

juni 2010

jaargang 22 nr. 2

Rigpa

NIEUWSBRIEF





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. Als u geen Rigpa Abonnement hebt, is het wel mogelijk een abonnement op de nieuwsbrief te nemen. De kosten zijn 15 euro per jaar. Het abonnement kan worden aangevraagd bij het secretariaat van Rigpa of via rigpa@rigpa.nl. Het abonnement op de Nieuwsbrief beëindigen kan via abonnement@rigpa.nl

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, Ghislaine Engelhardt-Werner, Ulli Fischer, Anke Herder, Annet Kossen, Ruud de Gunst (vormgeving)

Met bijdragen van

Inez Bodewitz, Iris Frederix, Jaco Friedrich, Dolly Hayn, Jean Karel Hylkema, Frits Jonker, Reinold Kellenbach, Irma Kloet, Melle Kramer, Nini Kossen, Het managementteam, Mirjam Marseille, Wim Marseille, Tui Schrijver, Jeroen Sliker, Yara, Jesse en Coosje

Foto's

Ruud de Gunst, Ulli Fischer, Jeroen Top

Oplage: 1150

Druk: Drukkerij Leeuwenberg, Amsterdam

Inzendingen aan de redactie

ufischer@chello.nl, telefoon 06-10814757

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 aanbrengen, niet inspringen of grote koppen gebruiken. Alleen alinea's en het gebruik van vet of cursief kan worden aangegeven.

Vermeld geciteerde schriftelijke bronnen zo volledig mogelijk aan het einde van de tekst. Foto's en illustraties of suggesties daartoe zijn van harte welkom. Let daarbij op mogelijke auteursrechten. Als je niet over een computer kunt beschikken en de tekst niet te lang is, kun je deze ook getypt of duidelijk leesbaar met de hand geschreven inleveren.

Postadres Rigpa Nederland

Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam

Bezoekadres centrum Amsterdam

Kuiperstraat ter hoogte van nr. 148, 1073 EV Amsterdam
Het secretariaat is telefonisch bereikbaar op: dinsdag en donderdag van 10.00 tot 13.00 uur, en op vrijdag van 09.30 tot 11.30
Telefoon: 020-4705100
E-mail: rigpa@rigpa.nl

Bezoekadres centrum Groningen

Aweg 18, 9718 CV Groningen
Telefoon: 050-3138765
E-mail: infogroningen@rigpa.nl

Website

www.rigpa.nl voor actuele informatie over het cursusaanbod en evenementen

Foto omslag

Sogyal Rinpoche, fotograaf Jeroen Top

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.

- 4 De ontwikkeling van het onderricht van de Boeddha en hoe boeddhistische en westerse wetenschap elkaar ontmoeten



- 8 Retraiteverslag Kirchheim 2009/2010

- 10 Dagboek Retraite Haileybury 2010

- 12 Over zeehonden en uilen

Light Comes Through

Buddhist Teachings
on Awakening to Our
Natural Intelligence

- 14 Het temmen van de geest



- 19 Gedicht

- 20 Rigpa geschiedenis



- 22 Column

- 23 Werken voor Rigpa als onderdeel van het Pad

- 25 Strip: De avonturen van Ego



- 26 Meiretraite Rigpé Yeshé

Vaste rubrieken

- 28 Beste vrienden

- 29 Nieuwe huisvesting Rigpa-centrum

- 30 Retraites met Sogyal Rinpoche

- 31 Gebeden voor zieken en overledenen en Mantra accumulaties

- 32 Rigpa Programma

- 34 Vele handen, licht werk

Beste nieuwsbrieflezers,

De Dharma spoort ons aan om ons leven te vereenvoudigen. Er zijn mensen die dat lukt. Maar ze zijn nog steeds in de minderheid. Activiteiten en agenda's regeren ons leven. De tijd dringt en hoe meer we doen en de dagen vol plannen hoe harder de tijd vliegt. Want als dagen louter dienen om een doel te bereiken, ben je nooit in het moment zelf. Dan is dus ook deze zomer weer voorbij voor je het weet. Dat zou toch echt jammer zijn.

In deze Nieuwsbrief wordt in verschillende artikelen gesproken over het temmen of trainen van de geest. Door de geest te temmen, kun je meer in het moment leven. Misschien kunnen we dat deze zomer eens proberen. Wij wensen alle lezers een eindeloze zomer toe en hopen dat deze Nieuwsbrief daarbij als inspiratie mag dienen.

Namens de redactie, Rob Chrispijn

De ontwikkeling van het onderricht van de Boeddha en hoe boeddhistische en westerse wetenschap elkaar ontmoeten

Naar aanleiding van een vraag tijdens een transmissiedag over de paramita van wijsheid schreef Jean Karel Hylkema, senior instructeur bij Rigpa, dit artikel voor ons. Jean Karel zet uiteen hoe het onderricht van de historische Boeddha, dat betrekking had op specifieke situaties, zich heeft ontwikkeld tot het pad naar verlichting, zoals dat nu wordt onderwezen. Daarbij legt hij uit hoe oosterse wijsheid in toenemende mate door westerse wetenschap wordt bevestigd.

Historische Boeddha

Indertijd heeft de historische Boeddha, na zijn tot verlichting komen, gedurende 45 jaar door India rondgetrokken en onderricht gegeven. Dat deed hij naar aanleiding van situaties die hij tegenkwam en vragen die aan hem werden gesteld. De Boeddha heeft dus niet zo systematisch onderricht gegeven, zoals wij nu mogen ontvangen in het parallelprogramma en de intensieve optie van de thuisretraite.

Het publieke onderricht van de Boeddha werd aanvankelijk vastgelegd aan de hand van hetgeen een aantal van zijn leerlingen, die een perfect geheugen hadden, zich daarvan herinnerden. Zij leerden het onderricht uit het hoofd en gaven het in een mondelinge overdrachtstraditie door.

Rond 300 jaar na het paranirvana (overlijden, red.) van de Boeddha is zijn leer in het huidige Sri Lanka opgeschreven in wat wij de Pali-canon noemen. Het Pali is een uitgestorven taal die, zo wordt vermoed, veel lijkt op de taal waarin de Boeddha zijn onderricht gaf.

Pali-canon

De Pali-canon bestaat uit drie onderdelen, de 'Tripitaka'. Wat betekent: drie verzamelingen of korven. Deze drie onderdelen bevatten elk het publieke onderricht van de Boeddha over een bepaald onderwerp. Dit zijn achtereenvolgens:

het onderricht over discipline (Pali – sila) in de vorm van aanbevelingen voor de leefwijze van leken, en monniken en nonnen – de Vinaya. Voor leken: je leven versimpelen, zonder fanatisme, en voor monniken en nonnen:

de leefregels van de kloostergemeenschap;
het onderricht over meditatie (Pali – samadhi) in de vorm van leerredes naar aanleiding van specifieke situaties en aan hem gestelde vragen;
een systematische (en gedeeltelijk latere, door anderen dan de historische Boeddha voortgebrachte) bewerking van het onderricht over de aard van de werkelijkheid / wijsheid (Pali – prajna), de Abhidamma.

In de tweede korf is de ordening of samenvatting door de Boeddha zelf van zijn leerredes opgenomen. Wij kennen deze goed uit het onderricht van Rinpoche:

**'Pleeg geen enkele schadelijke handeling,
Verzamel een schat aan verdiensten,
Train of tem de geest keer op keer, op keer ...
Dit is de waarheid van de Boeddha.'**

Fundamentele natuur van alles

Door zijn verlichting werd de historische Boeddha niet alleen iemand die de fundamentele natuur van alles had gerealiseerd, maar hij was tevens een alwetende geworden. Daardoor doorzag hij ook de (historische) context van elke vraag die hem werd gesteld en van elke situatie, waarmee hij werd geconfronteerd. Met andere woorden van alles doorzag hij de oorzaken en gevolgen. Bij gevolg zijn de leerredes van de historische Boeddha niet alleen goede raad wat betreft de situaties die er aanleiding voor waren. Zij zijn tevens im-

plicit stuk voor stuk uitingen van hoe de wet van oorzaak en gevolg - de wet van karma - werkt.

Echter in de Pali-canon wordt de wet van karma zelf niet systematisch uitgelegd. Wel zijn in de Pali-canon deelstructuren van de wet van karma opgenomen, zoals De Vier Edele Waarheden, Het Edele Achtvoudige Pad, De Keten van Ontstaan in Onderlinge Afhankelijkheid en dergelijke.

Nalanda

Ongeveer 200 jaar na het paranirvana van de Boeddha is de Nalanda klooster universiteit opgericht in India, in wat heden de deelstaat Bihar is. Deze universiteit die tot omstreeks 1200 van onze westerse jaartelling heeft gefunctioneerd, was dé kraamkamer van de Aziatische cultuur en wetenschap. Het onderricht van de historische Boeddha is hier diepgaand onderzocht.

Wetenschap is in essentie het streven naar ware kennis van het functioneren van de werkelijkheid. In het Oosten is deze kennis ontwikkeld via wat wel genoemd wordt 'eerstepersoonswetenschap'. Hierbij staat vooral het systematisch onderzoek naar de werking van de eigen geest centraal. Terwijl in het Westen met Descartes en Newton - dus pas ongeveer vierhonderd jaar geleden - de 'derdepersoonswetenschap' is ontwikkeld. Hierbij ligt de focus op het onderzoeken van externe verschijnselen.

Rechterpagina: de Boeddha komt tot verlichting



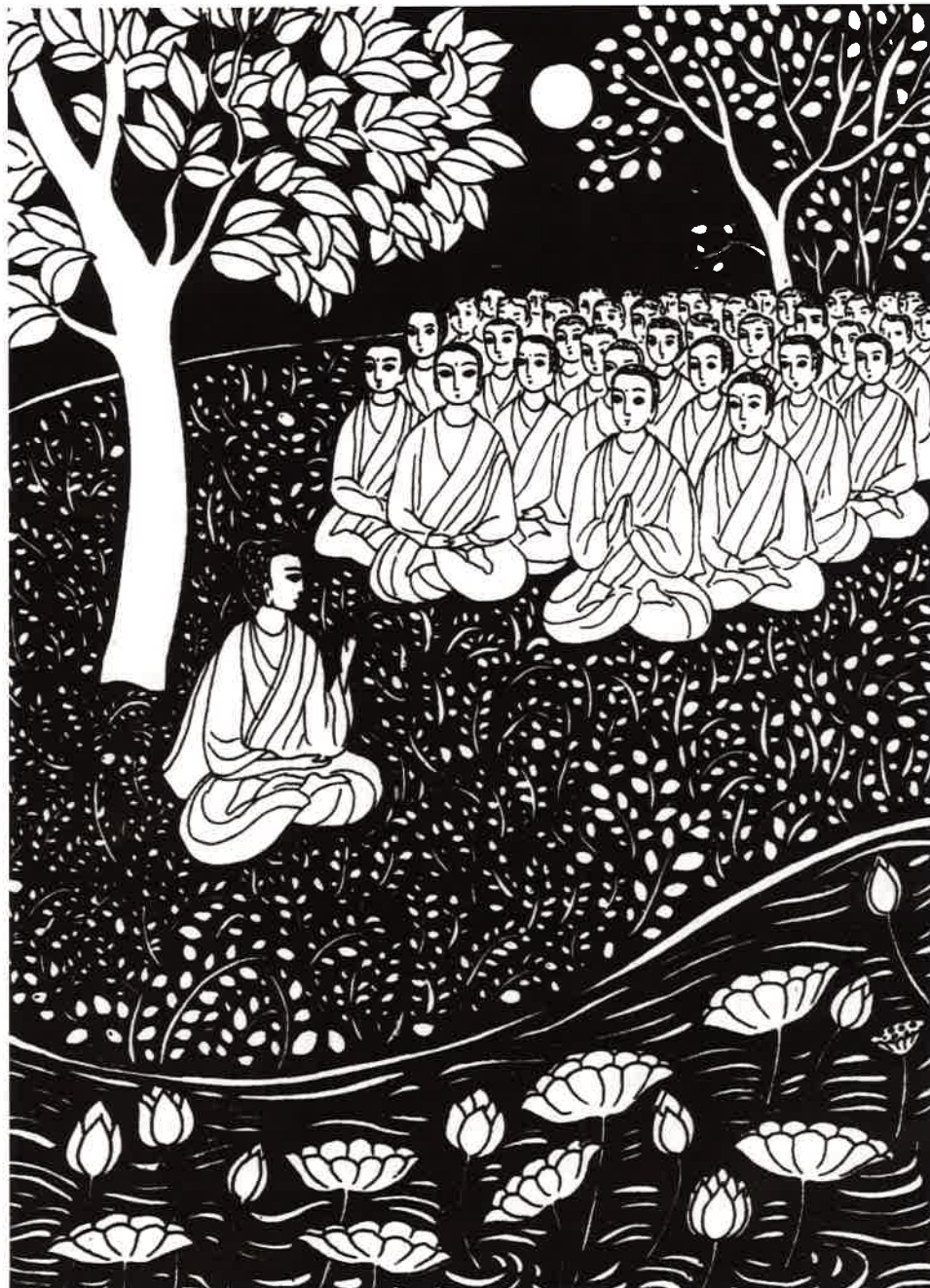
De methode van beide soorten wetenschap is dezelfde. We doen waarnemingen. Naar aanleiding daarvan ontwikkelen we een theorie die het waargenomene kan verklaren. We testen de theorie en stellen zonodig bij, totdat op grond van de theorie betrouwbare voorspellingen kunnen worden gedaan.

Mechanisch beeld

De westerse wetenschap heeft geleid tot een sterk mechanisch beeld van de werkelijkheid, die als een objectief en meetbaar gegeven werd gezien. Morele kwesties hangen met subjectieve waar-

neming samen. Om deze reden werden morele kwesties uit de wetenschap verbannen. Alleen objectieve kennis kon in de westerse visie aanspraak maken op waarheid. Daarbij was tot voor kort het besef zwak ontwikkeld dat onze waarneming van de werkelijkheid meer door de gebruikte instrumenten, die verlengstukken van de zintuigen zijn, wordt bepaald dan door de werkelijkheid zelf. Door de opkomst van de kwantum wetenschap is dit aan het veranderen. Steeds wordt duidelijker dat we niet objectief waarnemen en dat de werkelijkheid maar beperkt meetbaar is.

In het Oosten heeft het onderzoek naar het functioneren van de geest tot het inzicht geleid dat onze ervaring van de werkelijkheid uiterst subjectief is. De werkelijkheid zoals wij die ervaren, is ons eigen maaksel. Het inzicht dat hieruit voortvloeit, is dat de ontwikkeling van moreel en verantwoord gedrag buitengewoon nuttig en wenselijk is. De materiële vooruitgang die de westerse wetenschap mogelijk heeft gemaakt, heeft er tot voor kort toe bijgedragen dat oosterse wetenschap als inferieur werd beoordeeld. Al enige tijd is echter duidelijk dat de vooruitgang in het westen een keerzijde kent.



De Boeddha geeft onderricht aan volgelingen

Deze komt tot uitdrukking in de desastreuze gevolgen voor het milieu, de uitputting van natuurlijke hulpbronnen en in de huidige financiële crisis.

Karmische kiemen

In Nalanda meldden zich gedurende haar bloeitijd voor elke vrijkomende studieplaats tientallen kandidaten uit alle delen van Azië. Voor de 'hoogleraarfuncties' werden alleen zij die in hun vak de besten waren, geselecteerd. In deze wetenschappelijke omgeving zijn de leerredes van de historische Boeddha systematisch onderzocht. Dit bracht diep inzicht voort in het functioneren van de werkelijkheid: de wet van oorzaak en gevolg, oftewel de wet van karma. Daar is het schema uit ontstaan, dat wij in het onderricht over karma hebben behandeld, met de tien schadelijke handelingen en hun gevolgen en de tien gunstige handelingen en hun gevolgen. Ook is de theorie van de karmische kiemen ontwikkeld. Die theorie zegt dat elke ervaring leidt tot een kiem in ons bewustzijn. In een ongedisciplineerde geest, die niet door meditatie is getraind, komen deze kiemen onmiddellijk tot ontspruiten wanneer de geest via de zintuigen geconfronteerd wordt met een ervaring die lijkt op de ervaring waardoor de kiem is gevormd.

Acht soorten bewustzijn

Daardoor reageren wij als ongedisciplineerde geesten niet zozeer op de ervaring zelf, maar meer op een vroegere ervaring. Zo ontstaat onze verwrongen interpretatie van de werkelijkheid en daaruit voortkomend verkeerde reacties of handelingen. De leer van de acht soorten bewustzijn sluit hierbij aan. De eerste vijf soorten bewustzijn zijn verbonden met onze vijf zintuigen. Het zesde bewustzijn is de zuivere waarneming. We zien een bloem en denken bloem. Het zevende bewustzijn bevat het oordelende en interpreterende bewustzijn. We zien een bloem en denken: mooie of lelijke bloem. Het achtste bewustzijn ook wel 'alaya' genoemd, bevat de karmische kiemen. Deze zijn, zonder dat we ons hiervan bewust zijn, bepalend voor de interpretatie van de zintuiglijke waarneming in het zevende bewustzijn. De kiemen zijn dus bepalend voor ons handelen en reageren op zintuiglijke prikkels.

Mind & Life

Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft al van jongs af aan grote belangstelling voor westerse wetenschap. Het is dan ook niet verwonderlijk dat hij de dialoog tussen westerse wetenschap en boeddhistische wijsheid belangrijk vindt en graag bevordert. In 1987 werd met de eerste *Mind & Life Conference* een traditie op gang gebracht: vooraanstaande westerse wetenschappers, veelal Nobelprijswinnaars, en vooraanstaande vertegenwoordigers van de boeddhistische traditie elkaar ontmoeten om een dialoog te voeren en van elkaar te leren.

Onlangs is in het verlengde van deze conferenties de theorie van de karmische kiemen die in ons achtste bewustzijn nestelen, bevestigd. Door middel van de meest geavanceerde westerse hersenonderzoeksmethodes kan nu worden vastgesteld dat wanneer iemands zintuigen een bepaalde prikkel ontvangen en doorgeven naar de hersenen, deze prikkel zich verplaatst via door eerdere ervaringen in de hersenen aangelegde elektronische snelwegen. De doorgave van een prikkel op deze wijze heeft tot gevolg dat onze reactie op een ervaring meer door de eerdere ervaring wordt bepaald dan door de huidige door de zintuigen geregistreerde prikkel zelf.

Elektronische snelwegen

Daarnaast bleek uit hetzelfde onderzoek dat bij gevorderde beoefenaren van meditatie (10.0000 tot 40.000 uur) elektronische snelwegen in de hersenen worden aangelegd die met positieve ervaringen zijn verbonden. Tevens zijn de delen in de hersenen die met deze positieve gevoelens samenhangen sterker ontwikkeld dan bij de proefpersonen die niet mediteren. Boeddhistische beoefenaren als Yongey Mingyur Rinpoche en Matthieu Richard behoren tot deze ervaren meditatoren die meededen aan het onderzoek. De eerste heeft hierover zijn prachtige boek *'The Joy of Living'* geschreven. Matthieu Richard, befaamd Frans intellectueel, die jaren geleden besloot boeddhistische monnik te worden, levert het levende bewijs dat de positieve invloed van meditatie op de geest niet is voorbehouden aan oosterse beoefenaren van meditatie. Wij leven thans in een fase waarin - helaas nog maar op beperkte schaal, maar

het begin is er - westerse en oosterse wetenschap elkaar ontmoeten. Meetinstrumenten die in het Westen zijn ontwikkeld, worden ingezet om inzichten en theorieën uit het Oosten te toetsen en nader te verklaren. Wat in het Oosten al duizenden jaren bekend staat als karmische kiemen blijkt overeen te komen met de elektronische snelwegen die we nu met de meest geavanceerde hersenscans kunnen zien. De in de oosterse wetenschap, door middel van systematisch onderzoek van de leerredes van de historische Boeddha, ontwikkelde inzichten worden door middel van in de westerse wetenschap ontwikkelde instrumenten bevestigd.

Boeddha-natuur

Het moge door dergelijke ontwikkelingen steeds duidelijker worden, ook voor het Westen en voor de redding van de wereld, dat echt geluk niet uitsluitend afhankelijk is van materiële vooruitgang. Echt geluk ontstaat als gevolg van het temmen van onze geest. Eerst door studie en beoefening, dan door het nalaten van schadelijke handelingen van lichaam, spraak en geest, vervolgens door zuivering van eerder opgebouwd karma, mede door middel van het verzamelen van verdiensten, en zo verder door de afbraak van onze conditionering, totdat wij uiteindelijk via Guru Yoga en de Vajrayana beoefening onze fundamentele- of boeddha-natuur hebben gerealiseerd. Onze boeddha-natuur die ondanks al onze verwarring, die wij als gevolg van verkeerde inzichten en schadelijke handelingen zelf geschapen hebben, door al onze bestaansvormen heen onze kern is geweest en zal blijven. Die realisatie kan het gevolg zijn van het volgen van een Pad dat berust op het onderricht van de historische Boeddha. Dit onderricht dat door anderen verder is gesystematiseerd en onder meer in onze Nyingma- en Longchen Nyingtik traditie een vorm heeft gekregen en dat wij nu tijdens de Drie-jaarretraite en de thuisvormen daarvan met zoveel liefde en vaardigheid aangeboden krijgen en dat wij alleen maar hebben te volgen.

Jean Karel Hylkema

Retraiteverslag Kirchheim 2009/2010

Tui Schrijver (1979), meditatiemandala-student, brengt verslag uit van zijn eerste bezoek aan Kirchheim. Een bijzondere retraite met prachtig onderricht. Terugblikkend zijn er veel mooie herinneringen aan hoe de conceptuele geest zich druk maakt, terwijl gedachten, als er ruimte ontstaat, ook gewoon kunnen neerdalen als sneeuwvlokken.

Herinnering

Wauw! Wat een *teaching*! Het is de avond van 28 december. Rinpoche is gearriveerd in Kirchheim. Wat fijn dat hij er is. Hij gaat zitten met zijn jas nog aan en komt alleen even hallo zeggen... Dit mondt echter uit in prachtig onderricht. Als dat alleen hallo is, dan belooft dit een heel bijzondere retraite te worden.

Wat er precies in de *teachings* is verteld, kan ik mij eigenlijk niet zo goed herinneren. Betekent dat dat ik niet goed opgelet heb? Er zijn echter een hoop zaken van de retraite die ik me wel direct herinner. Bijvoorbeeld de eerste keer dat ik de *main shrine room* binnenloop. Direct valt me op hoe prettig de atmosfeer in de ruimte is. De zaal is in de breedte ingericht. Het podium met daarop het altaar en de stoel van Rinpoche staan in het midden langs de lange zijde opgesteld, de matjes en stoelen daaromheen in een brede u-vorm. Klaar voor een intiem kringgesprek. Het altaar straalt een bijzondere atmosfeer uit. Een warmte zoals ik me de perfecte terrasverwarmer voorstel. Een die zelfs je ziel verwarmt en de koude greep van je ego doet smelten. Die warmte zoek ik in de loop van de week dan ook regelmatig op. Het liefst als iedereen pauze heeft of aan het einde van de dag. In alle rust de indrukken in laten dalen.

Concepten

Bij het aanmelden voor de retraite heb ik me, zoals dat gebruikelijk is, opgegeven om te helpen. Ik heb geen voorkeur voor een specifieke taak en ik heb dus 'waar nodig' ingevuld. Ik laat het lot voor mij beslissen. En zo wordt mij de taak van steward toebedeeld. Lijkt me prima. Maar ik word uiteindelijk ingedeeld als deur *steward* die de *badges* moet checken, en de frisse lucht moet reguleren tijdens het onderricht van Rinpoche. Dat betekent dus dat ik daar een beetje schuin achter Rinpoche bij de deur sta als hij onderricht geeft, dat ik niet voor hem op mijn kussentje kan zitten. Dan mis ik dus een hoop van zijn energie en kan geen connectie

maken. Daar gaat de opbrengst van mijn retraite!

Dat was nou ook weer niet de bedoeling. Mooie boel is dat. Nah-ja, eerst ga ik maar eens naar het huisje waar ik loogeer. Dat staat boven aan de heuvel, tegenover het hotel waar de retraite in plaatsvindt. Ik verblijf daar met zes andere mensen. Dat is soms toch wel ingewikkeld. Vooral in de lunchpauzes. Dan wil ik gewoon even thuis mijn boterhammetje eten. De meeste van mijn medebewoners gaan echter in de pauze ook naar het huisje, waardoor het piepkleine keukentje al snel vol staat. En ook aan tafel zit je met meerdere mensen.

Wil ik nu even alleen zijn? Of wil ik praten, de indrukken bespreken? Wat komt daar dan uit? Maakt dat uit? Pffff, soms wordt ik zo moe van mezelf! Ik merk dat ik in deze situatie worstel met het bepalen van wat ik op dat moment wil en wat mensen wellicht van mij verwachten. Deze gewaarwording doet mij in de loop van de week realiseren dat ik daar vaak mee worstel. Hoe kan ik me het beste gedragen? Op basis waarvan kies ik wat ik doe? Ik denk veel na over welke impact mijn gedrag op mijn omgeving zal hebben. Aan de ene kant kan ik dit aardig inschatten, maar aan de andere kant ben ik geen helderziende. Ik word op die momenten heel duidelijk geconfronteerd met mijn conceptuele, plannende geest. De geest die concepten heeft over hoe ik en situaties moeten zijn en die plannen maakt om deze beelden te verwerkelijken. Daarbij steeds worstelend met de onberekenbaarheid van het leven en de veranderlijkheid van mijn eigen geest.

Sneeuw

De retraite vond plaats in de weken rond de jaarwisseling. In Midden-Duitsland, waar Kirchheim is gelegen, betekent dit naast het feit dat het dan behoorlijk koud is, dat er vaak sneeuw valt. Regelmatig lopen we door een prachtig wit winterwonderland van en naar het hotel. Ik neem vaak een omweg door een stukje bos, om even

de ruimte en de frisse lucht in te ademen. En om even lekker in de benen te kunnen. Na al die uren zitten is dat heerlijk.

Op een dag sta ik na de lunch voor een glazen deur in ons huisje naar buiten te kijken. De sneeuw daalt met tedere regelmaat neer op de aarde en bedekt deze met een zachte witte laag. Terwijl ik zo naar de sneeuw kijk, voel ik een genoegzame rust. Het voelt alsof al mijn gedachten net zo zacht landen in mijn geest als die sneeuwvlokken buiten. Mijn geest ontvangt met ruime liefde alle gedachten die te voorschijn komen. Zij mogen landen waar ze willen. Daar liggen ze goed.

Vertrouwen

Op de avond van de jaarwisseling was er feest. Iedereen was gevraagd iets lekkers mee te brengen en zo ontstond er een heerlijk buffet. Rinpoche kwam nog even langs en vierde met ons het moment van de jaarwisseling. Er was een dj, er werd gedanst en er was champagne. Best gek eigenlijk, zo'n 'gewoon' nieuwjaarsfeest, met allemaal mede-retraitanten, na een week retraite.

Rond 03.00 ga ik slapen. De volgende ochtend moet ik vroeg op. Het is 1 januari 2010, de dag van vertrek. Met ietwat prikkende ogen pak ik mijn spullen in en ga op weg naar het hotel. Rinpoche geeft deze dag een *Tendrel Nyesel empowerment*. Na afloop van de *empowerment* is het tijd om naar huis te gaan. Maar natuurlijk niet voordat we een zegening van Rinpoche hebben ontvangen. Er wordt hier niets over gemeld in de aankondigingen, dus even navragen. Dan blijkt dat we de zegening de dag ervoor hadden moeten ontvangen. "Oh... maar kan het dan nu nog?" Er zou gecheckt worden of hier nog een mogelijkheid voor is. Na wat heen en weer gebel en wat wachten, krijgen we te horen dat het niet meer zal gebeuren.

Er breekt iets in mij. Rinpoche wijst mij af. Ik kon wel in tranen uitbarsten. Er wordt nog aangeboden dat we een

blessing van het altaar kunnen ontvangen. Ik ben zo teleurgesteld, dat ik dit aanbod in mijn hoofd wegwijs als een minderwaardig alternatief. Uiterlijk reageer ik niet echt. Met mijn ziel onder mijn arm loop ik wat rond. Na een tijdje zakt de teleurstelling en maakt plaats voor berusting. Uiteinde-

lijk besluit ik dan toch maar naar het altaar te gaan voor de *blessing*. Ik kan moeilijk omschrijven hoe het was om een *blessing* van het altaar te ontvangen. Wat mij na afloop in ieder geval heel duidelijk werd, was dat Rinpoche mij zijn zegen helemaal niet onthield. Ik voelde en ervoer dat er he-

lemaal niet zoiets bestaat als afstand tussen mij en de lama. Als je je geest openstelt, is de zegen daar. Vervuld en rijk aan inzichten keerde ik huiswaarts van een voor mij inderdaad een heel bijzondere retraite.

Tui Schrijver



Dagboek Retraite Haileybury 2010

Reinold Kellenbach (59) hield een dagboek bij tijdens de retraite in het Engelse Haileybury. In het gewone leven is Reinold manager in een verpleeghuis voor dementerenden en is hij getrouwd met Trees. Reinold en Trees zijn beiden al vele jaren student van Sogyal Rinpoche en ze zijn 36 jaar bij elkaar. De beste manier om een vakantie door te brengen, vinden ze: is op retraite gaan!

Dag 1, 2 april

Trees zit in Lerab Ling. Ze is gevraagd om daar te helpen bij de reorganisatie van een onderdeel van de financiële administratie, de registratie van retraite-gangers. We zijn nog nooit zo lang gescheiden geweest in al die jaren. We doen eigenlijk alles samen. Zo nemen we beiden deel aan de intensieve optie van de thuisretraite. Ik verheug me erop Trees in Haileybury te zien. We zijn vertrokken met vertraging vanaf Schiphol. Ik heb in de tussentijd al meerdere keren met Trees gesmsst. Zij is al om 11.30 uur aangekomen. Voordat wij er zijn, zal het ongeveer 18.00 uur worden. Het weer hier is guur en zonnig. In London Luton, waar we gaan landen is de voorspelling: stormachtig en regen. Bij het opstijgen komen we in de wolken terecht en blijven daar ook tot het dalen. Ik moet denken aan de uitspraak van Rinpoche: 'Boven de wolken is de hemel volkomen helder en nog nooit aangeraakt door de wolken'. Het is duidelijk waar ik op het pad ben: in de wolken. Ik heb nog ver te gaan voor de wolken zullen optrekken. Nu ontbreekt zelfs iedere glimpse van de zon in het dikke wolkendek. Ik hoop erop dat ik op de terugweg een glimpse zal opvangen. Het weer is guur maar het weerzien met Trees is warm na vijf weken. Er is nog wat gedoe bij het inschrijven. Onze kamer is door anderen bezet. Het eten is op en we krijgen alleen wat boterhammen. Ik merk dat dit soort situaties geen vat meer op mijn humeur hebben, zoals een paar jaar geleden nog wel het geval was. Uiteindelijk vallen we in bed en kunnen we heerlijk slapen.

Dag 2, 3 april

Geslapen tot 5.30 uur. Toch wel bijzonder samen wakker te worden. Douchen, aankleden en tot 6.45 uur beoefenen. Dan doen we mee aan de gezamenlijke Riwo Sangchö. Het is koud en we voelen ons alsof we in een

ijskast zitten. Het ontbijt is zoals we gewend zijn in Haileybury: gevarieerd, overvloedig en lekker.

Om 9.00 uur de eerste presentaties. Het onderricht is heerlijk herkenbaar, eenvoudig en toch zo moeilijk toepasbaar. Het gaat over de vier regels:

**Doe niets dat schadelijk is.
Ontwikkel een overvloed aan verdiensten.
Tem je geest.
Dit is het onderricht van alle Boeddha's.**

Als je niet kunt helpen, breng dan op z'n minst een ander geen schade toe. Hou geen schadelijke gedachten in je hart. Probeer een goed mens te zijn. Zorg dat je in vrede sterft. Hier kan ik voorlopig wel weer mee voort. Daarna het eerste onderricht van Rinpoche. Het is iets na twaalfen. Het is goed om Rinpoche weer te zien en zijn grappen te horen. Ik merk hoeveel liefde hij voor ons heeft. Wat hij er voor over heeft om ons te helpen op het pad.

Dag 3, 4 april

Om 5 uur wakker. Ik geniet even van de rust. Dan toch eruit om te douchen en aan te kleden. Om 5.45 uur beoefenen. Trees doet het wat rustiger aan en geniet van het uitslapen. Om 6.45 uur gaan we weer naar de 'koelcel' voor de Riwo Sangchö. Het onderricht van Rinpoche gaat weer over de vier regels. De belangrijkste regel is de derde: 'Tem je geest'. En het gaat over het onveranderd laten van de geest. De geest zal, als je hem onveranderd laat, zijn eigen natuurlijke vrede vinden. Wat een bijzonder diepgaand en verbluffend eenvoudig onderricht is dit toch. Water als je er niet in roert, zal helder worden. Alleen de geest onveranderd laten... Dat is moeilijk. Ik heb nog ver te gaan. Ik zie dan ook gelijk weer het potje met modder en water bij Rigpa in Amsterdam staan, dat we gebruiken om dit gezegde te demonstreren.

Rinpoche benadrukt vandaag dat beoefenen leuk mag zijn. Hierbij valt de ruimte op die Rinpoche laat zien bij het doen van de beoefening. We hoeven geen oordeel te hebben over het goed of slecht zijn van onze beoefening. Het advies luidt: doe het gewoon.

Dag 4, 5 april

Om 5.30 uur ook zonder klok wakker. De vogels beginnen te fluiten. Om 9.00 uur presentatie van onderricht. Een terugblik van het onderricht van gisteren in de vorm van een quiz. Behulpzaam hierbij is de slide show met de hoofdpunten. Lastig alleen, dat de teksten heel snel voorbij gaan en je niet in staat bent om de antwoorden over te schrijven. Ik weet gelukkig, dat alles gewoon weer meerdere keren terugkomt. Grappig dat je dan toch probeert alles in een keer op te schrijven alsof het nieuw is en eenmalig. Nieuw is het wel én niet. Het begrip zakt steeds een stukje dieper: boeddha-natuur, bodhichitta, shunyata komen steeds weer voorbij...

Dag 5, 6 april

Vanochtend voor het eerst naar het zwembad. De eerste keer is gratis en zit in het retraite-arrangement inbegrepen. Ik zweef heerlijk in het water. Vandaag beginnen we met het Dzogchen-onderricht. Rinpoche komt om 17.00 uur binnen en start aan de uitleg. In tegenstelling tot andere retraites, maakt in Haileybury de keukenstaf de tijden uit. Om 18.30 uur is het wegwezen en eten. Daarna snel naar huis en het dagboek bijwerken. Blijft leuk om terug te halen hoe de dag is gegaan en te merken hoe snel het vergeten toeslaat.

Dag 6, 7 april

Vandaag een presentatie over het maken van een testament, waarin je een schenking kunt nalaten voor Rigpa. Dat hebben Trees en ik ongeveer 10 jaar geleden al geregeld. Op de vraag wie er nog geen testament heeft,

gaan behoorlijk veel vingers omhoog. Nu weer Rinpoche met het vervolg van het onderricht. Er is ook tijd om heerlijk alleen maar te zitten mediteren met Rinpoche. Tijdens de studiegroep in de middag zegt iemand dat hij aan het onderricht van deze ochtend genoeg heeft voor de rest van zijn leven. Ik heb er zelfs genoeg aan voor meerdere toekomstige levens.

Vanavond wordt voor de leden van de Dzogchen-mandala een stuk onderricht getoond. Dat kunnen Trees en ik natuurlijk niet voorbij laten gaan.

Dag 7, 8 april

Deze dag wordt het onderricht van Rinpoche afgewisseld met uitleg door Adam. Sommigen vinden de uitleg helder en verdiepend, terwijl anderen het te snel vinden gaan. Zelf zit ik er ergens tussen in. Ik merk dat ik me niet zo goed meer kan concentreren. Dat heb ik tijdens alle wat langere retraites. Het is een soort van opnamedip. Ik merk dat ik geen aantekeningen meer maak en alleen nog luister.

Soms heb ik het idee, dat ik eigenlijk zelf nooit inzichten heb. Ik ben redelijk volgzzaam. Ik blijf maar gewoon beoefenen, zonder dat er naar mijn idee iets speciaals gebeurt. Rinpoche geeft steeds aan dat het niet nodig is dat er allerlei dingen gebeuren tijdens het beoefenen. Het wil namelijk niet zeggen dat er niets gebeurt. Als ik dit zo schrijf, merk ik dat ik een erg groot vertrouwen in Rinpoche en het onderricht heb. De beoefening doet met goed. Ik voel liefde voor Rinpoche. Hè, is dat dan ook een inzicht? Daar raak ik toch wel wat van in de war. Ik ben nu vier jaar intensief aan het beoefenen, steeds denk ik dat er niet echt een resultaat is. Wacht ik dan toch op de engelen uit de hemel die met hoorngeschal aankondigen dat er een inzicht aankomt?

Dag 8, 9 april

Wakker worden, beoefenen en zwemmen. Op naar het onderricht. We gaan zitten met Rinpoche. Rinpoche vraagt ons naar zijn ogen te kijken. Ik zie zijn ogen echter niet op die afstand en heb de neiging om naar het beeldscherm te kijken. Rinpoche geeft echter aan dat het niet uitmaakt of je z'n ogen ziet. Het gaat erom dat je je blik op hem richt.

Vanmiddag is het heerlijk weer. Trees en ik hebben een groot stuk over het terrein gelopen. Dit blijf ik het mooie

van Haileybury vinden, je hoeft tijdens de retraite niet van het terrein af en dus kan je makkelijk in de retraitesfeer blijven.

Dag 9, 10 april

Vandaag krijgen we een *Tendrel Nyesel Empowerment*. Leuk om te weten dat Amsterdam en Groningen via een live streaming met ons zijn verbonden. Eerst wat uitleg over de bekrachtiging. Heerlijk om te zien dat het Rinpoche steeds weer lukt om de vaste paden te doorkruisen. Er zijn wat problemen bij het naar binnengaan van de shrine-room. Het spoelen van de mond en ontvangen van de offerande rijst houden teveel op. We doen dat later in de zaal. Rinpoche maant ons om snel naar binnen te gaan. Rinpoche geeft uitleg over de bekrachtiging, waarna we die van hem ontvangen. Hierna loopt Rinpoche zelf de zaal rond om iedereen een blessing te geven. Met op de achtergrond een live gezongen 'vajra guru' mantra. Na de blessing doen we nog een *Tendrel Nyesel Tsok*.

Dag 10, 11 april

De tijd is omgevlogen. Dit is onze laatste retrainatedag. De bomen in Haileybury beginnen te kleuren van de bloesem. Ineens ben ik benieuwd naar de natuur thuis.

We krijgen nog onderricht van Rinpo-

che. Hij rommelt wat in de papieren en geeft dan een teaching zonder een blik op het papier te werpen. Vaak is dit bijzonder onderricht, waarbij alle hoofdpunten uit de afgelopen retraite nog eens langs komen.

We krijgen nog wat hilarische 'thank you'- filmpjes te zien. De Engelsen hebben een film gemaakt over het gooien van stenen naar een hond en een leeuw. De hond gaat achter de steen aan. De leeuw gaat achter de gooiër van de steen aan. Dit als verduidelijking dat wij gewoonlijk achter onze gedachten en emoties aangaan, maar dat we beter (net als de leeuw) kunnen kijken naar waar ze vandaan komen. Daarna eten, wachten op de taxi naar het vliegveld en ondertussen met een grote groep de shrine room opruimen. Trees gaat nog een paar dagen mee naar Nederland, vóór ze weer naar Lerab Ling vertrekt.

Het was een mooie retraite, met het inzicht dat ik wel degelijk inzichten heb. Alleen heb ik soms de neiging inzichten stuk te analyseren of te bagatelliseren. Vooral het zitten met Rinpoche was geweldig. De glimpse van mijn eigen natuur, die was er een aantal momenten tijdens de retraite. De cirkel is rond. We vliegen terug naar Nederland, wolken of niet, we voelen de zon in onze rug en in ons hart.

Reinold Kellenbach



Over zeehonden en uilen

Light Comes Through



Buddhist Teachings
on Awakening to Our
Natural Intelligence

Dzigar Kongtrül

"This is a wonderful fresh look at the amazing potential of our human mind."
—PEMA CHÖDRÖN, author of *When Things Fall Apart*

Net als Dzigar Kongtrül's vorige boek is 'Light Comes Through' lekker dun, amper 120 bladzijden. Maar ook weer net als 'It's Up to You' staat dit boek opnieuw bol van scherpe observaties en bondige waarheden. Het onderwerp dat hier zo kundig wordt aangesneden betreft onze houding tegenover negatieve emoties. Voor wie daar wel eens last van heeft, vormt dit boek een uiterst nuttige handleiding. Zoals in het voorwoord staat, kun je dit boek ook zien als een lofzang op onze natuurlijke intelligentie, ons vermogen om te onderzoeken, te analyseren en helder naar onszelf en onze omgeving te kijken. Mits we niet in beslag worden ge-

nomen door sterke emoties als boosheid en hebzucht en niet te veel in de ban zijn van de veeleisende behoeftes van een opgeblazen ego.

Waarom zij wel en ik niet?

De eerste helft van het boek is gewijd aan een analyse van de vijf negatieve emoties. Traditioneel wordt meestal eerst begonnen met hebzucht, ofwel gehechtheid, maar de schrijver kiest voor jaloezie, omdat het de meest belachelijke is van het stel. Jaloezie doet zo duidelijk afbreuk aan ons welbevinden dat zelfs ons ego er zich ongemakkelijk bij voelt, omdat het gevoelens van afgunst niet zo makkelijk kan rechtvaar-

digen als andere negatieve emoties. Jaloezie laat zich ook niet zo makkelijk verhullen. Trots kan soms heel goed neerbuijen - zie mij eens diep neerbuijen - of boosheid kan de vorm aannemen van ironie of sarcasme. Jaloezie is een beetje sneue emotie waarmee je niet helemaal voor vol wordt aangezien. Maar als jaloerse gevoelens desondanks toch de kop opsteken, moeten we beschikken over een sterk tegengif.

Voorspoed

Dat tegengif is, zoals Dzigar Kongtrül schrijft: "rejoycing". Je verheugen in de voorspoed van anderen, delen in de vreugde van andermans verdienste. In plaats van de berichten die je hoort en ziet voor kennisgeving aan te nemen, kun je blij zijn als je in de krant leest dat iemand voor een prijs in aanmerking kwam, de lotto heeft gewonnen of een nieuw record heeft gebroken. Dat kost geen extra energie, alleen een verandering van houding. Met zo'n andere instelling kun je je misschien ook verheugen over de schoonheid van alledaagse dingen, waardoor een gevoel van innerlijke rijkdom ontstaat die je immuun maakt voor jaloezie.

Hunkeren

Op dezelfde praktische en inzichtgevende manier worden ook de andere vier negatieve emoties besproken. Rinpoche schrijft dat agressie zich vaak voordoet als een vriend die ons beschermt tegen de boze buitenwereld. Bij gehechtheid haalt hij een Tibetaans spreekwoord aan dat luidt: De geest is niet waar het lichaam is. In plaats van bij onszelf te blijven en in ons lichaam te zijn, is onze aandacht bij het begeerde object. De hunkerende geest is zo in de war, zo gefixeerd op het te verwachten plezier dat de pijn van dit grijpen op de koop toe wordt genomen. Dzigar Kongtrül Rinpoche vertelt hoe hij bij een bezoek aan India, in navolging van de Boeddha, een bedelaar aansprak en hem een zak vol muntgeld beloofde als hij drie keer kon zeggen: "Ik wil niets, ik heb niets nodig". De bedelaar keek naar de zak met geld en kon de woorden zijn mond niet uit krijgen. Voorbijgangers kwamen om hem heen staan en toen ze begrepen wat de

bedoeling was, moedigden ze de bedelaar aan, tot die na een diepe innerlijke strijd kon zeggen: "Ik wil niets, ik heb niets nodig!". Onder luid gejuich nam hij de zak in ontvangst en het was mooi om de waardigheid te zien waarmee hij dat deed. Hij had werkelijk iets in zichzelf overwonnen!

Wie is de uil en wie de zeehond?

Een belangrijk thema dat Dzigar Kongtrül Rinpoche aansnijdt, is de manier waarop we soms met anderen verbonden zijn: als door onzichtbare, kleverige draden die onze vrijheid van handelen sterk inperken. In het Tibetaans is daar een woord voor: lenchak. Meestal wordt dit vertaald als karmische schuld. Het begrip lenchak wordt geïllustreerd met het verhaal over uilen en zeehonden.

Volgens de overlevering bestaat er in Tibet een meer waar eenmaal per jaar tijdens volle maan zeehondachtige wezens boven water komen met vis in hun bek die bedoeld is voor de vele uilen die daarop in de bomen rond het meer hebben zitten wachten. Voor de zeehonden is er geen andere reden om vis aan te bieden dan dat de uilen dit klaarblijkelijk van hen verwachten. De zeehonden winnen er niets bij, terwijl de uilen er niet gelukkig van worden en, hoeveel vis ze ook krijgen, niet verzadigd raken. Geen van beide partijen heeft er dus werkelijk baat bij.

Aan de hier beschreven dynamiek zitten volgens Rinpoche twee kanten. Spelen we de zeehond dan voelen we ons emotioneel verantwoordelijk voor het welbevinden van een ander. We denken dat we die ander iets verschuldigd zijn, maar voelen tegelijkertijd wrok en afkeer elke keer als er zo een beroep op ons wordt gedaan.

Zitten we in de uilenrol dan vinden we dat de wereld ons iets verschuldigd is. De uil gedraagt zich als slachtoffer, voelt zich verwaarloosd en zwak en geeft anderen daar de schuld van. Op die manier houdt de uil zichzelf gevangen in het kleuterstadium en blijft afhankelijk van de goedheid en aandacht van anderen.

Uilen zijn meesters in het manipuleren waardoor het vaak moeilijk is om weerstand te bieden aan hun eisen. Maar belangrijk is om in te zien dat een uil altijd een zeehond nodig heeft om zich zwak te blijven voelen, waardoor uilen nooit verantwoordelijkheid hoeven te nemen voor hun eigen leven.

Omdat binnen familieverbanden de strijd om aandacht en liefde zoveel heftiger kan zijn, laat lenchak zich juist daar vaak het sterkst gelden.

Zwart-wit

Natuurlijk is de werkelijkheid lang niet altijd zo zwart-wit als hierboven geschetst wordt. Met enige zelfkennis kun je zien dat we, afhankelijk van de omstandigheden, allemaal wel iets van een uil en een zeehond in ons hebben. Als beoefenaars is het dus van groot belang om een scherp oog te krijgen voor de valkuilen van lenchak. Zonder afstand te houden of in onverschilligheid te vervallen. Integendeel, want juist door het geluk van anderen op één lijn te stellen met dat van jezelf neemt de gehechtheid aan het zelfbeeld langzaam af. En daarmee ook de afwisseling van hoop en vrees die door onze zelfzuchtigheid wordt opgewekt. Want, schrijft Rinpoche, juist onze pogingen om het zelf te verdedigen en goed voor de dag te laten komen, zijn de oorzaak van onze negatieve emoties. Als we ons ego niet zo zouden koesteren, was er ook geen reden voor gehechtheid. Agressie zou geen rol spelen als er geen ego was om te beschermen. En jaloezie zou nooit onze innerlijke vrede kunnen verdrijven als we tevreden waren met wat we hebben. Als we onze zwakheden niet zo angstvallig voor de wereld verborgen wilden houden, hoefden we niet arrogant te zijn. En tenslotte, als we niet zo gefixeerd waren op de behoeftes van het zelf, zouden we onze aangeboren intelligentie meer durven te vertrouwen in plaats van de slimme redenaties van ons ego, die alleen maar voor pijn en verwarring zorgen.

Licht

Tot nu toe hebben we het voornamelijk gehad over de eerste helft van het boek dat een kant van ons belicht die ons gevangen houdt in samsara, het web van negatieve gevoelens en kortzichtige concepten. Gelukkig is er ook een andere kant: ons potentieel aan wijsheid en compassie – ook boeddha-natuur genoemd – dat zich plotseling kan openbaren waardoor we onverwachts boven onszelf uitstijgen. In de latere hoofdstukken tekent Dzigar Kongtrül Rinpoche ons de contouren van deze boeddha-natuur die zich kenbaar maakt als verlangen naar geluk en vrij

willen zijn van lijden. Het is het deel van ons dat ontroerd raakt wanneer het iets als waarachtig ervaart. Steeds als we geraakt worden door de waarheid zorgt dit voor haarscheurtjes in onze cocon van zelfgenoegzaamheid. Elke boeddhistische beoefening is er in wezen op gericht om met onze diepste natuur in contact te komen. Door studie en beoefening wordt een proces in gang gezet dat ons – hoe tergend langzaam het soms ook mag lijken – onvermijdelijk bij de ware natuur van onze geest zal brengen. 'Light Comes Through' is daarbij een heel nuttige reisgids. En zo licht dat dit boek makkelijk in elke koffer meekan!

Rob Chrispijn en Hans Biesboer

Het temmen van de geest

Mei-retraite 2010 in Amsterdam

Sogyal Rinpoche was te gast in Nederland. Vijf dagen mochten wij genieten van zijn onderricht op de inmiddels voor velen vertrouwde lokatie: Amstelborgh in Amsterdam Zuid-Oost. Rob Chrispijn legde de sfeer vast, per dag vertellen retraitanten over hun belevenissen.

Foto's: Jeroen Top



Rinpoche loopt bij de zegening door het publiek

Dag 1

Zodra Sogyal Rinpoche het podium opkomt, blijkt dat hij in een uitstekende stemming is. Hij maakt grapjes als een conferencier die het publiek op z'n gemak stelt en meteen bij de voorstelling betreft. Maar de dharma is daarbij natuurlijk nooit ver weg, bijvoorbeeld als hij zegt dat alle 500 bezoekers hier niet zozeer zijn om iets te halen, maar om iets kwijt te raken: concepten, obsessies, vooroordelen, remmingen... 'Oh, nee', verbetert hij zich, 'Hollanders kennen geen remmingen.' Onze landsaard zal deze vijf dagen nog vaker op de hak worden genomen. Na nog wat meer grapjes en uitweidingen, zegt hij dat deze lange introductie betekent dat hij zich met ons op z'n gemak voelt. Nu is het tijd om het belangrijkste onderwerp van deze retraite aan te snijden: Hoe kunnen we onze eigen geest trainen. Want de geest is het universele ordenend principe en daarmee de schepper van geluk en de schepper van lijden. Als je je geest goed gebruikt, wordt ze een bron van verlichting.

Irma Kloet, woensdag 5 mei

"Ik was hier op de mei-retraite doordat ik van Rigpa een mailtje kreeg om mij er aan te herinneren dat deze retraite er aan zat te komen. Daarbij dacht ik meteen terug aan het evenement in de RAI met de Dalai Lama in 2009 waar ik Sogyal Rinpoche voor het eerst hoorde. Zijn Tibetaanse boek van Leven en Sterven kende ik al, en die middag in de RAI was ik verrast door zijn duidelijke Engels en ik heb er gelachen en geleerd.

Via de website van Rigpa vond ik de nodige informatie en alles klopte zo mooi: het viel in mijn vakantie, het was dichtbij, ik kon 's avonds naar huis, het was vriendelijk geprijsd, dus doen. En wat een goede beslissing is dat geweest. Met een glimlach werd ik deze woensdagochtend ontvangen. Door de plattegronden was alles snel duidelijk en ging ik naar de zaal. Die zag er zo mooi uit dat ik me pas later realiseerde dat het normaal een tennishal is. Op een stoel gezeten voelde ik de vreugdevolle afwachting van de groep. Het begon gelijk voor mij met een bijzonder warm weerzien: via mijn buurvrouw heb ik een heel goede vriendin van 20 jaar geleden weer ontmoet die nog vlakbij mij blijkt te wonen ook. Wat mij op de eerste retraite-dag het meeste raakte, was het contact met Sogyal Rinpoche en het idee van 'loslaten', oftewel niet krijgen maar loslaten. Ook zijn advies om niet te

schrijven... dat is pas echt loslaten voor mij! Want ik schrijf altijd alles op! Wil niets missen en hier zegt Sogyal Rinpoche concentreer je om je te herinneren, luister met je hart, met je geest, met je ogen en met je hele lichaam. En ik voelde dat hij gelijk heeft, want dan is er plaats voor 'ervaringsleren', voorbij de conceptuele geest. Dan kan er overdracht plaatsvinden, met de ogen als poorten van de ziel. Dus heb ik mijn pen weggelegd en ben écht gaan Luisteren. Wat heb ik ervan genoten. Sogyal Rinpoche voelt voor mij als een vriend voor het leven. Daardoor voel ik me ook verbonden met jullie, als de sangha. Dus tot ziens in Amsterdam!"

Dag 2

Rinpoche zegt dat de Drie-jaar-retraite het landschap van Rigpa heeft veranderd en het onderricht heeft verdiept. Als iemand mocht denken dat hij het onderricht over een bepaald onderwerp al eens gehoord heeft, wordt hem aangeraden recente video's te bekijken om te zien dat Rinpoche zo'n onderwerp nu op een andere manier benadert.

Hij maant ons om onze ogen te gebruiken en echt naar hem te kijken, want dat helpt om een bepaalde staat van geest op te roepen. Meteen daalt er een stilte over de zaal. Als we Rinpoche kunnen zien als een Boeddha betekent dit dat wij onze alledaagse geest overwonnen hebben en zo de zegen krijgen van een Boeddha. Rinpoche voegt er aan toe dat hij voor zichzelf wel weet dat hij geen Boeddha is, maar waar het om gaat is om het zuiveren van onze waarneming, het temmen van onze geest!

Nini Kossen, donderdag, 6 mei

"Als student in de Zen-traditie was het leerzaam de vijfdaagse retraite met Sogyal Rinpoche te kunnen meemaken. Het was voor mij niet helemaal nieuw, want een paar jaar geleden bezocht ik ook al eens een weekend met Sogyal Rinpoche. Mijn belangstelling en behoefte nog een keer deel te nemen kwamen voort uit een soort nieuwsgierigheid naar eventuele overeenkomsten en verschillen tussen de Zen- en de Rigpa school.



Rinpoche, de babyfluisteraar, in gesprek met moeders. De kindjes zijn opeens helemaal stil.

Al de eerste dag voelde ik me thuis bij de woorden van Sogyal Rinpoche toen hij wees op het belang van het temmen van de geest. De plaatjes en teksten die het temmen van de os (geest) uitleggen, zijn me ook vertrouwd vanuit de Zen. Het zijn tekeningen waarbij een in dit geval, Japans mannetje zijn uiterste best doet het dier onder contrôle te krijgen, net zolang totdat er geen os, geen 'os-fluisteraar' en geen weg meer bestaat. Alles blijkt leeg te zijn, opgelost. Zoeken is zien geworden.

Maar ja, heb ik iets werkelijk binnen laten komen bij deze nieuwe, oude beelden? Jawel, op de tweede dag van de retraite, want toen kon ik niet in de beschouwingen blijven hangen en sloeg de schrik me om het hart bij wat Sogyal Rinpoche zei. Hij sprak toen over de twee aspecten van de geest. Hij hief één hand als de essentie omhoog en de andere hand als de verschijningen van de geest. Hij voegde er aan toe dat een getemde geest - die zich niet meer vastklampt aan de manifestaties van de geest, zoals gedachten en emoties - de leegte ervaart.

Op één of andere manier keek ik bij die woorden recht in die leegte en sloeg de schrik toe. In plaats van rustig door te ademen schoot ik meteen in mijn angst voor het niets en die leegte. Beter bang dan een plons in het niets! Dat ook deze roerselen een illusie zijn, is makkelijk gezegd, maar een waarheid die ik toch maar moeilijk accepteer.

Maar ondanks mijn taai gehechtheid aan alle ballast kon ik, al ademend, opnieuw iets van die angst loslaten. En ik voelde me dankbaar voor de onthutsende les van Sogyal Rinpoche.

Er zullen ongetwijfeld nogal wat verschillen zijn tussen Rigpa en Zen, maar van veel groter belang bleek voor mij opnieuw de overeenkomst: het ombuigen van de neurotische aandacht voor de oneindige stroom van gedachten en gevoelens, terug naar de vraag van waar het echt om gaat en wat de essentie is van mijn bestaan.

Het waren mooie dagen die me wezen op het belang van de beoefening en deze vol te houden. Zitten en zie naar binnen! “

Dag 3

Van de 500 deelnemers aan deze retraite hebben 150 mensen nooit eerder een retraite van Sogyal Rinpoche meegemaakt. Een van die 150 nieuwkomers verwijt Rinpoche dat als hij, zoals gisteren, zo met zijn naaste studenten bezig is, de retraite op een werkbijeenkomst gaat lijken. Daar gaat Rinpoche eens goed voor zitten. Hij vertelt dat zijn opmerkingen bedoeld zijn als een les aan ons allen. Hij heeft geweldige studenten, maar ze handelen soms teveel vanuit een te nauw, conceptueel kader, in plaats van vooral oplettend en gewaar te zijn. Misschien lijkt hij autoritair, maar anders zou er chaos ontstaan. 'My bark is worse than my bite' zegt hij en bedankt degene die deze opmerking maakte heel hartelijk.

Jaco Friedrich, vrijdag 7 mei

“Rinpoche had het vandaag over het belang van dankbaarheid. Dankbaarheid voor de wijsheid die hij aan ons overdraagt en dankbaarheid voor de authentieke bronnen die ook Rinpoche inspireren. Toen ik dit tot me liet doordringen, voelde ik een gevoel van dankbaarheid in me opwellen en ik merkte dat dit me opende. Opende om het onderricht ook werkelijk in me te laten doordringen. Ik merk dat het me een fijn gevoel van bevrijding geeft als ik dankbaarheid voel.

Vervolgens begonnen we met de instructies voor de juiste meditatiehouding. Eerst uiterlijk, daarna innerlijk. In een van de stappen stelden we ons voor dat Rinpoche of de meester in licht voor ons verschijnt. Vervolgens voelen we de wens om net zulke mooie kwaliteiten te ontwikkelen als hij en dan het licht en de geest van de meester met die van ons te laten versmelten. Ik voel het licht bij me naar binnenstromen en elke cel in mijn lichaam aanraken. Ze juichen en ik voel ze roepen 'dank je wel', ga zo door, Jaco!'. Zo roept de ene dankbaarheid de andere op.

Een belangrijk deel van de ochtend besteedt Rinpoche aan het 'werken' met zijn team van directe studenten. Daar hoor ik niet bij, maar het is wel heel leerzaam om mee te maken. Rinpoche vraagt door en geeft ongezoeten feedback. Ondanks dat het pittig is, voel ik dat het liefde is die hij geeft. 'Tough love', zoals iemand uit het publiek het later verwoordde, maar wel liefde en oneindige betrokkenheid. En inderdaad, wat hebben de studenten eraan dat Rinpoche hun maar wat aan laat rommelen. Niks. Iemand noemt in



Sherab en Gisela Prager geven uitleg



Hoofdzaal Amstelborgh

dit verband de Engelse uitdrukking: 'The devil is in the details.' Het inspireert me om op dat moment de zaken die ik moet doen ook goed te doen. En ook om er voor te zorgen dat het later geen extra problemen oplevert.

Het punt waar het in de retraite steeds weer om gaat, is het temmen van de geest. Rinpoche vertelt dat dit vooral ook onder moeilijke omstandigheden van groot belang is. Hij heeft het over Tibetanen, die misschien technisch niet zo vergevorderd zijn, maar wel goed voor hun geest kunnen zorgen. Dat hebben wij westerlingen nog te leren. En ik denk 'ja, dit gaat over mij'. Want dit jaar had ik met moeilijke persoonlijke omstandigheden te maken. Ik merk dat het echt van minuut tot minuut van belang is om mezelf, mijn geest, in de gaten te houden en te zorgen dat ik me niet te veel laat afleiden, vertier ga zoeken, zorgen ga maken, toegeef aan verleidingen, angstig wordt... Het helpt me immers om Rinpoche konstant in gedachten te hebben en mijn geest liefdevol maar duidelijk naar binnen te keren, richting de wijsheid van de natuurlijke geest. Als dat lukt - en ik ben mega dankbaar dat het af en toe lukt - zijn mijn zorgen in één klap weg. Dan ben ik weer thuis en is alles ok. Wat een zegen."

Dag 4

Rinpoche praat vaak met ons alsof we familie van hem zijn. Daarmee creëert hij een sfeer van vertrouwelijkheid waarin weerstanden minder kans maken. Vanavond vliegt hij naar Londen om daar zondagochtend vroeg het vliegtuig naar Bhutan te nemen. Daar zal hij aanwezig zijn bij de ceremonies om te gedenken dat honderd jaar geleden Dilgo Khyentse Rinpoche werd geboren. Sogyal Rinpoche vertelt dat was overwogen om zijn vertrek nog even geheim te houden, zodat er morgen geen deelnemers weg zouden blijven omdat hij er niet bij zou zijn. Maar volgens Rinpoche zijn we volwassen genoeg om te weten dat het ook morgen heel erg de moeite waard zal zijn, met weer heel bijzonder, recent onderricht.

Vandaag vindt de zegening plaats. Er worden gangpaden tussen de rijen deelnemers gemaakt, zodat Rinpoche er makkelijk langs kan. Hoe lang zo'n zegening ook duurt, Rinpoche geeft elke deelnemer het gevoel dat er alle tijd is. Bij sommige mensen die ziek zijn of het anderszins moeilijk hebben, staat hij nog wat langer stil.



Axel Westra bedankt Rinpoche

Jesse, Yara en Coosje, zaterdag 8 mei,

"Zaterdag deden wij, de tieners, de hele dag mee met het programma van de volwassenen. We mochten vooraan zitten bij het onderricht en we hielpen later mee met het uitdelen van de tsok.

Sogyal Rinpoche herhaalde in de teaching vaak het zinnetje over het water dat vanzelf helder wordt als je er niet in roert. Dit kenden wij natuurlijk al, maar door de herhaling onthielden wij het veel beter en weten wij het nu nog steeds. Wat we verder opgestoken hebben van de teaching op zaterdag is hoe je je geest kan leren kennen en begrijpen. Het was geweldig om vooraan te zitten. Rinpoche keek ons heel vaak aan, en we vonden het erg fijn dat hij ons begeleidde in de meditatie. Dit alles gaf ons een warm gevoel van geluk.

De tsok was niet alleen erg lekker, maar het was ook een bijzondere ervaring om het uit te delen. Het was lastig om iedereen even veel te geven en bij sommigen viel het ook nog wel eens op de grond, maar het was toch mooi om dit in stilte zo te doen. Ook het bijwonen van de hele ceremonie en de gebeden was voor ons erg leuk. We probeerden wel mee te bidden maar dat was toch wat lastig.

Tijdens de zegening vonden we het fijn dat Rinpoche langs ons liep en dat wij niet in de rij hoefden te staan. De foto die we kregen bij de zegening was erg mooi en staat nu op het altaar in mijn kamer. Deze is nu helemaal in orde want we hebben er van alles over geleerd van Richard en Pieter.

Over de retraite als geheel kunnen we nog zeggen dat wij als tieners dit keer erg diep in de dharma zijn gedoken. Wij waren dan ook elke dag bij de teaching. Dit heeft ons erg geraakt en ons gestimuleerd om meer te gaan beoefenen in het dagelijks leven. We vonden het erg fijn om te merken dat Rinpoche er altijd voor je is. Ook al heb je de grootste problemen, hij is er voor je. We vonden het mooi dat Rinpoche ons leerde over mededogen, compassie en het temmen van je geest. Daar kunnen wij ook veel mee in het dagelijks leven. Al met al was de hele retraite gewoon een super vette ervaring."



Kutsab

Dag 5

Terwijl Sogyal Rinpoche op weg is naar Bhutan komen wij vandaag voor de laatste keer bij elkaar. Op een video van een bijeenkomst voor Australische zakenmensen horen we Rinpoche zeggen dat als je heel erg probeert om te veranderen je langzaam ook wel wat verandert, maar de grootste verandering vindt plaats als je je geest de kans geeft om werkelijk tot rust te komen. Loslaten dus, en zo zijn we weer terug bij waar Rinpoche deze mei-retraite mee begon, namelijk dat we niet zozeer gekomen zijn om iets te halen, maar om iets kwijt te raken.

Iris Frederix, zondag, 9 mei

“De laatste dag van de retraite....een licht gevoel van melancholie dat het straks alweer voorbij is en dat Sogyal Rinpoche vandaag niet meer fysiek aanwezig is. Hoewel ik weet dat de meester er altijd is ook al is zijn lichaam elders, toch zal ik niet ontkennen dat ik het een beetje jammer vond toen hij gister zijn vertrek aankondigde. Maar dan denk ik aan wat Sogyal Rinpoche gister zei: 'Morgen zullen er belangrijke teachings gegeven worden, want als ik er ben dan verhinder ik dat alleen maar, haha.'

We krijgen deze dag prachtige lezingen waarin hij ook de basisingen zo liefdevol en geduldig uitlegt dat ik me erg dankbaar en ontroerd voel. Zijn aanwezigheid is sterk voelbaar, vooral als hij tijdens een geleide meditatie zegt 'And now look at me'. Wat een zegening! En wat een zegen dat we in een tijd leven met zulke technische mogelijkheden! Op zo 'n groot scherm oogcontact maken met de leraar maakt dat voor mij Sogyal Rinpoche juist heel sterk aanwezig is. Oorspronkelijk was ik niet van plan naar deze retraite te komen. Wel was het een vurige wens van me om Sogyal Rinpoche persoonlijk te ontmoeten, maar het ging me dit keer niet lukken. Een vriendin vroeg me om met haar de stad in te gaan. Ik ben kunstenaar en omdat ik een opdracht af moest hebben, moest ik nee zeggen. Maar op het laatste moment besloot ik in een impuls om toch te gaan. Bij de Munt zag ik iemand lopen die verdacht veel op Sogyal Rinpoche leek. Ik zei tegen m'n vriendin: Het moet niet veel gekker worden nu ik mijn verlangen om Sogyal Rinpoche te zien, ga projecteren op een eenvoudige toerist! Maar voor de zekerheid liep ik toch even naar hem toe om te vragen of hij misschien Sogyal Rinpoche was. Het bleek

hem te zijn! Hij was heel vriendelijk en vroeg onze namen en wenste mijn vriendin veel geluk met haar zwangerschap. Ik vertelde hem dat de meditatiecursus zo inspirerend is en door zulke fijne, kundige mensen gegeven wordt. Dat ik zo dankbaar was hem hier te ontmoeten en of hij me als student wil aannemen. Hij zei dat dat goed was maar dat ik dan wel moest proberen om naar de retraite te komen. Zo-doende dus. Ik heb wel eens mensen horen vertellen over een visioen van de Boeddha. Ik had het geluk van een totaal onverwachte ontmoeting met een Boeddha van vlees en bloed in hartje Amsterdam. Anders had ik hem ook nooit kunnen waarnemen, haha!

Op de laatste dag van de retraite heb ik een veel diepere laag van mezelf mogen ervaren. In de prachtige lezing in de parallelruimte over Bodhicitta voelde ik de intentie en het verlangen naar verlichting omwille van alle wezens echt in mijn hart ontluiken.

Hiervoor ben ik ontzettend dankbaar. Omdat Sogyal er niet fysiek bij was - en ik me dus niet bezig hield met wanneer en hoe lang hij er zou zijn - heb ik me erg kunnen richten op het onderricht zelf en werd het een fantastische dag. Ik wil graag alle mensen bedanken die hebben meegeholpen deze retraite mogelijk te maken. Vooral ook de mensen die de nieuwkomers hebben begeleid. Deze extra aandacht in de parallelruimte heb ik als zeer positief ervaren. Hartelijk dank!”

Dank u wel Rinpoche

Zondagmiddag eindigt de mei-retraite met dankbetuigingen en veel applaus voor al die vrijwilligers die deze retraite weer tot een succes hebben gemaakt Ook wordt er nog een grappig filmpje vertoond van twee Australische surfers aan een schitterend strand die met een zwaar Australisch accent wetenswaardigheden uitwisselen over de Myall Lakes-retraite. Al meteen aan het begin van deze retraite had Sogyal Rinpoche het over het begin van een nieuwe traditie: een vijfdaagse retraite in Holland. Voor zijn vertrek zei Rinpoche tegen de sangha dat ze hem niet – zoals traditioneel gebruikelijk is – hoefden te verzoeken om volgend jaar toch alstublieft opnieuw naar Nederland te komen, omdat hij dat allang besloten heeft. Dus dat is een mooi vooruitzicht en goed nieuws voor allen die geïnteresseerd zijn in het temmen van de geest en zich zo-doende bevinden op het pad naar bevrijding!



Daan Meerburg luidt de gong





GEDICHT

**Samsara of nirvana
Geen probleem
Mijn wereld is een golfbal**

**Shamatha met of zonder object
Geen probleem
Mijn focus is een golfbal**

**Er was een gat in de weg
Ik viel er in
Met mijn golfbal**

**Ik zou eruit willen klimmen
Maar het is nog zo gezellig
Met mijn golfbal**

Hans Biesboer speelt nu een half jaar golf. Vanaf het eerste moment was hij verliefd op deze sport. Met een golfclub in de hand en zijn neus in de wind staat hij uren op de baan in een staat van ontspannen opwindings, een prettige staat van geest. Hans: "We mengen het wereldlijke met het spirituele en vaak neemt het wereldlijke het over. Het spirituele raakt dan op de achtergrond. Zo kan je bijvoorbeeld uren plezierig op een golfbaan doorbrengen of naar verre landen reizen, maar dat levert uiteindelijk niets op. Je blijft in samsara.

Je kan ook golfen en er een integratie-oefening van maken. Dan wordt elke bal een negatieve gedachte die je van je afslaat. Vaak sta je lang te wachten voordat iemand waarmee je speelt de bal slaat, dan kun je mediteren. Als je de bal slaat, moet je hoofd leeg zijn. Je moet nergens aan denken. Dat zie je bij alle sporten dat het het beste gaat als je hoofd leeg is. Misschien is het daarom zo verslavend – maar als je er goed mee omgaat, lijkt het veel op meditatie."

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

Rigpa geschiedenis

In 2009 bestond Rigpa Nederland twintig jaar. In het licht van de eeuwigheid een jonge organisatie. Toch goed om er van tijd tot tijd bij stil te staan dat alles niet altijd zo was als nu. Daarom in deze rubriek aandacht voor fascinerende verhalen over het jonge verleden, verteld door Rigpastudenten die erbij waren. Dolly Hayn bijt de spits af. Als vrouw van het eerste uur hielp ze Rigpa Nederland opzetten. Ruim twintig jaar zat ze in het stichtingsbestuur. Nu draagt ze het stokje over aan Patricia Strooper.

Het interview vindt plaats in Dolly's gezellige, lichte huis in Amsterdam Zuid. In alle kamers boeken, foto's van dierbaren, foto's van meesters en een prachtig altaar in de ruimte waar Dolly beoefent. Dolly ontmoette Sogyal Rinpoche voor het eerst in 1983 in de Kosmos in Amsterdam. Ze was door Gisela Prager (senior-instructeur Rigpa), waarmee ze toen op yoga zat samen met Katja Vos (vertaalgroep Rigpa), gevraagd om mee te gaan. "Het was een andere tijd", legt Dolly uit. "Het boeddhisme bestond nog amper in Europa. De boeken, waarover we nu beschikken, waren er nog niet. De lama's die rondliepen en Nederland bezochten, waren op één hand te tellen. De eerste keer dat ik Rinpoche in de Kosmos zag, waren er twintig, hoogstens dertig mensen aanwezig."

Was Rinpoche anders dan nu?

"Ja en nee. Hij was jonger en moest het wiel...", ze schiet in de lach, "het

Dharma-wiel nog uitvinden in het Westen. Hij was een pure pionier. Hij had hier geen voorbeelden. Hij was vertaler van Dudjom Rinpoche. Ik denk dat hij een van de eerste lama's van de Nyingma school was in het Westen. Maar Rinpoche was ook zoals hij nu is: open en geestig. Je vroeg je af: wat is dat voor iemand? Hij had zo'n bijzondere uitstraling, een bijzondere manier van zijn. Hij stond boven de dingen. Wat hij vertelde was heel welkom. Ik zat er echt op te wachten: de natuur van de geest! Dat er nog iets anders is dan de relatieve werkelijkheid. Hij begon ook gauw over Dzogchen (het hoogste onderricht, red.) te praten. Dat ging vrij ongestructureerd en spontaan. Rinpoche maakte makkelijk contact. Mijn kinderen, mijn tweelingdochters waren toen een jaar of twintig. Ze waren er ook bij. Rinpoche vond het contact met jonge mensen geweldig. Op een retraite in een kostschool ten noorden van Parijs in 1983 was mijn

jongste dochter mee, die toen zeventien was. Rinpoche maakte heel veel grappen met haar. Als je persoonlijk contact met Rinpoche had, moest je niet praten over de Dharma. Het ging er juist licht en ongedwongen aan toe." De retraite ten Noorden van Parijs nam al gauw een surrealistisch karakter aan. De kostschool diende ook als locatie voor een film over de Eerste Wereldoorlog. Dolly: "Catherine Deneuve speelde er een rol in. Er liepen allemaal mensen rond als soldaat verkleed. Je hoorde steeds plof geluiden van beschietingen. Rinpoche genoot ervan, dat snap je wel."

Was er in die jaren al sprake van een sangha in Nederland?

"O nee, het was een partijtje ongeregeld. Het waren allemaal de meest uiteenlopende types die niets met elkaar gemeen hadden, behalve de belangstelling voor Rinpoche. Het was opwindend als hij er was. Dan gingen we ook



Patrick Gaffney, Dolly Hayn, onbekende jonge vrouw en Sogyal Rinpoche tijdens een retraite in de Franse Pyreneeën, 1987

met hem uit. We gingen uit eten of naar de bioscoop. Hij heeft ook meerdere malen in dit huis gelogeerd.” Dolly wijst naar haar voorkamer. “Daar sliep Rinpoche. Ik trok me dan terug in een achterkamertje. Rinpoche reisde toen nog alleen. Hij had geen gevolg. Het was allemaal veel eenvoudiger. Wat Rinpoche altijd heeft gehad, wat bijna magisch is, is zijn geestdrift en vermogen te enthousiasmeren. Zo drong hij er in 1984 op aan dat we de Dalai Lama in London zouden ontmoeten. Het huis van Rinpoche in London was helemaal niet groot, maar we konden er logeren. Overal kwamen matrassen vandaan en we sliepen op de grond.

Ook de eerste Rigpa-cursussen vonden plaats in Dolly's huis eind jaren tachtig. De instructeurs zaten letterlijk tussen de schuifdeuren met zo'n vijftien tot twintig mensen eromheen op kus-sentjes. In 1988 won Dolly advies in bij Patrick Gaffney in London hoe Rigpa in Nederland het beste een juridische basis kon krijgen. Op 16 mei van het jaar daarop was het zover: de oprichtingsakte van Stichting Rigpa werd bij de notaris getekend. Het bestuur werd gevormd door Eric Soyeux (senior-instructeur Rigpa) die er in 1984 bij was gekomen, Gisela Prager en Dolly Hayn.

Vind je het soms niet jammer dat Rigpa zo sterk veranderd is?

“Rigpa is enorm gegroeid. Soms zou je wensen dat er geen duizenden mensen waren. Maar het maakt wel duidelijk hoe groot Rinpoche is, hoe zijn boodschap in de werkelijkheid wordt uitgewerkt. Hij is een bodhisattva (spirituele krijger, red.), dat houdt in dat werkelijk iedereen welkom is. Ik heb een prachtige tijd gehad, dichtbij hem. Het was heel gezellig. Ik voel me er gezegend mee. Het boeddhisme is levensreddend voor me geweest. Ik was op zoek naar een pad. Ik had een focus nodig, waar ik altijd naar terug kon komen. Yoga was een voorportaal, een voorproefje. Ik heb ook binnen het joodse geloof gezocht. Door omstandigheden ben ik niet joods opgevoed. Want de omstandigheden waren heel slecht.”

Nederland was door Duitsland bezet. De joden werden op onmenselijke wijze bedreigd en vervolgd. Dolly: “Ik was net zeven jaar oud, toen mijn ouders door de Gestapo werden weggehaald. Mijn vader heeft ervoor gezorgd dat ik bij een vroeger kindermisje in

huis werd opgenomen. Het hield in dat ik in mijn eentje op de tram moest stappen. Ik had instructies gekregen, waar ik me strikt aan moest houden en nam tram 24 vanuit Amsterdam Zuid naar het Centraal Station. Daar moest ik overstappen op tram 13. De trams rijden nu nog steeds dezelfde route. Ik heb om precies te zijn twee jaar en vijf maanden op een heel klein kamer-tje gezeten. In al die tijd ben ik niet buiten geweest en heb ik geen kind gezien. Na de oorlog kwam na een paar maanden bericht van het Rode Kruis dat mijn ouders in Auschwitz waren vermoord.”

Ik vind het verschrikkelijk Dolly...

Ik heb geen woorden om te zeggen hoe erg ik het vind. Dolly legt haar hand op de mijne. Ik zou haar graag willen troosten, maar zij troost mij. Na een poosje vervolgt ze: “Het boeddhisme is levensreddend voor mij geweest. Het jodendom was nog te beladen in de tachtiger jaren. Na een gesprek met de Rabbijn wist ik dat het jodendom op dat moment geen antwoord gaf op mijn levensvragen. Het was heel eng om joods te zijn. Ik heb jarenlang geprobeerd het weg te stoppen. De Rabbijn voelde dat onvoldoende aan. Toch was de stap naar het boeddhisme niet eenvoudig. Ik was serieus met het jodendom bezig, maar toen fietste Rinpoche er opeens doorheen. Het onder-richt dat hij gaf was in die tijd heel erg gerelateerd aan wat je meemaakte in je dagelijks leven. Het was erg smeug en zette je aan het denken over dingen. Rinpoche zei bijvoorbeeld, dat ‘guru’ een versleten woord was, maar ‘lama’ was nog onbedorven en nieuw. Wat hij zei, resoneerde in mij. Hij maakte ons op een speelse manier warm voor het boeddhisme en zorgde ervoor dat we een connectie kregen met het onder-richt met hem en met andere meesters. Wat de doorslag gaf in mijn keuze voor het boeddhisme is de Ngöndro-beoefening geweest. Ik dacht de ‘proef of the pudding is in the eating’ en heb mezelf daarom een strenge discipline opgelegd en gedurende negen maanden 's ochtends een half uur en 's avonds een half uur Ngöndro-beoefening gedaan. Dat heeft me zo goed gedaan, me zo innerlijk aangeraakt dat ik merkte dit is voor mij.

Het heeft me ook in contact gebracht met onverwerkt leed. Ik heb jarenlang gehuild bij de Ngöndro. Dat vertel ik

niet om dramatisch te doen, de tranen waren als ijs dat ontdooide. Ik heb het gevoel dat ik in deze eerste maanden van beoefenen de basis heb gelegd voor alle jaren daarna. Dankzij de beoefening kon ik me verbinden met het boeddhisme.

Natuurlijk was Rinpoche ook belangrijk, maar ik moest wel leren omgaan met een leraar in mijn leven. Hoe plaats ik hem? En wat is dat een leraar? Het was allemaal nieuw voor me. Het duurde even voordat ik de verbintenis met de leraar begon te begrijpen. Nu is mijn band met Rinpoche heel hecht. De band is echt geconsolideerd. Ik heb stabiel vertrouwen gekregen. Rinpoche is voor mij in de beoefening en in het onderricht echt aanwezig. Hij is altijd in mijn hart. Het klinkt misschien gek, maar daarom is de behoefte hem te zien nu minder sterk. Hij is heel dichtbij. Dat is heel gewoon en heel bijzonder, allebei tegelijk.

Rinpoche heeft me laten zien dat wat voorbij de relatieve werkelijkheid is, het belangrijkste is. Ik ben een wereld binnengeleid, waarin het mogelijk en vanzelfsprekend is alles een plek te geven. In contact komen met de natuur van de geest in al haar facetten is he-lend. Daarmee ontstaat een nieuw per-spectief. Natuurlijk blijft het hard werken en is het uitkijken om de pijn niet weg te abstraheren uit het leven. Het gaat erom de pijn diep in je hart te voelen, zonder wrok, en tegelijk de vreugde te ervaren dat alles een plek heeft gekregen en kan oplossen. Rinpoche is daarbij de gouden sleutel geweest.”

Je draagt je bestuursfunctie bij Rigpa over. Wat wens je voor de toekomst van Rigpa?

“Ik heb mijn functie in het bestuur altijd met plezier uitgeoefend, ook al ben ik geen rasbestuurder. We deden veel voor het eerst en moesten vaak improviseren, wat soms zenuwslopend kon zijn. Ik ben nu 74 en een fase aan het afsluiten. Ik heb echt het gevoel dat het tijd wordt dat de nieuwe generatie het overneemt. Er zijn zo veel goede, capabele jonge mensen bij Rigpa. Wat ik voor Rigpa wens, is dat het blijft bloeien en dat er ook echt verlichte geesten uit voortkomen!”

We bedanken Dolly namens de hele sangha voor al het goede werk!

Ulli Fischer



COLUMN

Fiji

Fiji is een eilandengroep in de Stille Zuidzee. Vroeger was het een Engels protectoraat. Als kind van acht spaarde ik postzegels van Engeland en koloniën. Ik droomde weg bij een mooie zegel van Fiji: exotisch en onbereikbaar. Onbereikbaar is het allang niet meer, maar de kans dat ik er ooit voet aan wal zal zetten is klein. Tegenwoordig gebruik ik Fiji wel eens voor een klein gedachtenexperiment, op grijze dagen wanneer mijn oplettendheid weer eens wat te wensen overlaat. Dan stel ik me voor dat ik ineens naar Fiji wordt getransporteerd. Zoals in de science fiction-serie Star Trek, waarin de commandant regelmatig tot zijn boordwerktuigbouwkundige via de intercom de magische woorden sprak: “Beam me up, Scotty!”. En net zo makkelijk als in die serie sta ik opeens op het strand van Fiji. Ik kijk naar de palmen, het witte zand en de schuimende golven. Geen detail ontgaat me. Op de boulevard zie ik elke voorbijganger, de straatventers, de chauffeurs in hun auto. Ik denk niet wat heeft die vrouw een opzichtige bloemetjesjurk aan of waarom laat die dikke chauffeur mij niet rustig oversteken. Het is zonde van mijn tijd om boos of sacherijng te worden. Ik ben hier immers maar even. Zonder veel afleidende gedachten ben ik helemaal aanwezig.

Daar stopt dit gedachtenexperiment meestal. Het heeft z'n werk gedaan: de routine van alledag is even doorbroken. Interessant zou zijn om het experiment nog wat voort te zetten: het wordt later, de zon gaat onder en ik zie voor het eerst – en waarschijnlijk voor het laatst – de zon in de Stille Oceaan zakken. Ik zit op een bank en kijk hoe het nachtleven op gang komt. Ik ruik de geur van varkensvlees dat op traditionele wijze in hete as in een gat in de grond wordt gegaard. Alles is droomachtig en wonderbaarlijk. Mensen rond het vuur lachen naar mij en ik lach terug. Ik begin me wel af te vragen hoe lang ik hier nog mag blijven. Met de euro's in mijn zak huur ik een kamer. Dan ga ik op het balkon zitten en staar naar de sterrenhemel tot ik omrol van de slaap. Als ik de volgende ochtend m'n ogen open sla ben ik tot mijn verrassing nog steeds op Fiji. Wauw! Ik spring m'n bed uit, neem een douche, loop de deur uit en doe m'n Ngöndro op een bank in het park. Terwijl de eerste toeristen het strand opzoeken, overvalt me de gedachte: wat als ik helemaal niet meer wordt teruggehaald? Hoe lang zal het dan duren voor ook Fiji weer gewoon begint te worden?

Er bestaat een mooi, dun boekje, dat uitgaat van precies deze vraag: “The strange life of Ivan Osokin”, geschreven door de Russische filosoof P.D. Ouspensky, vriend en volgeling van de Georgische mysticus G.I. Gurdjieff. De roman gaat over een jonge officier die van zijn leven zo'n puinhoop heeft gemaakt dat hij zich vertwijfeld wendt tot een tovenaars die hem na enig aandringen terug in de tijd brengt, naar het militaire internaat dat hij als kind bezocht. Daar wordt hij wakker uit een diepe slaap. Hij is weer acht en ligt opgetogen in zijn bed. Want het is gelukt, hij kan zijn leven overdoen en nu zal alles anders worden. Tijd om daar lang bij stil te staan heeft hij niet. Een vriendje schreeuwt dat hij naar het washok moet. Ondanks de strenge tucht zijn de eerste dagen fantastisch. Helder herinnert hij zich zijn vroegere leven en weet de rust te bewaren om oude valkuilen te vermijden. Maar de druk van het alledaagse leven eist zijn tol. Heel geleidelijk wordt het internaat de werkelijkheid van alledag en begint zijn vroegere leven te vervagen tot een droom. Halverwege het boek wordt de lezer bevangen door het onrustbarende gevoel dat er geen uitweg is en dat er geen trucs bestaan om je karma te ontlopen zonder zelf te veranderen. Het enige wat we kunnen doen is om op elk moment zo helder en zo wakker mogelijk proberen te zijn. Of dat nou op een Russisch internaat is, in Vledderveen of op Fiji!

Rob Chrispijn

Werken voor Rigpa onderdeel van het Pad

Rigpa is in ontwikkeling, ook in de manier waarop we samenwerken. Tijdens retraites valt steeds meer op hoe gesmeerd het gaat. Het meeste werk bij Rigpa wordt door vrijwilligers verricht. Werken voor Rigpa is onderdeel van het pad. Het biedt gelegenheid het onderricht in praktijk te brengen en geeft de mogelijkheid bij te dragen aan de visie van Sogyal Rinpoche. In deze rubriek vertellen vrijwilligers waarom ze zich inzetten voor Rigpa en wat ze er zelf aan hebben.



Aan het woord:

**Melle Kramer, webmaster
van www.rigpa.nl**

Leeftijd: 31 jaar

**Beroep: Docent Nederlands
(middelbare school)**

Student sinds: 2004

Mandala: Ngöndro

**Melle woont samen met Juliët
en is kersverse vader van Jesse
Merlijn. Ook is hij drummer
in de vijfkoppige metalband
Obsidian, waarvan binnenkort
de tweede CD wordt uitge-
bracht.**

Hoe ben je bij het boeddhisme gekomen?

“Toen ik heel klein was, was ik al geïnteresseerd in oosterse vormgeving, verhalen en sfeer. Dit is altijd zo gebleven. In mijn zoektocht naar verklaringen, uitleg en richtlijnen over wat ik voelde, dacht en meemaakte, vond ik uiteindelijk alle antwoorden in de Tibetaanse boeddhistische literatuur. Zo ben ik ook bij Sogyal Rinpoche en het ‘Tibetaanse boek van leven en sterven’ terechtgekomen – en weer later bij Rigpa. Het was een soort thuiskomen. Het zoeken werd tot rust gebracht. Ik voelde dat ik de diepte in kon gaan. Dat ik kon gaan werken met mezelf.”

Wat houden je werkzaamheden bij Rigpa in?

“Werken voor Rigpa komt overeen met wat ik heel leuk vind om te doen: iets maken, uitzoeken, repareren of oplossen. Als webmaster hou ik me bezig met alles wat te maken heeft met communicatie via de e-mail en de website. Dat betekent dat ik heel veel mails uitstuur, nieuwsberichten plaats, de website onderhoud en repareer wat stuk is.

Maar het gaat ook om structurele dingen, zoals zorgen dat er een verbeterde versie van de website komt. Of bouwen aan de site en het aanmeldingssysteem voor de voorjaarsretraite. Twee jaar geleden heb ik heel hard gewerkt aan deze ‘webwinkel’. Ik was tot ’s avonds laat aan het programmeren. Het was bijna een dubbele baan.

Iets als het bouwen van de site voor de retraite betekent continu schakelen met heel veel mensen, bijvoorbeeld uit het eventteam en het vertaalteam. ‘Is dit de juiste titel? Klopt dit? Is dit goed?’ Rigpa is onwijs secuur als er dingen naar buiten worden gebracht. Je merkt dat over alles wordt nagedacht. Het is heel belangrijk hoe iets naar buiten gaat, want het moet kloppen met wat Rinpoche wil.”

Helpt werken voor Rigpa je op je Pad?

“Tussen dit werk – in een omgeving die sterk gericht is op beoefenen, leren en contempleren - en de omgeving daarbuiten, waar je presteert en produceert, zit in het begin een gapend gat. Werken voor Rigpa zorgt ervoor dat er lijntjes gaan lopen vanuit je beoefeningsomgeving naar je dagelijkse omgeving. Op een gegeven moment begint het te vervloeien. Ook geeft het een heel actief aspect aan je beoefening, waardoor je heel makkelijk contact kunt maken tussen wat je leert en beoefent en wat je in het dagelijks leven doet. Ik zie dit werk echt als een buitenkans en een cadeau.”

Is werken voor Rigpa anders dan werken voor een ‘gewone’ organisatie?

“Wanneer ik hetzelfde werk zou doen voor een gewone orga-

nisatie, zou dat anders zijn. Je hebt dezelfde kans om te leren en te integreren naar aanleiding van het onderricht. Maar het gigantische voordeel van werken bij Rigpa is dat degenen met wie je samenwerkt in dezelfde context zitten. Als je met iemand iets regelt en het loopt scheef maar het komt weer goed, blijft er niets hangen. Het wordt anders opgepakt, je bent veel directer naar elkaar. Bij een gewoon bedrijf loop je kans dat er veel meer ego in de weg zit, bij jezelf of bij de ander. Dat komt door de commerciële omgeving, gericht op het halen van targets en zoveel mogelijk geld verdienen.

Bij het werk voor Rigpa gaat het ook om targets halen en geld besparen, maar vanuit een totaal andere insteek. Het gaat erom zo goed mogelijk mensen te faciliteren in hun Dharma beoefening, volgens het idee van Rinpoche. Dat is het plan, een hele mooie missie, en als iedereen dat weet, kun je daar heel fijn mee werken. Het is totaal iets anders dan: 'Ik moet zoveel mogelijk geld verdienen en laten zien dat ik zoveel mogelijk geld kán verdienen'. De kansen om te leren en te ontwikkelen zijn dus gelijk maar de omgeving binnen de sangha is heel uniek, heel vruchtbaar. Daarom is het ook te gek om dit werk te doen.

Je hebt ook bijna niet de kans om te denken: 'Goh, dat heb ik goed gedaan.' Dat wil je op een gegeven moment niet meer, daar gaat het niet om. Je hebt niet iets opgelost omdat jij zo goed bent, maar omdat je op een plek zit waar je de kans hebt om dat te doen, zodat anderen daar profijt van hebben. Je bouwt iets zodat het ook voor anderen beschikbaar is en zodat een ander denkt: 'He, daar heb ik wat aan!'. Je gaat altijd uit van het grotere geheel en dat verandert je visie totaal.

Je neemt elk beetje van wat je binnen Rigpa doet mee naar buiten. Zoals in Sogyal Rinpoche's visie van 'servants of

peace'. We hebben dokters, advocaten, onderwijzers en journalisten nodig die vanuit deze instelling hun werk doen. Het gaat er niet om mensen te bekeren, maar je bewandelt het pad, je werkt aan jezelf. En alles wat je ontvangt en hebt geleerd neem je mee en laat je uitstralen in je werk. Dát is belangrijk."

Kun je een voorbeeld geven van integratie?

"Je ziet dat als je op een Rigpa manier jouw ding doet in de buitenwereld, dat het daar vaak zo veel soepeler gaat dan voorheen. Eén van de krachtigste lessen voor mij was het loslaten van iets wat ik gemaakt had en waar ik enorm veel tijd in had gestoken. Op een gegeven moment was het niet meer nodig, of het moest toch anders. Als je vanuit een ego gecentreerde situatie werkt, doet dat continu pijn. Je moet los kunnen laten, zoals Sogyal Rinpoche zegt: 'Everything is fluid, it always changes'."

Kun je een tip geven met betrekking tot werken voor Rigpa?

"Als je niet kan of wil werken voor Rigpa hoeft je je niet schuldig te voelen, daar is geen enkele reden toe. Absoluut niet. Veel belangrijker is, dat alles wat je leert bij Rigpa, als je daarvan ook maar een graankorreltje meeneemt naar je dagelijks leven, je gewone werk, maakt niet uit wat, dan voeg je zoveel toe. Dan verander je al zoveel aan de kwaliteit van wat je aan het doen bent. Daarmee bewijs je Rinpoche de grootste hulp – en eigenlijk iedereen waarmee je in contact bent. Dát is het belangrijkste. Deel uitmaken van de visie van Sogyal Rinpoche geeft je een enorme boost. Dat is geweldig. Het geeft je veel kracht en ik ben iedereen met wie ik samenwerk onwijs dankbaar dat ze me de kans geven me zo te ontwikkelen."

Ghislaine Engelhardt-Werner



Kersverse ouders: Melle en Juliët met zoon Jesse Merlijn

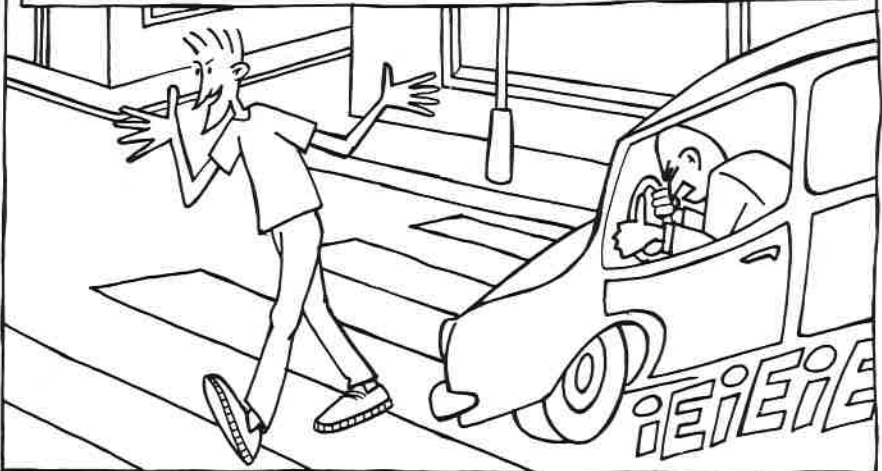
DE AVONTUREN VAN EGO 5

DOOR
ROB CHRISPIJN
EN
FRITS JONKER

KENNIS TOEPASSEN IN HET LEVEN VAN ALLEDAG. DAAR GAAT HET OM!



DOOR STUDIE EN BEOEFENING ZIE IK BETER DAN OOI DAT ALLES WAT ER GEBEURT SLECHTS EEN DROOM IS. EN DAT HET DE KUNST IS OM UIT DIE DROOM TE ONTWAKEN.



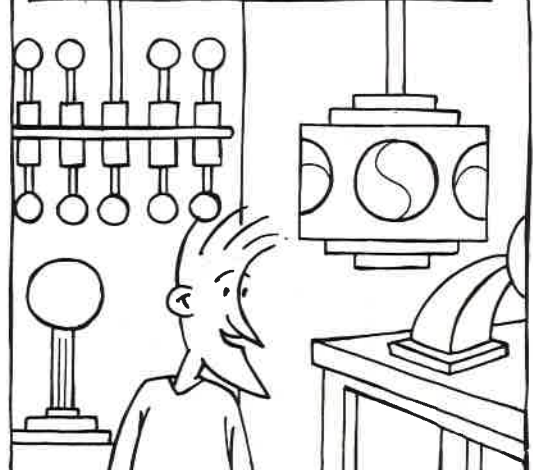
NORMAAL ZIE IK ER VRESELIJK TEGENOP OM IN ZO'N WINKEL ROND TE MOETEN LOPEN.



VROEGER WERD IK OVERWELDIGD DOOR ALLE INDRUKKEN, ZODAT IK UITGEPUT THUISKWAM.



NU ZIE IK ALLE VERSCHIJNSELEN ALS LOUTER ORNAMENTEN OP HET PAD NAAR VERLICHTING.



MMM... ZE HEBBEN D'IE DURE MATRASSEN AFGE-PRIJST...



WAT EEN KWALITEIT! OP EEN MATRAS ALS DIT WORD JE PAS WERKELIJK FRIS WAKKER!



MENEER, HET IS ECHT DE HOOGSTE TIJD... WE GAAN SLUITEN!



Meiretraite Rigpé Yeshé

Mirjam Marseille (16) brengt verslag uit voor Rigpé Yeshé

Toen Rinpoche in Amsterdam was, van woensdag 5 mei tot zondag 9 mei, was er ook een retraite georganiseerd voor Rigpé Yeshé. We waren met 32 kinderen. Er waren 's ochtends en 's middags activiteiten.

De tieners waren elke ochtend bij de teaching. We kregen een goede plek voorin de zaal. Het was wat krap om te zitten, maar we zaten dicht bij Rinpoche en konden hem dan ook goed zien. Voor degenen die vertaling fijn vonden, was er vertaling. Verder hadden we ook notitieboekjes waar we aantekeningen in maakten. Ik zelf vond de teachings erg mooi en duidelijk. Het waren teachings die

keren deden we dat in kleine groepjes. Als we het in groepjes besproken hadden, hadden we het er daarna nog met z'n allen over. De belangrijkste punten hebben we op posters geschreven en die hebben we opgehangen in onze ruimte. Ook hebben we een keer feedback geschreven. Het was mooi om het commen-

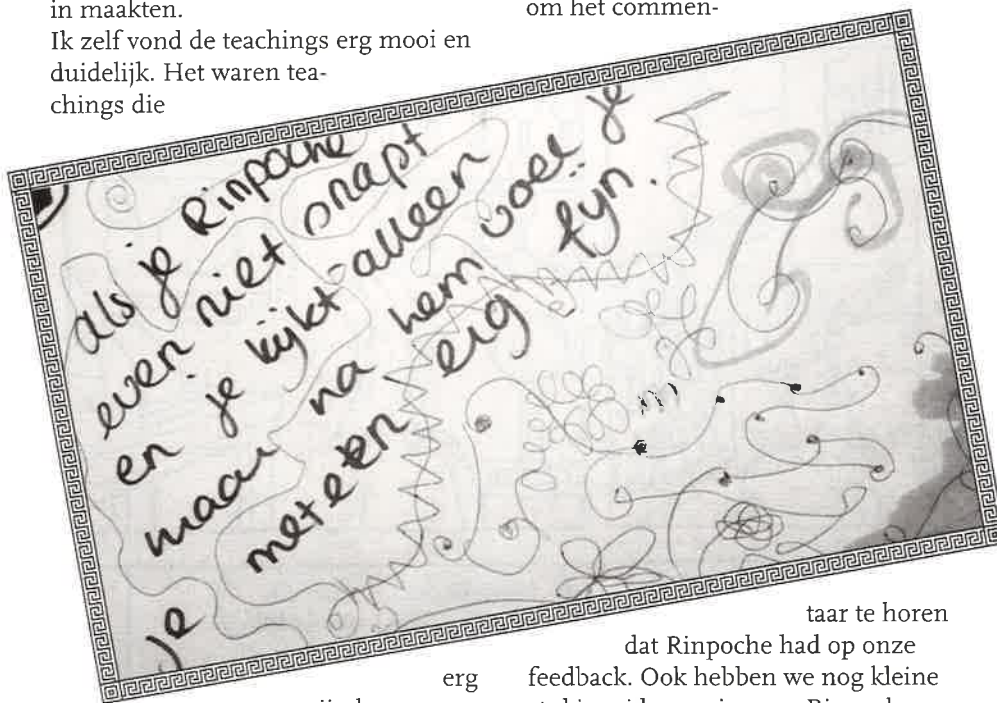
leerd zoals hoe het nu precies zit met een altaar. Hier kan ik echter niet zo veel over vertellen aangezien ik er toen niet bij ben geweest. Samsara was belangrijker voor mij op dat moment dus ben ik eerder naar huis gegaan die dag om te kunnen paardrijden.

Animatiefilmpje

Ook hebben we nog geholpen bij de Tsok maken en uitdelen, waarbij we onder andere geleerd hebben hoe de Tsok gezegend wordt. Maar het zou geen Rigpé Yeshé zijn geweest als we geen leuke dingen hadden gedaan. We zijn wezen bowlen, hebben stop-animatiefilmpje gemaakt en hebben bij Theo en Marijke geslapen met zijn allen. Op youtube staan filmpjes over de stop-animatie, die naar mijn mening uitstekend gelukt is en anders hebben we er in ieder geval genoeg lol aan gehad.

Als afsluiting hebben de tieners die er de hele week waren de week besproken. We vonden het een geslaagde week en willen zeker volgend jaar weer. We hebben ons allemaal voorgenomen om elke dag te gaan mediteren, ook al is het maar één minuut. We waren ons er natuurlijk wel van bewust dat we dit vaker hebben gezegd en weten dus ook hoe weinig daar van terecht komt. Ik ben dan ook zeer benieuwd in hoeverre dat gaat lukken. De tieners die er alleen het weekend waren, die hebben op een kaartje hun voornemens geschreven, waarbij iedereen er iets onder schreef, zoals: veel succes, ik geloof echt dat je het kunt of dat vind ik een mooi idee!

De andere kinderen hebben met Pascal gemediteerd, yoga gedaan, gekalligra-



erg op mijn leven aansloten en ik heb er dan ook veel aan gehad. Op zaterdag mochten we in het gangpad zitten. Dit was toch wel ontzettend mooi, om recht voor hem te zitten en dan samen met hem te mediteren. Het mediteren lijkt dan veel makkelijker te gaan.

Feedback

Na de teaching hadden we steeds een korte pauze, waarna we de teaching gingen bespreken en mediteren. Soms deden we dat met zijn allen, andere

taar te horen dat Rinpoche had op onze feedback. Ook hebben we nog kleine stukjes video gezien van Rinpoche en Yangsi Kalu Rinpoche. Ik vond het leuk om iemand over het boeddhisme te horen praten die nog niet zo oud is.

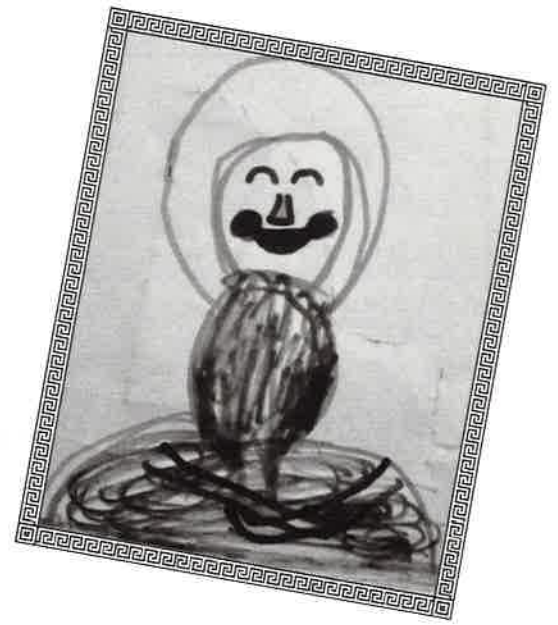
Eric Soyeux, die meedeed aan de Driejaarretraite, is er ook een ochtend bij geweest. We hebben het toen gehad over de Drie-jaarretraite. Het lijkt mij nog steeds veel te zwaar om te doen en ik heb dan ook groot respect voor de mensen die het gedaan hebben.

We hebben ook nog andere dingen ge-

feerd en natuurlijk nog andere leuke dingen zoals een fantastische show geven! Ze hadden een boodschap gemaakt voor Rinpoche: Rinpoche please sit with us! Per woord hebben ze een kalligrafie gemaakt. Deze kalligrafieën hebben ze aan elkaar gemaakt, zodat het een slinger werd. Met deze slinger zijn ze de zaal in gekomen voor de zegen.

Al met al was het een meer dan geslaagde week!

Mirjam Marseille



Je kan onze animatiefilm, 'With your mind you can change hell into heaven', bekijken op youtube:

<http://www.youtube.com/watch?v=I3CgghcOE3A>



Amsterdam, juni 2010

Beste vrienden,

Wat een geweldige tijd hebben we achter de rug. Maar liefst 500 mensen bezochten de vijfdaagse mei-retraite met Sogyal Rinpoche in Amsterdam. We ontvingen veel positieve reacties van deelnemers. Wat ook nog eens bijzonder is, is dat de retraite door 150 nieuwe mensen werd bezocht die voor het eerst een retraite met Rinpoche bijwoonden. Het geeft aan hoe Rigpa nog steeds groeit. En dat is prachtig. Ook de introductie cursus die in januari startte, telde 50 inschrijvingen. Het meditatie-weekend met Maureen Cooper op 5 en 6 juni jongstleden werd druk bezocht door meer dan 50 mensen, bijna allemaal nieuwkomers.

Wat mij persoonlijk altijd treft als we Rinpoche mogen ontvangen in Nederland, is de enthousiaste inzet van iedereen die meehelpt om het evenement tot een succes te maken. Er waren 239 vrijwilligers actief, verdeeld over 38 teams. Sommigen waren al weken van te voren druk in de weer. Dit betekent vaak behoorlijk aanpoten, afstemmen met de reguliere baan, en het thuisfront mag ook niet worden vergeten. Nogmaals wil ik iedereen bedanken voor al het goede werk!

Uiteraard geeft het vervulling om bij te dragen aan de totstandkoming van de visie van Rinpoche. Je draagt een steentje bij, maar dat is niet alles. Je krijgt ook de gelegenheid het onderricht in de praktijk brengen, werken voor Rigpa levert je spirituele brandstof voor het spirituele pad.

Zoveel staat vast: de rol van vrijwilligers binnen Rigpa is onmisbaar. Zonder actieve bijdrage van de sangha zou Rinpoche zijn werk niet op deze manier kunnen neerzetten. In deze Nieuwsbrief daarom een nieuwe rubriek, waarin vrijwilligers vertellen over hun ervaringen en motieven.

We wensen iedereen een prachtige zomer toe en hopen jullie te zien tijdens de retraite voor alle mandala's in Lerab Ling in Zuid-Frankrijk.

Met warme groet,

Het managementteam:

Marlies Musch	- national director
Jeroen Sliker	- teaching & services director
Paul Lensen	- finance director

Nieuwe huisvesting Rigpa Amsterdam

Het hoeft dan misschien niet zo groot te zijn als het centrum in Berlijn, zoals Rinpoche tijdens de mei-retraite aangaf, maar dat we een groter centrum in Amsterdam nodig hebben staat vast. Op sanghadagen zitten we propvol en is het dringen bij de koffie- en theehoek. Nu veel oudere studenten teruggekeerd zijn naar Nederland na afloop van de Drie-jaarretraite, hebben we instructeurs om het cursusaanbod uit te breiden. In deze dynamische tijden woekeren we met de ruimte. We doen wat we kunnen. En ondertussen werken we door aan ons plan om een geschikte ruimte in Amsterdam te vinden en deze aan te kopen. We zijn bezig met geld. Rigpa Nederland is een financieel gezonde organisatie en dat willen we graag zo houden. We gaan geen onverantwoorde risico's nemen, maar leggen een spaarpot aan om op termijn onze droom in vervulling te laten gaan.

Veiling

Tijdens de sanghadagen in Amsterdam en Groningen heeft Mark Matthijsen, ons hoofd fondsenwerving, uitleg gegeven over verschillende vormen van doneren en geld lenen aan Rigpa. Na afloop van de sanghadag in februari, die samenviel met Llosar, hebben we in Amsterdam een veiling gehouden. De Groningse sangha stond via internet met Amsterdam in verbinding en kon telefonisch meebieden. Ondanks een duchtige concurrent uit België is Groningen ervandoor gegaan met het voetenbankje van Rinpoche. Er zijn thangka's, vloerkleden, vazen en foto's verkocht. De totale opbrengst was: 15.000,-

euro. Dit geld is bestemd voor ons nieuwe centrum in Amsterdam.

Fortuinlijke Duizend-en-één Euro Club

Tijdens de Voorjaarsretraite in mei is een nieuw initiatief geboren: de Fortuinlijke Duizend-en-één Euro Club. Dit is een club van mensen die alles op alles zetten om elk binnen twee jaar tijd 1001 euro bij elkaar te verzamelen om te doneren aan het nieuwe Rigpa-centrum. De een doet het met het breien van bijzondere sokken die voor € 100 per paar worden verkocht voor dit goede doel. De ander gaat een marathon lopen en zoekt er sponsors bij. Weer iemand anders gaat eenmaal per maand koken voor 10 personen, die ieder € 11 per maaltijd betalen. Zo zijn er nog veel meer leuke ideeën te bedenken. Door een mailtje te sturen aan 1001@rigpa.nl kun je je aanmelden. Je krijgt dan een officieel lidmaatschapscertificaat toegestuurd samen met achtergrondinformatie en een lijstje met 'do's en don'ts'. Ook is er een 1001-euro-helpdesk, waar je terecht kan voor het geval je schijnbaar onoverkomelijke obstakels tegenkomt bij je project.

We zijn blij met deze prachtige initiatieven. Mede door de inzet en de vindingrijkheid van sanghaleden komt het nieuwe onderkomen voor Rigpa in Amsterdam dichterbij. Doe mee! Geef je op! Deel mee in dit fortuin!

De Werkgroep Huisvesting



Marlies Musch veilt de inboedel

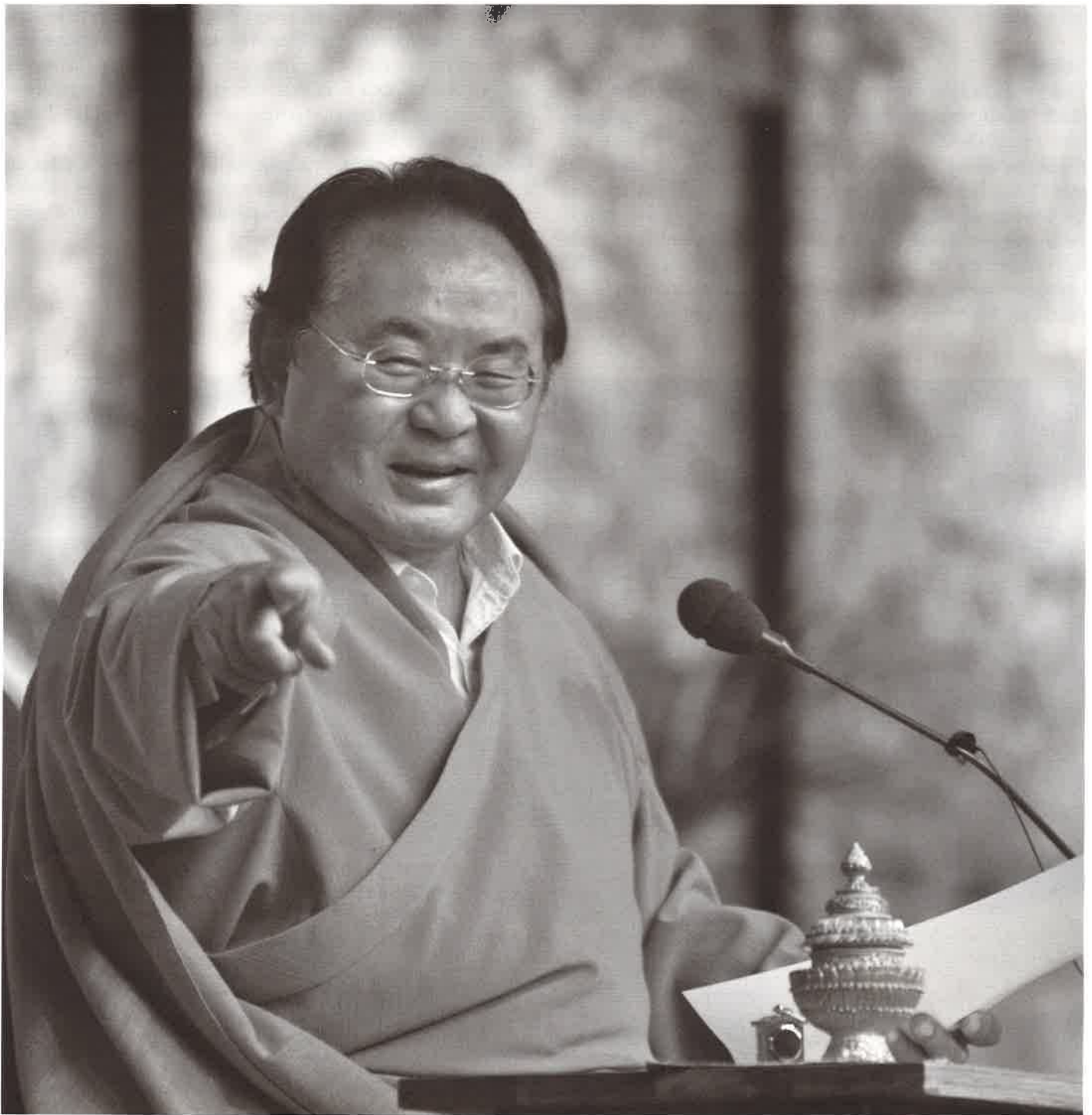
Retraites met Sogyal Rinpoche

Ieder jaar zijn er diverse mogelijkheden om op verschillende plaatsen deel te nemen aan retraites met Sogyal Rinpoche. In de periode na kerstmis en in de eerste week van het nieuwe jaar is Rinpoche in Kirchheim in Duitsland, rond Pasen is hij in Haileybury in Engeland, in juni gewoonlijk in Dzogchen Beara in Ierland en in de zomerperiode in het retraitecentrum in Lerab Ling in Zuid Frankrijk.

Veel retraites zijn voor iedereen toegankelijk. Een retraite biedt gelegenheid om een tijd lang intensiever bezig te zijn met het Tibetaans boeddhisme, het onderricht en de beoefe-

ningen. Tijdens een retraite kun je de beslommingen van het dagelijkse leven achter je laten en proeven aan wat het boeddhisme voor jou kan betekenen. Als je langer met de Dharma bezig bent, biedt een retraite een goede gelegenheid je beoefening en inzicht te verdiepen.

Gedetailleerde informatie, zoals de exacte data, informatie over de accommodatie, de prijs en de inschrijfformulieren kun je vinden op www.rigpa.org of www.lerabling.org. Ook kun je bellen met het secretariaat van Rigpa in Amsterdam.



Gebeden voor zieken en overledenen

'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 mededogende hart uitstraalt, kunnen tot in alle staten en rijken doordringen om daar te helpen.'

-- Sogyal Rinpoche, Het Tibetaanse boek van Leven en Sterven.

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. Het aanvragen van gebeden schept gunstige omstandigheden zowel voor wie je gebeden aanvraagt als voor de aanvrager.

Je kunt gebeden (via gebeden@rigpa.nl) aanvragen in Lerab Ling, Zuid-Frankrijk, en in de kloosters van Dodrupchen Rinpoche in India en Nepal. Monniken, nonnen en lekenbeoefenaars zullen dan de verdienste van hun beoefening richten op die persoon.

Ook kun je boterlampjes offeren in Dzogchen Beara, Ierland.

Gebeden die je kunt aanvragen

- Lerab Ling gebedenlijst voor zieken:

De dagelijkse beoefening van de Tendrel Nyesel Tsok wordt opgedragen aan zieken en mensen die door een moeilijke periode gaan. De gebeden worden gedurende 3 weken 2 keer per week opgedragen. Ook worden de namen maandelijks doorgestuurd naar Nubri Gompa van Dodrupchen Rinpoche en het klooster van (de overleden) Tulku Pegyal. We raden aan een minimum donatie te doen van 20 euro. Natuurlijk kan je elk bedrag doneren waartoe je geïnspireerd, gemotiveerd en in staat bent.

- Lerab Ling gebedenlijst voor overledenen:

De dagelijkse beoefening van Riwo Sangchö wordt opgedragen aan hen die overleden zijn. Tot en met de 49e dag elke 7e dag. Ook worden de namen maandelijks doorgestuurd naar Nubri Gompa van Dodrupchen Rinpoche en het klooster van (de overleden) Tulku Pegyal. We raden aan een minimum donatie te doen van 40 euro. Natuurlijk kan je elk bedrag doneren waartoe je geïnspireerd, gemotiveerd en in staat bent.

Een uitgebreid overzicht van mogelijkheden vind je op de Rigpa website, www.rigpa.nl of neem contact op met ons via gebeden@rigpa.nl.

Een donatie doen

Door een donatie te doen wordt een tastbare verbintenis tot stand gebracht tussen degene die ziek is of overleden, en degenen die de gebeden reciteren.

Je donatie ondersteunt de beoefenings-sangha in Lerab Ling, de twee kloosters in Nepal en de jaarlijkse cyclus van bijzondere beoefeningen die door Rigpa worden gesponsord.

Nederlandse gebedenlijst

Van alle zieken en overledenen voor wie gebeden en/of beoefening zijn aangevraagd komen de namen op de 'Nederlandse gebedenlijst' die bij de tweewekelijkse beoefening van Tsok wordt voorgelezen.

Zieken voor een periode van 3 maanden. Overledenen t/m de 49e dag van overlijden

Hoe vraag je gebeden of beoefening aan?

Wanneer je gebeden of beoefening wilt aanvragen, of vragen hebt over dit onderwerp, kun je contact opnemen met Lidy van Helden en Josine Zeijen. Stuur een e-mail naar gebeden@rigpa.nl dan krijg je van ons antwoord over de procedure.

Heb je zelf geen internet dan is het misschien mogelijk een sanghavriend(in) te vragen de mail voor je te verzenden

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 onderrecht 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 doorgeven (het liefst maandelijks) aan de nationale accumulatie-coördinator, Stefan Mulder.

per email:
accumulaties@rigpa.nl of
telefonisch bij het Rigpa Secretariaat:
020-4705100

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 Stefan. 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 Programma

Algemeen

Sanghadag

Alle Rigpa mandalastudenten worden uitgenodigd elk tweede weekend van de maand bijeen te komen tijdens de wereldwijde sanghadag. Tijdens sanghadagen wordt altijd het meest recente onderricht van Sogyal Rinpoche vertoond. Sanghadagen zijn dan ook een uitstekende manier om in contact te blijven met zowel het onderricht van Sogyal Rinpoche als met je Rigpa-mestudenten.

In Groningen vinden sanghadagen plaats op zaterdag, in Amsterdam op zondag, voor data zie pagina 33.

Open middag

Op zaterdag 11 september zal tussen 14:00 en 16:30 uur een open middag zijn in het Rigpa-centrum in Amsterdam. Tijdens deze middag zal informatie worden gegeven over Rigpa en Sogyal Rinpoche en zal er gelegenheid zijn om kennis te maken met meditatie. De middag is open voor iedereen. Voor Rigpaleden is dit een goede gelegenheid om familie en vrienden kennis te laten maken met wat Rigpa te bieden heeft. Omdat het een afgerond programma betreft verzoeken we iedereen om om 14:00 uur aanwezig te zijn. Iedereen bij deze: je bent van harte uitgenodigd!

Introductie cursussen

Nijmegen

We zijn zeer verheugd te kunnen melden dat in september 2010 de eerste introductie cursus in Nijmegen zal starten! Op woensdagavond 29 september start de cursus Vrede Vinden / Oude Wijsheid voor de Moderne Wereld. Deze cursus duurt acht opeenvolgende woensdagavonden.

Vrede Vinden & Oude Wijsheid voor de Moderne Wereld geeft een introductie in de beoefening en achtergrond van meditatie, zoals onderwezen door Sogyal Rinpoche. Er worden meditatie methodes uitgelegd die eenvoudig, maar krachtig en diep zijn. Deze kunnen door iedereen beoefend worden en zijn buitengewoon effectief om inner-

lijke kracht, vrede, mededogen en begrip in je leven te brengen.

Door middel van onderricht van Sogyal Rinpoche op video, instructies, gezamenlijke studie, reflectie en beoefening ervaren we direct de betekenis van het onderricht. Ook onderzoeken we hoe we deze ervaring in ons dagelijks leven kunnen toepassen. De cursus staat open voor iedereen die kennis wil maken met de bovengenoemde thema's.

Amsterdam en Groningen

De Rigpa centra in Amsterdam en Groningen starten in september met een gloednieuw meditatie curriculum. Dit curriculum is gebaseerd op het meest recente onderricht van Sogyal Rinpoche over meditatie.

Het curriculum bestaat uit drie modules van 12 weken (36 weken in totaal) en zal een complete transmissie omvatten van zowel de smaak als de instructies over de verschillende methoden van meditatie. Tijdens het programma zal meditatie zowel uitgebreid als zeer diep worden behandeld.

Het curriculum is bedoeld voor mensen die eerder cursussen als Vrede Vinden, Oude Wijsheid voor de Moderne Wereld of Liefdevolle Vriendelijkheid hebben gevolgd. Daarnaast zal het programma open worden gesteld voor mensen die nieuw zijn bij Rigpa en meditatie direct op diepe wijze willen ervaren. Ook Rigpa mandalastudenten die Rinpoche's meest recente onderricht over meditatie grondig willen bestuderen en ervaren zijn van harte welkom om het programma te volgen.

In Groningen start de eerste module van het curriculum op donderdagavond 16 september.

In Amsterdam start deze module op twee momenten. Ten eerste vanaf 24 september op de vrijdagavond voor studenten die nieuw zijn bij Rigpa. Voor studenten die reeds Vrede Vinden en/of Liefdevolle Vriendelijkheid hebben gevolgd, start de module op maan-

dagavond 27 september. Het vervolg, module 2, zal in januari 2011 starten in Groningen en Amsterdam.

Lezing en weekendretraite Liefdevolle Vriendelijkheid met Andrew Warr

Van 1 tot en met 3 oktober zal Andrew Warr een lezing en de weekendretraite houden over liefdevolle vriendelijkheid in het Rigpa-centrum in Amsterdam. Andrew is een zeer ervaren student van Sogyal Rinpoche die zich heeft gespecialiseerd in de meditatie op liefdevolle vriendelijkheid. Zo heeft hij het Rigpa lesmateriaal over liefdevolle vriendelijkheid geschreven.

Liefdevolle vriendelijkheid

De beoefening van liefdevolle vriendelijkheid gaat lang terug. Meer dan tweehalfduizend jaar geleden gaf de Boeddha onderricht over de meditatie voor het opwekken van liefdevolle vriendelijkheid. Met behulp van deze beoefening kunnen we een diepe, doordringende en onvoorwaardelijke liefde ontwikkelen die onze normale beperkingen ontstijgt.

De lezing en de weekendretraite zijn toegankelijk voor iedereen en afgestemd op zowel degenen die voor het eerst komen als meer ervaren studenten. De presentaties zullen in het engels worden gegeven.

De lezing vindt plaats op vrijdag 1 oktober van 19:30 tot 21:30. De weekendretraite is op zaterdag 2 en zondag 3 oktober van 10:00 tot 17:00.

Aanmelding

Aanmelden voor Rigpa programma's kan bij het Rigpa secretariaat in Amsterdam. Het secretariaat is op dinsdag en donderdag van 10:00-13:00 en vrijdag van 09:30-11:30 telefonisch te bereiken (020-4705100) of per mail via rigpa@rigpa.nl

Je inschrijving voor een programma is definitief na betaling van het cursusgeld op gironummer 3533736 t.a.v. Stichting Rigpa te Amsterdam o.v.v. het programma dat je wilt volgen.

Amsterdam

Groningen

Nijmegen

jul

wo 6	Dakinidag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	wo 6	Dakinidag 20:00 Tendrel Nyesel Tsok
do 15	Chökhör Düchen Dharmawieldag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	do 15	Chökhör Düchen Dharmawieldag 20:00 Tendrel Nyesel Tsok
zo 18	Goeroe Rinpoche dag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	zo 18	Goeroe Rinpoche dag 17:00 Tendrel Nyesel Tsok
di 20	Geboortedag Guru Rinpoche 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	di 20	Geboortedag Guru Rinpoche 20:00 Tendrel Nyesel Tsok

aug

do 5	Dakinidag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	do 5	Dakinidag 20:00 Tendrel Nyesel Tsok
do 19	Goeroe Rinpoche dag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	do 19	Goeroe Rinpoche dag 20:00 Tendrel Nyesel Tsok

sep

vr 3	Dakinidag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	vr 3	Dakinidag 20:00 Tendrel Nyesel Tsok	wo 29	19:30 Vrede Vinden en Oude Wijsheid
za 11	14:00 Open middag	za 11	10:00 Sanghadag		
zo 12	10:00 Sanghadag	do 16	20:00 Meditatie-cursus 1		
vr 17	Goeroe Rinpoche dag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	vr 17	Goeroe Rinpoche dag 20:00 Tendrel Nyesel Tsok		
vr 24	19:30 Meditatie-cursus 1	do 23	20:00 Meditatie-cursus 2		
		do 30	20:00 Meditatie-cursus 3		

okt

vr 1 - zo 3	Loving Kindness weekend met Andrew Warr	zo 3	Dakinidag 17:00 Tendrel Nyesel Tsok	wo 6	19:30 Vrede Vinden en Oude Wijsheid
zo 3	Dakinidag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	do 7	20:00 Meditatie-cursus 4	wo 13	19:30 Vrede Vinden en Oude Wijsheid
vr 8	19:30 Meditatie-cursus 2	za 9	10:00 Sanghadag	wo 20	19:30 Vrede Vinden en Oude Wijsheid
zo 10	10:00 Sanghadag	do 14	20:00 Meditatie-cursus 5	wo 27	19:30 Vrede Vinden en Oude Wijsheid
vr 15	19:30 Meditatie-cursus 3	zo 17	Goeroe Rinpoche dag 17:00 Tendrel Nyesel Tsok		
zo 17	Goeroe Rinpoche dag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	do 21	20:00 Meditatie-cursus 6		
vr 22	19:30 Meditatie-cursus 4	do 28	20:00 Meditatie-cursus 7		
do 28	19:30 Meditatie-cursus 5	vr 29	Lha Bab Düchen Dharmawieldag 20:00 Tendrel Nyesel Tsok		
vr 29	Lha Bab Düchen Dharmawieldag 19:15 Tendrel Nyesel Tsok				

nov

ma 1	Dakinidag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	ma 1	Dakinidag 20:00 Tendrel Nyesel Tsok	wo 3	19:30 Vrede Vinden en Oude Wijsheid
do 4	19:30 Meditatie-cursus 6	do 4	20:00 Meditatie-cursus 8	wo 10	19:30 Vrede Vinden en Oude Wijsheid
vr 12	19:30 Meditatie-cursus 7	do 11	20:00 Meditatie-cursus 9	wo 17	19:30 Vrede Vinden en Oude Wijsheid
zo 14	10:00 Sanghadag	za 13	10:00 Sanghadag		
di 16	Goeroe Rinpoche dag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	di 16	Goeroe Rinpoche dag 20:00 Tendrel Nyesel Tsok		
vr 19	19:30 Meditatie-cursus 8	do 18	20:00 Meditatie-cursus 10		
vr 26	19:30 Meditatie-cursus 9	do 25	20:00 Meditatie-cursus 11		

dec

wo 1	Dakinidag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	wo 1	Dakinidag 20:00 Tendrel Nyesel Tsok	Kijk voor de exacte data, tijden en prijzen op www.rigpa.nl	
vr 3	19:30 Meditatie-cursus 10	do 2	20:00 Meditatie-cursus 12	Adressen:	
vr 10	19:30 Meditatie-cursus 11	za 11	10:00 Sanghadag	Amsterdam: Kuipersstraat, ter hoogte van nummer 148, Amsterdam	
zo 12	10:00 Sanghadag	wo 15	Goeroe Rinpoche dag 20:00 Tendrel Nyesel Tsok	Groningen: A-weg 18, Groningen	
wo 15	Goeroe Rinpoche dag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok	do 30	Dakinidag 20:00 Tendrel Nyesel Tsok	Nijmegen: 'De Vuurvlieg', 2e Oude Heselaan 179a, Nijmegen	
vr 17	19:30 Meditatie cursus 12				
ma 27 - vr 31	Beoefeningsretraite				
do 30	Dakinidag 19.15 Tendrel Nyesel Tsok				

Korte berichten

Gevonden voorwerpen

Aan de kapstok van het Rigpa-centrum in Amsterdam hangen wat jassen min of meer permanent – achtergelaten door de eigenaren? Ze blijven nog hangen tot

de zomer en gaan dan in een zak naar het Leger des Heils of Amnesty International. Er hangt een bordje bij, zodat duidelijk is om welke jassen het gaat.

Wil je even een kijkje nemen of er iets van je bij hangt? Dank je wel.

Vele handen, licht werk

Op dit moment hebben we een rijk gevuld programma op Rigpa, wat ons als studenten vele mogelijkheden biedt om met de Dharma bezig te zijn. Hierdoor wordt het centrum door veel mensen en op veel tijdstippen benut. Dit is echt iets waar we ons enorm over kunnen verheugen!

Het maakt ook dat we de lijntjes van gezamenlijke verantwoordelijkheid wat strakker aan moeten gaan trekken. Hierbij is het van belang dat we ons allemaal verantwoordelijk voelen voor het centrum en wat er in staat. Dat betekent dat na een activiteit goed moet worden opgeruimd en schoongemaakt. Dat afvalbakken worden geleegd en vuilnis wordt buiten gezet (ophaaldagen zijn elke dinsdag en vrijdag). Dat we zorgvuldig omgaan met het openen en sluiten van het gebouw. Dat defecten en storingen goed worden gemeld. Dit alles om de volgende anekdotes te voorkomen:

Een theeketel doet het niet. Iemand heeft (ongetwijfeld goed bedoelend) ge-

probeerd een reparatie uit te voeren, maar deze heeft helaas niet tot gevolg dat het apparaat het weer doet. Er wordt een geel briefje op de ketel geplakt met 'defect'. Het apparaat wordt binnen de garantietijd ter reparatie aangeboden aan de leverancier. Maar wordt niet gerepareerd, omdat iemand aan het apparaat heeft gesleuteld. Gevolg: geen garantie, geen reparatie meer mogelijk, wel kosten van onderzoek en aanschaf van een nieuwe ketel.

Suikerpotten blijven geregeld openstaan na activiteiten, net als koektrommels overigens. Het gevolg nu is mieren, maar het zouden ook muizen kunnen worden.

Een kussentje lekt boekweit. Iemand plakt er een geel stickertje op met 'help mij, ik lek'. Gevolg het kussentje zwerft door het centrum en lekt nog steeds.

Om beter met dit soort situaties om te gaan is het nodig dat we ons allemaal meer verantwoordelijk voelen. Het Rigpa-centrum is als onze huiskamer.

Het is prettig als we ons daarnaar gedragen.

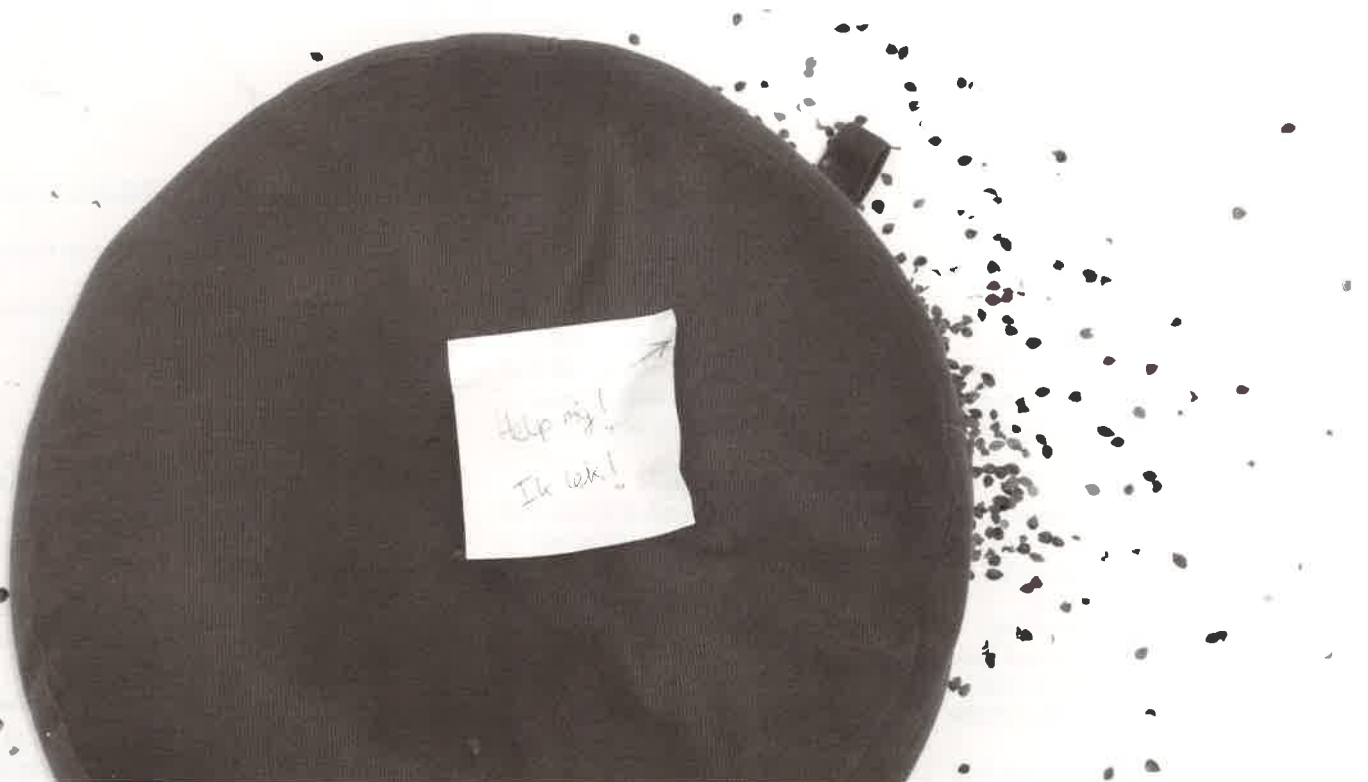
Om defecten of storingen te melden hebben we daarom een knal oranje schrift gemaakt met het opschrift:

"**MELDSCHRIFT** storing of defect".

Het meldschrift zit in de tijdschriftenbox waarin de presentielijsten voor de programma-onderdelen ook staan op het barretje bij de garderobe. Hierin kun je met datum en je naam melden wat er stuk is, hoe je het hebt aangetroffen en dergelijke. Ook kun je zo'n melding van storing of defect doen via om@rigpa.nl

Met de melding alleen zijn we er echter niet. Zoals de titel al zegt, vele handen maken licht werk. Hoe dit dan in zijn werk gaat? Wees aandachtig en zorgzaam. En denk mee en help waar je kunt om defecten en storingen op te lossen. Je kunt je ook als vrijwilliger voor losse klusjes aanbieden via om@rigpa.nl. Alle handen zijn welkom!

Inez Bodewitz



Remember The View





In onze ware natuur zijn we één!

Estafette schilderij Rigpé Yeshé