Harriet omhoog, die glimlachte. Vanaf dit moment had zij geen last meer van de rusteloosheid die haar daarvoor kwelde. Ze kwam niet meer overeind maar bleef in bed liggen met de foto van Khandro naast haar hoofd op haar kussen.

's Ochtends vertelde de dokter mij dat Harriet nog maar een paar uur te leven had. Later op de ochtend, om tien uur, kwamen Berni en Penny terug en gingen rustig zitten mediteren. We hadden een bandje gemaakt met Harriets favoriete boeddhistische gezangen met de Dalai Lama en de Karmapa en andere grote Tibetaanse meesters. Dit bandje bleef de hele tijd zacht spelen. Er hing een diepe vrede in de kamer. Zelfs de rookringels uit de wierook die zich om de rozenstengels heen slingerden leken te zeggen dat het zo goed was. Vrienden kwamen in stilte binnen, mediteerden en gingen weer weg. Soms kwamen er zusters bij het bed staan om een gebed te prevelen.

Toen ik zat te bellen kwam iemand mij halen om te zeggen dat Harriets ademhaling was veranderd. Ik knielde neer bij het bed en plaatste mijn mala (rozenkrans), die gezegend was door de Dalai Lama, in haar hand. De hele kamer voelde zo gewijd dat mijn zwakke pogingen tot 'beoefening' of 'gebed' nietszeggend leken, bijna tactloos.

Ik liet mijn ademhaling met de hare samenvallen. In een tijdloze ruimte, voorbij verdriet en pijn, kwamen gedachten op en verdwenen weer, zo maar. Als regendruppels op een raam vanaf drongen achtergrondgeluiden tot ons door. De Dalai Lama begon met de recitatie van de mandala-offerande. Dit leek juist op dat moment zó passend. Harriets hele leven was een offerande geweest voor het behoud van eeuwenoude wijsheid, en nu was haar sterven dat ook. Toen brak de zon door, en scheen door het kristal dat licht bewoog in een zuchtje

wind, waardoor rond Harriets hoofd op het kussen een spel ontstond van dansende vormen van regenbooglicht.

Tijd klotste zachtjes op de eindeloze oevers van het bestaan, zonder voorbij te gaan. In de stilte van een onnoembare vrede was er een ruimte ontstaan waarin het hele universum zachtjes tot stilstand was gekomen. Harriet ademde drie keer lang en rustig uit. Haar laatste uitademing viel precies samen met de laatste lange lettergreep, en het reciteren hield op.

Na een tijdje vroegen de verpleegsters of zij binnen mochten komen. Zij vormden een rij en knielden één voor één bij het bed en het geklik van hun rozenkransen viel samen met het klikken van de mala's. Een paar van hen waren tot tranen geroerd door het schouwspel terwijl een ander haar hand uitstak om Harriet aan te raken, tot zij zich herinnerde dat wij erom gevraagd hadden dit niet toe te staan.

Gedurende die dag en de daaropvolgende was er een komen en gaan van mensen die bloemen brachten en in stilte bij haar zaten. Soms kwamen de verpleegsters er een tijdje bij. De volgende twee nachten bracht ik alleen in de kamer door. Elke avond kwam de moederoverste zachtjes binnen om de kaarsjes uit te blazen. Het was volkomen natuurlijk en net alsof het zo hoorde. Ik denk dat ik in die nachten een paar dingen begon te begrijpen. Een aantal dingen over de dood, niet heel diep, waarvan er misschien één de moeite waard is om door te geven.

Wanneer we in staat zijn van alles de ultieme zuiverheid en volmaaktheid te zien, wat niets anders is dan een weerspiegeling van onze eigen ware natuur, dan maakt het niet uit waar we ons bevinden. Maar tot die tijd is de omgeving allesbepalend. Doordat we deze gewijde ruimte voor Harriet en onszelf hadden gecreëerd, beoefende de beoefening zich bijna vanzelf. Hoe bedroefd en eenzaam en ontlusterd hadden we ons gevoeld als Harriet gestorven was in een koude, grijze zaal, waar snel een laken over haar gezicht zou zijn getrokken voordat ze snel werd weggereden naar een koelcel.

In de hierop volgende twee dagen kwam al het verplegend personeel op verschillende momenten naar mij toe. Sommigen in tranen, allen om te zeggen dat zij niet konden geloven hoe vredig het was in die kamer en om ons te bedanken dat zij er deelgenoot van hadden mogen zijn. Zij zeiden dat de warmte het hele hospice leek te doortrekken. Ze hadden gemerkt dat ze steeds naar een reden hadden gezocht om de kamer binnen te komen en zij hoopten dat zij ons niet hadden gestoord. Ons gestoord? Natuurlijk hadden zij ons gestoord. Zij hadden ons gestoord met hun serene aanwezigheid, met hun liefdevolle vriendelijkheid en mededogen en genade. Zelfs de dokters waren ontroerd. Misschien had ik verwacht dat zij professioneel-hard en ongevoelig zouden zijn. Een vrouwelijke dokter bedankte mij op een licht ongemakkelijke manier. Zij draaide zich om en kwam toen weer terug. Zij legde haar hand op mijn schouder en terwijl de tranen over haar wangen rolden sprak zij: "Harriet heeft ons laten zien dat er een andere manier is om te sterven. Het is alsof ik mijn hele leven heb zitten slapen."

We willen graag het personeel van het Marymount Hospice in Cork bedanken voor de hulp die zij gegeven hebben. Omdat ze dit alles mogelijk gemaakt hebben en omdat ze het moeilijkste en kostbaarste werk ter wereld doen. Hoewel ik het heb geprobeerd, is het mij niet gelukt om woorden te vinden die uitdrukking kunnen geven aan mijn dankbaarheid voor wat jullie hebben gedaan. Het spijt mij dat ik mij heb geërgerd

aan de indringende muziek en het voetbal. Ik weet dat de tijden moeten veranderen voor we dat kunnen veranderen. Nu is het één jaar later. Op momenten dat het moeilijk wordt denk ik aan jullie en dat inspireert mij. Dat zal het blijven doen tot de dag dat ik zal sterven. Als het zover is zal ik, als ik heel veel geluk heb, jullie weerzien.



De meesten van ons hebben nooit geleerd hoe we moeten zorgen voor iemand die sterft. Dit is één van de spectaculairste tekortkomingen van ons zogenaamde 'onderwijs'-systeem, omdat we er bijna allemaal op een gegeven moment mee te maken krijgen. We moeten er in de praktijk mee leren omgaan. Toen mij gevraagd werd op te schrijven wat ik had geleerd, bedacht ik dat een paar van de hier volgende punten van nut kunnen zijn.

#### **OMGEVING**

Het is belangrijk een warme en inspirerende omgeving te creëren om te sterven, net als voor een geboorte.

#### **LEER JE GEWOONTES AF**

Alle regels zijn veranderd. Als je altijd op tijd bent, is het nu goed om te laat te zijn als dat nodig is. Voorheen altijd beleefd, nu zal je soms bezoekers weg moeten sturen die je normaliter zou verwelkomen. Stel je zelf en je idealen op de laatste plaats. Later zul je elke zelfzuchtigheid tienvoudig betreuren. Maar maak jezelf ook lichter, maak jezelf geen zorgen. Sta je zelf toe een mens te zijn.

#### **VERLIES NIET HET ZICHT IN WAT JE DOET**

Je kunt zo bezig zijn met de praktische aspecten van de zorg dat je over het hoofd kunt zien dat er in feite iemand ligt te sterven. Dat is gewoon een manier om voor het gemak de dood te negeren en later zul je het betreuren. Het is van levensbelang dat je stopt om jezelf belangrijk te vinden. Het is prima om niet te praten. Ontspan. Bedenk dat hoe druk je ook denkt dat je het hebt, je alle tijd van de wereld hebt in de ogen van de persoon die sterft. Dus vertraag je zelf. Ga zitten. En wees open.

#### **REAGEER NIET**

De persoon die sterft heeft er volkomen recht op irritant te zijn. Laat het maar over je heen komen. Het is een prachtige beoefening. Bedenk dat hij of zij sterft en dat het binnenkort jouw beurt zal zijn, en hoe zul jij je gedragen? Laat jezelf dus zacht worden. Als we er ons allemaal bewust van zouden zijn dat we al bezig zijn te sterven, zouden we misschien geen ruzie met elkaar maken.

#### **HOUD EEN DAGBOEK BIJ VAN WAT ER GEBEURT**

Later kan het je ergeren dat je niet in staat bent je te herinneren wanneer je voor het laatst ging wandelen, of wat voor grappige opmerking iemand maakte. Maak dus aantekeningen. Iets vergeten kan een misdaad lijken ten opzichte van de overledene. Je zult jezelf over allerlei stomme dingen verwijten maken, verschaft jezelf dus niet nog meer munitie.

#### **VIND EEN BALANS**

Sommigen vinden het heerlijk om aangeraakt te worden. Anderen hebben er een hekel aan. Sommigen willen bemoeierd worden, anderen willen met rust gelaten worden. Maar het ligt gecompliceerder. De behoeftes van mensen kunnen van dag tot dag veranderen. Dat is moeilijk. Betrach gewaarzijn, maar voel je niet schuldig als het niet lukt.

#### **ZORG VOOR ZE NADAT ZE GESTORVEN ZIJN**

Probeer een tijdje alleen met ze te zijn. Dit zal je later helpen wanneer je niet kunt geloven dat ze vertrokken zijn. Praat met ze. Beken je tekortkomingen. Dit zal je later helpen als je jezelf pijnigt over wat je allemaal nog meer had moeten doen.

Voor hen die al op een meer conventionele manier afscheid hebben genomen van een geliefd persoon zou ik willen zeggen, dit was alleen maar onze manier, een manier. Het belangrijkste is een atmosfeer te creëren van liefdevolle vriendelijkheid, van vrede. En maak je geen zorgen als het niet lukt. Ik heb zoveel dingen fout gedaan.....en.....het is een goed idee om nu al te beginnen voorbereidingen te treffen voor je eigen dood.

**PETER CORNISH**



# WILMA PEETERS, RETRAITE-BEGELEIDER TE DZOGCHEN BEARA: “HET IS DE KUNST OM ALLES ALS HET PAD TE ZIEN”

*“Er is gewoon geen betere plek om te beoefenen”, zegt Wilma Peeters, retraite- begeleider, over Dzogchen Beara. Een plek waar zij lange retraites heeft gedaan en nu al jaren werkt. Haar start in de dharma was bepaald niet “smooth”. Maar toen ze eenmaal kennis had gemaakt, liet het haar niet meer los. Een gesprek met een toegewijde dharmabeoefenaar die alles in haarzelf onder ogen wil zien en “loslaten”.*



Wilma, Elma en Hans

Wilma: “Ik was altijd al erg politiek georiënteerd en had veel standpunten en opinies. Ik had een hekel aan alles wat met religie te maken had. Mijn zus was al sinds haar zoste in de dharma en student van Sogyal Rinpoche. Ik vond het echter allemaal maar zweverig. Dus hoe vaak ze mij ook uit nodigde (ze heeft nooit opgegeven, dank je wel Tineke) ik ging nooit mee naar een lezing.

Maar op een keer ergens in de lente van 1989 gaf Rinpoche een lezing in Amsterdam en een aantal vrienden ging er naar toe, dus toen ben ik maar meegegaan. Het onderricht ging over het omgaan met emoties. Namelijk ze te zien als gasten in een hotel. Je bent aardig voor ze, je verwelkomend ze zelfs, je brengt ze naar hun kamer en wenst ze een plezierig verblijf. Je blijft aardig, maar je bent niet persoonlijk betrokken. Er is een persoonlijke afstand.

De hele lezing heb ik geboeid zitten luisteren. Dit had ik niet verwacht. Na de lezing, terwijl ik alleen naar huis liep, voelde ik me op een heel diepe manier vrij van angst. Ik heb heerlijk door het donkere Amsterdam gewandeld. Nog op een terrasje in mijn eentje wat gedronken. Iets wat ik eigenlijk nooit deed.

Dat diepe gevoel van vrijheid heeft me naar de dharma en Rinpoche gebracht. Sinds die dag ben ik eigenlijk vanzelf met de ngöndro begonnen. Dat sprak me heel erg aan. Maar denk niet dat ik een *devotee* was. Ik had veel aversie als ik naar het centrum ging voor beoefening of een cursus. Vaak was ik zelfs misselijk, maar ging toch naar binnen. Vreemd maar waar! Op een dag in 1995 gaven mijn ouders al hun kinderen een geschenk. Ik besloot meteen om daarmee één jaar in retraite te gaan. Ik heb er niet lang over nagedacht. Ergens diep in mezelf is er altijd een wens geweest: om me terug te trekken en meer van mezelf te weten te komen. Ik denk dat ik hiertoe de kans zag in die jaarretraite. Dat heb ik geweten (ha, ha).

Daarna ben ik nog een jaar in retraite gegaan, ook in Dzogchen Beara. Het tweede jaar werd voor een groot deel gesponsord door leden van de sangha. Ik had een hele lijst met namen bij me die ik steeds in mijn beoefening doorlas.

Het was heel inspirerend om dat zo te doen.

Het eerste jaar ben je vaak met andere *retreatants* samen, tijdens werk, vergaderingen en beoefening. Samen ga je door dingen heen en vindt er een zuivering plaats. Het tweede jaar ga je meer een innerlijke weg. Je bent veel meer op jezelf, waardoor er minder afleiding is. Ook zie je dat alles projectie is en kun je er beter mee omgaan.

Na dit tweede jaar in retraite ben ik naar Amsterdam terug gekomen. Een aantal jaren later in Lerab Ling tijdens een Drubcho, een periode van intensieve beoefening, hoorde ik dat er in Dzogchen Beara een kok werd gezocht voor mensen die in gesloten retraite waren. Ze wilden liefst iemand met retraite-ervaring. Ook toen weer heb ik meteen ja gezegd zonder al teveel gedachtes er omheen. Dus in de lente van 2003 ben ik begonnen als kok voor zeven mensen die één jaar in gesloten retraite waren.

Dat was absoluut niet makkelijk. Dzogchen Beara ligt zo'n zeven km van het dichtstbijzijnde dorp af. Ik had geen auto, zelfs geen rijbewijs. Dus moest ik voor alle boodschappen naar het dorp fietsen en terug. Berg op en af! Bovendien was ik geen kok. Ik hield ook niet echt van koken. Maar ...daar was ik weer in Ierland. Weer in Dzogchen Beara ploeterend in weer en wind en in mijn geest.

Waarom ik dit allemaal deed? De achterliggende reden, denk ik, was toch weer dat ik alles in mezelf onder ogen wilde zien en los wilde laten. Waar beter dan hier, werkend voor anderen. Er is echt iets voor te zeggen om je huis en haard op te geven en te proberen om anderen van dienst te zijn. Hoe moeilijk dat ook is. Ik kwam mezelf ontzettend tegen, vooral omdat ik voor mensen in retraite werkte. Ze waren afgesloten van mij. Ik kon mezelf nooit verdedigen. Nooit beargumenteren waarom ik iets had gedaan, want ik zag of sprak ze nooit.”

Sinds enkele jaren is Wilma *retraite begeleider* in Dzogchen Beara. Ze begeleidt mensen, maakt dag- en weekschema's en bespreekt en regels alles wat daaromheen komt kijken. “Dat begeleiden van mensen in retraite doe ik met erg veel plezier. Daarnaast ben ik cateringmanager en dat vind ik heel moeilijk. Weliswaar maak ik geen barre fietstochten meer, want we hebben een auto inmiddels, maar toch... Iedereen waarmee je werkt is heel flexibel en open net als in heel rigpa, denk ik. Tegelijkertijd zijn er veel mensen en even zoveel meningen en ideeën. Wouw! Ringu Tulku heeft in Dzogchen Beara eens gezegd dat we niet verbaasd moeten zijn, dat de Dharma eigengereide mensen aantrekt. Dat eigengereide, daardoor wijken we juist af van het gewone. Situaties veranderen ook continu. Er zijn veel veranderingen door de Drie-jaarretraite. We hebben moeten zoeken naar nieuwe bronnen van inkomsten, omdat de jaarretraites voorlopig hier niet gehouden zullen worden. Veel van de mensen van de staf van Dzogchen Beara zijn naar Lerab Ling vertrokken. Verder wordt er een *care-centre*, een hospice voor stervenden gebouwd.

Voor mij blijft Dzogchen Beara de meest ideale retraite plek. Eigenlijk is het grootste geschenk in deze periode, dat onze retraite ruimtes nu vrij zijn voor iedereen die een persoonlijke retraite wil doen. De retraite kamers zijn klein, maar precies goed. Ze hebben allemaal een bed en een klein altaar. Op dezelfde verdieping is een *shrine room* die niet voor het publiek toegankelijk is. Deze ruimte was vroeger alleen voor mensen, die één jaar retraite kwamen doen. De ruimte is dus door veel beoefenaren gezegend, opgeladen zou je kunnen zeggen. Nu doen wij als sangha hier onze dagelijkse beoefening en worden de transmissies hier gegeven.

Verder is de shrine room open voor de mensen, die een persoonlijke retraite doen. Dat is zo'n geweldige kans! Er is gewoon geen betere plek om te beoefenen. Je hebt een waanzinnig uitzicht over de oceaan, die als vanzelf uitnodigt tot meditatie. Om je heen wordt ook beoefend en dat is al twintig jaar aan de gang. Je komt gemakkelijk dieper in je beoefening. Ook wordt er voor je gezorgd en je wordt begeleid door mensen, die jaren ervaring hebben. Er is een bibliotheek aanwezig met audio, video, DVD en boeken.

Soms is het moeilijk, maar hoe moeilijk het ook is, intuïtief voel ik dat dit een hele goede weg voor mij is. Het is de kunst om alles als het pad te zien. En hoewel ik me er niet echt van bewust ben en absoluut niet weet hoe ik het volhoud, toch heb ik de aspiratie om alles op het pad te brengen, alles wat er gebeurt als weg te zien.

Ik herinner me een periode, dat ik kookte voor de retraitementen en zo'n hekel had aan iedereen, dat ik er echt iets aan moest doen. Toen ben ik op heel kleine schaal begonnen hen te zien als mijn moeder, gewoon als een dagelijkse gedachte. Die gedachte gaf zoveel ruimte in mijn hart. Het had zo'n direct effect. Verbazingwekkend! Zo is er steeds wel iets waardoor ik toch een stapje uit de hel van mijn geest kan nemen.

Op dit moment richt ik me op Goeroe Rinpoche. Heel *basic*, maar toch nieuw. In Rinpoche's onderricht op een van de laatste sanghadagen ging het over mensen, die alles wat met spiritualiteit te maken heeft op een kinderlijke manier benaderen. Ik herkende mij daarin. Weer een aspect belicht! Daardoor kan ik het loslaten en mezelf richten op dat vertrouwen in Goeroe Rinpoche. En het werkt! We zijn zo sterk verbonden met onze leraar. Als vanzelf komt exact dat onderricht naar ons toe wat we op dit moment nodig hebben en kunnen horen. Het vertrouwen in Goeroe Rinpoche werkt heel veranderend, heel verhelderend ook.

Hoe ik de toekomst zie? Ik weet het niet in termen van waar ik zal zijn, wat ik zal doen, wanneer ik dood zal gaan. Ik heb de aspiratie, zoals wij allemaal, om een goed mens te zijn. Dat ik kan bieden wat nodig is zonder al te veel commentaar. En ik heb nog veel te doen.

Ik wens jullie allemaal een goede retraite toe, een goede beoefening en een goed hart. Ook hoop ik vele van jullie hier te ontmoeten. Dzogchen Beara is echt een verborgen paradijs. Soms is de reis hier naartoe niet zo makkelijk, maar het is altijd de moeite waard. Misschien lijkt voor sommigen de prijs van drie honderd euro per week wat hoog, maar het is het echt, echt waard, vooral als je ziet wat je er voor krijgt. Het is bijna een vakantie om hier te zijn in deze tijd waarin we allemaal steeds dieper in de beoefening gaan en het is heel goed om ons daar volledig op te richten.

Vraag maar aan al diegenen, die hier al retraite hebben gedaan, maar beter is natuurlijk hier zelf naartoe te komen! Ik wens iedereen het allerbeste voor het komende jaar en daarna!"

LIEFS VAN WILMA, RETRAITE-BEGELEIDER

## RETRAITE IN DZOGCHEN BEARA

EEN PERSOONLIJKE IMPRESSIE VAN HANS B. DIE ER EEN PERSOONLIJKE RETRAITE VAN TWEE WEKEN HEEFT GEDAAN.

Elma (mijn partner), die vreselijk hard werkt voor Rigpa, ook nog beoefent en een gewone baan heeft, had bedacht dat ze ruim 2 weken in retraite wilde in Dzogchen Beara. De bedoeling was o.a. om onze beoefening te verdiepen en we konden nog het laatste weekend van de Rigdzin Dupa intensive meemaken. Aldus geschiedde. De vlucht was kort, maar de reis was lang, mede doordat we zeven uur moesten wachten in Cork op een minibus richting Dzogchen Beara. Dan heb je Cork wel gezien als je niet komt om te winkelen. De aankomst in Dzogchen Beara was dan ook een verademing. Ik voelde direct dat het een verborgen plaats ver weg van samsara was, zelfs in het donker.

De volgende morgen scheen de zon en zagen we pas echt hoe mooi Dzogchen Beara gelegen is, adembenemend, de mooiste zonsopgang ooit en een geweldig uitzicht op de oceaan. Heel uitnodigend om te beoefenen, de omstandigheden zijn dusdanig, dat er niets anders overblijft dan je kussentje. Het normale entertainment als krant, tv en winkelen zijn afwezig. Slechts de oceaan met zijn oneindig gevarieerde wolkenluchten vult het ontstane gat op. Elke dag is hij er gewoon met zijn kleurenpracht en allerlei geluid.

Tijdens ons verblijf in Dzogchen Beara zijn er voornamelijk werkers en in de ochtend is er stilte. De retreatants spreken alleen bij het avondeten en een enkeling spreekt helemaal niet. Na een nacht in een cottage kregen we ieder een kamer boven de grote meditatie cq. cursusruimte. Vroeger zaten daar de

jaarretreatants. Er is ook een keuken, want ontbijt en avondeten maak je zelf. Je blijft dus boven in de sfeer van de beoefening. Slechts voor een korte wandeling kom je buiten. Alles is aanwezig en als je speciale wensen hebt wordt het gekocht. Zelfs de was wordt een keer per week gedaan. Kortom alle tijd voor studie en beoefening. Vakantie van samsara, het voelt enorm goed. Niet die duizend en één ditjes en datjes, die zonodig moeten gebeuren of de leuke verleidelijke bezigheden als afleiding.

Heel belangrijk is een dagschema, want anders heb je toch de neiging om tijd te vermorsen aan de laatst mogelijke afleidingen zoals een leuke dagdroom of een spannend spiritueel boek uit de aanwezige dharmaboekenbibliotheek. Mijn grote afleiding, waar ik aan toegaf was naar buiten kijken, naar het prachtige uitzicht op de oceaan door het grote raam. Had ik dan toch met mijn rug naar het raam moeten gaan zitten?

Wilma komt na een paar dagen het dagschema doornemen en komt wekelijks terug om te bespreken hoe het gaat. Dat is heel prettig, want er zijn altijd wel vragen mbt tot mijn beoefening, die ik nu bij een ervaren dharmavriendin kwijt kan. Ondanks het eenvoudige bestaan van een dharmabeoefenaar, zijn de twee en een halve week snel om.

Voor de terugreis kunnen we met Wilma meerijden naar Cork en ondanks een vliegende storm en striemende regen stijgen we op van het vliegveld, Ierse piloten zitten nergens mee. Boven de wolken lonkt de hemel.

# KIRCHHEIM RETRAITE IN DUITSLAND:

27 DECEMBER 2006 TOT 7 JANUARI 2007

*De contacten met Rigpa hadden een tijdje op een laag pitje gestaan. Janneke Oosten (45), ngöndro mandala-student, volgde de Driejaar-retraite van een afstand via Internet en de e-mail. Toch gaf ze zich op voor de Kirchheim retraite. Ze doet verslag van haar verblijf, dat een "keerpunt" voor haar betekende.*

Janneke Oosten: "Toen ik een e-mail kreeg over de retraite in Kirchheim, heb ik binnen één uur besloten te gaan, me opgegeven en betaald. Zo, nu kon ik niet meer terug. Dat was maar goed ook want vlak voor vertrek kreeg ik toch wel twijfels: Zou het nog wel aansluiten? Waarom had ik me in vredesnaam opgegeven voor de hele retraite en niet voor optie één: tot nieuwjaar of optie twee: na nieuwjaar? Maar nee hoor, ik had geboekt voor 12 dagen!

Op de Rigpa website vond ik een gelegenheid om mee te rijden. Ik deelde een chalet met vijf Nederlanders. De retraite begon op 28 december en werd ingeleid door Patrick Gaffney. Hij gaf een teaching over bodhichitta als voorbereiding op het onderwerp van deze retraite: lojong, 'the seven points of mind training'. Na Patrick kwam Rinpoche. Hij begon gelijk met ondericht over lojong. De teachings tijdens de retraite waren steeds in samenspel met Patrick.

Van eerdere retraites kan ik me herinneren dat er niet altijd regelmaat zat in het programma. Toen kwam het geregeld voor dat Rinpoche het programma aanpaste. Bij deze retraite werd er gedurende de hele periode een duidelijke structuur gehanteerd, waar maar enkele malen van is afgeweken. We begonnen 's morgens om 8.30 uur met een beoefeningsgroep: meditatie, ngöndro of sadhana. Om 11.00 uur gaf Rinpoche een teaching. 's Middag was er een studiebijeenkomst en 's avonds weer een beoefeningsgroep.

Omdat ngöndro mijn hoofdbeoefening is, heb ik de ngöndro-cursus gevolgd. Ik hoopte verdieping te vinden en dat is zeker gebeurd. Dagelijks deden we de hele ngöndro. Elke dag lag het accent op een ander beoefeningsonderdeel. Hierover kregen we onderricht te zien van Rinpoche. Twee instructeurs van de sangha uit München hebben ons vol zorg en toewijding door de ngöndro heengeleid. Het waren erg inspirerende bijeenkomsten. Voor de mensen die moeite met het Duits hebben, was er vertaling naar het Engels en het Frans.

In het begin van de retraite werd er door Rinpoche en bij de ngöndro veel aandacht besteed aan de vier contemplaties die

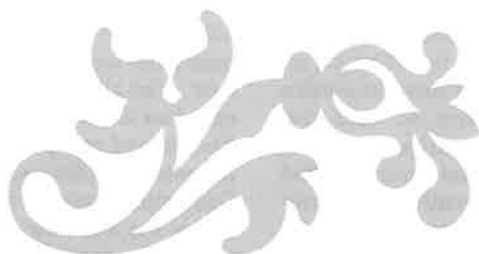
de geest afwenden van samsara. Dit kwam bij mij binnen als nooit te voren. Datzelfde geldt voor toevlucht nemen. Nooit eerder voelde ik bij de beoefening hiervan zo'n fundamenteel vertrouwen in Rinpoche. Dat vertrouwen heeft zich doorgezet.

Ook probleempjes die er waren bij eerdere retraites, waren er nu niet. Ik kon wel eens hebben dat ik een teaching te lang vond duren. Of dat ik niet begreep waarom Rinpoche van het onderwerp afweek of waarom hij medewerkers adviezen geeft waar iedereen bij was. Al dat soort zaken speelden nu niet. Ik kon Rinpoche alleen maar zien als 'grootser dan wij ons kunnen voorstellen'. In eerdere retraites heb ik dat nooit zo sterk gehad. Ik zag hem nooit als mijn root teacher. Maar in Kirchheim was er opeens een klik. Het was twee weken lang een heel intens gevoel. Terwijl ik dus een tijd niet naar Rigpa ben geweest, heeft mijn relatie met Rinpoche zich verder ontwikkeld, zonder dat ik daar bewust mee bezig was.

In Kirchheim kreeg ik iets van 'alleen maar bij Rinpoche willen zijn'. Het besluit om toch te gaan deelnemen aan intensieve thuisoptie van de Drie-jaar-retraite moest dan ook ontstaan. Het was een belangrijk omslagpunt voor mij. Tot 18 februari kon je instromen. Ik voelde dat het goed was, dat ik er niet meer onder uit kon.

Naast gevoelens van blijdschap, kwam ik ook obstakels tegen op verschillende fronten. Dat bracht op momenten gevoelens van eenzaamheid, verdriet of boosheid met zich mee. Soms kon ik hiermee bij een sangha-lid terecht of bij een huisgenoot. We hadden diepgaande, vertrouwelijke gesprekken, die me erg dierbaar waren. Soms was de gedachte, dat obstakels er ook bij horen, genoeg.

Opvallend was dat de retraite zo goed georganiseerd was dat je bijna niet merkte dat er een organisatie aan ten grondslag lag. Het is onvoorstelbaar hoe Rinpoche altijd maar weer onvermoeibaar bezig is om ons te bereiken en ons stimuleert steeds weer dieper en verder te gaan. Wat een rijkdom om hier deel van uit te mogen maken."



# RETRAITE IN LERAB LING

*Deze zomer gaat het tweede jaar van de driejaarsretraite in. Er is veel gebeurd sinds de start van de retraite in augustus 2006. De Rigpa-sangha is in een stroomversnelling gekomen. Levens zijn eenvoudiger ingericht om meer ruimte te maken voor de dharma. Schema's zijn omgegooid, wekkers gaan 's ochtends eerder af. Studie en beoefening zijn geïntensiveerd. De dagelijkse discipline werpt vruchten af. Weerstand smelten weg, er treedt verdieping op, het enthousiasme neemt toe. Een retraite laat zich niet in woorden vangen en dat is ook niet de bedoeling. We trekken ons terug om met datgene bezig te zijn wat belangrijk voor ons is. Alle concepten die we hebben over hoe het zou moeten zijn en wat we ervan verwachten kunnen we beter los laten. Toch is het leuk om te weten dat je niet alleen bezig bent. De ervaringen van anderen kunnen inspirerend zijn. Daarom hier een aantal sanghaleden aan het woord over de belevenissen van de afgelopen maanden.*

Annet Kossen doet de zes maanden optie in Lerab Ling. Ze vindt het niet eenvoudig om antwoord te geven op de vraag wat haar heeft bewogen om deel te nemen aan deze retraite. "Er zijn namelijk zo veel redenen en invloeden en van sommige ben je je zelfs niet of nauwelijks bewust", zegt ze. "En om een beetje zinnig antwoord te geven kom je al gauw uit bij je levensverhaal." Zoals dat ze op haar twaalfde lag te huilen in haar bed omdat ze zo naar God verlangde. En dat terwijl ze opgroeide in een a-religieus gezin. En dan is er dat gedicht van Hella Haasse dat ze las in haar puberteit en dat ze eigenlijk de rest van haar leven bij zich heeft gedragen. Dat gedicht eindigt met een gebed tot God: "Dat Gij mij beitel met uw mes tot wijs en weerbaar priesteres." Het gaf haar kippevel. Het mooie is dat er in het Tibetaans Boeddhisme ook sprake is van een mes, een gekromd hakmes, de *kartika*, symbool voor het doorsnijden van wereldlijke banden en hun transformatie tot een positieve kracht. Een miniatuurtje van dat hakmes ligt op haar altaar. Niet de banden die je hebt met anderen is wat je beknelt en belemmert in je ontwikkeling tot een vrij en gelukkig mens, maar een te sterke gehechtheid die een heel scala aan negatieve emoties veroorzaakt.

"Toen ik jong was", zegt ze, "lagen de boeken over spiritualiteit nou niet bepaald in stapels in de winkel. Integendeel, het was een barre woestijn. Ik weet nog goed dat ik op een keer een boekwinkel binnenstapte en de verkoper vroeg: 'Ik begrijp helemaal niets van het leven, heeft u niet een boek dat daar over gaat?'" Die avond zat ze te lezen in Krishnamurti "Think on those things". Het maakte een diepe indruk.

Avontuurlijk aangelegd immigreerde Annet op haar 25ste in haar eentje naar New York. Ze bouwde een eigen bedrijf op, had een relatie en vrienden en bezocht in de avonduren de School of Visual Arts. Ook sloot ze zich aan bij een filosofische school. Op warme dagen zat ze op de brandtrap van haar appartement in Greenwich Village 'In Search of the Miraculous' van Ouspensky te lezen, stichter van bovengenoemde school. Een bezoek aan familie en vrienden in Nederland combineerde ze vaak met het bijwonen van de jaarlijkse Krishnamurti retraite in Zwitserland. "Het thema was uiteindelijk altijd hetzelfde", zegt ze over haar leermeesters uit die tijd. "Dat wij als mensheid diep in slaap zijn en dat we wakker moeten worden willen we van ons leven iets kunnen maken. Er werd veel gestudeerd, maar wat ontbrak waren de vaardige middelen, zoals de dagelijkse meditatie- en ngöndro beoefeningen. Wel werd er een keer per maand een ritueel gehouden dat de *turning* werd genoemd, een sufi traditie uit Turkije, beter bekend als de dans van de *whirling dervishes*. We werden opgeleid door een authentieke sufi leraar. Het was behoorlijk lastig om onder de knie te krijgen. Want het was namelijk de bedoeling dat je heel snel om je eigen as in de rondte draaide terwijl je

je tegelijkertijd met de andere deelnemers door de ruimte bewoog. De dans was in essentie een soort purificatie om je dichter bij God te brengen. Wat je ontving met je opgeheven hand, gaf je door met de hand die naar de aarde gericht was. En natuurlijk kon je die snelle draaibewegingen alleen maar uitvoeren als je je volledig concentreerde op één punt – je naar beneden gerichte duim – anders verloor je geheid je evenwicht. Diezelfde eenpuntigheid dus die wij in de meditatie beoefening proberen te bereiken."

Nadat ze in New York haar huidige man leerde kennen, verhuisde ze terug naar Amsterdam en begon ze alsnog aan een carrière als illustrator en kinderboekenschrijver. Ze laat een aantal prachtige boeken zien om een indruk te geven van haar werk. Inmiddels heeft ze daar een punt achter gezet. Nu ze veel meer tijd wil inruimen voor studie en beoefening heeft ze daar geen tijd meer voor. Wel zit ze elke dag in haar atelier, want schilderen deed ze altijd al en daar zit geen tijdsdruk achter.

Begin jaren negentig ging ze voor het eerst naar lezingen van Sogyal Rinpoche. Ze herinnert zich een kerk aan een van de grachten. Toen wees niets erop dat het boeddhisme zo'n belangrijke plaats in haar leven zou gaan innemen. Op een introductie cursus, het was inmiddels 1998, op een kussentje voor het naar haar smaak nogal overladen altaar, vroeg ze zich af: "Is dit wel voor mij, boeddhisme?" Iemand als Krishnamurti had het nooit onder stoelen of banken gestoken dat hij grote bedenkingen had tegen welke vorm van georganiseerde religie dan ook. Maar zegt ze: "Het voelde als thuiskomen na een lange zoektocht. Ik kon er niks anders van maken."

Op het moment van dit gesprek resteren nog drie weken voordat Annet terug zal keren naar Lerab Ling voor de tweede *teaching* periode. Ze verheugt zich erop, al vindt ze weggaan altijd opnieuw weer moeilijk. "De eerste periode was een bijzondere tijd. Heel wat anders dan de twee of drie weken die je normaal op retraite gaat. Als je vier maanden dag in dag uit met de dharma bezig bent, komt er een punt waarop je je meer open kunt stellen, niet alleen voor de teachings maar ook voor je mede sanghaleden. Voor alles eigenlijk. En natuurlijk biedt het vaste en strakke schema veel houvast en rust. Niet alleen jij, maar ook de andere retraitegangers werden door de maanden heen gewoon meer ontspannen en blij. Er ontstond een prettige sfeer van saamhorigheid en het was fijn om daar elke dag naar terug te kunnen keren. Ook mijn relatie met Rinpoche veranderde in die periode. Ik voelde me meer met hem verbonden dan ooit en toen hij ons zegende voor hij naar India afreisde, was ik in tranen.

Bovendien zijn er ook van die gewone dingen waar je van tevoren niet op bedacht bent. Zo moest ik iedere dag met de auto

20 minuten heen en terug naar mijn logeeraadres. Dat leek me een heel gedoe en ik zag er vreselijk tegenop. Uiteindelijk werden die dagelijkse autoritjes door dat prachtige beboste heuvelandschap met die vaak spectaculaire wolkenluchten een meditatief moment, een geluk brengend onderdeel van de dag. Op mijn altaar staat een foto van de tempel. Als mijn oog erop valt, is daar meteen weer die verbinding. Ja, Lerab Ling is een gezegende plek, zo ervaar ik dat wel.”

Mijn leven is wel veranderd. Ik voel me blijer, luchtiger ook, en enorm dankbaar voor al die kostbare kennis die we op een zilveren dienblaadje krijgen aangereikt, zoals het Mengak Studie Pakket en al die prachtige MP3's waarin de dharmava voor je wordt uitgespeld. Het is wat Rinpoche zei toen hij in India was: 'Niemand heeft zulk prachtig materiaal, in de

kloosters hier al helemaal niet.'

Wat haar opvalt, is dat veel mensen in haar omgeving geïntrigeerd zijn door het feit dat iemand zo veel tijd uittrekt om op retraite te gaan. En niet alleen de naaste vriendenkring. Dat had ze helemaal niet verwacht. "Ze willen echt weten waarvoor je het doet. En ze vragen door. Misschien is het te zien dat het je goed doet. Door zo intensief te beoefenen heb ik afgelopen zomer pas voor het eerst begrepen wat het betekent om toevlucht te nemen. Dat heb ik nooit eerder zo diep durven toelaten. Ik keek wel mooi uit om me zo kwetsbaar op te stellen. Natuurlijk verandert daardoor je relatie met de dharmava en met Rinpoche omdat je begint te begrijpt dat je ten diepste toevlucht zoekt in jezelf, in je eigen boeddha natuur."

4 MEI 2007

---

OOK ROBERT DE BOER (24) DOET DE ZES MAANDEN OPTIE LERAB LING EN HEEFT OP HET MOMENT VAN DIT GESPREK NOG MAAR ENKELE WEKEN TE GAAN VOOR HIJ TERUG ZAL KEREN VOOR DE TWEDE TEACHING PERIODE. ROBERT STUDEERT PSYCHOLOGIE AAN DE UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM EN ZIT SINDS 2002 BIJ RIGPA.

*Robert de Boer was een "zwaarmoedige puber op zoek naar de zin van het leven", zegt hij over zichzelf. Als zestienjarige kreeg hij het boek 'Zen en de kunst van het motoronderhoud' van zijn vader. Het sprak hem aan, hij vond het "cool" en ging meer over boeddhisme lezen. Na de middelbare school worstelde hij met de invulling van zijn toekomst. Hij overwoog informatica te gaan studeren, maar liet het idee schieten, omdat deze studie hem "niet zinvol genoeg" leek. Zo studeerde hij één jaar wijsbegeerte aan de Universiteit van Amsterdam. Maar ook dit was het niet helemaal. Een ethiek professor die tegen de bio-industrie pleitte, maar wel vlees at, daar knapte Robert van af. Ook merkte hij dat hij meer in oosterse filosofie was geïnteresseerd dan in westerse. "Wat ik zocht was kennis om het leven betekenis te geven; kennis die zou transformeren. Ik denk dat ik gewoon op zoek naar het boeddhisme was", zegt hij nu lachend.*

Boeddhisme is voor hem een belangrijk onderdeel van zijn leven geworden. Na een reis naar Nepal besloot hij psychologie te gaan studeren met de ambitie om oost en west samen te brengen. "Ik wil graag de wijsheid, compassie en de meditatiemethodes uit het boeddhisme toegankelijk maken voor gewone mensen. De manier omdat te doen leek me via de psychologie."

Toen de Drie-jaarretraite in zicht kwam, greep Robert deze kans met beide handen aan om zijn kennis van het boeddhisme en het niveau van zijn beoefening te verdiepen. Hij koos voor de zes maanden optie, omdat hij zijn studie wil afmaken. "Maar ook omdat ik elk half jaar wil oefenen met integratie in het dagelijkse leven. Ik ben bang, dat als ik drie jaar in retraite zou blijven de cultuurschok te groot zou worden als ik terugkom." Een andere persoonlijke reden is dat hij zijn ouders niet voor een zo lange periode wil missen. "Een jaar geleden is bij mijn vader Parkinson vastgesteld. Dan ga je niet drie jaar weg."

De eerste teaching periode in Lerab Ling is achter de rug. Robert heeft deze periode als "zwaar maar goed" ervaren. "Ik voel dat ik nu diep in het boeddhisme zit, maar ik werd ook geconfronteerd met mijn beperkingen. In mijn beoefeningsplan had ik geen rekening gehouden met mijn weerstanden:

luiheid, gebrek aan inspiratie en verslaving aan amusement. Ik ben uitgegaan van een soort perfect gedisciplineerde yogi. Maar dat ben ik dus nog niet. Ik ben nog niet rijp als beoefenaar. Ik heb nog veel om aan te werken. Wat wel is gegroeid in de afgelopen maanden is mijn vastberadenheid! Dat is een proces dat stiekem is doorgegaan." Robert hoopt dan ook de rest van zijn leven de beoefening die hij nu doet niet te hoeven minderen. Hij beoefent zo'n drie á vier uur per dag.

Nu Robert weer thuis is en zijn gewone leven heeft opgepakt, vindt hij het best moeilijk om het gevoel van de retraite vast te houden. "De eerste paar weken zat ik nog een beetje in de kluzenaarsmodus, maar nu voel ik me niet speciaal in retraite. In Lerab Ling is het anders. Je wordt echt in de retraite gezogen. Je brengt veel tijd in stilte door. Daardoor ben je veel meer gefocused. Er ontstaat een andere staat van geest. Ik heb meemaakt, dat iemand met wie ik een interactieve oefening deed na afloop een gesprek wilde aanknopen. Ik voelde toen een geweldige verveling opkomen. Terwijl hier thuis doe ik gewoon mee aan allerlei oppervlakkige gesprekken. Ik zoek afleiding door op Internet te surfen." Uiteraard verheugt Robert zich erop om terug te keren naar Lerab Ling en alle retraitegangers weer te zien, waaronder zijn vriendin Svea. Als laatste wil Robert nog kwijt dat "liefde" hetgeen is dat hem

drijft. "Liefde voor het boeddhisme, mijn leraar en de hele overdrachtslijn, waarmee ik mij verbonden voel en die ik graag wil dienen. De boeddhistische leer is zo rijk in vergelijking met de westerse psychologie. Psychologie is erop gericht mensen te laten functioneren in de maatschappij. Als ze dat kunnen is het doel bereikt. Het lijden op een dieper niveau wordt echter niet weggenomen. Als ik om me heen kijk, zie ik

zo veel mensen die niet gelukkig zijn. Slechts weinigen weten dat geluk binnen in je te vinden is en dat je met je geest kunt werken. Gelukkig wordt je door goed te zijn, door meer vriendelijkheid en empathie te ontwikkelen. Dat heb ik de afgelopen vier jaar ervaren. Ik ben echt gelukkiger geworden. Ik voel een diepe dankbaarheid. Dat wil ik graag met anderen delen. Daar wil ik mijn leven aan wijden."

## PASEN IN HAILEYBURY

*Haileybury, gelegen vlak boven London is de locatie waar sinds vier jaar de paasretraite door de Britse Sangha wordt georganiseerd. "Een gesmeerde organisatie, goed verzorgt, op een prachtige plek", zijn typeringen die in ieders mond zijn die er wel eens is geweest. Ieder jaar trekt de retraite meer (internationale) bezoekers. Michael Ritman (45) sinds 2004 bij Rigpa en beginnend ngöndro-mandalastudent, bezoekt Haileybury dit jaar voor het eerst. Hij doet verslag van zijn bevindingen.*

"Een traditionele, Engelse jongenskostschool gelegen temidden van groene gloeiende heuvels vormt het decor voor de Engelse paasretraite. Dit jaar waren er ruim 400 bezoekers. De delegatie van de Nederlandse sangha was omvangrijk, en vormde met liefst 34 deelnemers de grootste buitenlandse vertegenwoordiging. Dit heeft natuurlijk te maken met Easyjet, bijna iedereen kwam per vliegtuig, maar ook met de enthousiaste verhalen van retraitegangers die al eerder Haileybury hebben bezocht en in grote getale ook dit jaar weer *acte de presence* gaven.

Ook ik had besloten, samen met mijn vrouw Silvana, deze retraite te bezoeken. Wij waren zelf met de auto gegaan vanuit Amsterdam, via de tunnel onder het Kanaal. En ook dat was prima te doen, zo'n 500 kilometer plus de treinrit van Calais naar Dover. Eenmaal aangekomen bleek de locatie inderdaad indrukwekkend en de organisatie uiterst gastvrij. Moeiteloos werd de grote groep bezoekers verwelkomd en vond iedereen zijn plekje. Wat een luxe om op retraite te gaan en nauwelijks ergens in de rij te hoeven staan, niet voor het toilet of de douche, en maar heel kort voor het eten.

Het eten gebeurde in een grote ronde eetzaal die de titel 'dining hall' meer dan verdiende. Schitterende eikenhouten lambrisering, portretten van vele generaties 'head masters' aan de muren, lange eikenhouten tafels en banken, en een indrukwekkende koepel. Het leek wel een scene uit de Harry Potter films. Het eten zelf was ook prima verzorgd, de Engelse keuken bleek bijzonder mee te vallen, met het gevaar dat je drie keer per dag veel te veel opschept.

Het onderwerp van de retraite was Toevlucht en Bodhichitta. Rinpoche heeft hierover al eerder uitgebreid onderricht gegeven, maar in het kader van de Drie-jaarretraite zijn deze onderwerpen opnieuw helemaal uitgediept. Samen met Patrick Gaffney is Rinpoche hier tijdens deze retraite uitvoerig op verdergegaan. Prachtig onderricht, rijk geïllustreerd aan de hand van alle belangrijke traditionele teksten, zoals *De woorden van mijn volmaakte leraar*, de *Zindri* (de gids tot), de Longchen Nyingtik Ngöndro en vele andere teksten. Het vermogen van Rinpoche om niet alleen het onderricht toegankelijk te maken maar ook zijn gehoor naar adem te laten happen aan de hand van een onuitputtelijk arsenaal aan voorbeelden, is toch iedere keer weer bijzonder. Energie, inspiratie en inzicht is wat je in overvloedige hoeveelheden krijgt toegediend tijdens zo'n week. En binnenkort krijgen we dan ook nog een toegift in Nederland tijdens de pinksterretraite.

Eigenlijk is Rinpoche nooit ver weg, want door het onderricht van de Sanghadagen en de transmissiedagen, blijf je moeiteloos met hem in verbinding. Er is eigenlijk niet aan te ontkomen, of je moet wel heel hard je best doen.

Een bijzonder aspect van deze retraite was dat we grotendeels zijn opgetrokken met een groep Nederlandse medestudenten, onder meer in de dagelijkse studiegroep. Niet dat het Engels voor de meesten nou zo'n belemmering was. Maar als je over het onderricht kunt uitwisselen in je eigen taal en mét de mensen waarmee je ook samen in de Nederlandse Sangha het onderricht volgt, werkt dat heel verdiepend. Je kunt elkaar echt steunen.

Het fenomeen van studiegroepjes kende ik al eerder, maar dit was de eerste keer dat ik deze vorm van samenzijn als zo bijzonder ervaren heb. Dit was naast het geweldige weer en de mogelijkheid om buiten in het gras samen te zitten natuurlijk ook te danken aan het gezelschap. Een woord van dank dan ook op deze plaats aan alle medestudenten die door hun aanwezigheid, inbreng en vriendschap deze retraite tot een heel warme ervaring hebben gemaakt en een rijke herinnering. De foto's die achteraf zijn uitgewisseld geven hiervan een aardige impressie."

Tot ziens in Haileybury!





## COLUMN

# FLINK

Wie wel eens een opvoeding heeft gehad, zal waarschijnlijk af en toe te horen hebben gekregen om toch vooral flink te zijn. Niet kleinzerig of kinderachtig, niet bang en niet te gevoelig. Ook op school leer je dat je als kind maar beter flink kan zijn. Anders loop je het risico om gepest te worden of er niet meer bij te horen. Dit groepsgedrag is bij dieren nog duidelijker zichtbaar: een kip die niet flink is, wordt afgemaakt. Dat zijn de wetten van het kippenhok. Je kan het ook natuurlijke selectie noemen: wat zwak is valt af. En omdat we als soort al vele duizenden jaren overleven, hebben we allemaal flinke genen. En reflexen die er op gericht zijn om ons binnen een groep te handhaven.

Als flink zijn nou betekende om je verantwoordelijkheid te nemen en met opgeheven hoofd je lot aanvaarden dan zou het een zegen zijn voor de samenleving. Maar meestal is flink zijn alleen maar geen krimp geven, je niet laten kennen en nooit iets van zwakte tonen. Veelal ongemerkt dragen we een harnas dat ons behoedt voor butsen in het sociale verkeer, maar waar ook al onze zachtere gevoelens achter schuil gaan. En met dat harnas aan komen we in aanraking met de Dharma. En wordt er van ons gevraagd om dankbaarheid te voelen en devotie op te brengen voor de meester of samen te smelten met de wijsheidsgeest van Goeroe Rinpoche. Het is niet verwonderlijk als dat niet zo makkelijk blijkt te zijn. Maar we doen ons best en langzaam begint het harnas een paar slijtplekken te vertonen. Het gevolg kan zijn een diep gevoel van verbondenheid met de meester of de Boeddha. Maar ook is er een kans dat onlustgevoelens die we er altijd onder hebben kunnen houden spontaan naar buiten komen. Shit! In plaats van ons beter te voelen, lijken we er soms beroerder aan toe te zijn. Want de groepsnorm is nog steeds: flink zijn. En een sangha is geen therapiegroep. Daarbij levert een fixatie op de shit absoluut geen bijdrage aan ons levensgeluk. Sogyal Rinpoche waarschuwt ons daar wel eens voor. In tot de verbeelding sprekende bewoordingen zegt hij dat roeren in de stromt alleen maar meer stank veroorzaakt. Er wordt dan hard gelachen. Dat is geen prettig geluid. Het is het geluid dat het deel van ons maakt dat zich flink voelt. Wat zo hard lacht is dat geruststellende gevoel van 'niks aan de hand en aan mijn lijf geen polonaise'. Maar de Dharma doet geen beroep op onze flinkheid maar op onze moed. De moed om de pijnlijke kanten van ons bestaan onder ogen te zien. De moed om te leven met onze sterfelijkheid en dus onze kwetsbaarheid. Flink zijn is de valse veiligheid van het ego. Moed is de onverschrokkenheid van onze boeddhanatuur.

Ik wens iedereen, ook mezelf, de komende jaren veel moed toe. Flink veel moed!

ROB CHRISPIJN

# PINKSTERRETRAITE IN DOORN

*Eigenlijk zou Sogyal Rinpoche gedurende de Drie-jaarretraite minder reizen en Nederland waarschijnlijk helemaal niet aandoen. Maar opeens kwam hij toch en mochten wij vier dagen van zijn aanwezigheid en onderricht genieten in het bosrijke Doorn bij Utrecht. Hotel Zonneheuvel was de locatie, waar in het pinksterweekend zo'n 350 sanghaleden toestroomden. Niet alleen uit Nederland afkomstig, maar ook uit de buurlanden en van verder weg.*

Anne Sherab, die Rinpoche begeleidde, opende de retraite op vrijdag. Ze herinnerde ons eraan dat de geest heel sterk is en dat onze intenties daarom zo belangrijk zijn. Dit werd gevolgd door enthousiasmerende verhalen over Lerab Ling. Verrassend was ook dat Nederlandse sanghaleden die in Lerab Ling verblijven naar Doorn waren gekomen om bij de retraite te helpen. Gisela Prager schetste haar verbazing. Net in Frankrijk gearriveerd, kreeg ze te horen dat ze weer terug naar Nederland mocht. "Maar dit had ik voor geen goud willen missen," voegde ze er met een brede glimlach aan toe.

De sfeer was opgetogen van begin tot eind. Hieke Veenstra, Dzogchen mandalastudent, verwoordt het zo: "Het samenzijn met Sogyal Rinpoche was vanaf het begin vervuld met een sfeer van liefde en vrede. Rinpoche was blij temidden van onze Sangha te zijn. Zijn liefde en goede humeur straalden van hem af. Hij gaf alles wat hij had: liefde, mededogen, geduld, discipline en wijsheid. Ik voelde me gedurende de hele retraite sterk verbonden met Rinpoche en met de Sangha. Ik voelde dat rechtstreeks in mijn hart."

## SIMPELE FORMULE

Dat dit een bijzondere tijd voor Rigpa is, was goed merkbaar in Doorn. De Drie-jaarretraite is in volle gang. Rinpoche hierover: "In één jaar is ongelofelijke veel veranderd. Mensen zijn vriendelijker geworden." Want dat is een van de opdrachten aan ons allen om beter op elkaar te letten en beter voor elkaar te zorgen. In de Rigpa organisatie heeft dat vorm gekregen door Dharma-vrienden aan te wijzen. Rinpoche: "Het meest belangrijke in de wereld is liefde en compassie: zorg voor elkaar, tolerantie, niet oordelen, niet dingen als vanzelfsprekend aannemen, dankbaar zijn."

Het hoofdthema van deze retraite was 'De Simpele Formule'. Dit onderricht gaat over beoefenen en studeren op betekenisvolle wijze. Kort gezegd gaat het om drie dingen: zorg voor een goede, inspirerende omgeving (innerlijk en uiterlijk), beoefen in formele sessies en integreer het geleerde in je dagelijkse leven.

Aan de hand van dit zo overzichtelijk lijkende thema passeerde een rijkdom aan onderricht de revue. Bodhichitta, devotie en omgaan met negatieve emoties, om maar een paar hoogtepunten te noemen. Zelfs Dzogchen onderricht kwam aan bod. "Rinpoche heeft dit onderricht vele jaren niet heeft gegeven, omdat studenten er niet rijp voor waren", legde Gisela uit.

## PERSOONLIJKE ERVARINGEN

De goede sfeer tijdens de retraite was ook te danken aan de perfecte organisatie die eraan ten grondslag lag. Het was wel een beetje heet en broeierig de eerste dag. Deed de airco het nou wel of niet? Rinpoche trad doortastend op door de scheidingswand tussen de twee zalen aan de kant te laten schuiven. Daardoor kregen we meer ruimte, koelte en zuurstof om te ademen.

Rinpoche beoefende veel met ons en hij deelde persoonlijke ervaringen. "Mijn beoefening wordt niet alleen door de buddha's geïnspireerd, maar ook door jullie", vertrouwde hij de zaal toe." Een hartadvies was: "Beoefen in de ochtend, zodra

je wakker wordt. Ochtenden zijn kostbaar. Beoefening in de ochtend zegent de hele dag." Ook zei Rinpoche dat hij zelf veel beoefende of hij er nou zin in had of niet. "Het gaat niet om plezier hebben. Het gaat erom de geest te transformeren. Als je veel beoefent ook als je het niet leuk vindt, overwin je ieder obstakel!"

## FAMILIEGEVOEL

En hij liet zien wat devotie inhoudt. Hoe belangrijk het kan zijn om naar een afbeelding van een leraar of buddha te kijken. Of te denken aan de leraar. Ook praten over de leraar kan een goede manier zijn om devotie op te roepen. Rinpoche illustreerde dit op fantastische wijze door voor te lezen uit een voorwoord, dat hij schreef voor de binnenkort te verschijnen biografie van zijn geliefde leraar Dilgo Khyentse Rinpoche. Al voorlezend, was hij de tekst aan het redigeren. Mirjam Landsman, Ngöndo mandalastudent: "Ik vond het bijzonder dat je als student kan zien hoe hij met de tekst bezig is. Dat je zo dicht bij je leraar mag zijn. Tijdens deze retraite heb ik Rinpoche voor het eerst als een vader ervaren, iemand waarbij je je helemaal veilig en geborgen voelt. Sowieso is er voor mij in Doorn het familiegevoel ontstaan, de verbondenheid met de Sangha en ook met de mensen die in Lerab Ling zitten. Er lopen zoveel lijntjes over en weer."

Ook Wilfred Fennis, Meditatie mandalastudent, vertelt dat het onderricht over devotie hem diep heeft geraakt. "Als Rinpoche vertelt over zijn meesters roept dat zoveel ontroering op dat je bijna in tranen kan uitbarsten. Dat is een heel kostbaar cadeautje wat het pinksterweekend mij heeft gebracht. Door deze ontroering kan ik me het gevoel van devotie heel goed herinneren. Voorheen had ik meer contact op denkniveau. Nu heb ik een directe link om me door het onderricht, wat soms best taaie materie kan zijn, heen te helpen."

## POSITIEVE KRACHT

De dagen in Doorn kunnen niet in alle facetten worden weergegeven. Iedere retraiteganger heeft bovendien een eigen, persoonlijk verhaal. Josine Zeijen, Ngöndro mandalastudent: "Het onderricht over negatieve emoties vond ik fantastisch", zegt ze. Ik denk wel dat ik dit onderricht drie of vier keer moet horen vóór ik het snap." Het galmt nog na in onze oren. Rinpoche: "Identificeer je niet met je negatieve emoties. Het zijn je vrienden niet. Zwelg niet in je ellende. Start nu de scheidingsprocedure van je negatieve emoties! Gebruik wat positieve kracht. Wees positief!"

Josine is vanaf eind jaren negentig student van Sogyal Rinpoche. "Wat ik in Doorn zag, is dat Rinpoche na zijn ziekte twee jaar geleden is veranderd. Zijn omgeving is heel zorgzaam voor hem. Hij is milder geworden en er is meer persoonlijk contact. Bij de blessing pakte hij onze handen vast en vroeg ons hem aan te kijken. Dat was fijn. Ik heb mijn blessing voor het eerst heel stil en rustig ervaren. Ik hoop dat we nog lang van Rinpoche kunnen en mogen genieten!"

Ulli Fischer

# MEDITATIE IN ACTIE: CHAUFFEUR VOOR RINPOCHE

*Zo'n tien jaar is ze nu af en aan chauffeur voor Sogyal Rinpoche. Hoe durft ze het aan – wat een grote verantwoordelijkheid? Vaak krijgt ze dergelijke opmerkingen te horen. Maar Astrid Immerzeel wuift dat weg: "Ik heb ook kinderen, waarmee ik in de auto zit. Dat is ook een grote verantwoordelijkheid. Het maakt niet uit met wie je rijdt. Je moet opletten en er niet te veel over nadenken. Je rijdt gewoon."*

Ook tijdens de pinksterretraite was Astrid Immerzeel (37), Dzogchen mandalastudent, aan het rijden tussen Doorn en Amsterdam. De retraite kon ze maar deels bijwonen. Maar dat vond ze niet erg. "Rinpoche is een leraar die iedereen voortdurend traint. Dat kan hij niet laten en dat is heel kostbaar. Ik vervoer Rinpoche, maar eigenlijk is het ook een persoonlijke teaching. Door de opmerkingen die hij maakt en door hoe hij zelf is, laat hij je zien hoe je een taak optimaal kan verrichten. Wat die taak ook is.

Ik ben chauffeur. Dat betekent dat de auto in orde moet zijn. Hij moet schoon zijn en goed gelucht. Hij moet zo geparkeerd staan, dat Rinpoche en zijn begeleiders goed in kunnen stappen. Met de neus in de goede richting, want Rinpoche wil geen minuut verliezen! Alles moet klaar staan, zodat hij direct in de auto kan beoefenen. De CD speler moet het doen. Het volume mag niet te hard staan.

In de auto praten we over praktische dingen, zoals de files of de weersverwachting. Soms informeert Rinpoche naar iemand uit de Sangha of hij vraagt naar mij en mijn familie. Hij is belangstellend.

## GOEROE YOGA

Deze keer heb ik het samenzijn met Rinpoche voor het eerst bewust benut om Goeroe Yoga te doen. Dat is een beoefening, waarbij je je geest laat samensmelten met die van een boeddha, leraar of ander verlicht wezen. Je kan Goeroe Yoga doen met behulp van een foto of met een tanka, maar je kan het ook doen in de aanwezigheid van een gerealiseerde leraar. Je laat je ego voor wat hij is en je tuned helemaal op de leraar in. Met alle aandacht en devotie ben je voor hem bezig. Je herinnert je wie je voor je hebt. Je geest wordt als het ware één. Het is een heel snelle manier om je geest te transformeren.

Als ik de hele tijd met geest en hart bij Rinpoche was, ook op de momenten dat ik niet met hem in de auto zat, dan had dat een positief effect. Alles liep goed. De leraar werkt met de 'tendrel', de onderlinge afhankelijkheid van dingen. Op een bepaalde manier luistert dat heel nauw om hem heen. Als je bijvoorbeeld je sleutel vergeet dan heeft dat een uitvergrootend effect. Als er iets mis gaat is het altijd een les voor hoe je geest werkt. Rinpoche laat je zien waar je de mist in gaat. Karma zit in de details, zegt Rinpoche, "Those little things called Karma". Het zijn de kleine negatieve tendensen of gewoontes die soms grote gevolgen kunnen hebben in ons leven.

## Ego

Ook zit je ego vaak in de weg. Je probeert anderen te helpen, maar dat lukt maar beperkt. Bij de Dalai Lama en Sogyal Rinpoche zit er geen ego in de weg. Daarom hebben ze ook zo'n grote kracht anderen te helpen.

Als je een baan hebt en je bent aandachtig, gewaar en helder wat betreft je werk. Je let op de details en verliest de grote lijnen niet uit het oog. Je ziet wat er om je heen gebeurt en hoe dingen samenhangen. Je communiceert helder. Dan ben je efficiënt, functioneer je goed en heb je hebt succes. Dat is wat Sogyal Rinpoche je probeert te leren, als jij voor hem werkt. Ook in zo'n auto, terwijl het een eenvoudige taak is.

Het ontvankelijk zijn voor Rinpoche's geest en de situatie heeft ook veel met meditatie te maken. Als je op die manier ontvankelijk bent dan ben je 'shamatha meditatie' aan het doen. Dat is wat Rinpoche van je vraagt. Zo is zijn geest ook. Hij ziet alles. Zelfs het kleinste insect op zijn knie ziet hij en hij zorgt dat het beestje goed weg komt.

## HAIRCUT

Dat heeft mij over de jaren veel vertrouwen gegeven. Hij ziet ook dat wat niet direct zo zichtbaar is. Hij is elke seconde van de dag behulpzaam. Ongelofelijk maar waar. Hij is altijd bezig je dichter bij je ware natuur te brengen. Soms doet hij dat op onconventionele wijze. Hij pakt je ego aan. Dat kan pijnlijk zijn. Maar het is een 'haircut', en geen 'skincut', zoals hij zelf zegt.

Soms schopt hij ook opzettelijk dingen in de war en dan maakt hij je bewust van hoe je reageert. Ben je dan nog aandachtig, gewaar en verlies je 'het zicht' op de werkelijkheid niet? Meestal is jouw beoefening op zulke momenten zoek. Net als in het echte leven als de dingen ineens anders gaan dan verwacht. En het moment dat je dood gaat is ook zo'n onzeker moment. Hoe je dan bent, daar gaat het om. Dan besef ik altijd dat er nog een hoop werk of te wel beoefening aan de winkel is.

Heel belangrijk is ook dat Rinpoche je probeert te leren de zorg die je voor hem hebt voor iedereen te hebben. Hij eist niet exclusief iets voor zichzelf, maar hij wil dat je zo voor iedereen zorgt. Dat is bodhichitta in actie. Hij is zelf ontzettend zorgzaam. Hij onthoudt alle details van mensen. Hij regelt dat je op tijd eet. Dat er iemand is die aantekeningen voor je maakt als je onderricht mist. Als je voor hem zorgt, zorgt hij dat je niets te kort komt. Hij traint je zodat je zelf ook zorgzaam kan zijn. Dat je ziet wat iemand echt nodig heeft in een bepaalde situatie. Soms is dat zo simpel als een aai over de bol of een kop koffie op het juiste moment. Dat is wat hij je leert en natuurlijk nog veel meer, want er zijn verschillende niveaus waarop hij je traint en tot je door kan dringen."





Rigpé Yeshé

## NIEUWS VAN RIGPÉ YESHÉ

In Vierhouten, midden in de bossen op de Veluwe, hebben 23 kinderen samen met 24 ouders in een hele inspirerende, gezellige, warme sfeer de eerste Nederlandse familie-retraite beleefd. Het waren drie dagen maar het leek veel langer...

De kinderen, ingedeeld in leeftijdscategorieën, hebben op creatieve manieren dharma-sessies gevolgd. De Tijgers (van 4 t/m 7 jaar) renden als apen rond, om vervolgens net als de Boeddha te gaan zitten als een berg. De Draken (8 t/m 12 jaar) deden geleide meditaties en discussieerden over de rol van de Dharma in hun levens, en de Tashi Teens (13 jaar en ouder) bekeken de teachings die Sogyal Rinpoche vorige zomer in Lerab Ling aan tieners had gegeven. Voor ouders waren er bijeenkomsten om de ervaringen over Boeddhisme binnen het gezin te delen. Deze laatste bijeenkomsten werden geleid door Beate Gudde, woonachtig in de buurt van Lerab Ling en lid van het internationale managementteam van Rigpé Yeshé.

Verder waren er veel activiteiten met het gezin: samen een klein, intiem, altaartje maken op een uitnodigend plekje in het bos; een zandmandala maken; vossejacht, waarbij de tieners verkleed waren als wezens uit de 6 bestaanswerelden; schilderen, dansen, bewegen. Maar ook gezamenlijke bijeenkomsten waarbij de nadruk lag op meditatie.

Het is zo fijn dat er op deze manier ruimte is om onze kinderen mee te kunnen nemen op het pad!

Met deze retraite als bezegeling heeft Rigpe Yeshe in Nederland de afgelopen anderhalf jaar een stevige basis gelegd. Na de zomervakantie zullen er weer familiedagen georganiseerd worden in het Rigpacentrum in Amsterdam. En, gezien het succes, zal er in het voorjaar weer een familieretraite zijn. Als je op de hoogte gehouden wilt worden van de activiteiten van Rigpe Yeshe mail dan naar [families@rigpa.nl](mailto:families@rigpa.nl)

HANNEKE DE GRAAF



# De verjaardag van de haas

*Lang geleden was er een haas die de vogels uitnodigde voor zijn verjaardagsfeestje. Hij nodigde niet alle vogels uit. Alleen zijn burens, de wielewaal, de lijster en de raaf. Ze dansten, dronken wijn, kletsten en zongen wat af totdat de zon weer opging. "Wat een prachtige dag", zei de haas, "Het is echt een dag om iemand voor de gek te houden."*

De vogels vonden dat een uitstekend idee, dus vroegen ze of de haas een leuk idee had. De haas zei: "Ja, die heb ik wel, maar dan heb ik één van jullie nodig die heel moedig is." De raaf liep naar de haas toe en zei: "Als er iemand moedig is dan ben ik het wel". Toen vertelde de haas hem "Niet ver hiervandaan, zitten twee mannen voor een tent van Yak-huid. Het zijn taxateurs en ze zijn erg hebzuchtig. Ze komen hier elk jaar om de belastingen te innen van de boeren en de herders. Maar ze laten de mensen in deze omgeving altijd te veel betalen, zodat ze zelf een deel kunnen houden. Ik heb het zelf gezien."

"En wat doen ze dan voor hun tent?" vroeg de vogel. "Daar zitten ze altijd voordat ze naar de boeren of de herders gaan. Ze rekenen op hun telraam uit hoeveel ze kunnen vragen en hoeveel ze zelf kunnen houden. Ze zien er heel verschillend uit, de ene is kort en dik en de andere is lang en dun, maar ze zijn allebei erg hebberig."

Nadat de haas dit verteld had aan de vogels, vroeg hij aan de raaf of hij op het hoofd van de korte dikke man durfde te gaan zitten. De raaf durfde dat wel en dit zou de mooiste dag van hun leven worden. De vier vrienden gingen voorzichtig in de

richting van de tent en daar zaten ze, de twee belastingophalers, rekenend, tellend en pratend over de bedragen die geïnt moesten worden. Vanuit hun veilige verstopplaats zagen de haas, de wielewaal en de lijster hoe de raaf een paar keer om de tent heen vloog en daarna op het hoofd van de korte dikke man ging zitten. De korte dikke man zei: "Oh nee, een raaf op mijn hoofd. Dat betekent ongeluk!" De lange man probeerde de raaf van het hoofd van de korte man te krijgen. Dat werkte, maar de raaf vloog nogmaals om de tent en ging weer op het hoofd van de korte man zitten. De korte man was ontzet en zei: "Ik heb wel erg veel pech! Sla de raaf, sla hem!" En de lange man nam zijn telraam en sloeg, maar de raaf vloog net op tijd weg zodat de lange man de korte man op zijn hoofd sloeg.

Er kwam een enorme bult op zijn hoofd. Maar het ergste voor hen was dat het telraam helemaal kapot was. Alle kralen lagen in het zand verspreid en omdat ze nu niets konden uitrekenen zonder telraam, besloten ze naar de grote stad terug te gaan en volgend jaar terug te komen. De boeren en de herders waren blij dat ze dat jaar niets hoefden te betalen.



# SEMINAR SPIRITUELE ZORG

MET JUDY ARPANA

Op zaterdag 14 april j.l. (een zomerse dag) hadden we met een kleine 30 mensen het geluk een dag lang een seminar te kunnen volgen (in Centrum De Roos in Amsterdam) met de weidse titel: "Integreren van Spiritualiteit in de Hulpverlening", een seminar dat gegeven werd door Judy Arpana. Na afloop had ik nog even een kort gesprek met Judy, waarbij ze me vertelde dat ze zeer gesteld is op Amsterdam, dat ze er in de 70-er jaren kort heeft gewoond, in een periode dat ze als 'hippy-buddhist' over de wereld reisde.

Iedereen die binnen Rigpa iets met Spirituele Zorg te maken heeft, kent Judy Arpana, ze is een autoriteit op het gebied van spirituele zorg voor zieken en stervenden, komt uit Australië, is meer dan 30 jaar praktiserend boeddhist en sinds 1995 senior student van Sogyal Rinpoche. Ze heeft meer dan 25 jaar ervaring als counselor en in het geven van praktische adviezen aan stervenden en hun naasten. Binnen Rigpa heeft zij de titel en functie van Senior Educator Spiritual Care, wat inhoudt dat zij seminars en workshops leidt (all over the world) en dat zij (mede-)verantwoordelijk is voor de training van Spiritual Care Educators en Facilitators.

We zijn het seminar begonnen door met elkaar te definiëren wat het begrip 'Spiritualiteit' inhoudt. We hebben gezien dat authentieke aanwezigheid veel belangrijker is dan kennis en woorden, ook al omdat 70% van onze communicatie non-verbaal is. We hebben gereflecteerd over vragen zoals:

- op welke leeftijd is de dood prematuur?
- als ik nu zou sterven, welke onafgemaakte zaken zou ik dan achterlaten?
- als ik stervende ben, hoe wil ik dan dat mensen zich tot mij verhouden, met mij omgaan?

- als ik stervende ben, wat zou dan ongemakkelijk zijn om over te praten?

We hebben gezien hoe belangrijk het is om Liefdevolle Vriendelijkheid te beoefenen, in het westen vooral eerst voor onszelf. Tegelijkertijd is het goed te beseffen dat het beoefenen van Liefdevolle Vriendelijkheid niet betekent, dat je maar alles van iedereen moet accepteren.

We hebben opnieuw gereflecteerd, dit keer over vragen zoals:

- als ik terminaal ziek ben, wie zou ik het liefst aan mijn bed hebben om mij te verzorgen?
- wat zijn de persoonlijke eigenschappen die ik het meest belangrijk vind bij degene die zorg verleent?
- welke kwaliteiten/eigenschappen moet ik bij mezelf ontwikkelen om een ideale zorgverlener te worden?

Samenvattend: het was een dag vol meditatie en reflectie, in een zeer open sfeer, met veel gelegenheid om vragen te stellen en van gedachten te wisselen. Een dag om te zien wat je allemaal in jezelf kunt ontwikkelen om een nog betere hulpverlener te worden.

Afsluitend nog een paar quotes van Judy:

- 'in every tragedy there is a gift'
- 'meditation is simple, but not easy'
- 'our vulnerability is our strength'
- 'anger is always a reaction to a situation where I don't get what I think I deserve'

RINUS FUIJKSCHOT

## RIGPA SANGHA UTRECHT

Jaren geleden heeft Gerard Nikken, rigpa instructeur, een start gemaakt om een Utrechtse Sangha op te richten. Hij startte daarnaast ook met een beoefeningsprogramma van eens per week bij hem thuis. Het ging voornamelijk om extra Shamata en Ngöndro practice. Er is toen ook een groep geweest om te kijken of we in Utrecht een eigen ruimte konden vinden. Dat is er echter (nog) niet van gekomen. Een kleine groep kwam uiteindelijk elke week bij elkaar bij Gerard en nadat ook de Tsokviering bij Gerard werd gehouden groeide de groep. En toen kwam de drie-jaar-retraite eraan. Gerard had besloten om voor drie jaar naar Lerab Ling te gaan en een aantal Utrechtse sanghaleden wilden graag de intensieve thuisoptie doen met een plek in Utrecht om gezamenlijk de transmissies te volgen. Vanuit het een kwam het ander en sinds oktober 2006 volgt de Utrechtse sangha de transmissies in Gerards huis dat wij voor drie jaar te leen hebben. En langzamerhand transformeert het huis naar een Boeddhistisch centrum.

Nu we bijna een jaar verder zijn kijken we met grote tevredenheid terug. De groep die de intensieve transmissie volgt is constant. Uiteindelijk zijn een aantal mensen die eerst het parallelprogramma volgden overgestapt naar het intensieve programma. Onze kracht ligt in het feit dat we een kleine maar constante groep zijn, van in totaal zo'n 20 man. We

leren elkaar kennen en kunnen elkaar daardoor ook steunen in de driejaars retraite. Niemand is anoniem en dat maakt dat we ook zorg voor elkaar hebben. In feite zijn we een beetje familie van elkaar geworden en is het elke week weer fijn om elkaar te zien. Ook maakt een kleine groep het makkelijker om de meer persoonlijke zaken met elkaar te bespreken die zeker omhoog komen in deze drie-jaar-retraite. We onderhouden met elkaar het pand en hebben drie keer per jaar een vergadering over alle regelzaken. De transmissies worden twee keer aangeboden in Utrecht. Op zondag een hele dag en op woensdag- en donderdagavond. Dat maakt ook dat er een mate van flexibiliteit is waardoor een ieder het programma goed kan volgen. Aanvankelijk startten we met twee instructeurs om de transmissies te leiden maar al snel bleek dat dat te weinig was. Nu zijn er zes sanghaleden die de transmissies leiden. Dit wordt door iedereen als positief ervaren. Zo dragen we met elkaar ook de teaching.

Naast de transmissies doen we ook de Tsok in Utrecht. We hebben er wel voor gekozen om de Sanghadagen naar Amsterdam te gaan om ons ook verbonden te voelen met de rest van de Sangha. Voor informatie over de utrechtse Sangha kun je, je wenden tot Karin van Pijpen. [k.moorbergen@planet.nl](mailto:k.moorbergen@planet.nl)



## GEDICHT

*Hoeveel illusie, hoeveel wankel hopen  
en leven ongegronder met de dag,  
meningen onvervuld van tegenslag  
die hen met plan en al bij voorbaat slopen.*

*Zo doen ze een veeg bestaan aan mensen open.  
Woorden die wind zijn schenken zij gezag.  
Om één kort uur dat schatert van hun lach  
met jarenlange ellende te bekopen.*

*Heb geen vertrouwen in de schijn der dingen.  
Weet dat wij bruikleen van het leven zijn  
en dat de wereld leeft van wijzigingen.  
Wijzig dan inzichten en levenslijn  
en hoop nog enkel op verinnigingen  
waar liefde aan deel heeft en die eeuwig zijn.*

LOUIS DE CAMOËS 1515- 1580

DIT TITELLOZE GEDICHT VAN DE PORTUGESE DICHTER DE CAMOËS IN EEN VERTALING VAN DOLF VERSPOOR IS EEN FRAAIE BESCHRIJVING VAN SAMSARA. ONZE WESTERSE CULTUUR KENT GEEN ECHTE WIJSHEIDSTRADITIE, MAAR NATUURLIJK ZIJN ER ALTIJD SCHRIJVERS EN DICHTERS GEWEEST DIE EEN DIEPERE WIJSHEID ONDER WOORDEN KONDEN BRENGEN. ALS ER LEZERS ZIJN DIE HIER VOORBEELDEN VAN WETEN EN EEN GEDICHT OF TEKSTFRAGMENT KENNEN DAT HEN GEÏNSPIREERD HEEFT DAN HOREN WE DAT GRAAG!

BOEKBESPREKING

# BOEDDHISME IN EEN NOTENDOP

DOOR BERT VAN BAAR

BOEDDHISME IN EEN NOTENDOP – BERT VAN BAAR. UITGEVERIJ BERT BAKKER. ISBN 1090 35130529

De auteur van dit boek is al vele jaren als instructeur verbonden aan Rigpa en doet de drie jaar retraite in Lerab Ling door middel van de zes maanden optie.

Toen ik dit boek doorbladerde wist ik meteen al een paar mensen aan wie ik het wilde geven. Ik was er dus enthousiast over. 'Boeddhisme in een notendop' verscheen eind vorig jaar bij uitgeverij Bert Bakker en zit in een reeks die loopt van 'De Bijbel in een notendop' tot de 'De Nederlandse krijgsmacht in een notendop'. Inmiddels 27 notendoppen verder benaderde de uitgeverij Bert van Baar om hem in deze serie het Boeddhisme voor een breed publiek te laten belichten.

Het boek begint met een korte schets van het leven van prins Siddharta: zijn zoektocht, zijn verlichting en de formulering van de vier Edele Waarheden. Bij het beschrijven van deze waarheden komen begrippen aan bod als de vijf skandha's, de twaalf nidhana's, karma en klesha's. Verder wordt ingegaan op de ontwikkeling van het Boeddhisme: de theravada traditie, het mahayana en het vajrayana.

Er zullen lezers zijn voor wie dit allemaal gesneden koek is, voor mij was vooral de samenhang en het bredere perspectief waarin deze begrippen geplaatst worden, heel nuttig. Hoe de leer zich ontwikkelde nadat de historische Boeddha overleed, was ook verhelderend om te lezen. Juist dit soort achtergrondinformatie werd op prijs gesteld door degenen aan wie ik het boek cadeau deed (geen grote daad van vrijgevigheid, want deze pocket kost nog geen tien Euro). Hun waardering gold ook de meer praktische kant van dit boek, zoals een beschrijving van de verschillende vormen van meditatie en de beoefening van tonglen.

Bij de ontwikkeling van het Boeddhisme in China en Japan wordt onder meer ingegaan op in het Westen populaire stromingen als Taoïsme en Zen en ook op de invloed die Zen had op de dichtkunst (haiku's) en oosterse krijgskunsten, waarin het spontaan handelen met een lege geest de ultieme manier is om te overleven. Het idee hier achter is dat één gedachte in een gevecht een grotere vijand kan zijn dan de allersterkste tegenstander. In het hoofdstuk over de Dharma in het Westen worden enkele leraren genoemd die hebben bijgedragen aan de verspreiding van het boeddhistische gedachtengoed in het Westen, zoals Thich Nhat Hanh, Chögyam Trungpa, Sogyal Rinpoche en natuurlijk de Dalaï Lama. Over elk van hen wordt in het kort iets gezegd over hun leven en hun denkbeelden. Het voorbeeld dat Sogyal Rinpoche ook wel aanhaalt, namelijk de alledaagse werkelijkheid kunnen zien als een film waarvan wij met onze emoties en persoonlijk karma het script schrijven, wordt hier verteld aan de hand van filmregisseur en lama Dzongsar Khyentse Rinpoche.

Zijn er in deze bespreking dan helemaal geen kanttekeningen te plaatsen? Dat zou raar zijn, want op alles is wel iets aan te



merken, dus ook op dit boek. Maar het zijn kleinigheden. De vlotte stijl waarin het is geschreven, maakt het op sommige momenten misschien net iets te populair. Ik had er geen last van, maar je zou je er aan kunnen storen. Verder staan er ook een paar anglicismen in en een enkele ingewikkelde constructie, zoals 'devotionele praktijken' en 'wie categoriseert in termen van ...'. Maar u ziet het, kleinigheden! Wel vind ik het jammer dat de Bön niet genoemd wordt. Als oudste spirituele leer van Tibet met een lange Dzogchen traditie verdiende deze stroming wel een plaats in dit boek. Maar in een notendop moet je keuzes maken.

Aan het eind merkt Bert van Baar fijntjes op dat de Boeddha de eerste was die zijn onderricht tot het formaat van een notendop kon samenballen middels de befaamde samenvatting: vermijdt het kwade, doe het goede en train je geest! De allerlaatste regel van het boek is er een die elke student van Sogyal Rinpoche zal kunnen beamen: 'Voor wie echt iets over het boeddhisme wil leren, rest er dan ook niets anders dan zelf op het kussen plaats te nemen'. Van harte aanbevolen!

ROB CHRISPIJN

# UIT DE VERTAALHOEK

Rinpoche weet ons allen persoonlijk te raken in het Engels, de voertaal van Rigpa. Toch vinden we het bij Rigpa belangrijk dat het onderricht ook in de landstaal toegankelijk is, ter verdieping van je studie en beoefening. We hebben dan ook een heuse vertaalgroep die zich met vertalingen bezighoudt. We merken dat studenten het leuk vinden om zelf uit de vertaalhoek te komen met suggesties voor vertalingen of termen die soms onvertaald blijven. Hieronder een aantal veelgebruikte termen.

geteacht/teaching = \_\_\_\_\_  
geblesst/blessing = \_\_\_\_\_  
purity = \_\_\_\_\_  
prostrations = \_\_\_\_\_  
renunciation = \_\_\_\_\_  
compassion = \_\_\_\_\_  
shrine = \_\_\_\_\_

Ideeën voor een passende Nederlandse vertaling? Of ben je iets anders tegengekomen? We zouden het leuk vinden om reacties te krijgen, die we dan zowel rechtstreeks als in toekomstige edities van de Nieuwsbrief kunnen beantwoorden.

Kom ook eens uit je vertaalhoek en stuur je reacties en aanbevelingen naar: [vertalingen@rigpa.nl](mailto:vertalingen@rigpa.nl)



## PUBLICATIES VAN RIGPA IN HET NEDERLANDS OF ENGELS

Het Tibetaanse boek van leven en sterven [N OF E]	€ 29,50
Een schatkist van Dharma ('Het <i>mengak</i> studiepakket') [N OF E]	€ 75,00
A Guide to the Practice of Ngöndro [E]	€ 26,00
Dudjom Tersar Ngöndro ('Korte Ngöndro') [N], spiraalband, (met woordelijke vertaling)	€ 5,00
idem losbladig, A5 of A6	€ 4,00
Longchen Nyingtik Ngöndro [N], incl. commentaren, versie 1.2	€ 6,00
De toorts, van Chökyi Drakpa [N], gebonden (luxe uitvoering)	€ 6,00
Natuurlijke Grote Vrede [N OF E]	€ 5,00
De Negen Yana's [N OF E]	€ 5,00
Teksten voor beoefening (gebedenboekje) [N]	€ 5,00
How to Study [E]	€ 2,00
Waarvoor we bidden [N]	€ 1,00
De soetra van het hart van transcendente kennis ('Hartsoetra') [N]	€ 1,00

**VOOR STUDENTEN DIE EEN GOEROE RINPOCHE-BEKRACHTIGING HEBBEN ONTVANGEN EN MINIMAAL TWEE JAAR NGÖNDRO BEOEFENEN:**  
A Guide to Vajrayana Practice for the Rigpa Sangha [E] € 26,00

**ALLEEN VOOR STUDENTEN VAN DZOGCHEN-MANDALA:**  
Richö [E] € 10,00

**BINNENKORT VERKRIJGBAAR:**  
De betekenis van tsok (zomer 2007) [N OF E]  
Een gids voor de beoefening van ngöndro (zomer 2007) [N]

*Op aanvraag verkrijgbaar het Daily Sadhana Book [E] en andere uitgaven voor studenten die een Goeroe Rinpoche-bekrachtiging hebben ontvangen en minimaal twee jaar ngöndro beoefenen.*

# RINPOCHE OP YOUTUBE

*Kennen jullie [www.youtube.com](http://www.youtube.com) al? Slechts twee jaar geleden opgericht, wordt deze site waar je op eenvoudige manier videofilmpjes kunt bekijken en zelf er op zetten door miljoenen mensen per dag bezocht.*

Door te zoeken op 'Rinpoche' in het zoekvakje rechts boven, kom je bij filmpjes terecht van onder andere Dzongsar Khyentse Rinpoche, Ringu Tulku Rinpoche en Dilgo Khyentse Rinpoche. Het viel me echter op dat er nog niks van onze leraar op stond. Door een email bliksemactie via Patricia, Alex Peters en Seth staan er nu ook stukjes onderricht van Sogyal Rinpoche op. Je vindt ze door 'Sogyal Rinpoche' in te typen in het zoekvak.

Er staan nu zes video's op: twee over Dzogchen Beara, en vier met onderricht van Rinpoche, over meditatie, de zin van het leven, de essentie van het Boeddhisme en meer van dat moois!

Je kunt je ook opgeven, 'subscribe', bij robertrigpa (youtube naam, dit is Robert van ZAM in Frankrijk), dan zie je het vanzelf als er een nieuwe video bij is gekomen.

Wat ook leuk is: als je een videotje bekeken hebt, kan je de link die dan in je browser staat kopiëren en bijvoorbeeld naar vrienden mailen, ze komen dan direct op het desbetreffende filmpje terecht. Zo heb ik een paar vrienden die niet zo snel naar een lezing zouden komen, toch geïnteresseerd gekregen... Veel kijkplezier!

SEL VERHOEVEN (YOUTUBE NAAM: SELSEVEN)

The screenshot shows the YouTube interface for a video titled "What meditation really is - Sogyal Rinpoche". The video player shows a man in traditional Buddhist attire speaking. The video has 5,007 views, 0 comments, and has been favorited 63 times. The page includes navigation tabs for Videos, Categories, Channels, and Community, along with a search bar and an "Upload" button. On the right side, there is a "Director Videos" section listing other videos by the same creator, such as "The Purpose of Life - Sogyal Rinpoche" and "Meditation - Sogyal Rinpoche". The page also features a "Subscribe" button and a "Try out the NEW (beta) version of this page!" banner.

## BESTE VRIENDEN,

Afgelopen mei hadden we een prachtige Pinksterretraite met Sogyal Rinpoche. Vier dagen lang heeft Rinpoche les gegeven over hoe we elkaar kunnen ondersteunen op het pad, over de Eenvoudige Formule, en over de kracht van het richten van de geest. Voor velen van ons een nieuwe impuls voor onze thuisretraite en beoefening.

De retraite vond plaats in hotel en conferentie-oord Zonheuvel in de bossen bij Doorn, waar een bijzondere sfeer van retraite, rust en vriendelijkheid hing.

Een geslaagde retraite, die niet mogelijk was geweest zonder de toewijding en inzet van vele vrijwilligers. We waren met veel nieuwe mensen op nieuwe plekken. Ondanks dat een aantal 'oudgedienden' er niet bij was, voelden we tegelijkertijd de steun van de beoefening van de Nederlandse retraitegangers in Lerab Ling, die via een kaartje hadden laten weten dat we in hun gedachten waren.

Wij willen alle vrijwilligers die meegeholpen hebben met de retraite op deze plaats nogmaals van harte bedanken! En ook willen we al die vrijwilligers bedanken die gedurende het jaar altijd maar weer klaar staan en het werken voor Rigpa als onderdeel van hun pad zien. Door hun inzet is het voor ons allen mogelijk te beoefenen en te studeren, de thuisretraite te volgen, en in contact te blijven met het onderricht van Sogyal Rinpoche.

Vorig jaar rond deze tijd namen we als management team afscheid van Nynke Valk en Pieter Zanen, en verwelkomden we Marieke Kooman, Richard Rijken en Alphonse Sandez. Nu is het moment aangebroken om Elma Floris en Jessy Geertsema te bedanken voor het vele werk dat zij hebben verzet de afgelopen jaren. Twee mensen die met hun visie en inzet bepalend zijn geweest voor waar Rigpa Nederland nu

staat. Echt afscheid nemen hoeft gelukkig niet. Elma blijft als adviseur nog nauw betrokken bij Teaching Services en ook Jessy zal na de geboorte van haar tweede kleine zich blijven inzetten voor Rigpa.

Jessy wordt opgevolgd door Marlies Musch die we graag verwelkomen in het MT. Zorg is op dit moment een aandachtsgebied van de Rigpa Sangha wereldwijd. Met de 'dharma vrienden' is in Nederland een belangrijke stap gezet om te groeien naar een sangha waarin aandacht voor elkaar vanzelfsprekend is, met een warm hart, zonder oordeel en steeds weer terugkerend naar het onderricht.

Als ik dit schrijf zijn we druk met de voorbereidingen van de 'live streaming' van de Vajrakilaya bekrachting die Sakya Trizin Rinpoche in Lerab Ling gaat geven. Een voorproefje van wat belooft weer een bijzondere zomer te worden. Naast het onderricht over Bodhicitta waar Rinpoche al mee is begonnen, is er de All Mandala Retraite met als sluitstuk het bezoek van Penor Rinpoche eind augustus.

We wensen jullie een mooie en inspirerende zomer toe, en wellicht tot ziens in Lerab Ling.

Het management team,

Patricia Strooper – *National Director*  
 Marieke Kooman – *Teaching Services Communicatie*  
 Richard Rijken – *Teaching Services Programmering*  
 Marlies Musch – *Sanghazorg*  
 Paula de Loor – *Zorg voor vrijwilligers*  
 Alphonse Sandez – *Finance Director*



# 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.

### THUISRETRAITE

Om een geschikte omgeving te creëren waarin Rinpoche de essentie van het onderricht, zoals hij dat van zijn meesters ontvangen heeft, kan delen met zijn studenten is op 4 augustus 2006 een drie-jaarstraita begonnen. Een groep studenten is onder leiding van Rinpoche in strikte retraite in Lerab Ling, het retraitecentrum van Rigpa in Frankrijk. Daarnaast volgen studenten over de hele wereld de retraite middels video-transmissies, "de crème de la crème" van het onderricht dat Rinpoche in Lerab Ling geeft.

### ER ZIJN TWEE MANIEREN OM DEEL TE NEMEN AAN DE THUISRETRAITE:

#### DE INTENSIEVE THUISRETRAITE

Dit houdt onder andere in gemiddeld 3 tot 4 uur studie en beoefening per dag, en wekelijks gedurende twee dagdelen de transmissies volgen.

#### HET PARALLELPROGRAMMA VAN DE THUISRETRAITE

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 is er twee keer per maand een tsok (kan eventueel een simpele tsok thuis zijn).

Er zijn ook studenten die het **parallelprogramma** volgen als **cursus**. Deze studenten hebben geen commitment om een bepaald aantal uren per dag te beoefenen en studeren, maar blijven op deze manier wel in contact met het onderricht en de sangha. Voor alle mandalastudenten is er elke maand een wereldwijde sanghadag.

#### HET PARALLELPROGRAMMA VINDT IN AMSTERDAM PIAATS OP:

- dinsdagavond
- in het weekend (zondagen) bestemd voor mensen die van ver komen

#### DINSDAGAVONDEN (19:30-21:45):

18 en 25 september  
2, 9, 23 en 30 oktober  
6, 13, 20 en 27 november  
11 december

#### WEEKEND (ZONDAGEN 10:00-16:30):

30 september  
28 oktober  
25 november  
16 december

Data en tijden van transmissiedagen in zowel Amsterdam als Groningen worden bekend gemaakt via de mandala websites.

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

#### HET PARALLELPROGRAMMA VINDT IN GRONINGEN PLAATS OP:

- dinsdagavond

#### DINSDAGAVOND (20:00-22:15)

11, 18 en 25 september  
2, 9, 23, en 30 oktober  
6, 13, 20 en 27 november

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

#### DE WEG NAAR INNERLIJKE VREDE EN TEVREDENHEID

Studenten die al eerder een Introductiecursus bij Rigpa gevolgd hebben, kunnen in het najaar van 2007 in Amsterdam starten met de cursus 'De weg naar Innerlijke Vrede en Teverdenheid'.

*Ongeacht wie we zijn, is het hoofddoel van ons leven om gelukkig te zijn; je zou dit het hart van het menszijn kunnen noemen. Als we goed kijken, kunnen we zien dat er twee soorten van geluk zijn. De ene berust meer op lichamenlijk welbevinden en de andere op een diepere, geestelijke tevredenheid. Als we deze diepere, innerlijke vrede en tevredenheid bezitten, kan onze geest gelukkig zijn, ook als we lichamenlijk lijden ondergaan. Je zou zelfs kunnen zeggen dat "innerlijke vrede het belangrijkste kenmerk van waarachtig geluk is".*

Deze cursus is gebaseerd en geïnspireerd op het Mengak studie pakket en bestaat uit hetzelfde materiaal als studenten aan het begin van de thuisretraite bestudeerd hebben. Een schatkist van Dharma, het Mengak studiepakket is essentieel studiemateriaal voor de Rigpa-sangha uit het onderricht van Sogyal Rinpoche 2000-2005.

#### DATA

Woensdag 26 september  
Woensdag 3, 10, 17, 24 en 31 oktober  
Woensdag 7, 14, 21 en 28 november  
Woensdag 12 december

#### TIJDSTIP

19.30 - 21.45 uur  
We hanteren voor deze cursus een maximum van 60 studenten.

Als je ten minste de cursus 'Oude wijsheid voor de moderne wereld' of 'Vrede Vinden' hebt gevolgd en door wilt gaan met het verkennen van het spirituele pad door meer Rigpa-cursussen te volgen, word je automatisch lid van de Meditatie-mandala. Je mag lid blijven zolang je wilt. Toetreding tot een mandala is verbonden aan het abonnementensysteem. Schrijf je in voor deze vervolgcursus via rigpa@rigpa.nl en je krijgt het inschrijfformulier voor de meditatie-mandala thuis gestuurd.

*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 beoefe-

## RIGPA CURSUSSEN

naars, 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.

### NIEUWE STUDENTEN

Voor nieuwe studenten bij Rigpa wordt dit najaar een aantal cursusdagen en avonden georganiseerd. Deze cursus dagen en avonden 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. Er is naast begeleide beoefening uitleg over het onderricht, gelegenheid voor vragen en uitwisseling van ervaring.

### DATA EN TIJDSTIPPEN

Zodra dagen en tijden bekend zijn, worden deze op de website [www.rigpa.nl](http://www.rigpa.nl) bekend gemaakt. Studenten die zich aanmelden bij het secretariaat worden hierover geïnformeerd.

### AANMELDING

Aanmelding voor de cursussen in Amsterdam kan bij het secretariaat van Rigpa in Amsterdam, 020-4705100 (het secretariaat is bereikbaar op maandag t/m donderdag tussen 10.00 en 13.00 uur) of [rigpa@rigpa.nl](mailto:rigpa@rigpa.nl)



## SANGHA-BIJEENKOMSTEN

### WERELDWIJDE SANGHA-DAGEN

In het tweede weekend van elke maand wordt een wereldwijde sanghadag georganiseerd waarop essentieel onderricht uit de Drie-jaarretraite wordt gedeeld. De sangha-dagen zijn niet alleen een gelegenheid om in contact te blijven met het onderricht, maar ook met elkaar. Mandalastudenten kunnen de sangha-dagen bijwonen in Amsterdam of Groningen. Voor de tweede helft van 2007 staan de sanghadagen gepland op de volgende dagen (onder voorbehoud):

#### IN AMSTERDAM:

Zondag 15 juli 2007  
 Zondag 9 september 2007  
 Zondag 14 oktober 2007  
 Zondag 11 november 2007  
 Zondag 9 december 2007

#### IN GRONINGEN:

Zaterdag 14 juli 2007  
 Zaterdag 8 september 2007  
 Zaterdag 13 oktober 2007  
 Zaterdag 10 november 2007  
 Zaterdag 8 december 2007

#### PROGRAMMA AMSTERDAM

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

#### PROGRAMMA GRONINGEN

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.

### GEBEDEN AANVRAGEN

Daarnaast is het mogelijk om gebeden te laten doen voor zieken, stervenden of voor iemand die al is overleden. De bedoeling van gebeden sponsoren, is een goede verbinding te leggen voor de zieke of gestorvene. Het legt een karmische verbinding met een lama die het geld ontvangt en 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. De bijdrage die hiervoor wordt gevraagd is ca. 20 euro.

Ook wordt bij de twee-wekelijkse Tsok in Amsterdam beoefend voor de zieken en overledenen, waarvan de namen zijn doorgegeven.

Mensen die namen willen doorgeven kunnen dit doen via Lidy van Helden, e-mail [gebeden@rigpa.nl](mailto:gebeden@rigpa.nl), of telefonisch via het secretariaat 020-4705100. Zonodig word je dan door Lidy teruggebeld.

### SPECIFIEKE BEOEFENINGSAANVRAGEN

Het is ook mogelijk specifieke gebeden aan te vragen en te sponsoren. Deze aanvragen worden zo snel mogelijk naar Lerab Ling verstuurd.

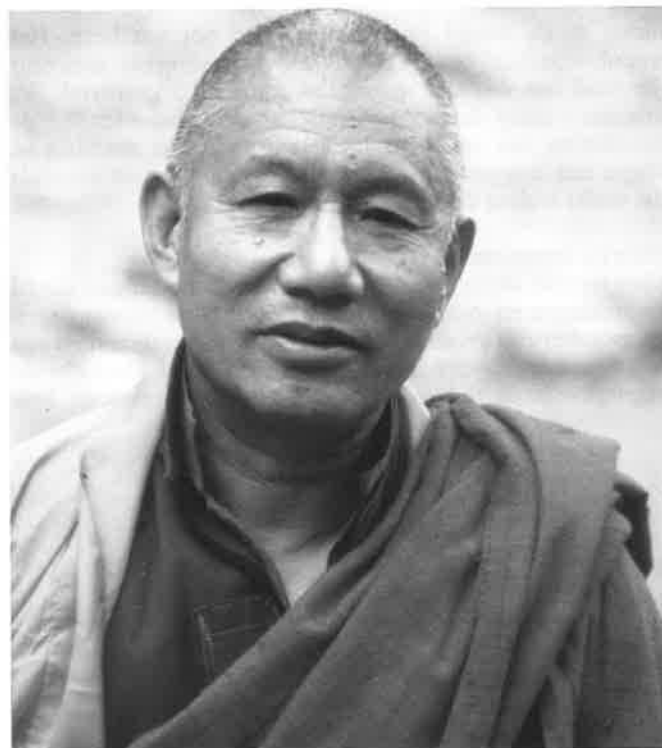
Voorbeelden hiervan zijn:

- Bij overlijden: Phowabeoefening door Dodrupchen Rinpoche (60 euro)
- Bij overlijden: Deathritual door Dodrupchen Rinpoche (156 euro)
- Als iemand een operatie moet ondergaan. De beoefening wordt gedaan door de sangha van beoefenaars in Lerab Ling (40 euro). Graag minstens 3 dagen van tevoren aanvragen bij Lidy of het secretariaat.
- Voor het creëren van gunstige omstandigheden (20 euro)
- Of als er een bepaalde situatie in je leven is waarvoor je beoefening aan wilt vragen kun je hierover overleggen met Lidy op bovengenoemd e-mail adres.

Alle bedragen die genoemd worden, zijn kostendekkend. Het is gebruikelijk om naast de vaste kosten een donatie te doen aan de lama die beoefening doet. De hoogte van de donatie is naar eigen inzicht en vermogen.

### 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.



*Dodrupchen Rinpoche*

Dit kun je bijv. laten doen voor:

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

Voor deelname aan dit sponsorprogramma wordt een minimumbedrag 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 overledene, 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 Dalai Lama en andere projecten van Rigpa.

Als je specifieke beoefenings aanvragen wilt doen, of meer wilt weten over het sponsorprogramma stuur dan een e-mail naar Lidy, [gebeden@rigpa.nl](mailto:gebeden@rigpa.nl), of bel naar het secretariaat 020-4705100.

Voor alle aanvragen is het van belang om de volgende gegevens volledig te vermelden: naam voor wie je de gebeden aanvraagt, ziekte of problematische omstandigheden, de datum en oorzaak van overlijden en je eigen naam. De financiële bijdrage kun je overmaken op giro 3533736 van Rigpa, o.v.v. gebeden en de naam voor wie je gebeden aanvraagt.

## 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 cul-

tuur 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.

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](mailto:accumulaties@rigpa.nl) of telefonisch: 0252-532480. Vergeet je regelmatig je accumulaties door te geven? En stel je er prijs op daaraan herinnerd te worden? Geef dan nu 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.

Veel retraites zijn voor iedereen toegankelijk.

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

### SPECIFIEKE INFORMATIE

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



Als je interesse hebt of erover denkt om naar een bepaalde retraite te gaan, bel dan naar het secretariaat of kijk op [www.rigpa.org](http://www.rigpa.org) of [www.lerabling.org](http://www.lerabling.org).

# PROGRAMMA VAN BEOEFENING: 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-BEOEFENING

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.

### JULI

- Ma 9 Dakini dag  
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
- Zo 15 Wereldwijde Sanghadag
- Wo 18 Dharmawieldag Chökhör Düchen  
19.15u Tendrel Nyesel Tsok
- Di 24 Goeroe Rinpoche dag - Geboorte van Goeroe Rinpoche  
19.15u Tendrel Nyesel Tsok

### AUGUSTUS

- Wo 8 Dakinidag  
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
- Do 23 Goeroe Rinpoche dag  
19.15 Tendrel Nyesel Tsok

### SEPTEMBER

- Do 6 Dakinidag  
19.15u Tendrel Nyesel Tsok
- Zo 9 Wereldwijde sanghadag
- Vr 21 Goeroe Rinpoche dag  
19.15 Tendrel Nyesel Tsok

### OKTOBER

- Vr 5 Dakinidag  
19.15u Tendrel Nyesel Tsok
- Zo 14 Wereldwijde sanghadag
- Zo 21 Goeroe Rinpoche dag  
Tendrel Nyesel Tsok  
Tijdstip wordt nader bekend gemaakt

### NOVEMBER

- Do 1 Dharmawieldag Lha Bab Düchen  
19.15u Tendrel Nyesel Tsok
- Zo 4 Dakinidag  
Tendrel Nyesel Tsok  
Tijdstip wordt nader bekend gemaakt
- Zo 11 Wereldwijde sanghadag
- Ma 19 Goeroe Rinpoche dag  
19.15u Tendrel Nyesel Tsok

### DECEMBER

- Di 4 Dakinidag  
19.15u Tendrel Nyesel Tsok
- Zo 9 Wereldwijde sanghadag
- Wo 19 Goeroe Rinpoche dag  
19.15u Tendrel Nyesel Tsok

## GRONINGEN

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

### JULI (onder voorbehoud)

- Ma 9 Dakinidag  
19.30u Tendrel Nyesel Tsok
- Wo 18 Dharmawieldag Chökhör Düchen  
19.30u Tendrel Nyesel Tsok
- Di 24 Goeroe Rinpoche dag - Geboorte van Goeroe Rinpoche  
19.30u Tendrel Nyesel Tsok

### AUGUSTUS

- Wo 8 Dakinidag  
Tendrel Nyesel Tsok thuis
- Do 23 Goeroe Rinpoche dag  
Tendrel Nyesel Tsok thuis

### SEPTEMBER

- Do 6 Dakinidag  
19.30u Tendrel Nyesel Tsok
- Vr 21 Goeroe Rinpoche dag  
19.30u Tendrel Nyesel Tsok

### OKTOBER

- Vr 5 Dakinidag  
19.30u Tendrel Nyesel Tsok
- Zo 21 Goeroe Rinpoche dag  
17.30u Tendrel Nyesel Tsok

### NOVEMBER

- Do 1 Dharmawieldag Lha Bab Düchen  
19.30u Tendrel Nyesel Tsok
- Zo 4 Dakinidag  
17.30u Tendrel Nyesel Tsok
- Ma 19 Goeroe Rinpoche dag  
19.30u Tendrel Nyesel Tsok

### DECEMBER

- Di 4 Dakinidag  
17.00u Tendrel Nyesel Tsok
- Wo 19 Goeroe Rinpoche dag  
Tendrel Nyesel Tsok thuis

Remember The View



Rigpa

