





## COLOPHON

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt twee keer per jaar en is een uitgave van Rigpa Nederland. Met als doel informatie te verschaffen aan iedereen die geïnteresseerd is in en te maken heeft met het werk van Sogyal Rinpoche en Rigpa. We informeren over het onderricht en de bezoeken van Sogyal Rinpoche en berichten over de ervaringen van zijn studenten. De Nieuwsbrief wordt 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. U kunt de nieuwsbrief ook los kopen op het secretariaat van Rigpa in Amsterdam. Vanwege het onderricht, de gebeden en afbeeldingen die in de nieuwsbrief zijn opgenomen vragen we u deze als dharma-materiaal te behandelen. Als u de nieuwsbrieven niet wilt bewaren, gooi ze dan niet weg, maar verbrandt ze liever.

**REDACTIE:** Hans Biesboer, Rob Chrispijn, Ulli Fischer, Anke Herder, Annet Kossen, Ruud de Gunst (grafische vormgeving)

**MET BIJDRAGEN VAN:** Elma Floris, Pierrette van Harten, Jean-Karel Hylkema, Els Jansen, Wim Marseille, Karin van Pijpen, Tui Schrijver, Rietje Wesenbeek, Wouter Westers, het vertaalteam: Michael Ritman, Mae van Slijter en Katja Vos

**FOTO'S:** Hans Biesboer, Ulli Fischer, Klaas-Jan Kreeft, Dennis La Pré, Wim Marseille, Nienke Witteveen

**OPPLAGE:** 1150

**DRUK:** Leeuwer.berg, Amsterdam

## REDACTIE-ADRES:

Ulli Fischer, e-mail [ufischer@chello.nl](mailto:ufischer@chello.nl)  
Binnenkant 47-II  
1011 BP Amsterdam  
020-4210870

## RICHTLIJNEN VOOR AUTEURS

Lever je tekst aan per mail of op een diskette in het formaat van een gangbaar tekstverwerkingsprogramma naar de redactie. Maak de tekst zo min mogelijk op. Dus geen tabs aanbrengegen, niet inspringen of grote koppen gebruiken. Alleen alinea's en het gebruik van vet of cursief kan worden aangegeven. Vermeld geciteerde schriftelijke bronnen zo volledig mogelijk aan het einde van de tekst. Foto's en illustraties of suggesties daartoe zijn van harte welkom. Let daarbij op mogelijke auteursrechten. Als je niet over een computer kunt beschikken en de tekst niet te lang is, kun je deze ook getypt of duidelijk leesbaar met de hand geschreven inleveren.

## OPENINGSTIJDEN RIGPA-SECRETARIAAT

Het secretariaat is telefonisch bereikbaar op dinsdag en donderdag van 10 tot 13 uur met uitzondering van de schoolvakanties:

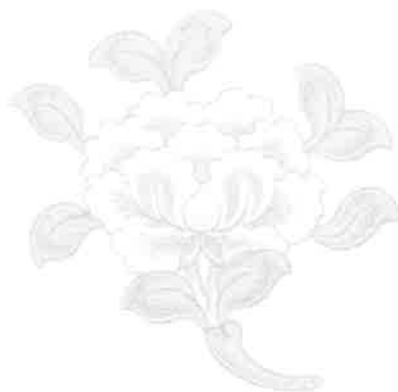
Telefoon: 020-4705100  
E-mail: [rigpa@rigpa.nl](mailto:rigpa@rigpa.nl)  
Website: [www.rigpa.nl](http://www.rigpa.nl)

## ADRES

Rigpa-centrum  
Van Ostadestraat 300  
1073 TW Amsterdam  
tel. 020-4705100  
fax 020-4704936  
e-mail [rigpa@rigpa.nl](mailto:rigpa@rigpa.nl)

Het Rigpa-centrum heeft ook een bezoekersingang aan de Kuiperstraat naast nr. 148.

**FOTO OMSLAG:** Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Sogyal Rinpoche tijdens de inauguratie van de tempel in Lerab Ling in augustus 2008



## OUD DHARMA-MATERIAAL

Als je Dharma-materiaal (tekst of foto) 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 de tuin of kachel te verbranden. Graag even bellen met het secretariaat 020-4705100.

# INHOUD

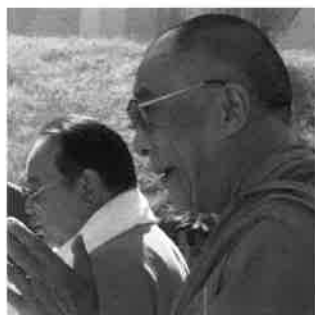
3 BESTE NIEUWSBRIEFLEZERS

4 LUIHEID ONDER OGEN ZIEN



6 RENNEN, VLIEGEN EN REGELEN, LERAB LING ALS WERKPLEK

8 INAUGURATIE VAN DE TEMPEL IN LERAB LING DOOR ZH DE DALAI LAMA



12 GEDICHT

13 ACADEMISCHE OPLEIDING BOEDDHISTISCHE

GEESTELIJKE ZORG IN DE MAAK

14 EEN WEEKENDRETRAITE MET NAMKHA RINPOCHE

15 HET PARALLELPGRAMMA ALS CURSUS

17 COLUMN

18 BOEKBEPSREKING: OVER WETENSCHAP, MEDITATIE EN GELUK

19 BOEKBESPREKING: DE EEUWIGE VREDE VAN DE RECHTERKANT

21 DE RIGPA BIBLIOTHEEK AMSTERDAM

22 DE KOMST VAN HET BOEDDHABEELD IN GRONINGEN ...



23 EN EEN BOEDDHA IN AMSTERDAM



24 FAMILIEDAG RIGPÉ YESHÉ ROND HET NIEUWE BOEDDHABEELD



25 STRIP: DE AVONTUREN VAN EGO



BERICHTEN UIT HET MANAGEMENT TEAM

26 BESTE VRIENDEN

26 BELEID BETALING VOOR WERKZAAMHEDEN BIJ RIGPA

VASTE RUBRIEKEN EN AANKONDIGINGEN

28 GEBEDEN VOOR ZIEKEN EN OVERLEDENEN

29 MANTRA ACCUMULATIES

30 RIGPA CURSUSSEN

31 SANGHA-BIJEENKOMSTEN

32 RETRAITES MET SOGYAL RINPOCHE

33 ACTIVITEITEN-AGENDA

34 KORTE BERICHTEN

## BESTE NIEUWSBRIEFLEZERS,

Met dit nummer nemen wij afscheid van Henk Heering als eindredacteur. Meer dan acht jaar heeft Henk, naast een drukke baan en gezinsleven, zorggedragen voor de goede afwikkeling van de kopij van de Rigpa Nieuwsbrief. In deze tijd heeft de nieuwsbrief zich ontwikkeld van een eenvoudige versie met gele voorkant tot het glanzende, fraai vormgegeven blad van nu. Wij danken Henk voor zijn jarenlange inzet! Ulli Fischer en Rob Chrispijn nemen de eindredactie van hem over.

Misschien zijn er lezers die opgelucht zijn dat de vele feestdagen alweer ruimschoots achter ons liggen. Alle beste wensen zijn alweer bijna vergeten. Toch heeft het iets aardigs dat er een moment is in het jaar waarop wij elkaar veel voorspoed en geluk wensen. Zoals Sogyal Rinpoche regelmatig zegt, is het verlangen naar geluk dat wat alle voelende wezens gemeen hebben. Dat blijkt ook uit een aantal artikelen in deze Nieuwsbrief. We zijn allemaal op zoek

naar geluk, of iets wat daar op lijkt. Bij dharmabeoefenaars wordt de zoektocht het pad genoemd. Een pad dat inzicht geeft in de paradox: geluk ligt voor het grijpen, maar hoe sterker je er naar grijpt, des te eerder is het vervlogen. Geluk is vooral een kwestie van loslaten. Makkelijk gezegd voor wie in een welvarend land leeft en gezond van lijf en leden is. Toch zijn er genoeg mensen die ook onder moeilijker omstandigheden geluk weten waar te maken. Ondanks kredietcrisis, klimaatopwarming en eventueel persoonlijk leed wensen wij iedereen veel geluk toe en de vervulling van alle mooie aspiraties!

Namens de redactie, Rob Chrispijn

# LUIHEID ONDER OGEN ZIEN

*In plaats van ons door luiheid te laten ontmoedigen, kunnen we ons in luiheid verdiepen. Dan wordt luiheid onze persoonlijke leraar zodra zij de kop opsteekt.*

Traditioneel wordt luiheid onderwezen als een van de obstakels op het pad van ontwaken. Er zijn verschillende soorten luiheid. In de eerste plaats is er de luiheid van gericht zijn op rust en gemak: we zijn op zoek naar rust en gemak. Vervolgens is er de luiheid van moedeloosheid, een sterk gevoel van ontmoediging, defaitisme, hopeloosheid. En er is de luiheid van 'wat kan mij het allemaal schelen'. Die doet zich voor wanneer we ons verhardten in gelatenheid en verbittering en ons afsluiten.

## **Gericht zijn op rust en gemak**

Gericht zijn op rust en gemak komt in allerlei vormen voor. Sogyal Rinpoche schrijft dat in het Oosten bijvoorbeeld luiheid zich vaak voordoet in de vorm van gewoon neerploffen in de zon met een paar vrienden, thee drinken, en zo de dagen laten verstrijken. In het Westen, merkt hij op, heeft luiheid vaak de verschijningsvorm van haast. Mensen hollen van het een naar het ander, van de sportschool naar kantoor naar de kroeg naar de bergen naar de meditatieles naar het aanrecht, de achtertuin, het clubhuis. We zijn druk bezig met zoeken, voortdurend op zoek naar rust en gemak.

Of we nu neerploffen of rondhollen, en of we ons nu hier of daar op de wereldbol bevinden, de soort luiheid die gericht is op rust en gemak, wordt gekenmerkt door een echte mentali-

teit van je kop in het zand steken. We zijn op zoek naar vergeetelheid: een leven zonder pijn, een schuilplaats voor problemen, onzekerheid of geïrriteerdheid. We willen ontsnappen aan onszelf, ontsnappen aan het leven dat ons ten deel is gevallen. Door middel van luiheid proberen we ons van druk en benauwing te bevrijden. Maar vinden wat we zoeken is als het drinken van zout water. Onze dorst naar rust en gemak wordt nooit gelest.

## **Moedeloosheid**

De luiheid van moedeloosheid wordt gekenmerkt door overgevoeligheid, kwetsbaarheid, en besluiteloosheid. We hebben geprobeerd gewoon onszelf te zijn en het is ons niet gelukt. Er is iets mis met ons. We hebben plezier nagejaagd en geen blijvend geluk gevonden. We hebben vrij genomen, zijn op vakantie gegaan, hebben leren mediteren, hebben spiritueel onderricht bestudeerd, of hebben jaren gewijd aan bepaalde politieke of filosofische ideeën. We hebben armoede bestreden of bomen gered, of gedronken of drugs genomen, en we hebben geen voldoening gevonden. We hebben ons best gedaan maar we hebben gefaald. We zijn terneergeslagen door wanhoop en ellende. We willen niet eens meer overeind komen. We zouden wel duizend jaar willen slapen. Ons leven komt ons zinloos voor. Moedeloosheid doet zo'n pijn dat het verlammend werkt.



### Wat kan mij het allemaal schelen

Wat kan mij het allemaal schelen is harder, killer, fatalistisch. Deze specifieke smaak van luiheid kenmerkt zich door cynisme en verbittering. We merken dat het ons gewoon geen moer kan schelen. We voelen ons tegelijk lui en ellendig. We voelen ons ellendig over die teleurstellende rotwereld, en over deze of gene persoon. We voelen ons vooral ellendig over onszelf. We hebben ons vergist. We weten niet precies waar we de mist zijn ingegaan, maar we zitten helemaal verkeerd; en nu kan alles ons gestolen worden! We proberen hoe dan ook te vergeten. We krijgen niet veel meer voor elkaar. We hebben het gevoel dat we toch tot niets in staat zijn, en eerlijk gezegd kan het ons ook niet schelen.

### Dus wat nu?

Het lijkt wel een aangeboren afwijking van de menselijke soort dat we ervan uitgaan dat we onze tekortkomingen moeten uitbannen; als capabele en keurige mensen moeten we maar in staat zijn gewoon over onze zwakheden heen te stappen. Dus om hier op een volwassen manier mee om te gaan, moeten we luiheid misschien opblazen met dynamiet, of haar met een enorme steen in de Atlantische Oceaan gooien zodat zij nooit meer bovenkomt, of haar de ruimte insturen zodat zij in de oneindigheid verdwijnt en we er nooit meer mee te maken hoeven te hebben.

Maar we kunnen onszelf ook de vraag stellen: waar komt vreugde vandaan, waar komt inspiratie vandaan? Dan zullen we merken dat zij niet ontstaan door iets weg te duwen. Zij ontstaan niet doordat we onszelf in tweeën splitsen en met onze eigen energie worstelen. Zij ontstaan niet door luiheid als een tegenstander te zien, of als een obstakel waar we overheen moeten stappen. Zij ontstaan niet doordat we onszelf naar beneden halen.

Het pad van ontwaken is een proces. Het is een proces van geleidelijk leren vriendschap te sluiten met onze zogenaamde obstakels. Dus in plaats van dat we ons laten ontmoedigen door luiheid, kunnen we luiheid onder ogen zien, nieuwsgierig worden naar luiheid. We kunnen luiheid van dichtbij leren kennen.

We kunnen ons luiheid eigen maken, één worden met onze luiheid, ervaren hoe het ruikt en smaakt, het overall in ons lichaam voelen. Het spirituele pad is een proces van leren ontspannen in dit ene moment van zijn. We maken contact met dit moment van lethargie of moedeloosheid, dit moment van pijn, van ontwijken, van onverschilligheid. We maken er contact mee en dan gaan we verder. Dit is de oefening. Of het nu in formele meditatiesessies is of in ons leven van alledag, we kunnen erin oefenen ons commentaar te laten varen en contact te maken met de diepgevoelde kwaliteit van onze beleving. We kunnen contact maken met onze beleving zonder dat we ons laten meeslepen door de verhaallijn. We kunnen gewoon contact maken met dit ene moment van zijn en dan verder gaan.

We zitten in meditatie of zijn bezig met onze dagelijkse dingen. Dan luisteren we ineens naar wat we zeggen. Wat we horen is: o wee, o wee! Wee mij. Ik ben een mislukkeling. Het is hopeloos. We kijken naar wat we onszelf aandoen, wat we tegen onszelf zeggen, hoe we de moed verliezen of proberen afleiding te vinden. Dan laten we deze woorden los en maken contact met het wezen van dit moment. We maken contact

met de diepste kern van dit moment van zijn en dan laten we los. Zo oefenen we. Steeds weer is dit onze beoefening.

We koppelen onze moedeloosheid aan eerlijkheid en vriendelijkheid. In plaats van dat we ons voor de pijn van luiheid terugtrekken, gaan we ernaar toe. We gaan naar de golf toe. We duiken erin.

Ergens in het proces van verblijven in het moment, valt het ons misschien op dat er om ons heen heel veel ongelukkige broeders en zusters zijn, die net als wij lijden. Door vriendschap te sluiten met onze pijn, met onze luiheid, maken we contact met ieder van hen, begrijpen we hen, weten we dat we met ieder van hen verwant zijn.

We zitten voor de tv en eten chips, drinken bier, roken een sigaret. Uur na uur na uur zitten we daar. Dan zien we onszelf zomaar ineens heel helder. We hebben de keus om de tiende zak chips op te eten en naar de zestiende serie te kijken, of om op een eerlijke en openhartige manier om te gaan met onze neerslachtigheid en luiheid. In plaats van steeds maar weer in te zakken, dicht te slaan en ons af te sluiten, leren we ernaar toe te gaan en te ontspannen. Zo dienen we te oefenen.

Dus we kunnen de ramen opendoen, of een wandeling maken. Of we kunnen in stilte zitten. Maar wat we ook doen, het lukt ons bij onszelf te blijven, om voorbij de woorden te reiken, voorbij de mentaliteit van je kop in het zand steken, en de kwaliteit te voelen van dit moment van zijn, in ons hart, in onze maag, voor onszelf, en voor al die miljoenen anderen die in hetzelfde schuitje zitten. We beginnen te oefenen in openheid en mededogen ten opzichte van dit ene moment. Juist dit moment van luiheid wordt onze persoonlijke leraar. Dit kostbare moment wordt onze diepgaande beoefening van genezing.

### PEMA CHÖDRÖN

Eerder verschenen als:

'LOOKING INTO LAZINESS', PEMA CHÖDRÖN  
SHAMBHALA SUN, NOVEMBER 1998.

VERTALING RIGPA VERTAALGROEP ©2008

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



# RENNEN, VLIEGEN EN REGELEN, LERAB LING ALS WERKPLEK

Afgelopen zomer in Lerab Ling konden we een jonge vrouw aan het werk zien die in verschillende talen enthousiast in een walkie talkie praatte. Ook lachte ze vaak naar haar walkie talkie, terwijl het toch een zeer stressvolle periode was zo vlak voor het bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Deze vrouw bleek ons Sanghalid Els Jansen te zijn, die hier rondliep in haar functie van coördinatrice van het site team. Dit team is verantwoordelijk voor het onderhoud van de gebouwen en voor alle verdere werkzaamheden op Lerab Ling. Er zitten professionele krachten in dit team dat soms wordt aangevuld met vrijwilligers of retreatants.

## Werk & studie

Els besloot na Rinpoche's bezoek aan Amsterdam in mei 2006 om van juni tot november als vrijwilliger in Lerab Ling te gaan werken, een zogenaamde work/study te doen, wat inhoudt dat je vier uur per dag werkt en daarnaast onderricht volgt. Op dat moment was ze nog maar anderhalf jaar bij Rigpa en volgde de thuisretraite. Ze zegde haar baan op en regelde de onderverhuur van haar huis. Op Lerab Ling ging ze



kamperen.

Els was protestants christelijk opgevoed. Voor haar vader was het moeilijk te begrijpen dat zij in het verleden de protestantse kerk had afgewezen, maar zich nu intensief met het boeddhisme bezighield. Echter toen hij merkte hoeveel het voor haar betekende en hoeveel baat ze er bij had, had hij er geen problemen meer mee. Haar moeder vond het moeilijk dat ze zo ver weg ging wonen. Maar ze zei altijd dat voor haar het belangrijkste was dat haar kinderen gelukkig waren en daar leefde ze ook naar.

## Moeilijk

De eerste periode op Lerab Ling was niet makkelijk voor Els. Ze was nog niet zo lang bij Rigpa. Omdat ze ingedeeld was bij de chöpening (wat onder meer betekent dat je betrokken bent bij de voorbereidingen van de Tsok, red.) kwam ze plompver-

loren midden in de meer rituele kant van de beoefening terecht. Ook de dagelijkse sadhana beoefening was heftig voor Els. "Ik reageerde er fysiek op. Ik werd er soms misselijk van en raar in mijn hoofd." Het onderricht in die periode ging over de vier gedachten, waarvan de laatste luidt dat samsara een oceaan van lijden is. Dat vond Els pittig. Emotioneel kwam er van alles los. Ze had veel heimwee. Ze miste haar vriend Arvid enorm. De uiterlijke vorm van de retraite - met zwijgende maaltijden, vaak in mist en regen - kwam geforceerd op haar over. Kortom, het was allemaal geen pretje.

## Kentering

Toch bleef haar onderliggende motivatie sterk. Els: "Deze wijsheidstraditie klopt helemaal voor mij en komt overeen met wat ik altijd heb gezocht en diep van binnen wist. Waarom zou ik dan weglopen, terwijl ik in Lerab Ling krijg waar ik naar op zoek ben?" Gesprekken met meer ervaren studenten waren een grote steun voor Els. Na anderhalve maand kwam er een kentering. Ze begon zich meer op haar plek te voelen en vond haar eigen ritme binnen de retraite. Vaak ging ze niet naar de sadhana's maar zat ze uren achtereen te naaien in de barn (een grote oude schuur die ondermeer dienst doet als beoefeningsruimte, red.). Alleen Chiqqa, de hond van Lerab Ling hield haar gezelschap.

Toen het einde van de teaching periode aanbrak en ze afscheid moest nemen, wist ze zeker dat ze terug wilde komen naar Lerab Ling, maar dan wel samen met haar vriend en hun twee katten. Maar waar vond ze zo gauw een huis? Op de laatste dag van de retraite vroeg een vrouw die in de tempel naast haar zat of Els nog mensen kende die een leuk, betaalbaar huis zochten voor de volgende teaching periode? Want ze wist een huis in Le Clapier. Els: "Het voelde alsof de Boeddha's hier de hand in hadden!"

## Met twee katten

Terug in Lerab Ling met twee katten en haar vriend begon een heel nieuw leven. Arvid werd fulltime timmerman, Els werkte weer bij het chöpenteam, waarvoor ze zich onder andere bezig hield met het inrichten van de beoefeningsruimte in Ceilhes voor de retreatants die daar gehuisvest zouden worden gedurende de winterperiode. Els: "Het was fascinerend om te zien hoe met spullen uit de barn in Lerab Ling de saaie, lelijke recreatieruimte van het vakantiecentrum aan het meer van Ceilhes transformeerde tot een ware shrine room. Zeker de komst van de thangka's maakte een groot verschil en gaf een sterk voelbare verandering in atmosfeer."

Els en Arvid dachten erover om langer op Lerab Ling te blijven. Toen Els eens informeerde naar werk kreeg ze tot haar verrassing een baan aangeboden als coördinatrice van het site team. Het had nog heel wat voeten in aarde voor ze kon beslissen om deze baan ook werkelijk aan te nemen. Het bleek niet

zo makkelijk om alles wat haar bond in Nederland los te laten. Het moeilijkste vond ze het opgeven van haar eigen bedrijfje in clownswerk, waarin ze opleidingen verzorgde voor mensen die clown wilden worden. Maar na maanden van twijfel besloot ze het te doen, voor twee jaar.

### De wijsheid van een clown

Els bleek goed te kunnen opschieten met de mannen van het site team en het werk ging haar onverwachts gemakkelijk af. Als contactpersoon coördineert Els alle klussen die op Lerab Ling gedaan moeten worden en laat waar nodig ook zelf haar handjes wapperen.

De voertaal is meestal Frans. Dit soort werk vraagt veel gevoel voor humor en geduld. Ook moet je je kunnen inleven in de situatie van anderen en helder kunnen nadenken. Els: "Met name in de drukke periodes komen er verzoeken van alle afdelingen tegelijk en lijkt al het werk even urgent. Steeds moet je opnieuw kijken wat er werkelijk nodig is, wat kan



Els en Arvid

wachten en wat mensen zelf wel kunnen. Niet altijd even makkelijk in een organisatie als op Lerab Ling, waar het argument 'maar het is voor Rinpoche' heel vaak gebruikt wordt."

Haar clownsachtergrond was verrassend behulpzaam: haar vermogen om de humor van situaties en mensen en hun gedrag in kunnen zien, maakte dat ze het werk licht en leuk kon houden.

### Gekkenhuis

De periode voorafgaand aan de komst van de Dalai Lama was het op Lerab Ling soms een compleet gekkenhuis. Er gebeurde ontzettend veel tegelijkertijd met veel mensen op veel verschillende plekken en afdelingen die weer allemaal met elkaar te maken hadden en op elkaar afgestemd moesten worden. Els: "Rinpoche had bedacht dat alle retreatants wel mee konden helpen. Het site team moest het zo zien te regelen dat iedereen ook werkelijk wat te doen had. Dat betekende van de ene dag op de andere ineens 30 tot 40 mensen aan het werk zetten en op minstens zes verschillende klussen ook aan het werk houden! Vaak mensen met nauwelijks voorkennis, die dus niet wisten waar ze spullen konden vinden en aan wie je wat kon vragen. En dat met werk wat ieder moment verandert of aangepast moet worden, omdat de goede spullen er nog niet zijn of iemand met verstand van zaken ontbreekt." Voor

het team was het hard werken en voor de vrijwilligers een goede beoefening in geduld en flexibiliteit.

### Verdrietig

Toen Els midden in die drukke periode, eind augustus, het nieuws kreeg dat haar vader terminaal ziek was ging ze bijna door de knieën. Ze was verschrikkelijk verdrietig, terwijl ze waar ze ook rondliep op Lerab Ling voortdurend werd benaderd door mensen die iets gedaan moesten hebben van het team. Els: "Op de een of andere manier is het me toch gelukt het gaande te houden. Want ik kreeg ook veel steun en belangstelling van mensen. Er waren veel mensen die voor mijn vader gingen beoefenen. Vaak precies op een moment dat ik het nodig had, werd ik aangesproken door mensen - ook retreatants die ik niet of nauwelijks kende - dat ze aan mij en mijn vader dachten en voor ons beoefenden. Ik heb aan den lijve ondervonden hoe ontzettend steunend, warm en krachtig de gemeenschap op Lerab Ling is."

### Driedubbel en dwars

De komst van de Dalai Lama zorgde voor een zeer intensieve tijd, zowel voor Els als voor alle andere werkers. Ze moesten keihard werken. Els weet nog dat ze net op tijd aan kwam rennen en achter in de rij aansloot op het moment dat de Dalai Lama eraan kwam rijden. Els: "Het was een heel bijzonder moment toen de Dalai Lama - totaal onverwacht - zijn auto liet stoppen en uitstapte! Zelfs zijn eigen veiligheidsmensen die voor hem reden hadden dit niet verwacht. Hun auto ging knal op de rem en ze sprongen uit de auto. Ik was erg geroerd toen hij te voet tussen ons allemaal doorliep, zodat iedereen hem van heel dichtbij kon zien en we hem bijna konden aanraken! Maar pas toen ik 's avonds op het Franse nieuws het hele gebeuren zag, drong het tot mij door wat een waanzinnige gebeurtenis dit eigenlijk was en hoe bijzonder het is om hier aan te hebben kunnen bijdragen. Ik was ook zo blij dat de Dalai Lama zich zo tevreden toonde over Lerab Ling. Het was alle moeite, inspanning en stress driedubbel en dwars waard geweest."

### Iets wat werkelijk zinvol is

Begin september werd het rustiger op Lerab Ling. De werkdruk werd minder. Els en Arvid hadden het weekend weer een beetje voor zichzelf en konden van de prachtige natuur genieten in de streek rondom Lerab Ling. Ook was er weer meer tijd voor studie en beoefening en 's avonds een glas wijn op de veranda.

Els is eind oktober 2008 voor drie maanden terug naar Nederland gekomen. Om te zorgen voor haar vader die stervende is. Els: "Waarschijnlijk ga ik in februari terug naar Lerab Ling. Ik ben ontzettend dankbaar dat ik de gelegenheid heb zoveel tijd op Lerab Ling door te brengen. Het is voor het eerst in mijn leven dat ik niet meer een onderliggend gevoel heb dat ik eigenlijk ergens anders zou willen zijn en iets anders zou moeten doen. Nu ervaar ik dat iedere activiteit, iedere inspanning die ik doe, hoe triviaal ook, want het grootste deel van het site team werk bestaat uit het je moeten bezighouden met toiletten, strontverwerking, pallets en dergelijke hoogstaande zaken, bijdraagt aan iets wat werkelijk zinvol is. Ik voel me echt gezegend en ik bid dat ik in staat zal zijn om dit gunstige karma goed te gebruiken, zodat het tot voorspoed mag leiden, niet alleen voor mijzelf maar voor alle wezens!"

TEKST EN FOTO'S: HANS BIESBOER

# INAUGURATIE VAN DE TEMPEL IN LERAB LING DOOR ZH DE DALAI LAMA

*De inwijding van de tempel in Lerab Ling door zijne Heiligheid de Dalai Lama in augustus 2008 was ongetwijfeld een hoogtepunt in de geschiedenis van Rigpa. Vele weken en maanden voorbereiding gingen eraan vooraf. Sogyal Rinpoche vertelde de Sangha dat hij deze dagen tot de gelukkigste van zijn leven rekent. De foto van de Dalai Lama met Carla Bruni, vrouw van de Franse minister president Sarkozy, ging de hele wereld over.*



Ongekend vele Tibetaanse meesters en geshes (geleerden, red.) waren voor de inwijdingsceremonie aanwezig. Sogyal Rinpoche genoot er zichtbaar van om na afloop van de Rabné een ieder naar zijn of haar bevindingen ten aanzien van het bezoek van Zijne Heiligheid te vragen. Zo werden er vele aangrijpende verhalen verteld en statements gemaakt, waaruit respect en devotie bleek voor het levenswerk van de Dalai Lama.

Wat de pers betreft, hield Rinpoche zich in de luwte. De uit Frankrijk afkomstige Matthieu Ricard, door zijn boeken internationaal bekend en al 30 jaar naaste medewerker en vertrouweling van de Dalai Lama, stond de pers te woord. Alles rond het bezoek was indrukwekkend goed geregeld. En er waren geen megalomane trekjes. Bij een commerciële organisatie zou het ondenkbaar zijn dat de baas uit beeld blijft. En een kans laat schieten zijn eigen positie te versterken door op zijn verdiensten te wijzen. Maar Sogyal Rinpoche wees niet naar zichzelf. Hij bedankte anderen en benadrukte dat zijn werk volledig in dienst staat van de missie van de Dalai Lama.

Ook het verhaal van Orgyen Tobgyal gaf een verrassende kijk op de nuchterheid van de Dalai Lama. Orgyen Tobgyal, die zitting neemt in de Tibetaanse Regering in Ballingschap en niet bang lijkt aangelegd, vertelde dat hij bezorgd was vóór de komst van de Dalai Lama naar Lerab Ling. Hij was namelijk bang dat de Dalai Lama boos zou worden om de Tempel. Niet

omdat de tempel niet mooi was, maar juist omdat de tempel zo mooi en groot is. De Dalai Lama staat bekend om zijn instelling: wij zijn vluchtelingen, we kunnen ons geld beter besteden dan in dure tempels steken. Tot grote opluchting van Orgyen Tobgyal liet de Dalai Lama echter alleen waardering blijken. De tempel in Lerab Ling is met veel zorg en liefde voor authentieke details gebouwd door traditionele vaklieden. Als door een wonder is met de tempel een stukje Tibetaanse cultuur in Frankrijk verzezen.

We weten dat Tibetaanse meesters niet voorspelbaar zijn, maar de grootste verrassing tijdens het bezoek van Zijne Heiligheid was misschien nog dat hij boven aan de heuvel bij de parkeerplaats uit de auto stapte. Alle veiligheidsprotocollen ten spijt kwam hij lopend de heuvel af naar de tempel beneden. Onderweg zegende hij de kinderen die langs de kant stonden. Hij groette links en rechts, nam alles vol belangstelling in zich op. Sogyal Rinpoche liep naast hem, vragen beantwoordend. De stoet die zo de heuvel afkwam voelde als een ware wolk van mededogen die alles aanraakt. Een feestgevoel, respectvolle blijheid, dankbaarheid, kippenvol en tranen maakten zich meester van wie erbij was.

**ULLI FISCHER**

## Standby steward

“Op de ochtend van 22 augustus viel een lichte motregen en iemand zei dat we die konden beschouwen als de zegen van de Boeddha’s. In de loop van de ochtend namen de zegeningen zo toe dat wie buiten was kletsnat werd. Dat was jammer, vooral voor de mensen die op het gras naast de tempel naar het grote videoscherm zaten te kijken om te zien wat zich in de tempel afspeelde.

Omdat er op deze bijzondere dag toch iemand moest zijn die vanaf de weg en de parkeerplaatsen een oogje in het zeil hield, doolde ik daar rond in mijn rol als steward. Het was er uitgestorven. Alleen wat politie in de bossen rondom. Verder bestond het uitzicht voornamelijk uit lucht, heel veel grijze lucht waaruit gestaag de regen viel. En dat op een dag als deze, met zoveel gasten van over de hele wereld en na zo veel moeite door al die honderden vrijwilligers.

Ik werd er zo treurig van dat ik in de auto ben gaan zitten mediteren. Dat verbeterde mijn bui, maar niet het weer. Alleen toen ik uitstapte en richting tempel keek, zag ik boven het dal een klein stukje blauwe lucht. Binnen tien minuten hield de regen op en begon de lucht te breken. Nog wat later scheen de zon op al die mensen die buiten zaten te luisteren naar de toespraak van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Terwijl er in de wijde omtrek van Lerab Ling soms nog dreigende, donkere wolken hingen, is er op het terrein van Lerab Ling geen druppel meer gevallen!

Later hoorden we dat deze wonderlijke weersverbetering het werk was van een lama die er om bekend staat een goede relatie te hebben met de weergoden. Hoe het ook zij, dankzij de zon die doorbrak kreeg deze dag de glans en de lichtheid die zo’n dag verdiende.”

ROB CHRISPIJN



## “De tempel is een geschenk”

Voorafgaand aan het bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama op 21 en 22 augustus 2008 aan Lerab Ling schreef Sogyal Rinpoche aan de Sangha hoe we de tempel kunnen zien:

“De tempel is een offerande aan Zijne Heiligheid, een krachtig symbool voor de wijsheidscultuur van Tibet, een eerbetoon aan de Tibetaanse bevolking en een oase voor innerlijke rust en inspiratie. Maar de tempel is ook een geschenk aan de hele wereld.”

SOGYAL RINPOCHE



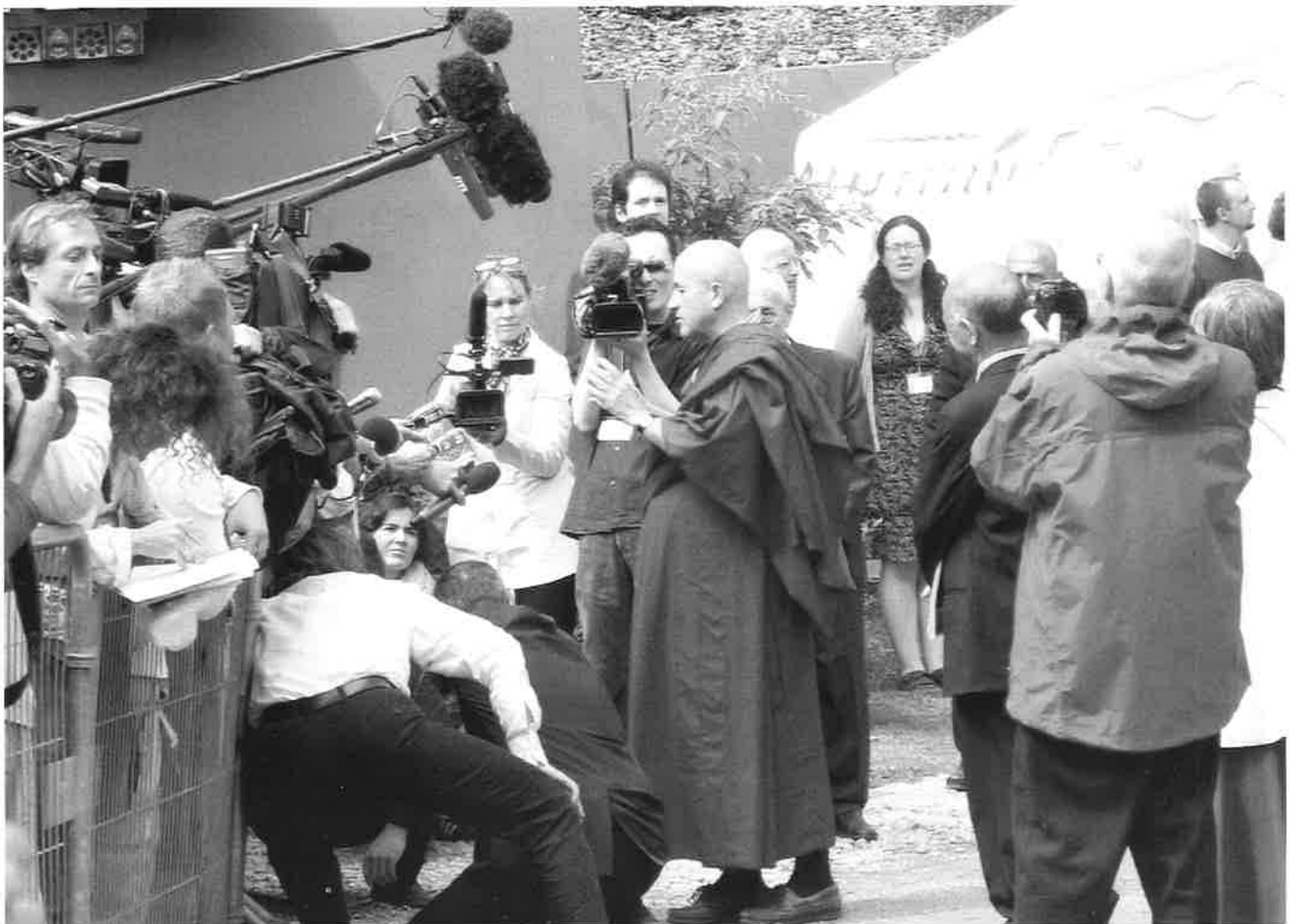
## Security Guard

“Wat me het beste is bijgebleven is de aankomst van de Dalai Lama. Ik was security guard. Mijn taak was te zorgen dat het pad vlak voor de tempel vrij bleef, dat mensen netjes in de rij bleven staan.

Heel bijzonder vond ik dat ik de Dalai Lama voelde aankomen nog vóór ik hem zag. Het voelde als een groot energieveld dat naderde. Als een lichte regen die alle stofwolken deed neerdalen op aarde. Het leek alsof zelfs de vogels stilvielen. Ik had van tevoren bedacht dat ik in het moment zou blijven, maar zag allemaal mensen met camera's om me heen. Ik pakte mijn eigen camera om toch foto's te maken. Daardoor heb ik het moment dat hij langsliiep gemist. Dat was balen natuurlijk.

Maar het kwam gelukkig helemaal goed de volgende dag. Mijn job speelde zich opeens in de tempel af. Bijna de hele Rabné zat ik tussen de VIPs. Het voelde een beetje onwennig. Ik had het gevoel: ik hoor hier niet, maar het is wel te gek dat ik er ben. Ook de teaching van de Dalai Lama direct na de ceremonie was bijzonder om van dichtbij mee te maken. Je kon zien dat de Dalai Lama honderd procent natuurlijk is. Er was geen enkel moment van oordeel of projectie van zijn kant. Hij is wie hij is en hij zegt wat hij zegt. Niet meer en zeker niet minder.”

TUI SCHRIJVER



*Matthieu Ricard staat de pers te woord*



*Kussens uit de tempel verhuizen naar de lakeside tent*

### **Serveerster VIP tent**

“Op een dag zie je je naam op een lijst staan. Je mag serveren in de VIP tent. Leuk! Voorlopige is nog geen tent te zien. Dus je zit nog op het gras, terwijl je instructies krijgt. Dan komt de tent en je leert de mensen kennen met wie je deze klus moet klaren. Je ziet welke rollen mensen op zich nemen. Het is heerlijk om met z'n allen de tent in te richten: passen en meten – duidelijk werk.

Op de grote dag moeten wij ervoor zorgen dat 400 VIPs allemaal op tijd hun lunch gereserveerd krijgen binnen anderhalf uur. Dat lijkt krap. Maar toen werd bekend dat Z.H. de Dalai Lama zijn bezoek aan Lerab Ling met een dag zou bekorten. Het programma wordt nog meer ingedikt. Voor de lunch is nog maar drie kwartier gereserveerd.

Op de dag zelf kwamen we om kwart over vijf allemaal in onze mooiste kleren naar de tempel. Voor het eerst sinds maanden droeg ik weer echte schoenen. Bij ons allemaal heerste een gevoel van opwinding: nú moet het gebeuren, nú moeten we Rinpoche laten zien dat we het kunnen. Wat me daarin trof was dat we deze dag tot in alle uithoeken van Lerab Ling als één mandala samenwerkten. Het was zo voelbaar dat we door onze inzet deelnamen aan de rabné van de tempel, ook al waren we daar dan zelf niet bij.

Voor de belangrijkste Vips waren achter in de lunchtent tafels en stoelen met ‘rokjes’ aan geplaatst. Maar vooral de Tibetaanse genodigden gingen allemaal midden in de tent zitten. Daarmee werd het zo druk dat niemand ooit achter in de tent is gekomen. Zo gaat het: je bedenkt iets, maar in de prak-

tijk loopt het toch weer anders. Bekende mensen heb ik niet gezien. Die waren er genoeg, maar ik kijk nauwelijks film of tv, dus al struikel ik over ze, ik zou ze niet herkennen. Wel zag ik OT (Orgyen Tobgyal) voorbij komen. Vlak daarna vielen de kamerschermen om die de chaotische bedrijvigheid van het lunchteam moesten camoufleren. Het zou me niets verbazen als hij daar de hand in had. Want al was het dan vrij chaotisch, OT vond het waarschijnlijk nog veel te keurig ingestudeerd!”

### **ELMA FLORIS**



*Wachten op de Dalai Lama*



## GEDICHT

*Alberto Caeiro ( Fernando Pessoa )  
De hoeders van de kudde*

*Het is niet genoeg het raam te openen  
Om de velden en de rivier te zien.  
Het is niet genoeg niet blind te zijn  
Om de bomen en bloemen te zien.  
Men moet ook geen enkele filosofie hebben,  
Met filosofie zijn er geen bomen, slechts ideeën.  
Er is slechts elk van ons, elk als een kelder.  
Er is slechts een gesloten venster, en de hele wereld buiten;  
En een droom van wat te zien zou zijn als het raam open ging  
Wat nooit is wat men ziet als het raam open gaat.*

Ik heb een gedicht van de Portugese dichter Fernando Pessoa uitgekozen. Voor mij bieden de gedichten van Pessoa behalve troost en herkenning ook vaak een glimlach. Voor mij is dit een gedicht dat gaat over echt zien wat er te zien valt. Vaak zien we alleen datgene wat we willen zien. We hebben er onze verhalen bij, onze concepten en zo verandert iets van wat we zien in wat we willen zien. Om daar vrij van te zijn en in het nu te blijven en louter alleen te kijken dat is een uitdaging. Maar als het lukt dan vind je daar de schoonheid en een vorm van geluk. Dat is wat ik lees in dit gedicht maar waarschijnlijk is dat niet wat er staat en zijn het slechts mijn interpretaties.

KARIN VAN PIJPEN

Fernando Pessoa (Lissabon 1888 – 1935) wordt gerekend tot een van de belangrijkste dichters van de 20ste eeuw. Zijn faam reikt ver over de Portugese grens heen. Het gedichtenbundel 'De hoeders van de kudde' is in 2003 in het Nederlands vertaald en verschenen bij de Arbeiderspers. Pessoa publiceerde dit werk onder een andere naam: 'Alberto Caeiro'. Het scheppen van fictieve schrijvers was voor Pessoa een manier om boven zijn beknellende existentie uit te stijgen. Zijn droom gedachten stop te zetten kon hij zelf niet waar maken. Zijn alter ego's konden er wellicht verder in komen. Pessoa dichtte: "Ik heb meer dan een ziel. Meer ikken dan ikzelf."

*De redactie is benieuwd naar jouw inspiratie. Welke korte tekst raakt je gevoelige snaar? Welk gedicht draag je al jaren in je hart met je mee? Welke zin brengt je in moeilijke tijden weer terug naar wie je wilt zijn? Stuur of e-mail de tekst die jou lief is naar ons op. Rigpa Nieuwsbrief, Binnenkant 47, II, 1011 BP Amsterdam of ufischer@chello.nl*

# ACADEMISCHE OPLEIDING BOEDDHISTISCHE GEESTELIJKE ZORG IN DE MAAK

*Op dit moment werken zo'n drie boeddhistische geestelijke verzorgers in Nederlandse gevangenissen. Wellicht worden dat er in de toekomst meer, want "de vraag naar boeddhistische zorg is groeiende", aldus Jean Karel Hylkema, instructeur bij het Amsterdamse Rigpa-centrum, ervaren bestuurder en manager. Recent scherpte het ministerie van Justitie de onderwijsseisen aan voor geestelijke verzorgers. Bovendien is in november 2008 het boeddhisme door het ministerie erkend als officiële geestelijke stroming.*

Volgende stap is dat er een universitaire opleiding komt die boeddhistische zorgverleners opleidt. Jean Karel is hier al geruime tijd mee bezig. In eerste instantie waren er verkennende gesprekken met de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht om aan te haken op het bestaande onderwijsaanbod. De gewenste overeenstemming kon niet worden bereikt. Nu zijn er gesprekken met de Universiteiten van Utrecht en Leiden. In Utrecht worden vakken gegeven die betrekking hebben op geestelijke verzorging. Leiden heeft een sterke traditie in Oosterse religies.

## Liefdevolle vriendelijkheid

Jean Karel schetst hoe de opleiding eruit kan komen te zien: "De opleiding zal in totaal zes jaar in beslag nemen en bestaan uit een bachelor- en een master fase. In de bachelor fase ligt de nadruk op kennis en beoefening van het boeddhisme en de geschiedenis ervan. Academische vaardigheden, zoals methoden en technieken van wetenschappelijk onderzoek en hoe schrijf ik een scriptie komen aan bod. In de master fase worden meer beroepsgerichte vaardigheden aangeleerd. Studenten gaan echt op een kussentje zitten en ze gaan in retraite. Liefdevolle vriendelijkheid, relatieve en absolute bodhichitta en lojong (mindtraining, red.) zullen deel uitmaken van het curriculum. In de master fase wordt ook stage gelopen bij een zorginstelling, ziekenhuis of binnen het gevangeniswezen."

Binnen drie jaar moet de opleiding van de grond komen. Voor deze periode heeft het ministerie van Justitie het boeddhisme in eerste instantie erkend. Jean Karel is optimistisch gestemd dat het zal lukken. "Ook de Hindoe geloofsgemeenschap is bezig met een opleiding voor zorgverleners. Voor een deel van de technische vakken kunnen we samen optrekken." Bovendien steunt de rijksoverheid de opleiding financieel en is er in het land veel belangstelling voor de nieuwe academische studie. "Er zijn veel mensen die niet in een Sangha willen, maar wel meer over boeddhisme willen weten via universitair onderricht. Ook is de vraag naar boeddhistische zorg vanuit niet-boeddhisten groeiende."

## Praktische verantwoordelijkheid

De maatschappij staat in toenemende mate open voor het boeddhisme. De kansen die daaruit ontstaan moeten niet onbenut blijven, meent Jean Karel. "Boeddhist zijn betekent voor mij praktische verantwoordelijkheid voor anderen nemen. Dat is de Mahayana traditie, waartoe wij behoren. We moeten niet alleen op een kussentje zitten en naar ons zelf kijken. Iedereen die kan bijdragen aan maatschappelijke ontwikkelingen hoort dat te doen."

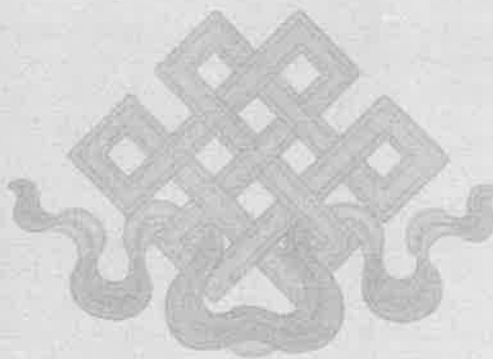
Overigens loopt Nederland voorop in de wereld wat betreft de maatschappelijke betrokkenheid van boeddhisten. "Als enig land ter wereld hebben wij een boeddhistische omroepstichting!" En het fenomeen van boeddhistische geestelijke verzor-

ger is ook niet van gisteren. "Eric Soyeux, deelnemer aan de drie-jaarretraite in Lerab Ling, was de eerste boeddhist die jaren geleden op een verzoek van een levenslang gedetineerde een bezoek bracht in de gevangenis. Het contact groeide uit. De gedetineerde nam via de telefoon toevlucht bij Sogyal Rinpoche. Nu werken er drie freelance boeddhistische geestelijke verzorgers in Nederlandse gevangenissen. Volgens de laatste peiling is er behoefte aan zeker vijf."

UF

## Hoe word je geestelijk verzorger in een Nederlandse gevangenis?

*Geestelijke verzorgers van verschillende religieuze richtingen werken in Nederlandse gevangenissen. Ze worden uitgezonden door een instantie van de denominatie waartoe ze behoren. In Nederland hebben we de Boeddhistische Unie (BUN), een samenwerkingsorgaan van de meeste boeddhistische organisaties. Vanuit de BUN is een Boeddhistische Zendende Instantie (BZI) opgericht. Deze bepaalt of iemand aan de eisen voldoet. Iemand moet over voldoende sangha-overstijgende boeddhistische kennis en vaardigheden beschikken. En ook qua karakter geschikt om onder de titel 'boeddhistisch geestelijk verzorger' aan de slag te gaan bij de Dienst Justitiële Instellingen die valt onder het ministerie van Justitie.*



# EEN WEEKENDRETRAITE MET NAMKHA RINPOCHE

Rietje Wesenbeek werd in 2005 gediagnosticeerd met kanker. Sindsdien levert zij een gevecht met deze ziekte, waarbij de Dharma een belangrijke rol speelt. In 2007 deed zij verslag hiervan in de Rigpa Nieuwsbrief. Veel Sangha-leden kennen Rietje al vele jaren. We volgen haar ontwikkeling met belangstelling en houden haar in gedachten. Onlangs stuurde ze een bericht naar de redactie. Ze doet verslag van een weekendretraite met Namkha Rinpoche (1967) die ook een student is van Sogyal Rinpoche.

## Retraiteverslag

Medio oktober hoorde ik dat Rigdzin Namkha Gyatso Rinpoche in het retraitecentrum 'Us thus' in Greonterp Friesland zou komen. Hij was in de zomer van 2008 een van de vele gasten tijdens het bezoek van de Dalai Lama aan Lerab Ling. Mijn eerste kennismaking met Namkha Rinpoche was de video die op de Shangadag in september werd vertoond. Namkha Rinpoche maakte diepe indruk op mij, omdat hij lichaam, spraak en geest aan Sogyal Rinpoche aanbood. De devotie, zuiverheid en overgave die ik daarin zag raakten me diep.

Omdat ik sinds eind augustus geen chemokuren meer had, was ik fysiek wat aangesterkt. Ik schreef me in voor de retraite en ging samen met mijn vriendin Aty als mijn 'verzorgster' er heen. Voor het eerst na driekwart jaar begaf ik me weer in een groot gezelschap. Het retraitecentrum Us Thus is een boerderij, gelegen aan het einde van een doodlopende weg midden in de weilanden. Oude, zieke dieren worden er verzorgd en brengen er de laatste fase van hun leven door. Bij aankomst werden we aller-vriendelijkst ontvangen, maar ik voelde me onzeker over deze verblijfplaats. Mijn allergie voor dieren zou aardig kunnen opspelen met de aanwezige ezels, katten, kippen, geit en haan. Ik besloot zoveel mogelijk uit de buurt van de dieren te blijven.

De eerste avond gaf Rinpoche onderricht over hoe lijden om te zetten in vreugde en geluk.

Onze negatieve, misleidende emoties zorgen voor dat lijden. In het westen koesteren we ons ego. We voelen ons beter dan een ander. We zijn trots, beoordelen onszelf als goed en de ander als minder. Trots kreeg veel aandacht als een van de negatieve emoties.

## Blij zijn met lijden

Vanuit het perspectief van de Dharma moeten we blij zijn met lijden en alle obstakels die het lijden veroorzaakt. Iedere keer is het een kans om het onderricht in praktijk te brengen. Lijden geeft ons de kans negatief karma te zuiveren. De nadruk die Rinpoche legde op de negatieve emotie 'trots' sprak mij erg aan. Want ik heb nog wel een appeltje te schillen met mijn trots.

Op zaterdagochtend, na het ontbijt, kreeg ik het in toenemende mate benauwd en werd ik kortademig. Ik was bang voor

een astma-aanval. Ik besprak met Aty en Konchok Dorje, de eindverantwoordelijke voor de organisatie, dat ik naar huis wilde.

Voordat we het wisten, stonden Aty en ik met onze katha voor Namkha Rinpoche. Ik vertelde dat Sogyal Rinpoche mijn leraar was, dat ik leed aan kanker en nu toenemend benauwd werd omdat mijn allergie opspeelde. Ik wilde naar huis. Namkha Rinpoche vroeg of ik het onderricht van de avond ervoor vergeten was. Dat kon ik nu in praktijk brengen. Ik kon mijn lijden transformeren in plaats van ervoor weg te lopen. Er zijn veel mensen met kanker, denk aan hen. De dieren die je benauwd maken zijn levende wezens. Oefen je in geduld, dat is heel belangrijk voor jou, hield Rinpoche me voor. Ik besepte dat ik mezelf bijzonder maakte met mijn lijden en dat mijn trots zich liet gelden.

Namkha Rinpoche was blij dat Sogyal Rinpoche onze leraar is en sprak over zijn eigen sterke band met Sogyal Rinpoche, de Dalai Lama, Trulshik Rinpoche en Dudjom Rinpoche. Hij sprak heel liefdevol en eerlijk, vol mededogen doch zonder medelijden.

## Beter om te blijven

Ik was vrij om te gaan, maar het was beter voor mij te blijven. Hij gaf me het vertrouwen dat mijn gezondheid dit weekend aankon. Aty en ik kregen liefdevol de zegen. Kort daarna voelde ik hoe mijn borstkast ruimer werd en mijn bronchiën zich openden.

Het onderricht dat volgde ging over toevlucht nemen, de band tussen leraar en student en hoe gemakkelijk de student de samaya (de band, red.) kan verbreken. 'De dames die wegwilden' werden gebruikt als voorbeeld van hoe we meestal op lijden reageren. Maar ik wilde niet meer weg en dus bleven we. De benauwdheid was verdwenen. Toen Rinpoche zondagmiddag afscheid nam, benadrukte hij opnieuw zijn sterke band met Sogyal Rinpoche en dat we door die band tot één familie behoren.

Aan het einde van het weekend werd ik voor de tweede keer door Namkha Rinpoche gezegend. Ik vertelde dat ik me echt gelukkig voelde. De zegen en een stevige omarming bekrachtigden mijn geluk.

RIETJE WESENBEEK

**Rietje schreef:**  
*"Mijn ziekte is een ware beoefening in acceptatie, verwondering, verzet, geduld en overgave. Eind augustus 2008 was de kanker weg na 18 chemokuren. Sinds vorige week is hij weer terug. Voor de derde keer denken medici na over de behandeling die steeds minder kans van slagen krijgt. Zonder de Dharma was ik hopeloos verloren. Nu voel ik me geborgen in de bedding van de Dharma en de Sangha"*

*Pierrette: "Je open stellen en er voor elkaar zijn geeft prachtige momenten"*

## HET PARALLELPGRAMMA ALS CURSUS

*Als Pierrette van Harten (57) op dinsdagavond stipt op tijd het Rigpa-centrum in Amsterdam binnenloopt, is niet aan haar te merken dat ze nog maar enkele uren geleden op Schiphol is geland. Haar functie als directeur Externe Betrekkingen bij Peugeot Nederland brengt veel buitenlandse reizen met zich mee. Ze neemt plaats op het meditatiekussen meestal aan de rand links in de eerste rij voor het altaar en wacht rustig af wat er gaat komen.*

Ze was acht jaar oud toen ze bij haar ouders thuis op een kleine zwart-wit televisie beelden zag van een land ver weg waar een opstand was. "Het dak van de wereld, daar ging het over. Je zag mensen in klederdracht, monniken met kappen. Het was 1959. De Tibetanen kwamen in opstand tegen de Chinese bezetting, zoals ik pas vele jaren later begreep." De beelden maakten enorme indruk en vanaf dat moment wist ze: "Ik wil naar Tibet".

Haar ogen sprankelen als ze het vertelt, de gedrevenheid en drift om daden bij woorden te voegen stralen van haar af. Pierrette maakte vele reizen onder andere naar India, Nepal en Tibet. "Ik wil alles zien, voelen, aanraken en meemaken. Ik ben heel nieuwsgierig naar hoe mensen leven in uiteenlopende culturen. In India aan een rivier zitten, waar de doden in het water drijven. Dat is gruwelijk, maar relativeert ook alles in het leven."

### **Santiago de Compostella**

Ze is niet te beroerd om het avontuur op te zoeken, om representatieve kleding en hoge hakken te verruilen voor vrije tijds-kleding en stevige wandelschoenen. Zo'n vijf jaar geleden liep ze in haar eentje de beroemde pelgrimstocht vanuit de Franse Pyreneeën door Spanje naar Santiago de Compostella. Ook zo'n droom die ze in werkelijkheid omzette. Ze moest de wandeltocht halverwege een paar dagen onderbreken om in Portugal een presentatie van Peugeot bij te wonen en journalisten te woord te staan. Een vriend haalde haar op en bracht

haar naar de gewone wereld terug. Soepel pakte ze na dit korte intermezzo de wandeling weer op om het pad succesvol tot het einde te lopen. Ze deed er vijf weken over en liep zo'n 20 kilometer per dag.

Pierrette: "Het was de totale vrijheid en dat vind ik heerlijk. De vrijheid om te doen waar je zin in hebt. Ik loop naar iets fantastischs toe! Maar als ik zin heb om op een plek te blijven zitten en ik zou er nooit komen, dan is dat ook prima." Al wandelend smeedde Pierrette nieuwe plannen. Ze wilde meer over het boeddhisme weten. Op haar reizen naar het verre Oosten was ze het steeds tegen gekomen. Ze had de grote bezienswaardigheden van India bezocht onder de bodhiboom gezeten en eind jaren negentig zelfs de 17e Karmapa in Tibet ontmoet.

### **Oog in oog met de Karmapa**

Ze herinnert het zich levendig. "We hadden in Nepal van iemand het advies gekregen in Tibet de Karmapa op te zoeken. Het zei me toen nog niet zo veel, maar toen we in Lhasa waren herinnerden we ons deze naam. We hadden een aardige Chinese chauffeur die bereid was ons naar het klooster te brengen waar de Karmapa verbleef. Toen we er aankwamen bleek de Karmapa toch in Lhasa zelf te zitten. De chauffeur reed ons heel snel terug. We kwamen bij een oud Tibetaans huis waar bewapende bewakers op het dak stonden. Dat was best een beetje angstig.

Buiten stonden Tibetanen met een witte sjaal in hun hand te





wachten. We kochten ook een katha, voegden ons in de rij en deden maar een beetje wat de mensen voor ons deden. De deur ging open en daar zat een jonge jongen van een jaar of 16 in een monnikspij. Het eerste waar mijn blik op viel waren de gymschoenen en het blikje cola naast hem. Je mocht niet opkijken, maar ik kon dat niet laten toen ik voor hem stond om te buigen en een kleine donatie te overhandigen. Hij had prachtige priemende ogen. Een heel bijzonder moment zo oog in oog. Merkwaardig wat er dan door je heen gaat. Ik vroeg me af of hij het zelf wel fijn vond om er te zijn. Later dacht ik: had ik maar meer over het boeddhisme geweten toen ik in Tibet was en langs de grot van Milarepa kwam.”

Vanaf begin 2000 verdiepte Pierrette zich inhoudelijk. Ze bezocht lezingen van Lama Ole Nydahl (1), van Sogyal Rinpoche en de Dalai Lama. Het Tibetaans Boeddhisme fascineerde haar, maar ze had moeite met de rituelen. Na een uitstapje Zen Boeddhisme kwam ze in 2004 bij het Tibetaans Boeddhisme terug. Vanaf deze tijd volgt zij cursussen bij Rigpa.

#### Dinsdagavond 'heilig' verklaard

Toen de Driejaar-retraite in 2006 van start ging, koos Pierrette het parallelprogramma als cursus te volgen. Gezien haar drukke professionele leven past dit het beste bij haar. De cursist bepaalt zelf hoe veel tijd aan studie en beoefening wordt besteed. Pierrette: “Wat ik nu doe is een beetje vogelvluchtachtig. Ik zou graag meer willen doen, maar dat kan niet. Ik heb me daarbij neergelegd. Wel heb ik de dinsdagavond 'heilig' verklaard en tot nu toe lukt het me aardig om er te zijn ondanks mijn internationale agenda.”

Twee tot drie keer per week beoefent Pierrette thuis shamatha-meditatie meestal in de avond voor het slapen gaan. “Ik lees en studeer dan ook. Gewone boeken zijn er nauwelijks meer bij. Bijna alles wat ik lees heeft een boeddhistisch tintje. Het heeft me rust gebracht, meer rust op mijn werk, in mijn privé-leven en ook wat de studie van het boeddhisme betreft. Een paar jaar geleden werd ik nog heel onrustig van het onderricht over de leegte. Vorm is leegte, leegte is vorm. Ik begreep het niet. Dat vond ik vervelend. Als ik nu ergens moeite mee heb, schrijf ik het op en ik heb er vertrouwen in dat ik het straks wel zal begrijpen.”

Wat Pierrette inhoudelijk aantrekt binnen het boeddhisme? “Dat je zo veel zaken zelf in de hand hebt. Dat je gedachten die kwaad kunnen doen, kan transformeren. Dat je zo veel zelf kan doen aan hoe je denkt. Het lijkt simpel, maar dat is het niet. Gedachten kunnen je maken of breken. Ze kunnen je gek maken of plezierig stemmen.”

#### Gezonde nieuwsgierigheid

Bij het parallelprogramma worden de vier gedachten bestudeerd die de geest van Samsara afwenden en interesse in de

Dharma wekken. Pierrette lijkt zich prima te vermaken in dit leven. Hoe is dat te rijmen met haar interesse voor Dharma-studie? “Ik ben niet religieus opgevoed en heb ook niet het gevoel: er is meer, ik moet op zoek. Ik mis niets. Ik heb wel een gezonde nieuwsgierigheid naar veel dingen. De nieuwsgierigheid naar boeddhisme is jaren geleden gewekt en loopt als een rode draad door mijn leven. Het boeddhisme hoort bij me. Je zou kunnen zeggen, dat ik het goed voor elkaar heb. Ik werk er hard voor, maar ik heb nooit geleefd met het doel, ik wil dit en ik wil dat. Het is zo gegaan. Ik maakte carrière. Ik dacht als er kinderen komen, zijn ze welkom. Dat is helaas nooit gebeurd. Bij veel dingen in je leven kun je vraagtekens zetten. Ik heb geleerd dat je ook moet accepteren.”

Bij de vier gedachten horen ook contemplaties over de dood. Pierrette: “Met de dood ben ik de laatste jaren dagelijks bezig. Mijn buurman is recentelijk gestorven aan slokdarmkanker. De ziekte van Alzheimer neemt stap voor stap bezit van mijn moeder. Als klein kind nam zij mij bij de hand. Nu zijn de rollen letterlijk en figuurlijk omgedraaid. Ik probeer zo veel mogelijk tijd met haar door te brengen. Door deze ervaringen realiseer ik me dat dit leven maar zeer tijdelijk is. Je open stellen en er voor elkaar zijn geeft wel prachtige momenten.” Dat ondervond Pierrette ook op reis tijdens ontmoetingen met medewandelaars. “Soms loop je een tijdlang met elkaar en soms huil je ook met elkaar. Of het moment in een eeuwenoud kerkje dat een oudere Spanjaard die naast me kwam zitten en mijn hand vastpakte. We zaten daar allebei met tranen in de ogen. Prachtige momenten zijn dat.”

#### Vertrouwen dat alles op zijn plek zal vallen

Gedachten over de dood kunnen somber stemmen. Pierrette: “Bij het onderricht over de vier gedachten vraag je je wel eens af: mag ik dan niet gelukkig zijn? Alles is lijden! Als je 25 of 30 jaar oud bent, sta je vol in het bruisende leven. De dood is nog ver weg. Nu ben ik 57. Het heeft lang geduurd voor dat dat tot me doordrong. Ik ben aan het laatste deel van mijn professionele leven bezig. Mensen om me heen vallen ten prooi aan ouderdom en ziekte. Je moet sterk in je schoenen staan, zodat het lijden je niet omlaag trekt. Soms vraag ik me af: wat is nu geluk? Toch heb ik vertrouwen dat alles op zijn plek zal vallen. Je kunt afhaken door deze gedachten, maar dat ben ik zeker niet van plan!”

De volgende pelgrimstocht nu samen met haar partner heeft Pierrette al gepland. Ook verheugt ze zich op “de grote vrijheid” over een paar jaar als ze gaat stoppen met werken en meer tijd zal hebben, “om breder en diepgaander met het boeddhisme bezig te zijn.”

#### UF

(1) De uit Denemarken afkomstige Lama Ole Nydahl is de eerste westerling die door de 16e Karmapa werd ingewijd om de leer van de Dharma in het Westen te verspreiden.



## COLUMN

# Geluk

'Geluk is besmettelijk' zo luidde de kop boven een artikel in de wetenschappelijke bijlage van de NRC van vorige maand. Dat geluksgevoel overslaat op vrienden van degene die gelukkig is, kunnen we ons wel voorstellen. Maar dat ook weer de vrienden van die vrienden er qua geluk op vooruitgaan, ligt minder voor de hand. Toch is dat de uitkomst van een uitgebreid onderzoek naar de interactie binnen sociale netwerken, zoals dat werd gepubliceerd in de British Medical Journal. Vastgesteld werd dat zodra een persoon plotseling gelukkiger wordt, de kans dat een vriend in de buurt ook gelukkiger wordt met 25% toeneemt. Zelfs het geluk van vrienden van de vrienden van die geluksvogel neemt nog altijd met bijna 10% toe!

In de Dharma wordt gesproken over de drie bronnen van geluk: 1 - Waarderen wat je hebt en tevreden zijn met je huidige omstandigheden, 2 - In harmonie leven met anderen. 3 - Je verheugen in het geluk en succes van anderen.

Wat de mensen die deelnamen aan dit onderzoek onder geluk verstaan, daar is het artikel niet duidelijk over. Vermoedelijk een gevoel van welbevinden en het soort geluk dat afhangt van uiterlijke factoren. Want anders zou er niet zo vaak en sterk verlangd worden naar meer comfort, meer spullen, betere baan of een snellere tijd.

In veel sporten wordt geluksgevoel uitgedrukt in honderdsten van een seconde. Er wordt een ongelooflijke hoeveelheid energie besteed aan het verbeteren van een record. Het wordt niet gezien als gekkenwerk om zeven dagen in de week zes uur per dag te trainen om een halve seconde van je persoonlijk record af te halen. In de sport wordt weinig gerelativeerd. Daarom was het verrassend om een recent interview te lezen met Olympisch kampioen Maarten van der Weyden. Wie zegt u? Ja, ik had ook nog nooit van hem gehoord, maar - toen sommigen van ons even niet hebben opgelet of in Lerab Ling zaten - blijkt hij goud te hebben gewonnen op de tien kilometer openwaterzwemmen. Als dat je lukt, word je wereldberoemd, vooral in eigen land: spreekbeurten, interviews en tv-optredens. Toen hij na al die media-aandacht weer wat tot zichzelf kwam, vroeg hij zich af of hij nou gelukkiger was dan vóór die gouden medaille. Zeven jaar eerder werd bij hem leukemie geconstateerd. Tijdens zijn ziekte vond hij steun in de gedachte dat het prachtig zou zijn als hij het zou overleven, maar dat hij niemand iets zou kunnen verwijten als hij zou sterven. Zo kon hij zijn eigen sterfelijkheid aanvaarden. Tijdens zijn olympische race was er iets van eenzelfde rust: hij gaf zich helemaal, zwom zeer geconcentreerd maar was tegelijkertijd niet bang om te verliezen. Misschien mede door deze houding tikte hij, volkomen onverwachts voor alle insiders, als eerste aan. Dat was natuurlijk fantastisch, maar hij werd er niet gelukkiger door. 'Want', zegt hij, 'ik weet dat geluk niet van buitenaf komt. Dat is heel rustgevend!' Inmiddels is Van der Weyden sportman van het jaar geworden. Tijdens de plechtigheid liet hij de verbaasde toehoorders weten dat hij ophield met wedstrijdschwemmen. Ja, als geluk toch van binnen komt, wat zal je dan nog maandenlang lang je zelf afbeulen voor nog meer medailles. Geluk mag dan besmettelijk zijn, je gaat toch niet zo ontzettend afzien alleen maar om sportminnend Nederland een paar geluksmomenten te bezorgen. Er zijn grenzen!

ROB CHRISPIJN

## BOEKEN

# OVER WETENSCHAP, MEDITATIE EN GELUK

Dit boek is niet alleen een wetenschappelijk relaas over de effecten van meditatie, maar Yongey Mingyur Rinpoche vertelt hierin ook over zijn gevoelens van angst en benauwdheid die hem als jongeman regelmatig overvielen. Dit mag misschien vreemd klinken uit de mond van een geïncarneerde lama die verondersteld wordt in vorige levens allerlei bijzondere dingen gedaan te hebben. Hij beschrijft hoe hij tijdens een meditatiebeoefening een paniekaanval krijgt en gaat in op de angst en de gevoelens van beklemming tijdens zijn formele inwijding als de incarnatie van de eerste Yongey Mingyur Rinpoche. Maar door helder naar zijn negatieve emoties te blijven kijken, ging hij zien dat ze niet de solide monsters waren waar hij ze voor aanzag en die in het begin zo onoverwinnelijk leken. Op die manier was Mingyur Rinpoche in staat zijn angsten te transformeren.

### Dialogoog

Voor een deel is dit 285 pagina's omvattende boek een dialoog tussen wetenschappers en mensen die zich met spiritualiteit bezig houden. Daarnaast geeft het aanwijzingen over hoe, wanneer en waar te beoefenen, worden de verschillende stappen op het spirituele pad beschreven en geeft het uitleg over een aantal begrippen. Het is samengesteld uit transcripten van publieke lezingen die Mingyur Rinpoche gaf in boeddhistische centra over de hele wereld.

Wat Mingyur Rinpoche onderscheidt van de voorafgaande dragers van zijn titel, is de mondiale omvang van zijn bekendheid. Terwijl bij vorige incarnaties van Mingyur Rinpoche de invloed van tulku's beperkt bleef door de geografische en culturele isolatie van Tibet, hebben de omstandigheden er toe geleid dat de huidige titelhouder in staat is om de diepte en omvang van zijn meesterschap aan een groot, internationaal publiek kenbaar te maken.

Samen met een aantal andere meditatiemeesters deed Mingyur Rinpoche mee aan baanbrekend hersenonderzoek in de VS, en onderging daarvoor een hele reeks neurologische testen. Deze testen maakten gebruik van de allernieuwste technologie die alle veranderingen in hersenactiviteit inzichtelijk maakt. Daarbij werd in het laboratorium 128 elektroden op het hoofd van Mingyur Rinpoche aangebracht. Het resultaat van dit onderzoek was indrukwekkend.

### Controlegroep

Terwijl Rinpoche en de andere ervaren beoefenaars mediteerden op mededogen en liefdevolle vriendelijkheid, werd het hersengebied waarvan bekend is dat het een rol speelt bij moederliefde en empathie duidelijk geactiveerd. Dit gebeurde bij hen in veel sterkere mate dan bij een controlegroep bestaande uit beginners op dit gebied die een week voor deze

scan-meditatie instructie had gekregen en gevraagd was om dagelijks te beoefenen.

De resultaten van dit onderzoek en de vele gesprekken met wetenschappers over de aard en functie van de menselijke hersenen hebben Mingyur Rinpoche geïnspireerd een manier te vinden om de kennis van het Tibetaans boeddhisme over het functioneren van de menselijke geest en de moderne wetenschap te combineren. In de hoop om die kennis toegankelijk te maken voor mensen die niet in staat zijn om wetenschappelijke publicaties te begrijpen, terwijl ze ook terugschrikken voor het bestuderen van de grote hoeveelheid boeddhistische boeken, maar wel verlangen naar een praktische manier om een blijvend gevoel van persoonlijk welzijn te ontwikkelen.

### Dirigent

Het boek is opgebouwd uit drie delen: De Grond, Het Pad en De Vrucht. Elk deel wordt ingeleid met een korte samenvattende spreuk, bijvoorbeeld deel een, De Grond: Alle levende wezens, wijzelf niet uitgezonderd, bezitten al de oergrond van verlichting. In dit eerste deel komen vooral wetenschap en theorie aan bod. Zo wordt op een zeer toegankelijke manier de drie lagen beschreven waaruit de menselijke hersenen zijn opgebouwd: de hersenstam, het limbisch systeem en de neocortex. Eén vraag bleef onbeantwoord: moet er dan geen dirigent zijn die dit complexe systeem aanstuurt? Hedendaagse biologen, psychologen en neurologen zijn al een hele tijd naar zo'n dirigent aan het zoeken. Maar tot nu toe is er, zelfs met gebruik van de meest verfijnde technologie geen bewijs van een dirigent gevonden. Er is niet één enkel gebied – geen nietig 'zelf' in de hersenen aan te wijzen waarvan gezegd kan worden dat het voor de coördinatie van de verschillende spelers verantwoordelijk is.



### Stoptekens

Deel twee, Het Pad, begint met een citaat uit de Dhammapadda: een gedisciplineerde geest trekt ware vreugde aan. In dit deel geeft Mingyur Rinpoche aanwijzingen over de juiste lichaamshouding bij meditatie, bespreekt meditatie in drie stappen. Aan het eind van deel twee wordt in prachtige bewoordingen uitleg gegeven over liefdevolle vriendelijkheid en mededogen. Deze begrippen kunnen fungeren als 'stoptekens', dat wil zeggen dat ze ons in ons drukke dagelijks leven, even doen stilstaan om over onze verhouding tot anderen na te denken.

Vanuit boeddhistisch perspectief is liefdevolle vriendelijkheid de aspiratie dat alle andere levende wezens – zelfs degenen

Vervolg op pagina 20

# DE EEUWIGE VREDE VAN DE RECHTERKANT

*Naarmate het bloed verder mijn brein binnenstroomde, schrompelde mijn bewustzijn ineen tot een troostend en prettig zelfbesef dat zich uitstreckte over de enorme, verbazingwekkende wereld binnenin. Ik kon de grenzen waar mijn lichaam begon en ophield niet meer duidelijk onderscheiden. Mijn lichaam voelde eerder vloeibaar aan dan stoffelijk en ik zag mezelf niet meer als een apart object, gescheiden van de rest.*

Op 10 december 1996 om 7 uur 's morgens knapt er een bloedvat in het hoofd van de 37-jarige dr. Jill Bolte Taylor, van beroep hersenanatoom. Als gevolg van een aangeboren arterio veneuze malformatie (AVM) ontstaat er een bloeding in de linkerhersenhelte. In haar boek doet zij nauwkeurig verslag van de gevolgen. Haar interne dialoog – haar 'hersenspraak', zoals het in het boek wordt genoemd – wordt onsamenhangend. Naarmate het taalcentrum in de linkerhersenhelte steeds meer uitvalt, komt haar bewustzijn in een staat van een alomvattend kennen, een één zijn met het universum.

Af en toe bereiken haar alarmberichten uit het linkerdeel van haar hoofd, die haar waarschuwen dat ze in gevaar verkeert. Uit zelfbehoud probeert ze de routine vast te houden door mechanisch alle handelingen te verrichten zoals ze normaal doet voor ze naar haar werk gaat. Het lukt haar zelfs zich aan te kleden. Maar als haar arm opeens als verlamd langs haar lichaam valt, beseft ze - als neuroanatoom - dat na haar taalcentrum nu ook haar motorcortex getroffen is. Ze verlangt er hevig naar om weer in bed te kruipen, maar een stem in haar hoofd waarschuwt dat dat haar dood zal betekenen.

## Links/Rechts

In dit boek doet de schrijfster op een indringende manier verslag van wat er gebeurt als een van beide hersenheltes niet langer functioneert. Normaal werken beide heltes zo goed samen dat we gewoonlijk niet weten welke helte waar verantwoordelijk voor is. Bij mensen die rechtshandig zijn, is de linkerhersenhelte dominant omdat zich daar ons taalcentrum bevindt. De rechterhersenhelte daarentegen kan zich niet kenbaar maken via taal, maar werkt met beelden, gevoel voor vormen en muziek. In onze moderne maatschappij bestaat weinig waardering voor de kwaliteiten van de rechterkant, omdat we van jongsafaan gedruild worden om onze linkerhelte te ontwikkelen via woorden, cijfers en harde feiten.

Nu bij Jill deze kant van haar brein binnen enkele uren buiten werking wordt gesteld, komen de eigenschappen van de rechterhersenhelte des te sterker naar voren. Zoals ze zelf zegt wordt haar waarneming bevrijd van de beperkingen van het constante categoriseren en het focussen op details. Haar bewustzijn opent zich nu voor een diep gevoel van vrede dat zo alomvattend is dat het haar doet denken aan wat boeddhisten nirwana noemen. Ze wordt overweldigd door gevoelens van totale geborgenheid en alwetendheid. Ze hunkert er naar om daar voor altijd in te verblijven. Maar...

**...hulp zoeken, ik moet hulp zoeken, ik moet ...**

Haar euforie wordt af en toe wreed verstoord door signalen van de linkerkant. Ze kan niet meer helder denken: begrippen als verleden en toekomst beginnen steeds meer hun betekenis te verliezen, getallen kan ze al niet meer ontcijferen. Ze weet nog waarvoor een telefoon dient, maar de cijfers op de toetsen zeggen haar niets. Wie wil weten hoe ze er uiteindelijk toch in slaagt om hulp te vragen, moet het boek zelf maar lezen. Deze bespreking is minder gericht op het verhaal als wel op de inzichten die dit boek de lezer kan verschaffen in de manier waarop ons brein werkt.

Als de kwaliteiten van de rechterhersenhelte worden beschreven, zullen veel dharmabeoefenaars zich daarin kunnen herkennen en tegelijkertijd zullen ze misschien meer waardering krijgen voor de rol van de linkerhersenhelte. Op het pad naar zelfbevrijding worden beoefenaars vooral geconfronteerd met alle beperkingen en obstakels die het gevolg zijn van de starre programmering van onze linkerhersenhelte. Maar pas als die helemaal is uitgeschakeld is, zoals bij Jill, wordt duidelijk hoezeer we dat deel nodig hebben om in deze wereld te kunnen functioneren. Het moet alleen zijn plaats weten. Je zou kunnen zeggen dat wat bij Jill Taylor met de klap van een voorhamer is uitgeschakeld, wij als dharmabeoefenaars proberen bij te stellen met piepkleine hamertjes en schroevendraaiers, een proces dat veel geduld vraagt.

## Herstel

Maar ook Jill heeft ongelooflijk veel geduld nodig om aan haar herstel te werken. Ze moet van heel ver komen.

Niet alleen is ze niet meer in staat om te lezen, zelfs het idee vindt ze volkomen absurd. Haar moeder, die een bewonderenswaardige rol speelt in haar herstel, moet haar vertellen dat het niet erg is om op de voegen van de tegels te staan of dat je bij het maken van een simpele puzzel ook op de kleur moet letten. Alles kost haar grote inspanning en vaak vraagt ze zich af of ze niet liever voor altijd in de kalme verrukking van de rechterhersenhelte wil blijven.

Wat haar motiveert om toch door te zetten is onder meer haar verlangen om de wereld te vertellen hoe dichtbij die diepe, innerlijke stilte is waar veel mensen naar verlangen. Het is een kwestie van afstemmen op onze rechterhersenhelte door het eindeloze gepraat van de linkerkant tijdelijk te negeren. Misschien komt voor beginners daar het temmen van de geest

Vervolg op pagina 20



aan wie we een hekel hebben – hetzelfde gevoel van vreugd en vrijheid mogen ervaren, waarnaar wijzelf streven. We herkennen het verlangen om ons leven op een vreedzame manier te leiden, zonder angst of pijn. Zelfs een mier of een kakkerlak ervaart soortgelijke behoeften en angsten als mensen. Als levende wezens zijn we allemaal gelijk in ons verlangen naar geluk en afkeer van pijn. Door mededogen te ontwikkelen versterk je het vermogen om een ander levend wezen als een gelijke te zien. De essentie hiervan is ‘meevoelen’, de realisatie dat wat ik voel, een ander ook voelt. En alles wat jou schade brengt, brengt mij schade. Alles wat jou helpt, helpt mij. In boeddhistische termen is mededogen jezelf gelijkstellen aan anderen en een actiebereidheid hen op alle mogelijk manieren te helpen.

### **Meditatief gewaarzijn**

Deel drie, *De Vrucht*, begint met de samenvattende spreuk: Ervaringen veranderen de hersenen. Mingyur Rinpoche geeft hierin verschillende stadia van meditatiebeoefening. Zo noemt hij het laatste stadium de ‘meer’-ervaring: de geest wordt gelijkmatig, wijd en open, als een meer zonder golven. De beoefenaar ervaart een diepgaand gevoel van geluk vol vertrouwen en stabiliteit, en zonder afgeleid te zijn is er een min of meer ononderbroken toestand van meditatief gewaarzijn, zelfs tijdens de slaap. Er kunnen nog steeds negatieve gedachten en sterke emoties optreden, maar in plaats van dat het obstakels zijn, vormen ze de mogelijkheid om het meditatief

bewustzijn te verdiepen. Mingyur Rinpoche geeft hier het advies om ook de ervaringen van verrukking, helderheid of het vrij zijn van gedachten los te laten. Helderheid en de afwezigheid van gedachten zijn heel mooie ervaringen en een teken van diepgaande verbinding met de natuur van de geest. Maar wanneer zulke ervaringen zich voordoen, ligt de verleiding op de loer om er aan gehecht te raken, zodat ze een obstakel vormen voor werkelijke bevrijding.

Na deel drie volgt een uitgebreide verklarende woordenlijst, vooral handig als het gaat over woorden als hypothalamus, limbische resonantie en neocortex. Maar het is ook goed om te weten dat een Tibetaanse woord als *nying-jay* mededogen betekent en dat de letterlijke betekenis van het woord ‘soetra’ Sanskriet is voor ‘draad’. In de Boeddhistische terminologie is ‘draad’ een specifieke verwijzing naar de feitelijke woorden van de Boeddha, ‘aaneengeregen’ tijdens zijn jaren van onderricht.

Het boek is geschreven in de vorm van een dialoog met de lezer, in eigentijds taalgebruik, aangevuld met milde humor. Het is alsof de lezer persoonlijk in gesprek is met Yongey Mingyur Rinpoche. En hoe verder ik kwam in het boek, hoe enthousiaster ik werd. Zó heb ik genoten van de duidelijke uitleg, de humor en de boeiende thematische opbouw. Een pracht boek!

**WOUTER WESTERS**



### *Vervolg De Eeuwige Vrede Van De Rechterkant*

op neer: zorgen dat onze aandacht niet helemaal opgeslokt wordt door de interne dialoog van de linkerhersen helft, zodat we ruimte maken voor de gelukzalige gevoelens van rust en vrede van de rechterkant.

### **Nooit meer de oude**

Hoewel ze geniet van het gevoel van verbondenheid met alles wat bestaat, bezorgt het besef dat ze geen normaal menselijk wezen meer is haar koude rillingen. Ze ervaart aan den lijve dat haar waarneming van de buitenwereld een product is van de netwerken van neuronen in haar hoofd. Haar beeld van de werkelijkheid was een constructie. Ze schrijft: “Mijn leven lang ben ik eigenlijk mijn eigen hersenspinsel geweest.” Door haar hersenbloeding is de bedrading van haar brein voorgoed veranderd. Ze zal nooit meer de oude worden.

Ondanks een gevoel van verlies, voelt dat ook als een opluchting, verlost van de emotionele bagage die ze haar hele leven heeft meegesleept: de stress, de woede-uitbarstingen, de kritische blik. Op die manier bezien is de dr. Jill Bolte Taylor van vóór 10 december 1996 overleden. En naar die versie van haarzelf verlangt ze ook niet meer terug.

Toch was het een opluchting toen een paar weken na de operatie, waarbij de bloedklont in haar hersens verwijderd werd, de interne dialoog, haar breinpraat, weer langzaam op gang kwam. Want mét die breinpraat kwam ook haar tijdsbesef

terug, haar vermogen om lineair te denken en plannen te maken nu ze weer over de concepten kon beschikken van heden, verleden en toekomst. De voordelen van een goed werkende linkerhersen helft wogen op tegen de nadelen.

### **Transformatie**

Het kost haar acht jaar om weer volledig te kunnen functioneren. Om bijvoorbeeld weer met twee treden tegelijk de trap op te kunnen rennen. Gedurende haar lange herstelperiode had ze dat beeld steeds voor ogen als het summum van coördinatievermogen en fysieke fitheid. Haar hersenbloeding gaat ze steeds meer zien als een gift die haar in staat stelde om zichzelf opnieuw uit te vinden. Ze gaat niet langer automatisch mee in oude emoties en reactiepatronen. Ook is er een gevoel van urgentie: ze wordt zich ervan bewust hoe kostbaar haar tijd op deze planeet is. En haar dagen zijn vervuld van dankbaarheid dat ze nog leeft.

Doordat ze zoveel jaar alles op alles had gezet om weer te kunnen beschikken over een goed werkende linkerhersen helft is ze blij weer te kunnen analyseren, beschrijven en beoordelen. Zodra haar taalcentrum zich begint te herstellen, komen de verhalen ook weer terug. Ze noemt deze kant van haar brein ‘de verhalenverteller’, die er zonder meer van uitgaat dat zijn verhalen, gecreëerd uit gedachtekronkels en minimale informatie, door de rest van haar brein worden geloofd. Ze leert op haar hoede te zijn voor de verhalenverteller die de neiging heeft om overal een drama of een trauma van te maken. Zoals Sogyal Rinpoche vaak zegt: *Just stories, stories, stories!*

## Conclusie

In een kritiek die ik over dit boek las, werd gedaan alsof het logisch is dat een hersenanatoom tijdens een hersenbloeding zo helder de aftakeling van haar eigen brein kan blijven waarnemen. Alsof je van een architect mag verwachten dat hij tijdens een aardbeving precies kan vertellen welke steunbalken en kozijnen het als eerste begeven! Het is te danken aan de bijzondere gaven van de schrijfster dat ze in staat was om zo minutieus verslag te doen van wat zich in haar brein heeft afgespeeld.

Het temmen van de geest is een kernbegrip op het boeddhistische pad. En om de geest te kunnen temmen, moet je eerst weten hoe die werkt.

Het verhaal van Jill Bolte Taylor is daarbij een goede handleiding. Het is verrassend hoe zeer dit boek aansluit bij wat wij in het onderricht leren. Mij gaf het in ieder geval meer inzicht in de werking van mijn eigen brein en al zijn gedachtespinsels. Laat ik de bespreking van dit verbazingwekkende boek

besluiten met een citaat dat direct aansluit bij het Lojong onderricht, het trainen van de geest: "Toen mijn linkerhelft sterker werd, leek het me weer heel natuurlijk dat ik andere mensen of externe gebeurtenissen de schuld gaf van mijn gevoelens of toestand. Maar ik was realistisch genoeg om te weten dat niemand in staat was om mij wat voor gevoel dan ook te bezorgen, met uitzondering van mezelf en mijn brein. Niets buiten mij had de macht om mijn gevoel van vrede in mijn hart en mijn geest weg te nemen. Dat hing helemaal van mezelf af. Ik heb geen totale controle over wat er zich in mijn leven afspeelt, maar ik ben wel de baas als het erom gaat hoe ik mijn ervaringen onderga."

**ROB CHRISPIJN**

Lezingen door Jill Bolte Taylor zijn te zien en te horen op Youtube.

# DE RIGPA BIBLIOTHEEK AMSTERDAM

*Andere ingangen, nieuwe muren, een schitterend Boeddhabeeld - het zal je niet ontgaan zijn dat het Rigpa-centrum in Amsterdam grondig is verbouwd en daarmee opnieuw is ingedeeld. Zo heeft ook onze bibliotheek een nieuwe plek gekregen. Goed en wel bekeken precies achter de Boedha. De boekencollectie staat inmiddels in de nieuwe witte kasten en al het audio- en videomateriaal zal binnenkort in de inbouwkast tegenover de grote boekenkast worden ondergebracht.*

## Indeling

De afgelopen jaren hebben we gemerkt dat voor sommigen de indeling van het materiaal niet altijd even duidelijk is. Er zal daarom een heldere uitleg van deze indeling zichtbaar aan een van de kasten worden gehangen. Tevens zal hierin worden uitgelegd hoe je een boek, audio- of videomateriaal kunt lenen. Mocht je onverhoopt toch vragen hebben of hulp nodig hebben bij het vinden van materiaal, dan kan je altijd een van de bibliotheek medewerkers hiervoor aanschieten. Wie dit precies zijn, staat ook bij de uitleg vermeld. Voor de toekomst proberen we een klein computertje te regelen voor de bibliotheek om hiermee het zoeken verder te vergemakkelijken.

## Donaties

In het verleden is een aantal van jullie zo vrijgevig geweest om boeken, audio- of videomateriaal te doneren aan de bibliotheek, waar wij zeer dankbaar voor zijn. Helaas is het niet mogelijk om al het gedoneerde materiaal op te nemen in de bibliotheek. Wij willen jullie dan ook vriendelijk vragen om eventuele donaties niet zomaar neer te leggen in de bibliotheek of op kantoor, maar om hierover eerst met een van de bibliotheek medewerkers te overleggen.

Na alle veranderingen staat de bibliotheek nu weer voor jullie klaar, dus voel je vrij materiaal te lenen of om gewoon eens rond te kijken wat er allemaal staat.

Veel wijsheid toegewenst!

Tui Schrijver  
Olivier Cosijn  
Jeroen Scheepmaker



De bibliotheek is op zoek naar enthousiaste medewerkers. Wil jij graag een bijdrage leveren, neem voor meer informatie contact op met Olivier Cosijn 06-29070999.

# DE KOMST VAN HET BOEDDHABEELD IN GRONINGEN ...

*De verhuizers waren op 1 december 2008 al rond vijf uur 's ochtends uit Diemen vertrokken en parkeerden de vrachtwagen tegen acht uur schuin voor de deur van het Groningse Rigpa-centrum. Grote houten kisten werden naar binnen gebracht. Na verse koffie en appeltaart ging als eerste de lotussokkel de shrine room binnen. Het bleek niet eenvoudig deze op de hoge houten sokkel te zetten. Al improviserend met de lussen van het takelapparaat lukte het uiteindelijk.*

Het beeld is in Lerab Ling gevuld en gezegend door Zijne Heiligheid de Dalai Lama, Rinpoche en vele andere lama's. De houten sokkel is in Groningen door een sangha-lid gemaakt en werd ter plaatse gevuld. Onderin liggen drie zakken biologisch graan. Daarboven is een plankje met daarop zeven vaatjes zout, drie vazen met relikwieën, een kandelaar voor licht, saf-



*Kistje met de inhoud van de sokkel*

raan en tot slot de edelstenen die de Groningse sangha bijeen heeft gebracht: bloedkoraal, lapis lazuli, heldere kristal en turkoois.

Marijke Holt van de Groningse sangha vertelt: "Met liefdevolle aandacht werd alles daarna zorgvuldig uitgepakt, ontdaan van wit plastic verpakkingsmateriaal en knalrode stof. De aanwezige sangha-leden bekeken de activiteiten van de verhuizers vol spanning en vreugde en velen, waaronder ikzelf, hadden moeite de handen in de zakken te laten. Ook het plaatsen van het Boeddhabeeld op de juiste hoogte was nog best lastig, maar met wat laveren, duwen en trekken, lukte het. Een heel bijzonder moment. Daan Meerburg had de eer het Boeddhabeeld van de blinddoek te ontdoen."



*Daan met de Boeddha*

Op zondag 7 december is de komst van het beeld uitbundig gevierd. Na de wereldwijde sanghadag was er een feestelijke tsok met rabné ceremonie. "De bijeenkomst was warm en uitbundig, met een overvolle shrine room, een kralenketting rijgende peuter en twee honden. Kortom, een geweldige dag met een trotse, gelukkige Groningse sangha."



*De boeddha in Groningen*

Tekst: Anke Herder

Foto's: Klaas-Jan Kreeft, Dennis La Pré

# EN EEN BOEDDHA IN AMSTERDAM

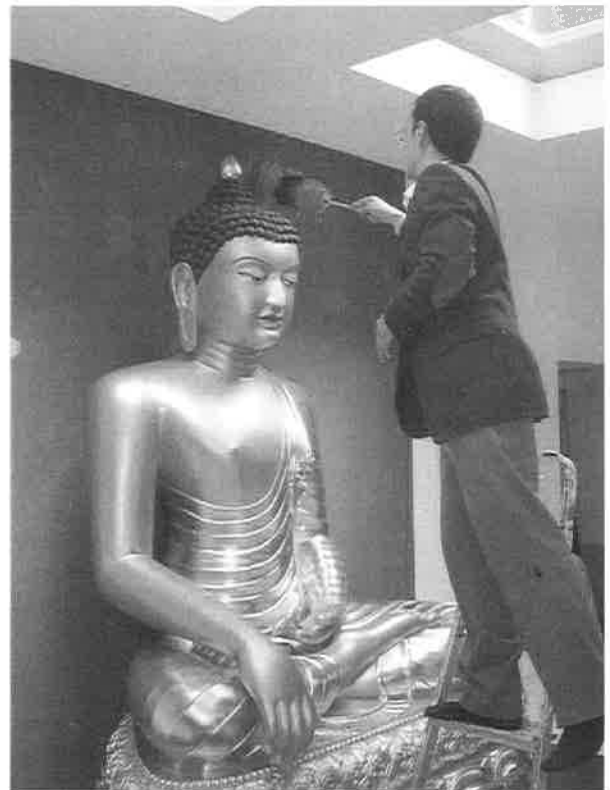
In Amsterdam arriveerde het boeddhabeeld in de vroege ochtend van 1 oktober 2008. Een klein groepje sanghaleden had de eer het beeld in ontvangst te nemen van Saan Verhuizers. Terwijl de plaatsing van het boeddhabeeld in volle gang was verscheen er een regenboog boven het Rigpa-centrum. Nienke Witteveen, die een fotoreportage maakte van het plaatsen van het beeld weet zeker: "Dit was vast een goed teken".



De verhuizers, die niet iedere dag met heilige beelden worden geconfronteerd, deden hun uiterste best het 700 kg zware beeld zonder beschadigingen op de juiste plek te hijsen. Dank daarvoor!



Het boeddhabeeld wordt onthuld

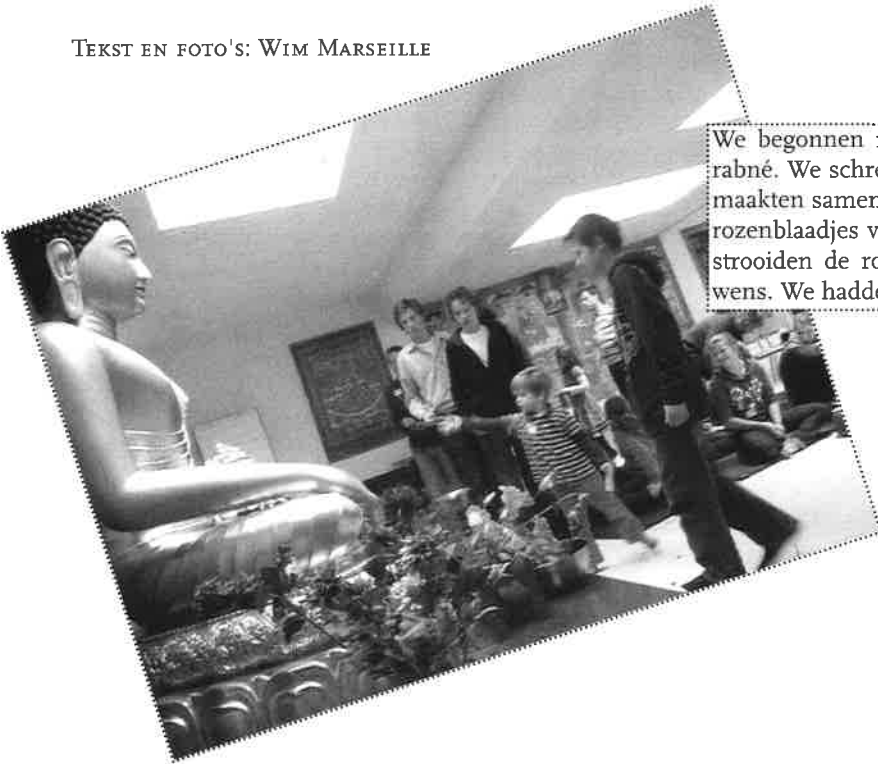


Alphonse Sandez, mag de stoffes eraf poetsen

# FAMILIEDAG RIGPÉ YESHÉ ROND HET NIEUWE BOEDDHABEELD

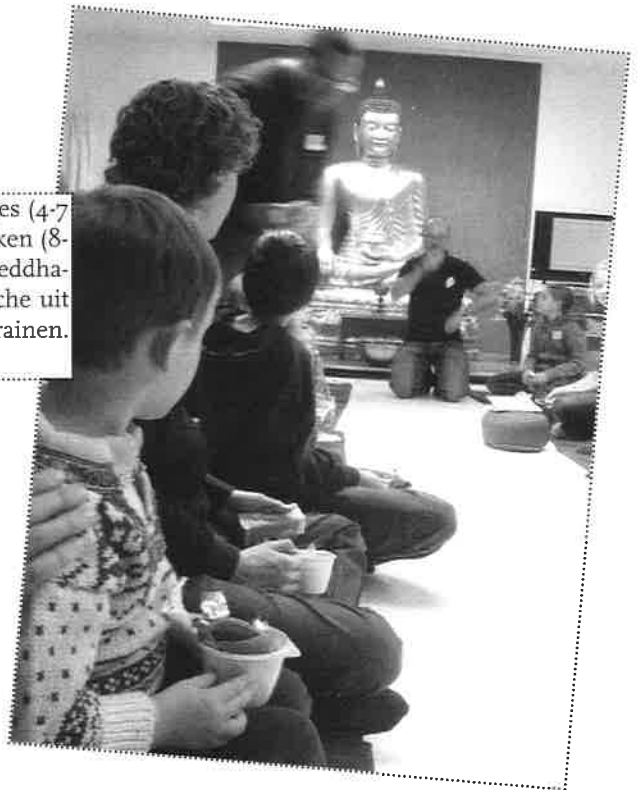
*De spanning zat er meteen in. Anders dan gewoon kwamen we aan de achterkant van het pand binnen en zaten we eerst in de kleine shrine ruimte. Daar leek het wel een indianen zweethut! De ingang van het Rigpa-centrum in Amsterdam is verplaatst naar de Kuiperstraat om ruimte te maken voor het nieuwe Boeddhabeeld. Op 15 november 2008 kwamen 12 families bij elkaar om de inwijding van het beeld met elkaar te vieren.*

TEKST EN FOTO'S: WIM MARSEILLE



We begonnen met de voorbereidingen van de inwijding of te wel rabné. We schreven allemaal een wens om te offeren op een blaadje, maakten samen hapjes voor de tsok (offerfeest, red.) klaar en plukten rozenblaadjes van prachtige rozen die we hadden meegenomen. We strooiden de rozenblaadjes rond het Boeddhabeeld en gaven onze wens. We hadden een heerlijke rabné en tsok.

Daarna hebben we nog een uur in de leeftijdsgroepen gewerkt. De tiggertjes (4-7 jaar) maakten spiegel-tjes met boeddha's waar je jezelf in kon zien. De draken (8-11 jaar) spraken over de betekenis van het beeld van de boeddha voor de boeddha-natuur in jezelf. De Teens (v.a. 12 jaar) bekeken een teaching van Rinpoche uit Lerab Ling over hoe je kunt zitten voor een boeddhabeeld om je geest te trainen. Ze spraken met elkaar over de betekenis hiervan.



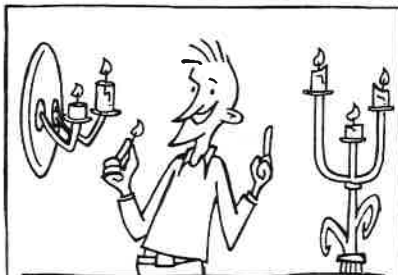
De ouders lazen uit het boek van leven en sterven. En bespraken met elkaar wat je kinderen kan aanbieden om ze te inspireren. Tussen alle bedrijven door hebben we nog veel gemediteerd. Toen we uit elkaar gingen was iedereen vrolijk, zou het door die mooie Boeddha komen?

# DE AVONTUREN VAN EGO 2

DOOR  
ROB CHRISPIJN  
EN  
FRITS JONKER



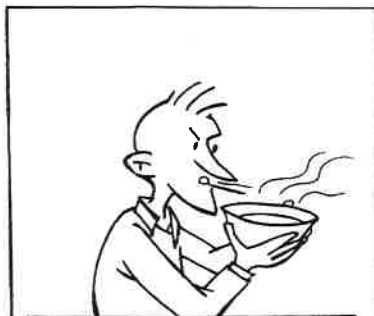
VOOR SOMMIGE BEOEFENAARS IS DE WEG NAAR HET KUSSENTJE TE LANG, OM IN EEN DAG AF TE LEGGEN. DAAR HEB IK IETS OP GEVONDEN.



EERST MOET JE OMGEVING IN ORDE ZIJN. DE KUNST IS, ZEGT RINPOCHE, OM HET GEZELLIG TE MAKEN. NOU, DAT IS MIJ WEL TOEVERTROUWD!



IK HEB ZEVEN SOORTEN WIEROOK. ELKE DAG EEN ANDERE GEUR, AFHANKELIJK VAN MIJN STEMMING. MOOIE MUZIEK HELPT OOK. EN NATUURLIJK ALTIJD EERST EEN KOPJE THEE...



HETE THEE BRANDT AL MIJN ONRUST EN WEERSTAND WEG. HET IS EIGENLIJK ZO EENVOUDIG.



ZODRA JE STIL ZIT, MERK JE PAS HOEVEEL GEDACHTEN JE HEBT. WAT IK DAN DOE: IK LAAT EEN GEDACHTE HELEMAAL TOE. IK GEEF HEM ZOVEEL RUIMTE DAT...



... ZO'N GEDACHTE ME NIET MEER STOORT. DAN KOM IK ALS VANZELF TOT RUST. PEACE OF MIND, DAAR GAAT HET OM BIJ MEDITEREN. EN HELDERHEID NATUURLIJK.



MEDITEREN IS JE GEEST THUISBRENGEN. IK WOU DAT IK IN HET DAGELIJKS LEVEN ZO HELDER WAS, EN ZO VOLKOMEN IN HET MOMENT!

Tiiluu  
Tiiluu  
Tiiluu  
NEE  
HE!



WELKE IDIOT BELT ER NOU ZONDAGS OM 9 UUR 'SMORGENS?! ZE WETEN TOCH DAT IK DAN ZIT TE MEDITEREN, WAAROM ZIJN MENSEN TOCH ZO ONGEVOELIG?



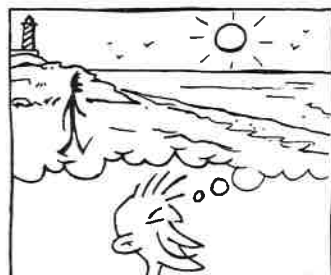
NEE MA, IK KAN NU NIET MET JE PRATEN... EEN ANDERE KEER!  
WEER DAT GEZEUR DAT IE ZO EENZAAM IS EN HET NIET MEER ZIET ZITTEN.



LEKKER... NOU BEN IK ER HELEMAAL UIT  
ONTZETTEND... WAT VER...



IK VOEL ME ZO RAAR LEEG... IK KAN ER NET ZO GOED MEE OPHOUDEN.



MISSCHIEN MOET IK EEN WEEK NAAR TERSCHELLING! OP DE BOSCHPLAAT KAN NIEMAND JE STOREN!

(HET SERIEUS NEMEN VAN DE INHOUD VAN DEZE STRIP KAN ERNSTIGE SCHADE TOEBRENGEN AAN UW GEESTELIJKE GEZONDHEID.)

## BESTE VRIENDEN,

Het einde van een jaar biedt vaak een mooie gelegenheid voor een terugblik naar wat geweest is. Voor Rigpa was 2008 een succesvol jaar. Met als hoogtepunt het overweldigende bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama aan Lerab Ling voor de inauguratie van de tempel. We mochten ons daar ook verheugen op de komst van vele grote meesters uit andere tradities en representanten van allerlei verschillende geloofsrichtingen. We zagen Rinpoche als een volmaakte en stralende gastheer, en dat gevoel namen we in ons hart mee naar huis.

Wat we ook mee naar huis namen waren twee prachtige Boeddhabeelden, in Lerab Ling gezegend door Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Sogyal Rinpoche. Eén Boeddha heeft inmiddels een plek gekregen in het centrum van Groningen en is onlangs verwelkomd door de sangha met een rabné ceremonie. De andere Boeddha staat te schitteren in Amsterdam. Er waren wel wat aanpassingen nodig in het centrum om de Boeddha een mooie plek te kunnen geven. Maar met de geweldige hulp van een aantal sanghaleiden is er een fijne plek gecreëerd om samen te komen. Dank jullie wel!

2009 wordt het jaar waarin de Driejaarsretraite zal eindigen. Een opwindend vooruitzicht! De deelnemers aan de retraite in Lerab Ling zijn na de zomer uitgenodigd te reflecteren op de periode na de Driejaarsretraite. Sommigen willen in Lerab Ling blijven voor verdere studie en beoefening, maar er zijn er ook die graag terug willen naar Nederland om hun opgedane kennis en inspiratie met ons te delen. Een spannende tijd voor hen en voor ons. Uiteraard zullen wij hen helpen en steunen om de terugkomst zo goed mogelijk te laten verlopen.

Het afgelopen voorjaar hebben we jullie mening gevraagd over mogelijk nieuwe huisvesting voor Rigpa Nederland. De keuze bestond uit: een groter pand in Amsterdam, een retraincentrum ergens in den lande of het verder ontwikkelen van de satellitsangha's. Zoals eerder gemeld kwam er geen duidelijke voorkeur van de sangha naar voren. Inmiddels zijn we volop in overleg met Rinpoche en Rigpa Internationaal over de te nemen volgende stappen. We houden jullie op de hoogte!

In 2008 is de samenstelling van het Management Team gewijzigd. Richard Rijken, verantwoordelijk voor de programmering van studie en beoefening, maakt niet langer deel uit van het MT. Vanaf deze plaats willen wij hem heel hartelijk bedanken voor zijn inzet, inspiratie en energie. Gelukkig blijft hij zijn taak bij Rigpa uitvoeren. Momenteel werken we aan de vorming van een zogenaamd 'Groot MT' waarin coördinatoren op sleutelposities zitting hebben en die twee keer per jaar bij elkaar komen. In de volgende Nieuwsbrief willen we dit 'Groot MT' graag aan jullie voorstellen.

Rigpa Nederland is een organisatie die voornamelijk draait op vrijwilligers. In het verleden werden mensen op cruciale plaatsen betaald voor hun werk, omdat die werkzaamheden niet te combineren waren met een (part time) betaalde baan elders. De laatste jaren werd alleen Marieke Kooman (Teaching Services Director) betaald voor haar werk voor Rigpa en hebben we geprobeerd alle andere werkzaamheden op te vangen met vrijwilligers. Dit gaat veranderen in 2009. Met veel genoegen kunnen we jullie medelen dat, na de goedkeuring van Rinpoche, nog twee mensen als werknemers bij Rigpa Nederland in dienst zullen treden. Dit zijn: Marlies Musch (National Director voor 32 uur per week per 1 januari) en Inez Bodewitz (Office Manager voor 24 uur per week per 15 februari). Een ontwikkeling waar we heel blij mee zijn en die past bij het verder professionaliseren van Rigpa Nederland en bij de beleidslijnen uitgezet door Rigpa Internationaal. Elders in deze Nieuwsbrief gaan we in op vragen ten aanzien van betaald werken voor Rigpa.

Vanaf deze plaats willen wij jullie allemaal een heel liefdevol en gelukkig 2009 toewensen!

Het Management Team:

Patricia Strooper & Marlies Musch	- National Director
Alphonse Sandez	- Finance Director
Marieke Kooman	- Teaching Services Director

## BELEID BETALING VOOR WERKZAAMHEDEN BIJ RIGPA

Werken voor Rigpa is onderdeel van het Pad zoals Sogyal Rinpoche dat leert. Het is een mogelijkheid om studie en beoefening in praktijk brengen, in een omgeving die dit ondersteunt. Het is daarnaast een kans om bij te dragen en actief onderdeel te zijn van de visie van Sogyal Rinpoche.

Hieruit volgt dat studenten in principe niet worden betaald voor hun werk voor Rigpa. In uitzonderlijke gevallen kan iemand in dienst worden genomen en betaald voor zijn/haar werkzaamheden. Gedacht wordt aan:

- werkzaamheden die essentieel zijn voor de kwaliteit, stabili-

- liteit en continuïteit van de Rigpa organisatie,
- het niet mogelijk is een onbetaalde kracht te vinden,
- het niet vervullen van de functie moeilijk op te vangen is door de bestaande vrijwilligers en
- de negatieve gevolgen hiervan te groot worden geacht voor Rigpa als organisatie en/of de reeds werkzame vrijwilligers.

Gelden verworven door het beschikbaar maken van dharma en/of ontvangen van de sangha draagt een speciaal karma, en het is belangrijk dit geld met aandacht en respectvol te gebrui-

ken. Een salaris heeft derhalve ten doel om te voorzien in de basale kosten van levensonderhoud gedurende een beperkte periode. Het minimum loon is hiervoor een maatstaf. In principe worden alle werknemers gelijkelijk betaald, ongeacht de functie, werkzaamheden of duur van het dienstverband.

Mocht je nog vragen hebben over betaald werken bij Rigpa, neem dan contact op met één van onze National Directors (Marlies Musch of Patricia Strooper) via: [nd@rigpa.nl](mailto:nd@rigpa.nl)

## 10 vragen over betaald werken voor Rigpa

### 1. Waarom worden sommige mensen betaald terwijl zoveel andere vrijwilligers ook veel voor Rigpa doen?

Werken voor Rigpa is onderdeel van het Pad zoals Sogyal Rinpoche dat leert. Het is een mogelijkheid om studie en beoefening in praktijk brengen, in een omgeving die dit ondersteunt. Het is daarnaast een kans om bij te dragen en actief onderdeel te zijn van de visie van Sogyal Rinpoche. Daarom is werken voor Rigpa in principe vrijwilligerswerk waar niet voor betaald wordt. In uitzonderlijke gevallen kan iemand in dienst worden genomen en betaald voor zijn of haar werkzaamheden. Gedacht wordt aan werkzaamheden die essentieel zijn voor de kwaliteit, stabiliteit en continuïteit van de zorg voor studenten en van Rigpa als organisatie, waarvoor geen vrijwilliger kan worden gevonden, en waarvan het niet vervullen van de functie moeilijk op te vangen is door de bestaande vrijwilligers.

### 2. Is het wel goed om te betalen of betaald te krijgen voor dharma werk?

Met werken voor Rigpa en het opdragen hiervan kan verdienste bijeengebracht worden. Daarbij kan de verdienste groter zijn wanneer er geen vergoeding wordt ontvangen. Het ontvangen van geld van de sangha brengt de verantwoordelijkheid met zich mee hier integer mee om te gaan.

### 3. Hoeveel krijgen medewerkers van Rigpa betaald?

Medewerkers van Rigpa krijgen het minimum loon.

### 4. Waarom kan er geen 'marktconform' salaris worden betaald?

Het salaris heeft ten doel om te voorzien in de basale kosten van levensonderhoud waarvoor het minimum loon een maatstaf is. De gedachte is dat gedurende een beperkte periode iemand afziet van het salaris wat hij of zij wellicht normaal gesproken zou krijgen om zo bij te kunnen dragen aan de visie van Rinpoche. In principe worden alle werknemers gelijkelijk betaald, ongeacht de functie, werkzaamheden of duur van het dienstverband.

### 5. Wie hebben een betaalde functie bij Rigpa Nederland?

Marlies Musch: National Director en  
Projectleider nieuw centrum  
32 uur per week

Marieke Kooman: Teaching Services Director  
16 uur per week

Inez Bodewitz: Office Manager  
24 uur per week

### 6. Wie bepaalt wie wel wordt betaald en wie niet?

Het management team van Rigpa Nederland bepaalt in overleg met Rigpa Internationaal voor welke werkzaamheden een betaalde functie nodig is en of dat financieel mogelijk is. De sangha wordt geïnformeerd over de vacature, en er vindt een sollicitatieprocedure plaats. Voor een selectie van geschikte kandidaten wordt een divinatie gedaan. Sogyal Rinpoche neemt de uiteindelijke beslissing op basis van de uitkomst van de divinatie en de eventuele voorkeur van het management team.

### 7. Waar worden mensen van betaald?

In het verleden werden de betaalde krachten van Rigpa door de overheid volledig gesubsidieerd (Melkert banen). Helaas is dat al een paar jaren niet meer het geval, door de bezuinigingen die de overheid heeft toegepast op gesubsidieerde banen. Het loon van de betaalde kracht wordt direct betaald uit de contributies die studenten aan Rigpa betalen

### 8. Kunnen betaalde werknemers gratis op retraite gaan?

Er bestaat de mogelijkheid om tegen gereduceerd tarief deel te nemen aan een retraite en in ruil daarvoor te werken (workstudy). Hierbij maakt het niet uit of je betaald werk doet voor Rigpa of niet. Het is afhankelijk van de behoefte van de organisatie van de retraite en van de behoefte aan training van betaalde werknemers. Om te onderzoeken of je hiervoor in aanmerking komt kun je contact opnemen met de Rigpa organisatie van het land waar de retraite gehouden wordt.

### 9. Ik zou ook graag voor Rigpa willen werken, kan dat?

Er zijn regelmatig vacatures, in Lerab Ling bijvoorbeeld. Informatie hierover kan je vinden op de mandalasite. Ook ontvang je doorgaans een mandalamail wanneer er nieuwe vacatures zijn.

### 10. Gaan de mensen die nu op 3 jaar retraite zijn in Lerab Ling na afloop voor Rigpa Nederland werken?

Op dit moment kunnen we hier nog geen antwoord op geven. Enerzijds is het voor Rigpa Nederland met de huidige bronnen van inkomsten niet mogelijk om extra mensen in dienst te nemen. Anderzijds ligt het aan de behoefte aan ondersteuning die de Rigpa organisatie dan misschien heeft

# GEBEDEN VOOR ZIEKEN EN OVERLEDENEN

## GEBEDEN AANVRAGEN BIJ RIGPA

Wanneer jij, of iemand die je kent, door een moeilijke periode heen gaat, ziek of stervende is, of al is gestorven, dan kun je voor hen gebeden aanvragen en beoefening sponsoren.

‘De Tibetaans-boeddhistische visie van leven en sterven is allesomvattend en laat ons duidelijk zien dat er in elke denkbare situatie mogelijkheden zijn om mensen te helpen, omdat er geen enkele barrière bestaat tussen wat wij “leven” en wat wij “dood” noemen. De kracht en warmte die het meedogende hart uitstraalt, kunnen tot in alle staten en rijken doordringen om daar te helpen.’

-- Sogyal Rinpoche, Het Tibetaanse boek van leven en sterven

Deze visie op het richten van de kracht van mededogen op iemand in nood vormt de grondslag van de dienst die Rigpa aanbiedt voor het aanvragen van gebeden. Het is een dienst die iedereen van de Rigpa-sangha mag benutten.

## GEBEDEN VOOR IEMAND AANVRAGEN

Wanneer jij, of iemand die je kent, door een moeilijke periode heen gaat, ziek of stervende is, of al is gestorven, dan kun je voor hen gebeden aanvragen en beoefening sponsoren. De dienst Gebedenaanvraag van Rigpa vraagt dan gebeden aan en sponsort beoefening in de tempel in Lerab Ling in Zuid-Frankrijk en in kloosters in India en Nepal. Monniken, nonnen en lekenbeoefenaars zullen dan de verdienste van hun beoefening richten op die persoon.

Hun namen worden voorgelezen tijdens de dagelijkse beoefening van Riwo Sangchö en de Tendrel Nyesel-tsoek. Door de vierhonderd deelnemers aan de Drie-jaarretreite en de sangha van nonnen en monniken in Lerab Ling zullen deze beoefeningen gericht zijn op hun welzijn en daaraan worden opgedragen.

Dit is vooral een steun voor mensen die gestorven zijn, omdat de krachtigste tijd om spirituele beoefening voor hen te doen binnen negenenveertig dagen na hun dood is. Bovendien worden namen van leden van de Rigpa-sangha naar drie gerealiseerde meesters gestuurd met wie Rigpa al lang verbonden is. Deze meesters voeren phowa uit, een beoefening voor het moment van sterven.

## EEN TSOEK SPONSOREN

De tsoek is een beoefening van offeren en scheidt gunstige omstandigheden voor hen die haar beoefenen en voor hen aan wie zij wordt opgedragen. Je kunt een dagelijkse Tendrel Nyesel-tsoek in Lerab Ling sponsoren, of een meer uitgebreide beoefening op Goeroe Rinpoche- of Dakini-dagen, of op één van de vier jaarlijkse bijzondere Wioldagen, waarop de verdienste van je offerande tien miljoen maal wordt vermenigvuldigd, zoals gezegd wordt. Ook in je eigen centrum kan een tsoek gesponsord worden.

## GEBEDEN EN BEOEFENING DIE GESPONSORD WORDEN IN INDIA, NEPAL EN SIKKIM

Elke maand worden alle namen die naar de coördinator gebeden van Rigpa gestuurd zijn, doorgegeven aan de Nubri Gonpa in Nepal. Dit klooster wordt geleid door Kyabje Dodrupchen Rinpoche, één van de voornaamste houders van onze overdrachtslijn, de Longchen Nyintik, en één van de



meesters die phowa uitvoert voor leden van de Rigpa-sangha. Zijn vijftenzestig kloosterlingen bidden en beoefenen ook voor mensen die ziek zijn en voor mensen die zijn gestorven. Ook worden de namen doorgegeven aan het klooster van Tulku Peggyl in Nepal.

Elk jaar sturen we alle namen die naar ons gestuurd zijn door naar de Chorten Gonpa van Kyabje Dodrupchen Rinpoche, één van zijn andere kloosters dat zich in Sikkim bevindt, en naar het Shechen Klooster, het klooster van één van Rinpoche's belangrijkste leraren, Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche. Ook worden de namen gestuurd naar Kyabje Trulshik Rinpoche en Zijne Heiligheid Sakya Trizin, het hoofd van de Sakya-school. Bovendien worden alle namen op de beoefeninglijsten van intensieve groepsbeoefening gezet, drupchö en drupchen genaamd. Zo'n beoefening duurt van enkele tot tien dagen en de naam betekent letterlijk 'grote vervulling'.

Als je een meer uitgebreide beoefening wilt sponsoren voor iemand die gestorven is of bijzondere gebeden of beoefening wilt sponsoren, zoals die van de Medicijnboeddha, Tara of Vajrasattva, voor iemand die ziek is of met problemen kampt, dan kun je rechtstreeks contact opnemen met Dodrupchen Rinpoche's klooster in Sikkim via [www.mahasiddha.org](http://www.mahasiddha.org) [in het Engels], of je kunt je verzoek indienen door een email te sturen naar [gebeden@rigpa.nl](mailto:gebeden@rigpa.nl).

Al deze beoefeningen dragen bij aan het scheppen van gunstige omstandigheden voor degene die je wilt helpen. Het wordt op prijs gesteld als je een korte persoonlijke toewijding met je verzoek meestuurt. Deze toewijding ontvangen we graag in het Engels.

**JE VERZOEK VERGEZELD LATEN GAAN VAN EEN OFFERANDE**

Een tastbare offerande doen is een van de voornaamste manieren om vrijgevigheid te beoefenen waarover in het boeddhistische onderricht wordt gesproken. Een overvloedige offerande, opgedragen zonder gehechtheid, brengt grote verdienste tot stand zowel voor degene die haar doet als voor degene voor wie zij wordt gedaan.

Een verzoek vergezeld laten gaan van een offerande helpt mee om een band te scheppen tussen de beoefenaars, jijzelf en degene die je wilt helpen. De offerandes steunen kloosters, de gemeenschap van nonnen en monniken in Lerab Ling en de vele projecten en vormen van dienstverlening van de kloosters die de beoefening uitvoeren, zoals het bouwen van stoepa's, het aanleggen van een gedenktuin voor de overledenen en het huisvesten van de kloosterlingen. Nog afgezien van de verdienste, opgewekt door jouw offerande en de goede invloed

voortkomend uit de beoefening die je hebt gesponsord, kun je nog meer verdienste voor jezelf en degene die je wilt helpen opwekken, door al het goede dat voortkomt uit al deze dienstverlening in je eigen beoefening op te dragen. Offerandes worden nooit ten eigen bate door beoefenaars gebruikt.

Als je meer wilt weten over het opdragen van offerandes kun je contact opnemen met Lidy van Helden, de Nederlandse Rigpa-coördinator Gebedenaanvraag, door een email te sturen naar [gebeden@rigpa.nl](mailto:gebeden@rigpa.nl). Of bel naar het secretariaat 020-4705100. Zo nodig word je dan door Lidy teruggebeld.



## MANTRA ACCUMULATIES

### OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM

Het is de wens van Sogyal Rinpoche dat we ons behalve aan studie ook aan beoefening wijden. Zo wordt het onderricht levend in je ervaring en kan het daadwerkelijk je leven transformeren. Er bestaat hier in het Westen nog niet echt een cultuur van beoefening en soms is het moeilijk om jezelf tot beoefening aan te zetten en een gewoonte te ontwikkelen van regelmatige (dagelijkse) beoefening. Een vaardig middel om je hierbij te helpen kan het verzamelen of accumuleren van mantra's, gebeden en meditatie-sessies zijn. Accumuleren van beoefeningen of mantra's is ook een krachtig middel om obstakels uit de weg te ruimen en gunstige omstandigheden te creëren voor jezelf, de sangha, voor Rigpa en het wereldwijde werk van Sogyal Rinpoche, maar ook voor wereldvrede en het verwezenlijken van het liefdes- en wijsheidspotentieel van alle levende wezens. Het aantal mantra's dat gedaan is, wordt per land bijgehouden en de totalen worden iedere maand aan Sogyal Rinpoche doorgegeven.

Je kunt de mantra's die je gedaan hebt doorgegeven (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.



# 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-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:

- 1 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.
- 2 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 1e cyclus (van start gegaan in september 2006) vindt in Amsterdam plaats op:*

- dinsdagavond
- 1 x per maand op zondagen

Dinsdagavonden (19:30-21:45):

5 januari (let op: voor 1 x op een maandag!)

13 en 27 januari

3, 10, 17 en 24 februari

3, 10, 17, 24 en 31 maart

7, 21 en 28 april

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

25 januari

1 en 29 maart

26 april

*Het Parallelprogramma 2e cyclus (van start gegaan in september 2007) vindt in Amsterdam plaats op:*

- woensdagavond

Woensdagavonden (19:30-21:45):

7, 14, 21 en 28 januari

4, 11 en 18 februari

4, 18 en 25 maart

1, 8, 22 en 29 april

Adres: Alle cursussen in Amsterdam worden aangeboden in het Rigpa Centrum, nieuwe ingang aan de Kuipersstraat, ter hoogte van nummer 148, 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.

## INTRODUCTIECURSUSSEN IN AMSTERDAM

In Amsterdam starten in 2009 op de vrijdagavond de volgende introductiecurssussen: in januari begint de cursus Oude Wijsheid voor de moderne wereld. In februari start de cursus Vrede Vinden.

### Cursus Vrede Vinden

'Vrede Vinden' begint met een introductie in de beoefening en achtergrond van meditatie, zoals onderwezen door Sogyal Rinpoche. Er worden meditatie methodes uitgelegd die eenvoudig, krachtig en diep zijn. Deze kunnen door iedereen beoefend worden en ze zijn buitengewoon effectief om innerlijke kracht, vrede, mededogen en begrip in je leven te brengen. Verder komen er een aantal belangrijke thema's van het boeddhisme aan bod zoals reflectie over vergankelijkheid, de basisprincipes van het boeddhistisch onderricht, compassie

en liefdevolle vriendelijkheid, en het principe van een leraar. Ook wordt aandacht besteed aan integratie in het dagelijks leven. De cursus staat open voor iedereen die kennis wil maken met de bovengenoemde thema's.

Door middel van recent onderricht van Sogyal Rinpoche op video en gezamenlijke beoefening, ervaren we de betekenis van deze thema's. Zo onderzoeken we hoe we deze ervaring in ons dagelijks leven kunnen toepassen. Naast beoefening van o.a. meditatie is er ruimte voor het uitwisselen van persoonlijke ervaringen en het stellen van vragen.

Data en tijdstippen van de cursussen Oude wijsheid voor de moderne wereld en Vrede Vinden staan hieronder en zijn ook via de website [www.rigpa.nl](http://www.rigpa.nl) te zien.

*De cursus Vrede Vinden begint in februari 2009 op vrijdagavonden.*

Tijd : 19:30 - 21:45  
 Data : 6, 13, 20, 27 februari  
 13, 20, 27 maart en 3 april 2009  
 Kosten : € 85,- inclusief materiaal  
 Plaats : Rigpa Centrum Amsterdam  
 ingang Kuipersstraat ter hoogte van nr. 148

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.

Mandala is een woord uit het Sanskriet (met als Tibetaanse equivalent *kyil khor*) dat letterlijk kan worden vertaald als 'centrum en cirkelomtrek'. Op het meest eenvoudige niveau kunnen we onszelf als een mandala zien: de studenten of beoefenaars, en de wereld van verschijnselen om ons heen. Het woord 'mandala' beschrijft ook een geïntegreerde structuur die rond een centraal verenigend principe is geordend. We kunnen zeggen dat de gemeenschap van studenten die de benadering van een bepaalde leraar volgt een mandala is. Rigpa kan dus gezien worden als een wereldwijde mandala die onder leiding staat van Sogyal Rinpoche.

**Aanmelding**

Aanmelden voor de introductiecursussen kan bij het secretariaat van Rigpa in Amsterdam. Het secretariaat is op dinsdag en donderdag van 10:00-13:00 telefonisch te bereiken (020-4705100) of per mail op [rigpa@rigpa.nl](mailto:rigpa@rigpa.nl). Je inschrijving is definitief na betaling van het cursusgeld op gironummer 3533736 t.a.v. Stichting Rigpa Amsterdam o.v.v. de cursus die je wilt volgen.



## SANGHA-BIJEENKOMSTEN

**WERELDWIJDE SANGHADAGEN**

In het tweede weekend van elke maand wordt een wereldwijde sanghadag georganiseerd waarop recent onderricht van Rinpoche wordt gedeeld. De sanghadagen zijn niet alleen een gelegenheid om in contact te blijven met het onderricht, maar ook met elkaar.

Je kunt de sanghadagen bijwonen in Amsterdam of Groningen.

Voor de eerste helft van 2009 staan de sanghadagen gepland op de volgende dagen (onder voorbehoud):



**IN AMSTERDAM:**

Zondag 15 februari 2009  
 Zondag 15 maart 2009  
 Zondag 5 april 2009  
 Zondag 10 mei 2009  
 Zondag 14 juni 2009  
 Zondag 12 juli 2009

**IN GRONINGEN:**

Zaterdag 14 februari 2009  
 Zaterdag 14 maart 2009  
 Zaterdag 4 april 2009  
 Zaterdag 9 mei 2009  
 Zaterdag 13 juni 2009  
 Zaterdag 11 juli 2009

**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 mandalamail worden de definitieve data en tijdstippen bekend gemaakt.

# 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 besommeringen 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).



# ACTIVITEITEN-AGENDA

## AMSTERDAM

### FEBRUARI

- wo 4 *Goeroe Rinpoche dag*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok in de Vajrayana shrine!  
zo 15 *Wereldwijde sanghadag*  
do 19 *Dakinidag*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok  
wo 25 *Losar*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok

### MAART

- vrij 6 *Goeroe Rinpoche dag*  
*en*  
*Verjaardag van Tertön Sogyal*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok  
wo 11 *Dharmawieldag Chötrul Düchen*  
19.15 Tendrel Nyesel Tsok  
zo 15 *Wereldwijde sanghadag*  
za 21 *Dakinidag*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok

### APRIL

- za 4 *Goeroe Rinpoche dag*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok  
zo 5 *Wereldwijde sanghadag*  
zo 19 *Dakinidag*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok

### MEI

- ma 4 *Goeroe Rinpoche dag*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok  
zo 10 *Wereldwijde sanghadag*  
di 19 *Dakinidag*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok

### JUNI

- di 2 *Goeroe Rinpoche dag*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok  
zo 7 *Dharmawieldag Saga Dawa Düchen*  
17.30 Tendrel Nyesel tsok  
zo 14 *Wereldwijde sanghadag*  
do 18 *Dakinidag*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok

### JULI

- do 2 *Geboorte van Goeroe Rinpoche*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok  
zo 12 *Wereldwijde sanghadag*  
vr 17 *Dakinidag*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok  
za 25 *Dharmawieldag Chökhör Düchen*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok  
vr 31 *Geboorte van Goeroe Rinpoche*  
19.15 Tendrel Nyesel tsok

## GRONINGEN

### FEBRUARI

- wo 4 *Goeroe Rinpoche dag*  
Tendrel Nyesel tsok  
za 14 *Wereldwijde sanghadag*  
do 19 *Dakinidag*  
19.30 Tendrel Nyesel tsok  
wo 25 *Losar*  
Tendrel Nyesel tsok

### MAART

- vrij 6 *Goeroe Rinpoche dag*  
*en*  
*Verjaardag van Tertön Sogyal*  
19.30 Tendrel Nyesel tsok  
wo 11 *Dharmawieldag Chötrul Düchen*  
Tendrel Nyesel Tsok  
za 14 *Wereldwijde sanghadag*  
za 21 *Dakinidag*  
17.00 Tendrel Nyesel tsok

### APRIL

- za 4 *Wereldwijde sanghadag*  
*en*  
*Goeroe Rinpoche dag*  
17.00 uur Tendrel Nyesel tsok  
zo 19 *Dakinidag*  
17.00 Tendrel Nyesel tsok

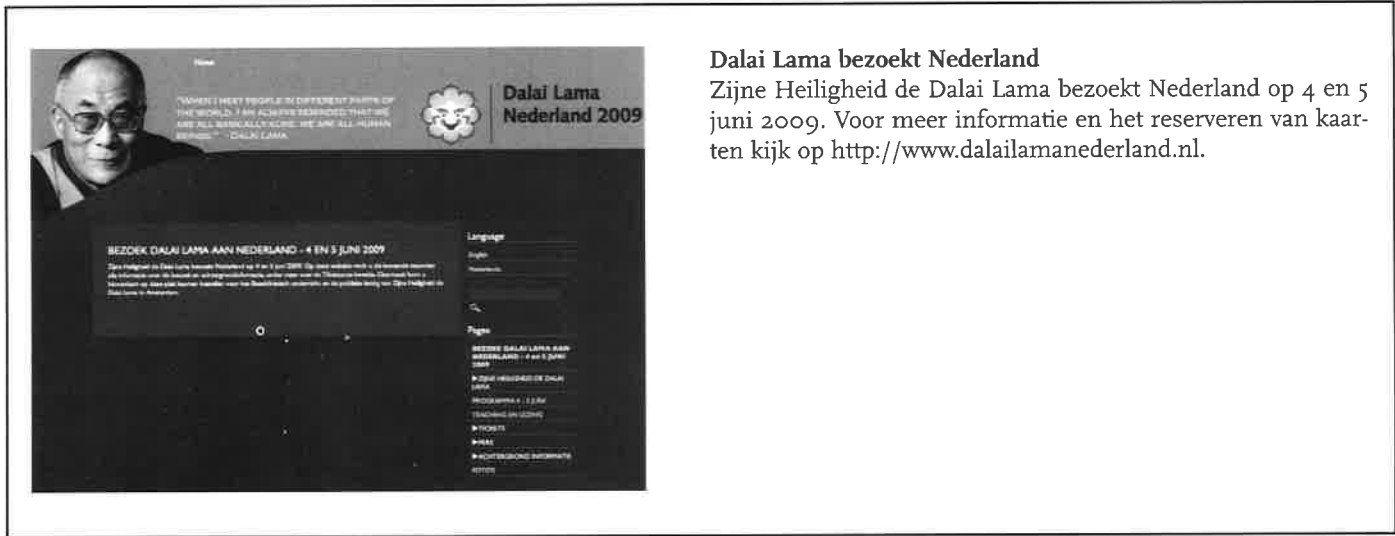
### MEI

- ma 4 *Goeroe Rinpoche dag*  
19.30 Tendrel Nyesel tsok  
za 9 *Wereldwijde sanghadag*  
di 19 *Dakinidag*  
Tendrel Nyesel tsok

### JUNI

- di 2 *Goeroe Rinpoche dag*  
Tendrel Nyesel tsok  
zo 7 *Dharmawieldag Saga Dawa Düchen*  
17.00 Tendrel Nyesel tsok  
za 13 *Wereldwijde sanghadag*  
do 18 *Dakinidag*  
19.30 Tendrel Nyesel tsok

Alle activiteiten vinden plaats in de betreffende Rigpa-centra te Amsterdam en Groningen, tenzij anders aangegeven.



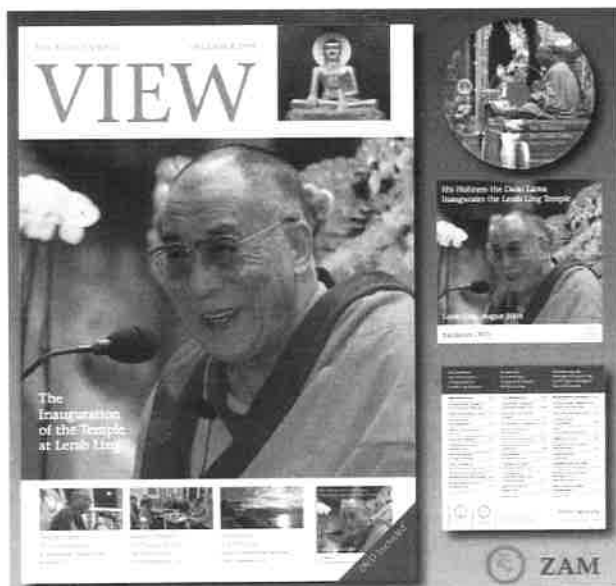
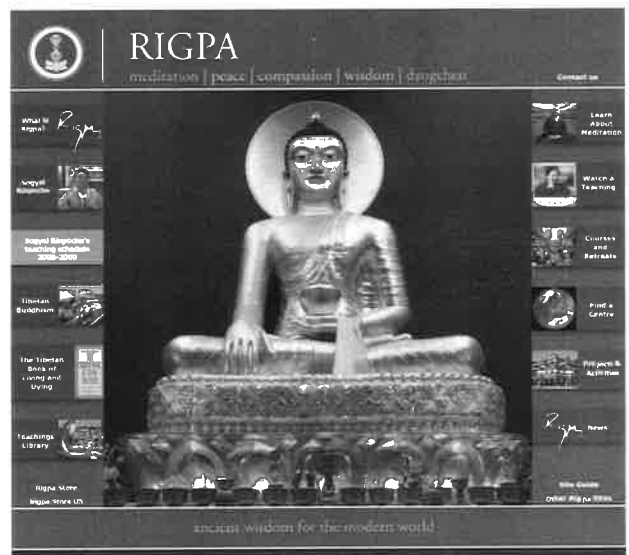
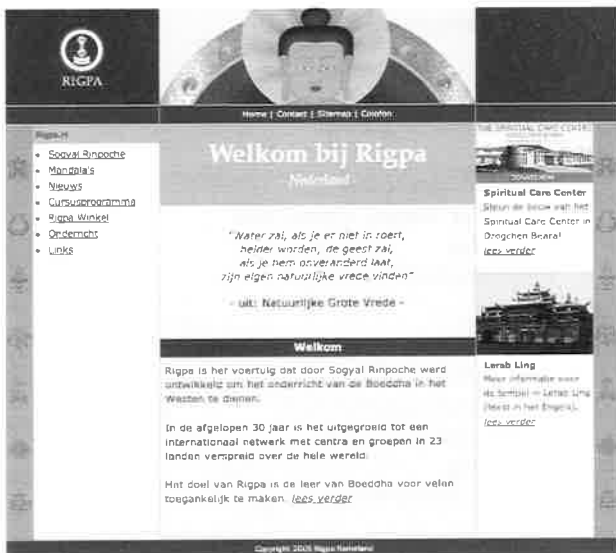
**Dalai Lama bezoekt Nederland**

Zijne Heiligheid de Dalai Lama bezoekt Nederland op 4 en 5 juni 2009. Voor meer informatie en het reserveren van kaarten kijk op <http://www.dalailamanederland.nl>.

**Websites**

De website van Rigpa Nederland <http://www.rigpa.nl> informeert over nieuws, achtergronden en het actuele cursusaanbod.

Via de Engelstalige internationale website <http://www.rigpa.org> kun je de activiteiten van Sogyal Rinpoche rond de wereld volgen. Zo kun je de internationale teaching agenda bekijken of via news een weblog volgen van de uiteenlopende activiteiten van Sogyal Rinpoche. Bij de rigpa store kun je online inkopen doen.



**View, The Rigpa Journal**

Een oude traditie is in ere hersteld. Rigpa International brengt weer een tijdschrift uit. View 1, verschenen in augustus 2008 en geeft een feestelijke vooruitblik op het bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama voor de inauguratie van de tempel in Lerab Ling. Het fraai vormgegeven blad geeft tevens een overzicht van de internationale projecten van Rigpa. Alleen Engelstalig, 106 pagina's, kosten 11 euro.

View 2, uitgegeven in december 2008 bevat ondermeer foto-reportages van de inauguratie van de tempel in Lerab Ling door Zijne Heiligheid en vertelt over het prestigieuze Tenzin Gyatso Institute in de Verenigde Staten. Inclusief DVD van de inauguratie van de tempel in augustus 2008. Naar keuze in het Engels, Duits of Frans te bestellen, 70 pagina's, kosten 22 euro.

Beide bladen zijn te verkrijgen via <http://www.rigpa.org> of <http://www.zamstore.com>, de Rigpa Store.

Remember The View



Rispa

