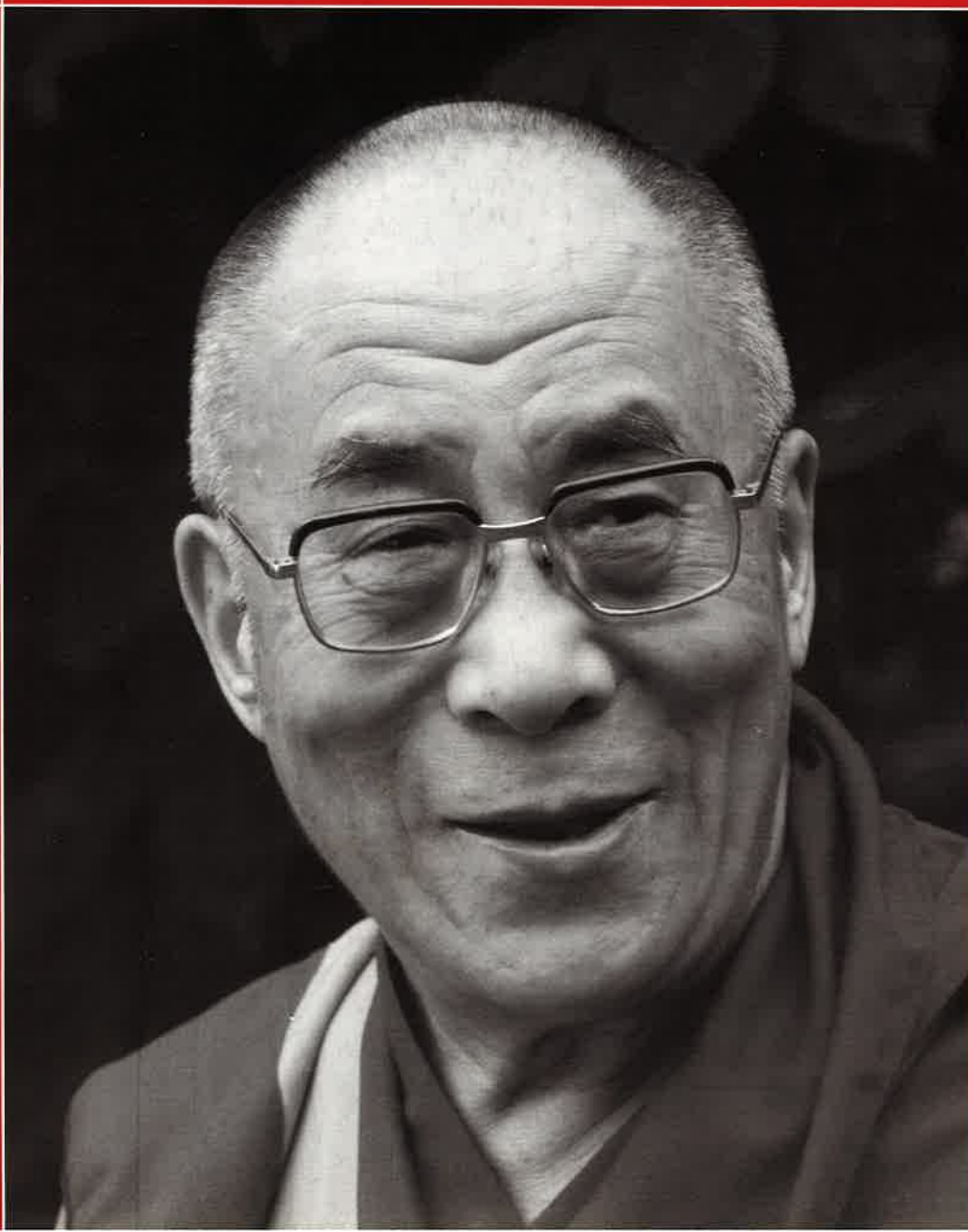




N I E U W S B R I E F

19^e JAARGANG
NUMMER 1



INHOUD

- | | |
|--|---|
| <p>4
Pema Chödrön: Zes
Soorten Eenzaamheid</p> | <p>18
Fotoreportage: Stranddag
Rigpé Yéshé</p> |
| <p>7
Gedicht: Die Kunst der
Fuge</p> | <p>20
Column: Rob Chrispijn</p> |
| <p>8
Verslag: Winterretraite
Kirchheim met Wim
Marseille</p> | <p>21
Oproep: Vertaalgroep</p> |
| <p>10
Verslag: Paasretraite
Haileybury met Wouter
Westers</p> | <p>22
Berichten van het
Management</p> |
| <p>12
Weekendretraite Amstel-
borgh: 3 verhalen</p> | <p>23
Vaste Rubrieken en
Aankondigingen.</p> |
| <p>15
Strip: De Avonturen van
Ego</p> | <p>30
Citaten van de Dalai
Lama</p> |
| <p>16
Interview: Diek Boerman</p> | |

Beste Nieuwsbrieflezers

Wij gaan binnenkort het derde jaar in van van een geweldig experiment dat onze leraar Sogyal Rinpoche in 2006 is begonnen: de drie jaar retraite! Nooit eerder waren zoveel mensen in het Westen betrokken bij een poging om te komen tot fundamentele veranderingen in hun persoonlijkheid. Voor zowel alle studenten die in Lerab Ling verblijven als de deelnemers aan de thuisretraite en de andere sanghaleden is het leerproces de afgelopen twee jaar in een stroomversnelling geraakt. Het onderricht dat ons wordt aangereikt is toegankelijker dan ooit dankzij de inspanningen van een team van mensen dat al het kostbare materiaal redigeert en in een duidelijk kader plaatst. Een gevoel van dankbaarheid lijkt op zijn plaats, omdat wij met z'n allen deel uit kunnen maken van dit experiment!

Niet dat het pad eenvoudig is, dat laat ook Pema Chödrön zien in het hoofdartikel dat gaat over de zes soorten eenzaamheid. Maar gelukkig komt Sogyal Rinpoche nog steeds ieder jaar een keer naar Nederland en getuige het verslag van dit bezoek zorgde hij ook nu weer voor troost en bemoediging voor een ieder die daar behoefte aan had.

Alles verandert. En als beoefenaars proberen we de weerzin die dit op kan roepen onder ogen te zien. Dat neemt niet weg dat het soms lastig is om een opengevallen plaats in te vullen. Zoals nu dat vormgever Karin Jonkers ons gaat verlaten. We danken haar voor haar jarenlange inzet en de wijze waarop ze de Nieuwsbrief met vakmanschap en flair in elkaar heeft gezet. Haar vertrek betekent ook dat we naarstig op zoek zijn naar iemand die haar taak wil overnemen!

Verder willen we ons als redactie tegenover onze lezers nog verontschuldigen dat de vorige nieuwsbrief te laat is verschenen, waardoor aangekondigde introductie-cursussen bij verschijning van het blad al voorbij waren.

Tot slot, voor wie nog op vakantie gaat en voor wie in augustus in Lerab Ling zal zijn: we hopen dat iedereen geestelijk verfrist en spiritueel verrijkt weer terugkomt!

Namens de redactie,
Rob Chrispijn

begaanbaar, omdat hij ingaat tegen een aloud neurotisch patroon waar we allemaal mee te maken hebben. Wanneer we ons eenzaam voelen, wanneer we ons wanhopig voelen, willen we naar rechts of links bewegen. We willen niet gaan zitten en voelen wat we voelen. We hebben geen zin om af te kicken. Toch moedigt de middenweg ons aan om juist dat te doen. De middenweg moedigt ons aan de heldhaftigheid wakker te roepen die zonder uitzondering in iedereen aanwezig is, ook in jou en mij.

Meditatie verschaft ons een manier om ons te oefenen in de middenweg – in op je plek blijven. We worden aangemoedigd niet te oordelen over wat er opkomt in onze geest. In feite worden we aangemoedigd om zelfs niet te grijpen naar wat er opkomt in onze geest. Wat we normaal gesproken goed of slecht noemen herkennen we gewoon als denken, zonder alle heisa die gewoonlijk gepaard gaat met goed of fout. De instructie is om gedachten te laten komen en gaan, alsof we een zeepbel met een veer aanraken. Deze eenduidige discipline maakt dat we de strijd staken en een staat van zijn te ontdekken die fris en onbevooroordeeld is.

Bepaalde gevoelens, zoals eenzaamheid, verveling en angst, kunnen ons wanneer we ze ervaren doen snakken naar houvast. Tenzij we in staat zijn bij deze gevoelens te ontspannen, is het erg moeilijk in het midden te blijven wanneer we ze ervaren. We willen overwinning of nederlaag, lof of kritiek. Als iemand ons bijvoorbeeld in de steek laat, willen we niet stil blijven staan bij dat rauwe gevoel van onbehagen. In plaats daarvan meten we ons de vertrouwde identiteit aan van een triest slachtoffer. Of misschien gaan we die rauwheid uit de weg door uit onze slof te schieten en die persoon eens even goed te vertellen hoe gestoord hij of zij is. Automatisch proberen we de pijn op de ene of de andere manier te verdoezelen, door ons te identificeren met overwinning of slachtofferschap.

Normaal gesproken zien we eenzaamheid als vijand. Hartepijn is niet iets dat wij verwelkomen. We voelen ons onrustig, gespannen en branden van verlangen om te ontsnappen en iets of iemand te vinden om ons gezelschap te houden. Wanneer we kunnen rusten in het midden, beginnen we een niet-bedreigende relatie te hebben met eenzaamheid, een ontspannende en kalmerende eenzaamheid die onze gebruikelijke angstige patronen volledig op zijn kop zet.

Er zijn zes manieren om dit soort kalme eenzaamheid te omschrijven. Dit zijn: minder verlangen, tevredenheid, onnodige bezigheden vermijden, volledige discipline, niet rondwalen in de wereld van verlangen, en geen zekerheid zoeken in je eigen gedachtenspinsels.

‘Minder verlangen’ is de bereidheid zonder houvast eenzaam te zijn, wanneer alles in ons hunkert naar iets om ons op te vrolijken en onze stemming te veranderen. Het beoefenen

van dit soort eenzaamheid is een manier om zaadjes te zaaien, zodat fundamentele onrust afneemt. Wanneer we bijvoorbeeld in onze meditatie eindeloos meegaan met onze gedachten, kunnen we ze in plaats daarvan elke keer benoemen als ‘denken’. Daarmee trainen we in het gewoon hier zijn, zonder ergens afstand van te nemen. Naarmate we dat gisteren niet wilden doen, of eergisteren of vorige week of vorig jaar, lukt dat ons nu ook niet. Door ‘minder verlangen’ oprecht en standvastig te beoefenen, verandert er iets. We voelen minder verlangen in de zin dat de kans hopeloos verleid te worden door onze ‘hooggeëerde intriges’ kleiner is. Dus zelfs als die wilde eenzaamheid er is, en we voor 1,6 seconde in die rusteloosheid verblijven terwijl dat gisteren niet eens één seconde lukte, bevinden we ons op het pad van de krijger. Dat is het pad van heldhaftigheid. Hoe minder we afdwalen en ons gek laten maken, hoe meer we de voldoening smaken van kalme eenzaamheid. Zoals de Zenmeester Katagiri Roshi vaak zei: “Je kunt eenzaam zijn zonder er door in de war te raken.”

De tweede soort eenzaamheid is tevredenheid. Wanneer we niets hebben, hebben we niets te verliezen. We hebben niets te verliezen behalve de diepgewortelde neiging om te denken dat we veel te verliezen hebben. Ons gevoel dat we veel te verliezen hebben is geworteld in angst – voor eenzaamheid, voor verandering, voor alles dat geen houvast biedt, voor niet-bestaan. De hoop om dit gevoel te kunnen vermijden en de angst dat dit niet lukt gaan we als referentiepunt gebruiken.

Wanneer we midden op een vel papier een lijn naar beneden trekken, weten we wie we zijn als we aan de rechterkant staan en wie we zijn als we aan de linkerkant staan. Maar we weten niet wie we zijn als we onszelf aan geen van beide kanten plaatsen. Dan weten we niet meer wat we moeten doen. We weten het gewoon niet. We hebben geen referentiepunt, geen hand om vast te houden. Op dat punt kunnen we of doordraaien of tot rust komen. Tevredenheid is een synoniem voor eenzaamheid, kalme eenzaamheid, rust vinden in kalme eenzaamheid. We geven het idee op dat het kunnen ontsnappen aan onze eenzaamheid ons enig blijvend geluk zal brengen, of vreugde, of gevoel van welzijn, of moed of kracht. Normaal gesproken moeten we dit idee wel een miljard keer opgeven, door steeds weer vriendschap te sluiten met onze nervositeit en angst, en hetzelfde oude liedje een miljard keer te herhalen met gewaarzijn. Dan begint er, zonder dat we het zelfs maar in de gaten hebben, iets te veranderen. We kunnen gewoon eenzaam zijn zonder iets achter de hand te hebben, tevreden gewoon hier te zijn in de stemming en de atmosfeer van wat er gebeurt.

De derde soort eenzaamheid is het vermijden van onnodige bezigheden. Wanneer we op een ‘wilde’ manier eenzaam zijn, zoeken we naar iets dat ons kan redden; zoeken we een

Die Kunst der Fuge

Dit gedicht van Kopland heb ik gekozen voor mijn vriendin Rietje ter gelegenheid van het afscheid van haar werkleven, waarin we 26 jaar hebben samengewerkt. In dit gedicht zit het leven, beweging, verlangen ... Alles dat zich manifesteert lost ook weer op, ondanks al ons pogen om het te laten voortduren. Daarom is dit voor mij een ode aan Rietje!

Aty Jansen

RUTGER KOPLAND

(geboren 1934)

Uit: 'Voor het verdwijnt en daarna', Van Oorschot, Amsterdam 1985

I

Zo dwalen gedachten, dwalen ze zich herhalend als beken door bergwei, altijd een beetje anders,

altijd een beetje hetzelfde, allemaal naar iets verlangend, een ergens, elders een herinnering

zoekend daar naartoe. En hun verlangen is niets dan de kracht van water, hun herinnering niets

dan oevers, ergens, elders zijn ze de zee.

II

De ruimte van een winters woud van hoge beuken, en uit de kruinen daalt het, opnieuw en opnieuw,

herhaalt zich deze beweging van ooit eens naar later, voor de duur van dat dalen, blad na blad na

Hun herinnering is niets dan deze ruimte, en niets hun verlangen dan dit vallen, dit zich neerleggen

tussen de anderen, dit onvindbaar voorbij zijn.

III

De zwermen vogels boven het dal, die vluchtige momenten van bij elkaar horen en uiteen vallen.

al die herhalingen waarin wordt gezocht naar die ene beweging, waarin herinnering en verlangen

verdwijnen in elkaar, het vinden van die momenten, en het verliezen. Wat hen bindt en uiteen drijft

zijn kou, wind, grijze daken in de diepte.

IV

En hoog in de winterse ijle voetsporen in de sneeuw, een man en een vrouw die hierheen kwamen lopen, hier

- stappen het enige wat van hen bleef, een paar lijnen dunne, door elkaar heen dwalende lijnen, herinnering

en verlangen, die beide, maar waaraan en waarnaar - hier waar wij zijn, niets dan wij, en sneeuw,

sneeuw waarin nog geen stap is gezet.

V

Het dwaalt, vloeit samen, valt uiteen, verdwijnt, en het herhaalt zich, alsof er steeds weer iets

moet worden gezocht, gevonden, verloren, gezocht, alsof er steeds weer iets moet, iets moet zijn

voor het verdwijnt en daarna.

Halverwege de retraite reist mijn zoon Ytzen weer naar huis en voel ik me als de zoon in het verhaal van de hondentand. Mijn 'andere-ik' zit verwachtingsvol thuis te wachten op een relikwie van de retraite. Ik bevind me temidden van wijsheid, beoefening en onderricht niet wetend wat ik mee zal nemen om mijn dagelijks leven te inspireren. Ik put moed uit de goede afloop van het verhaal en realiseer me dat vertrouwen hebben belangrijker is dan de samenstelling van mijn gereedschapskist. Vanuit Nederland stuurt Ytzen me een sms: 'Dankjewel dat ik mee was, meditatie gaat nu zo gemakkelijk! XYtz'.

Dansen onder de ogen van de grote meesters

Dan is het oudejaarsavond en tijd voor de traditionele *Silvester party*. De shrinerroom is omgetoverd tot feestzaal. We dansen onder de ogen van de grote meesters van de overdrachtslijn. Even voor twaalfen komt Rinpoche met een toast op het nieuwe jaar: 2008, het jaar van Dzogchen onderricht.

Op nieuwjaarsdag geeft Rinpoche een onvergetelijke teaching. Wat begint als samenvatting van het onderricht tot dusver komt al snel tot de essentie van de relatie tussen het absolute en het relatieve in de beoefening. Het zicht van de meesters brengt ons bij de natuur van de geest en de beoefening versterkt het. Beoefening maakt de wijsheid praktisch. Benaderd vanuit het geleidelijke pad is er in de beoefening geen ruimte voor negativiteit, negatieve tendensen worden gezuiverd. Dan verbindt Rinpoche negativiteit met de natuur van de geest op zo'n onvoorstelbare manier dat we terug in ons vakantiehuysje de aantekeningen naast elkaar leggen en nog tijden verbaasd staan van dit diepgaande onderricht.

Het praktische en het diepe komen dicht bij elkaar. Vele praktische beoefeningen worden steeds weer in verband gebracht met de natuur van de geest. De *teachings* ademen continu een sfeer van de diepte van ons ware zelf.

Aan het eind van de beoefening kijken we terug, hoe ga ik hiermee om in mijn leven?

Hoe kunnen we de geest transformeren gebruikmakend van de omstandigheden waarin we ons bevinden? We kunnen werken met slogans, met kaartjes waar eigen inzichten op staan om de herinnering levend te houden. Zodat we steeds een kort moment terug kunnen komen bij de beoefening, waar we ook zijn. Een ander advies is ervaringen op te schrijven, ook al heb je al een hele reeks van ooit begonnen inzichtboeken.

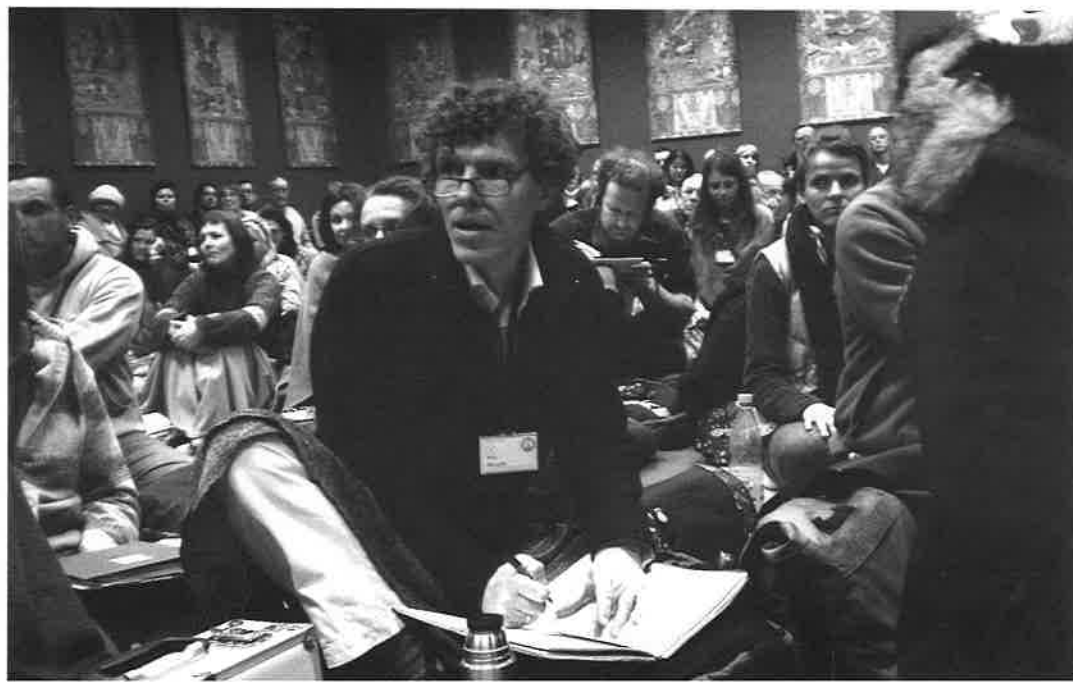
Vier methoden

Op 3 januari zijn de kinderen weer bij het onderricht aanwezig

en betreft Rinpoche ze op eenvoudige wijze bij ons thema. Ouders wordt aangeraden hun inzichten met de kinderen te delen. Zoals wij ons de woorden van Rinpoche herinneren, herinneren kinderen zich de wijsheden van hun ouders. Om een kader aan te reiken voor het onderricht van nieuwjaarsdag begint Rinpoche met het vertalen van een Dzogchen teaching van Nyoshul Ken Rinpoche. Hij beluistert het op zijn MP3 speler en vertelt: Er zijn vier methoden om met moeilijkheden om te gaan: Shamatha, Bodhichitta, Shunyata en de natuur van de geest. Alles begint bij elkaar te komen. Het mooie van de vier methoden is dat ze elkaar aanvullen en versterken, zoals de absolute- en relatieve benadering in elkaar grijpen en elkaar ondersteunen. Een veelheid aan onderwerpen, instructies en beoefening smelt ineen. De hele atmosfeer valt samen in het raamwerk van deze vier punten. Dit gaat voor mij verder dan ik durfde te verwachten. Meer nog dan een gereedschapskist is het ontvangen van dit onderricht een levende ervaring voor mij, die in de omgeving van de retraite rustig heeft kunnen opbloeien.

Wat heeft mij gelukkig gemaakt?

Om ook bij te blijven met de thuisretraite krijgen we op een van de laatste avonden van de retraite de reguliere transmissies gepresenteerd. Die zelfde avond zal Rinpoche de zegen geven. Door een ongelukkige communicatie komt Rinpoche midden tijdens de video aan. De woordenwisseling met Anne Sherab die volgt, wordt uiteindelijk een schoolvoorbeeld van hoe om te gaan met moeilijkheden. Het is verbazingwekkend en bewonderenswaardig hoe Rinpoche alle wrevel, ergernis, spanning, schuldgevoel en verwachting weet in te zetten om de onfortuinlijke situatie te transformeren in een intens aandachtige atmosfeer. Rinpoche is heel open, hij legt alles uit, leest onze geest en gaat in op elke reactie. Rinpoche: "Wat heeft mij gelukkig gemaakt? Dat ben ik zelf. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen geest, in elke situatie." Dharma moet je doordringen. Transformatie gebeurt niet in één keer, het gebeurt de hele tijd.



van bestaan, zonder mening, zonder oordelen, voorbij begrip. Ta betekent: -heid (Engels -ness), zonder beperkingen, grenzeloos, alles is mogelijk. Leegte = vrij van bestaan en niet – bestaan. Shunyata betekent niet vacuüm, niet niets. Vanuit shunyata kunnen we onze perceptie analyseren. Emoties, gedachten en stemmingen verstoren onze perceptie. Neem waar wat er gebeurt als je bijvoorbeeld boos bent, begrijp het proces. Als je het proces begrijpt, kun je zien dat positief, negatief en neutraal slechts labels zijn. Oordelen worden gekleurd door onze ‘persoonlijke bril’, waardoor wij kijken. Deze analyse leidt tot meer openheid. Doel: de oorzaak van lijden van onszelf en anderen leren begrijpen. Pas deze inzichten toe in je dagelijks leven, steeds meer en meer.

Waar ik ook erg van geniet is de omgang met elkaar. Iedereen gedraagt zich uitermate vriendelijk en respectvol. We houden steeds de deur voor elkaar open, helpen elkaar met de code voor het openen van de deur van het *Accommodation House*, laten de ander vanzelfsprekend vóórgaan, wachten geduldig in de lange rij in het restaurant en in de hal bij de *Shrine Room*, waar de schoenen uitgaan. Het is altijd druk toch houdt iedereen rekening met de ander.

“Who am I?”

Een andere bijzondere dag is vrijdag 4 april als Rinpoche degenen die dat willen, zegent. Die avond is er een sterk gevoel van verbondenheid met Rinpoche en de Dharma. Rinpoche vraagt aan de aanwezigen: “*Who am I?*” Niemand zegt iets. Weer vraagt Rinpoche: “*Who am I?*” De zaal blijft stil. Ook de leiding van de organiserende Sangha zwijgt. Dan zegt een Nederlands Sanghalid: “Rinpoche, u bent liefde en compassie.” Rinpoche antwoordt: “*I’m the outer manifestation of your inner teacher; the master who introduces you to the nature of mind.*” Hierop volgt onderricht over liefde en compassie van Sogyal Rinpoche voor ons. Dit is meer dan een interessant verhaal. Het begrip ‘belichaming’ krijgt opeens meer diepte. Eén van de inzichten die avond voor mij is: alles wat Rinpoche zegt tegen ons is onderricht, ook al heeft het er niet de schijn van.

Tijdens de gehele retraite benadrukt Rinpoche het grote belang van memoriseren van de cruciale punten van het onderricht. Daardoor is iedereen druk doende teksten uit het hoofd te leren over onmetelijke compassie, liefde en vreugde. In de studiegroep proberen we die teksten te reciteren, maar het resultaat is mager. Memoriseren vraagt voor velen van ons veel tijd, omdat we het niet gewend zijn. En het gaat moeizaam omdat er weerstand is. Echter als ik weerstand voel, ga ik er juist mee aan de slag. Dat is iets wat ik geleerd

heb op het spirituele pad. Ga de uitdagingen aan. Werk met de weerstanden, laat je er niet door weerhouden. Geef je over. Zo veel vertrouwen heb ik inmiddels in dit pad dat ik dat kan. Ik ervaar dat het goed is in mijn dagelijks leven.

Shrine afbreken

Zondag aan het einde van de ochtend is de retraite afgelopen. Het waren tien prachtige dagen, waarin ik nieuwe inzichten heb opgedaan, de Nederlandse sanghaleden beter heb leren kennen en een sterk gevoel van onderlinge verbondenheid heb ervaren. Maar óók een pondje in gewicht aangekomen, door het prima eten! Zondagmiddag help ik de *shrine* afbreken en inpakken. Bezigt met demonteren, sjouwen, stapelen en stofzuigen realiseer ik me dat een *shrine* pas een *shrine* is door de onderling van elkaar afhankelijke delen. Haal je de *shrine* uit elkaar en stop je de delen in piepplastic en in kisten dan is het geen *shrine* meer: de verschillende delen co- existeren niet meer. De *shrine* verliest zijn kracht. Ik denk aan shunyata.

Later brengt een taxi de groep Nederlandse Sanghaleden naar de luchthaven van London Luton. Een andere wereld! Drukte, veel mensen, schallende luidsprekers, en in mijn geest veel ‘*like and dislike* gedachten’. Ook de wereldse dharmas dienen zich aan in de vorm van goed gevulde winkels met producten die lijken te schreeuwen: “koop me, koop me!”

Beste wat ik doe

Tijdens de terugvlucht denk ik: het pad van de dharma, het beste wat ik doe. Het is een geleidelijk proces en gaat steeds in kleine stapjes. Ik ben me ervan bewust dat mijn geest soms over mij wil heersen, terwijl dat eigenlijk andersom zou moeten zijn. Telkens neem je meer waar, ontstaan nieuwe inzichten en verdere verdieping. Ik werk met de obstakels die ik tegenkom. Als je ermee aan de slag gaat, blijkt een obstakel een illusie te zijn. Beetje bij beetje leer je herkennen dat je iets doet dat je niet kiest, dat je je laat meevoeren. Beetje bij beetje leer je heersen over je eigen geest.”

**“ GA DE UITDAGINGEN AAN.
WERK MET DE WEERSTANDEN,
LAAT JE ER NIET DOOR
WEERHOUDEN. GEEF JE OVER.
ZO VEEL VERTROUWEN HEB IK
INMIDDELS IN DIT PAD DAT IK
DAT KAN. IK ERVAAR DAT HET
GOED IS IN MIJN DAGELIJKS
LEVEN. ”**



gouden lijst. Net zoals een schilderij mooier wordt in een mooie lijst, verdiept het onderricht over de natuur van de geest onze dagelijkse beoefening. En de beoefening brengt ons dichterbij de natuur van de geest.

We zijn niet iedere dag even geïnspireerd met de dharma bezig. Als er blokkades zijn en als we moeite hebben om beoefening te doen, adviseert Rinpoche ons om naar onderricht te luisteren of een DVD met een *teaching* op te zetten. Als dan een nieuw inzicht daagt, kunnen we dit gebruiken om op te mediteren.

Boeddhistische dwangbuis

Rinpoche heeft een engelengeduld met de studenten, sommigen vinden het na vele jaren nog steeds moeilijk om het meditatiekussen op te zoeken. Hij luistert aandachtig naar

problemen en komt steeds met creatieve oplossingen om een ieder te inspireren door te gaan met *practice* en niet alleen dat, maar er ook van te genieten. Rinpoche waarschuwt, geen boeddhistische dwangbuis aan te trekken. Want dat werkt niet. Mediteer korter dan je denkt aan te kunnen. Maar wees ook weer niet te veel onder de indruk van je weerstanden. Schud de gewoontepatronen van je af. Als je leert alledaagse handelingen met beoefening te verbinden, verdwijnen je concepten over meditatie. Je hebt dan geen stilte meer nodig om met de dharma bezig te zijn en kunt alle afleidingen gebruiken als object van meditatie.

Ulli Fischer

EERSTE BLESSING VOOR YVONNE

Yvonne Rozendaal (39) is yogalerares en moeder van 2 jonge kinderen. Ze volgde de Rigpa cursus: 'Oude Wijsheid' bij Maureen Cooper en de cursus 'Vrede Vinden'. Het hoogtepunt van de retraite voor haar was, "het mediteren met Sogyal Rinpoche. Ik ken de meditatie-instructie dat je je ogen naar beneden richt, maar nu dacht ik, ik ga mijn ogen niet van deze man afhouden. Het is moeilijk uit te leggen, maar het was zo'n krachtig moment, het had zo'n sterke werking. Het gaf me een goed, diepgaand, vredig gevoel."

Ondanks het feit dat er zo veel mensen in de zaal zaten, voelde Yvonne zich op haar gemak en persoonlijk aangesproken. "Sogyal Rinpoche kijkt je aan. Hij praat tegen je. Dat vond ik bijzonder en mooi. De mensen waren allemaal vriendelijk en toegankelijk. Er werd goed voor ons gezorgd. Fijn om daar zo te zijn. De afwisseling tussen het onderricht van Sogyal Rinpoche en het onderricht van zijn oudere leerlingen vond ik prettig. Je bent er niet alleen voor hem. Wat anderen zeggen is ook interessant."

Vrolijke ogen

Yvonne ontving haar eerste zegening van Rinpoche. "Dat was een aparte ervaring. Ik had geen witte sjaal. Gelukkig kon het ook zonder. Ik was best een beetje gespannen. Ik heb in Rinpoches ogen gekeken. Hij moest zo lachen en die lach voelde ik helemaal door mij heen gaan. Als ik nu terug denk aan zijn vrolijke ogen word ik er weer helemaal blij van. Ik voelde de druk van de Kutsap nog lang op mijn hoofd. Na de zegening was ik best emotioneel. Niet in tranen, maar wel een beetje van de wereld."

Thuis bleef het gevoel van de retraite doorwerken. Yvonne: "Sinds dat weekend voel ik me goed, ik ben rustig in mijn hoofd, ik ben open en zit in een *flow*. Wat me opvalt is dat als het goed met je gaat alles wat je leest en hoort zo eenvoudig lijkt. Dat is heel anders als het niet goed met je gaat. Dan lijkt alles ingewikkeld. Nu heb ik zoiets: wat is het eenvoudig om je goed te voelen!"

DE AVONTUREN VAN EGO

DOOR
ROB CHRISPIJN
EN
FRITS JONKER



WAT IS DAT ALLEMAAL WAAR! NET ALSOF IK MIJN EIGEN GEDACHTEN LEES. IK BEN ZO GEÏNSPIREERD DAT IK ALSNOG AAN DE THUISRETRAITE BEGIN. IK HEB WEL EEN ACHTERSTAND MAAR...



...ALS IK OPHOU MET TV-KIJKEN EN NOG MAAR ZES UUR PER NACHT SLAAP, BEN IK IN EÉN JAAR WEER BIJ. IK GA METEEN BEGINNEN, MAAR...



VLUCHTEN KAN NIET MEER...
IK ZOU NIET WETEN HOE...

...EERST MOET IK HIER EEN GOEIE RUIMTE CREËREN. MET EEN GOEIE PLEK GAAT DE BEOEFENING BIJNA VANZELF. WANT DE OMGEVING IS BELANGRIJK, DAT ZEGT RINPOCHE OOK.



SORRY, MAMA, IK KAN NIET OP JE VERJAARDAG KOMEN... IK HEB HET TE DRUK!

DEZE WEEK BEGIN IK MET BODHI-CITTA. DAT SPREEKT ME ENORM AAN: IETS VOOR JE MEDEMENS DOEN, NIET ALLEEN MAAR AAN JEZELF DENKEN!



MEDITATIE IS NATUURLIJK PRIMA, MAAR OP MIJN WERK ZIT IK OOK AL DE HELE DAG STIL. IK MOET GAAN PROSTREREN! DAT IS GOED TEGEN TROTS EN HOUDT ME FIT, MAAR...



WAT EEN JUWEEL!

...ER ONTBRAK HIER IETS. DAAROM HEB IK DEZE TANKA GEKOCHT. ZODRA DIE HANGT, GA IK PROSTRATIES DOEN. IK HEB ER ZIN IN!



NOG EEN FRACTIE HOGER...

IK MERK NU AL HET EFFECT VAN DE BEOEFENINGEN: TEGENWOORDIG STEL IK NIKS MEER UIT. M'N HELE LEVEN ALTIJD ALLES UITGESTELD EN KIJK NU EENS!



OOH...

FEILLOOS DE JUISTE PLEK WETEN WAAR ZO'N TANKA HET BESTE UITKOMT. HET IS MAAR EEN KLEIN VOORBEELD. TOCH GEEFT HET AAN HOE ~::~:



NEE, VAN LEZEN WORD IK DUIZELIG...

MIJN VRIENDIN DENKT DAT IK HET NU OPGEEF. HA! ZODRA IK BETER BEN, SLAAP IK NOG MAAR VIER UUR PER NACHT. DAN HAAL IK HET NOG! IK GEEF HET HEUS NIET ZO MAKKELIJK OP!

ik me er écht op richtte.” Er zouden nog veel retraites volgen waaronder de retraite het jaar erop, het terrein van Lerab Ling was net aangekocht. Vanuit het kasteel waar de retraite werd gehouden ging Diek naar de inzegening van Lerab Ling door Dodrupchen Rinpoche. “Eerst zou de tempel op de heuvel gebouwd worden. Er was een tent neergezet op die plaats, er was een handjevol mensen aanwezig. Ik was erbij. Daarom moet ik deze zomer absoluut naar de inzegening van de tempel in Lerab Ling. Dan heb ik het allemaal meebeleefd!” De duizenden mensen die deze zomer in Lerab Ling zullen zijn, is iets waar Diek zich niet op verheugt, “dat was ook al zo bij de retraite met Dilgo Khyentse Rinpoche. Dat vond ik toen al zwaar. Maar het op dat moment beleven en de herinnering eraan, dat zijn twee totaal verschillende dingen. Een retraite met veel ongemak is een vorm van beoefening. Weerstand wordt overwonnen, je wordt naar een ander niveau getild. Dan zijn duizenden mensen geen enkel bezwaar.”

Thema's in het werk

In de jaren '80 had Diek haar eerste grote tentoonstelling: 'Vanuit gras gezien'. In diezelfde periode, een moeilijke tijd waarin haar man ziek is en de kinderen nog jong zijn, begon ze met een eigen methode om rustgevende meditatie te doen, door aan een stille zee te denken. Er vloeide een serie doorwerkte schilderijen uit voort: stille zeeën en oceanen. “Toen merkte ik voor het eerst dat meditatie het werkproces positief beïnvloedt.” Na het overlijden van haar man ontstonden grote abstracte aquarellen van dialogen. Tegenstellingen met aan de ene kant “het leven is zwaar en ernstig, daar is de dood”, en aan de andere kant “het leven is vol verwachting, vol perspectief, nieuw”. Diek probeerde deze tegenstellingen in evenwicht te brengen door kleur. “Het zoeken naar evenwicht is eigenlijk heel boeddhistisch, maar ik was daar toen nog niet mee bezig. Kennelijk groeide ik er wel naar toe door mijn levensomstandigheden.” En eigenlijk komen steeds weer dezelfde thema's terug, bijvoorbeeld het thema gras. “Dat is nu stro en licht. Thema's blijven, maar het sublimeert zich wat, het wordt steeds een beetje lichter.”

Wat Diek ook herkent in het Tibetaans boeddhisme zijn natuurbeleving, magie en grote nuchterheid, het met twee benen op de grond staan. Dat zijn dingen die haar aanspreken en die in haar werk tot uitdrukking komen. “Dat ik bewuster omga met creatieve processen heb ik zeker aan het Tibetaans boeddhisme te danken. Het schilderen had ik nodig, zo zie ik het nu, om intuïtie te ontwikkelen. Die intuïtie en creatieve processen werden bewuster door meditatie. Maar omgekeerd werd ik ook zekerder op het pad door schilderen.”

Methodes

“Het Tibetaans boeddhisme heeft mij in mijn denken en voelen, in hoe ik in mijn leven sta, zoveel gegeven waardoor ik me heb kunnen ontwikkelen. Daar ben ik heel dankbaar voor.” Diek merkt op dat je binnen het boeddhisme alle methodes aangereikt krijgt, die je maar wenst te ontwikkelen. “Ik ben nu ook zo nuchter om te zeggen: 'als' bestaat niet want iets 'is' zo; zo is mijn leven, zo is mijn wezen. En ik vind wel uit, wat goed voor mij is, al klinkt dit erg aanmati-

gend. Sommige dingen lukken niet, maar dat passen dan ook niet. Ieder mens kan binnen zijn beperkte vermogen een volledigheid ontwikkelen. Als je zelf maar die beperking inziet en toelaat. Jouw volledigheid is uniek en staat nooit los van het geheel, van andere mensen en de hele wereld.” In haar ontwikkeling is schilderen altijd een ijkpunt geweest: “je kunt met schilderen zien of het je goed gaat in je leven”. Abstract schilderen laat Diek zien of ze op de juiste koers zit, of dat ze een stapje terug moet doen, of in een andere richting moet zoeken. “Dit doe ik ook in meditatie: zoeken en zelf uitvinden. In meditatie en schilderen lopen dergelijke processen parallel.”

Steun

Rigpa heeft Diek veel steun gegeven in haar leven. “Het Tibetaans boeddhisme leert je door gevoelens heen te gaan, er niet aan voorbij te gaan. Dat is de zaak: door de dingen heen gaan.” In plaats van egocentrisch te zijn, te veel bezig te zijn met je eigen gevoelens, leert het Tibetaans Boeddhisme je daar doorheen te gaan. Dat heb ik absoluut aan het Tibetaans boeddhisme te danken. Zonder dat had ik in het creatieve proces ook niet zo kunnen doorzetten als ik nu gedaan heb”.

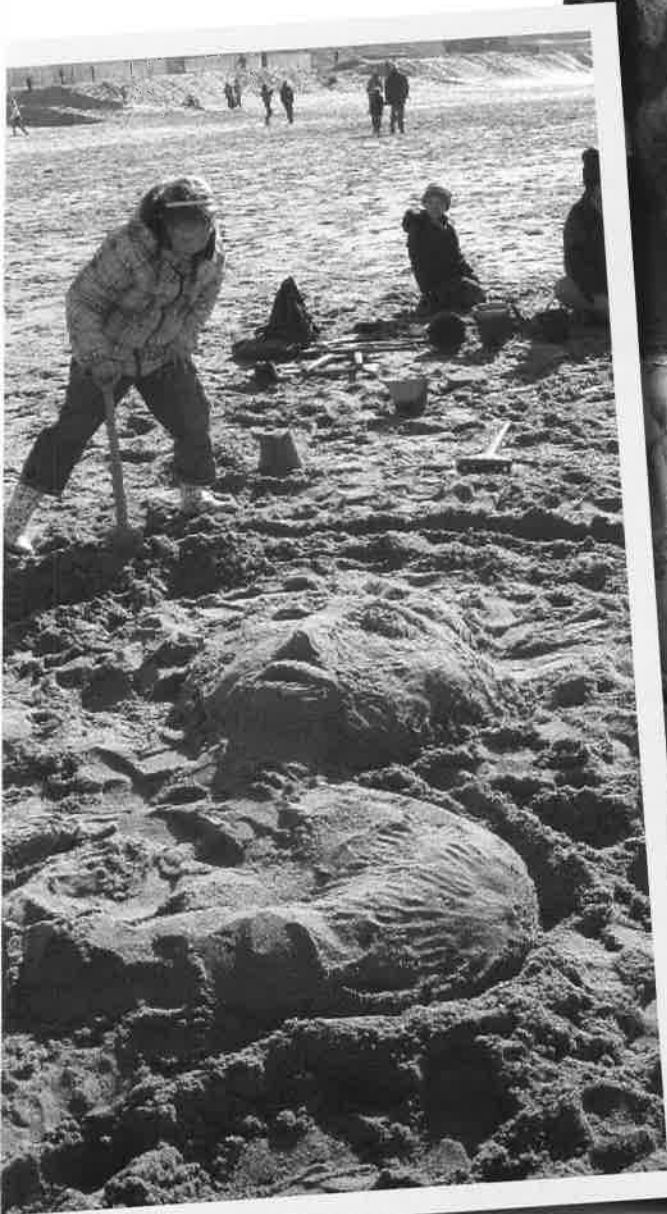
Drie-jaarretraite

Diek volgt de transmissies van het intensieve programma van de Drie-jaarretraite en is daar heel serieus in. Maar, geeft ze aan, ze is 72 jaar oud, een leeftijd waarop je moet luisteren naar lichamelijke beperkingen. Ze heeft een kwetsuur overgehouden aan het doen van prosternaties. Ook heeft ze om fysieke redenen het aantal uren beoefening (Shamatha en Mandala offering) teruggebracht van bijna vier naar twee uur per dag. De Drie-jaarretraite heeft niet echt iets veranderd in haar beoefening. “Het is eigenlijk een voortzetting van wat ik al deed, maar dan net een tandje meer. Het is intensiever gemaakt. Ik was eigenlijk al vanaf 1992 op weg.” In dat jaar volgde Diek de intensieve drie maanden retraite met Rinpoche.

Devotie

Zo zijn schilderen en meditatie twee dingen die in het leven van Diek altijd naast elkaar hebben bestaan. “Wel is het accent van schilderen naar meditatie verschoven. Zoiets is geen keuze. Het is een proces waarin ik luister naar wat zich aandient. Als schilderen zich in te toekomst niet meer aandient als een noodzaak, dan is dat goed. Meditatie is een noodzaak die blijft. Mijn devotie naar Rinpoche en de leraren is een groot goed wat mij zomaar toegevallen is in dit leven. Het gaat veel verder dan schilderen. Dit proces zal mijn komende jaren bepalen.”

WERK VAN DIEK BOERMAN EN HAAR PARTNER HIEKE VEENSTRA, EVENEENS STUDENTE VAN RINPOCHE SINDS 1997 IS TE ZIEN OP HUN WEBSITE: WWW.KUNSTBV.NL



Met Rigpe Yeshe zijn we naar het strand gegaan. Er waren heel veel ouders en kinderen, ik kende ze niet allemaal. We hebben eerst chocolademelk gedronken en toen zijn we naar buiten gegaan, naar het strand, en in een kring werd op de gong geslagen. We zijn in groepjes verdeeld en hebben allemaal dingen gedaan. Er werd gemediteerd aan de zee, je ging heel aandachtig luisteren naar de zee, en naar de golven kijken en dan ging je luisteren naar een verhaal. Een ander iets was dat je een blinddoek omkreeg en dan moest je kijken of je de ander kon vertrouwen die met jou ging lopen. Dat voelde wel grappig en fijn.

En iets anders was met harken in het zand. Dan moest je aan een patroon van iemand anders verder werken, bijvoorbeeld rondjes maken of een vierkantje, gewoon wat je zelf wilde.

En weer iets anders, was Boeddha's maken van zand, dat was ook heel leuk.

Toen gingen we samen werken met een touw. Dat vond ik wel grappig, want ik hield ze niet meer bij en werd meegesleurd.

Daarna gingen we eten en toen hebben we in het zand gespeeld en de ouders hebben boven zitten kletsen.

Groetjes Isabelle

VERTAALGROEP

Om de Dharma toegankelijk te maken voor zoveel mogelijk mensen, is er een paar jaar geleden een vertaalgroep opgericht. Deze Vertaalgroep Nederland bestaat uit een kleine groep Dharma-studenten die enthousiast en professioneel de teksten in het Nederlands vertalen die door Rigpa International in het Engels worden samengesteld.

Omdat er nog altijd meer vraag is naar Nederlandse vertalingen dan we daadwerkelijk kunnen aanbieden, zijn we voortdurend op zoek naar studenten die onze Vertaalgroep willen ondersteunen.

- Wij zoeken dus om te beginnen (gekwalficeerde) vertalers van teksten uit het Engels, met goede kennis van de Dharma. Daarbij hebben we gevorderde Dharma-studenten nodig die de vertalingen willen nalezen.
- Ook moet de tekst worden geredigeerd op goed Nederlands en het specifieke taalgebruik binnen Rigpa. Hierna moet de tekst worden opgemaakt (in Word) en de drukproeven moeten worden gecontroleerd.
- Al dit werk moet worden gecoördineerd, gedistribueerd en gecommuniceerd naar andere groepen binnen Rigpa.

Als je over een of meer van de hierboven genoemde vaardigheden beschikt en als vrijwilliger wilt meewerken aan het werk van de Vertaalgroep, meld je dan aan via vertalingen@rigpa.nl.

Voor vragen op vertaalgebied kun je ook terecht op dit mailadres.

Winkel

Het Winkelteam van Rigpa stelt zich ten doel het onderricht van Sogyal Rinpoche beschikbaar te maken voor zijn studenten en hen te ondersteunen op het Pad zoals Rinpoche dat aanbiedt. De winkel richt zich met name op het aanbieden van een kernassortiment van Rigpa-publicaties in het Nederlands en Engels, essentieel en actueel onderricht op geluid- en beeldragers (video en audio), een afgewogen selectie van authentieke Dharma-boeken in het Nederlands en Engels, en een basisassortiment van andere ondersteunende materialen. Ook het Winkelteam wordt geheel door enthousiaste vrijwilligers gedragen. Als je een liefhebber van Dharma-boeken bent en een bijdrage wilt leveren aan algemene of specifieke winkelactiviteiten, meld je dan aan via winkel@rigpa.nl.

Hoe te bestellen?

Zeker met de Thuisretraite komt ZAM in Frankrijk met enige regelmaat met nieuwe uitgaven. Deze worden tijdens de Transmissies door de instructeurs aangekondigd of staan op hand-outs vermeld. Dit materiaal kunnen studenten individueel in Frankrijk bestellen via een mail gericht aan enquiries@zamstore.com. Voor de betaling dien je wel over een credit card te beschikken. Geregeld echter bundelt de Winkel individuele bestellingen zoals bijvoorbeeld de CD *Generating Bodhichitta* met door Gaffney geleide contemplaties. Hiervoor liggen op Sangha- en transmissiedagen intekenlijsten klaar; ook kan een mail gezonden worden naar winkel@rigpa.nl. Deze bestellingen dienen op het Centrum te worden afgehaald en met het nieuwe pinapparaat betaald te worden.

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, in 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-jaarretraite 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 waarop Rigpa-studenten deelnemen 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 was tot februari 2007 mogelijk om in te stappen in deze optie. Mogelijk is er in de toekomst opnieuw een gelegenheid een intensieve thuisretraite te starten.
- **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.

In september 2007 is een nieuwe cyclus van het parallelprogramma van start gegaan.

Voor alle mandalastudenten is er elke maand een **wereldwijde sanghadag**.

Het parallelprogramma (eerste cyclus, in september 2006 van start gegaan) vindt in Amsterdam plaats :

- op dinsdagavond
- 1 x per maand op zondagen

Dinsdagavonden (19:30-21:45):

16, 23 en 30 september
7, 14 en 28 oktober
4, 11, 18 en 25 november
2, 9, 16 en 23 december

Weekend (zondagen 10:00-16:30):

28 september
26 oktober
23 november
21 december

De tweede cyclus van het parallelprogramma (van start gegaan in september 2007) vindt in Amsterdam plaats :

- op woensdagavond

Woensdagavonden (19:30-21:45):

17 september
1, 8, 15, 22 en 29 oktober
5, 12 en 26 november
3, 10, 17 en 24 december

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)

Precieze data worden later binnen de Groningse sangha per mail bekend gemaakt.

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

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

Open meditatie avonden

In Amsterdam vindt elke maand een open meditatie avond plaats. Er wordt onderricht van Sogyal Rinpoche vertoond en er is geleide meditatie. Na afloop is er gelegenheid om

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.

Sogyal Rinpoche:

'Een waardevolle krachtige beoefening uit de Tibetaanse traditie die zeer geschikt is voor het omgaan met stervenden, is de phowa (dat als 'po-wa' uitgesproken wordt), wat het overbrengen van bewustzijn betekent.' (Tibetaanse boek van Leven en Sterven, Hoofdstuk 13, blz. 217)

'Als iemand genezen kan worden zal phowa het genezingsproces bevorderen; als iemand gaat sterven, zal phowa hem daarbij tot hulp zijn en zijn geest in de dood zuiveren; en als iemand al gestorven is zal zij hem blijven zuiveren.' (Tibetaanse boek van Leven en Sterven, Hoofdstuk 13, blz. 220)

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 de lama die de donatie ontvangt en gebeden doet.

We hebben een aantal mogelijkheden voor jullie op een rijtje gezet.

Voor zieken en overledenen

Maandelijks gebedenlijst:

De namen van zieken en overledenen worden op een lijst geplaatst die aan het eind van elke maand naar Lerab Ling verzonden wordt waar de namen in het gebedenboek (zie verderop) worden gezet. Verder worden de namen doorgestuurd naar Chorten Gonpa van Dodrupchen Rinpoche en eens per jaar naar Zijne Heiligheid Sakya Trizin en Zijne Heiligheid Trulshik Rinpoche. Donatie is ca. 20 euro.

Als iemand een operatie moet ondergaan

Beoefening wordt gedaan door de sangha van beoefenaars in Lerab Ling (40 euro) Graag minstens 3 dagen van te voren aanvragen bij Lidy of het secretariaat.

Phowabeoefening voor overledenen

Voor overledenen kunnen specifieke Phowabeoefeningen worden aangevraagd die worden gedaan door Dodrupchen Rinpoche (60 euro).

Deathritual

Voor zuivering en voor gunstige omstandigheden en positiviteit. Deze beoefening is vooral geschikt voor mensen die een gewelddadige dood gestorven zijn, zoals bij zelfdoding. De beoefening wordt uitgevoerd door Dodrupchen Rinpoche (156 euro).

Tendrel Nyesel Tsok in Lerab Ling sponsoren

In essentie betekent Tendrel Nyesel Tsok het verwijderen van ongunstige omstandigheden en het creëren van

gunstige omstandigheden. Een tsok sponsoren kan om heel uiteenlopende redenen. Naast ziekte en overlijden kun je bijvoorbeeld ook een tsok sponsoren als je gaat trouwen. De donatie is op gewone dagen 50 euro, op Goeroe Rinpoche dag en Dakinidag 150 euro en op Dharmawieldagen 150 – 250 euro.

Lerab Ling Gebedenboek

Van alle zieken en overledenen voor wie gebeden zijn aangevraagd komen de namen in het Lerab Ling Gebedenboek. De namen van overledenen worden tot en met de 49^e dag op iedere 7^e dag van overlijden aangeroepen.

Ook wordt bij de twee-wekelijkse Tsok in Amsterdam en Groningen beoefend voor de zieken en overledenen.

Sponsorprogramma

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

Dit kun je bijvoorbeeld laten doen voor:

- Het moment van je eigen dood,
- Een dierbare die ziek of gestorven is
- Of ter nagedachtenis aan een overleden familielid of dierbare.

'Beoefening en gebed zijn niet de enige manier waarop we de doden kunnen helpen. We kunnen uit hun naam geld geven aan liefdadige instellingen, hun bezittingen aan de armen schenken, of namens hen financieel bijdragen aan humanitaire en spirituele projecten, zoals de bouw van ziekenhuizen, sterfhuizen of kloosters.'

'We zouden retraites van goede spirituele beoefenaars of gebeds bijeenkomsten onder leiding van grote meesters in heilige plaatsen zoals Bodhgaya kunnen steunen.' (Tibetaanse boek van Leven en Sterven, Hoofdstuk 19, blz. 300)

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 eerder genoemde meesters en hun kloosters.

Gebeden Aanvragen

Als je beoefenings aanvragen wilt doen, of meer wilt weten over het sponsorprogramma stuur dan een e-mail naar Lidy, gebeden@rigpa.nl, of bel naar het secretariaat 020-4705100. Zonodig word je dan door Lidy teruggebeld. 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.

RETRAITES MET SOGYAL RINPOCHE



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.

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 besommeringen van het

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 of www.lerabling.org.

PROGRAMMA VAN BEOEFENING AMSTERDAM EN GRONINGEN

Amsterdam

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

augustus

- di 5 *Dharmawieldag Chökhör Düchen*
19.15u Tendrel Nyesel Tsok
- ma 11 *Goeroe Rinpoche dag – Geboorte van Goeroe Rinpoche*
19.15u Tendrel Nyesel Tsok
- di 26 *Dakinidag*
19.15u Tendrel Nyesel Tsok

september

- wo 10 *Goeroe Rinpoche dag*
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
- zo 14 *Wereldwijde sanghadag*
- wo 24 *Dakinidag*
19.15u Tendrel Nyesel Tsok

oktober

- do 9 *Goeroe Rinpoche dag*
19.15 Tendrel Nyesel Tsok
- zo 12 *Wereldwijde sanghadag*
- do 23 *Dakinidag*
19.15u Tendrel Nyesel Tsok

november

- za 8 *Wereldwijde sanghadag – Goeroe Rinpoche dag*
17.30 Tendrel Nyesel Tsok
- wo 19 *Dharmawieldag Lha Bab Düchen*
19.15u Tendrel Nyesel Tsok
- za 22 *Dakinidag*
17.30u Tendrel Nyesel Tsok

december

- zo 7 *Wereldwijde sanghadag – Goeroe Rinpoche dag*
17.30u Tendrel Nyesel Tsok
- zo 21 *Dakinidag*
17.30u Tendrel Nyesel Tsok

Groningen

juli

- za 12 *Wereldwijde Sanghadag*
Goeroe Rinpoche dag
17.00 Tendrel Nyesel Tsok
- zo 27 *Dakinidag*
Tendrel Nyesel Tsok thuis

augustus

- di 05 *Dharmawieldag Chökhör Düchen*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
- ma 11 *Goeroe Rinpoche dag - Geboorte van Goeroe Rinpoche*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok (onder voorbehoud)
- di 26 *Dakinidag*
Tendrel Nyesel Tsok thuis

september

- wo 10 *Goeroe Rinpoche dag*
Tendrel Nyesel Tsok thuis
- za 13 *Wereldwijde Sanghadag*
- wo 24 *Dakinidag*
Tendrel Nyesel Tsok thuis

oktober

- do 09 *Goeroe Rinpoche dag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
- za 11 *Wereldwijde Sanghadag*
- do 23 *Dakinidag*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok

november

- za 08 *Wereldwijde Sanghadag*
Goeroe Rinpoche dag
17.00 Tendrel Nyesel Tsok
- wo 19 *Dharmawieldag Lha Bab Düchen*
19.30 Tendrel Nyesel Tsok
- za 22 *Dakinidag*
17.00 Tendrel Nyesel Tsok

december

- za 06 *Wereldwijde Sanghadag*
- zo 07 *Goeroe Rinpoche dag*
17.00 Tendrel Nyesel Tsok
- zo 21 *Dakinidag*
17.00 Tendrel Nyesel Tsok

Remember the View

Zijne Heiligheid de Dalai Lama zal op 22 augustus in Lerab Ling zijn voor de inzegening van de tempel. Sogyal Rinpoche nodigt de Sangha van harte uit om deel te nemen aan deze historische gebeurtenis, waarbij ook vele andere Tibetaanse meesters aanwezig zullen zijn.

