

Rigpa

Nieuwsbrief

januari 2011 | jaargang 23, nr. 1



Verslag van de
All Mandala Retreat



Mayumla bezoekt
Amsterdam



Rigpé Yeshé
Familiëretraite



RIGPA

Colofon

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt twee keer per jaar en is een uitgave van Rigpa Nederland. Met deze Nieuwsbrief willen we informatie verschaffen aan iedereen die geïnteresseerd is in of 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 hiervan bedragen 15 euro per jaar. Het abonnement kan telefonisch 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, kunt u dat het beste verbranden.

Redactie:

Hans Biesboer, Rob Chrispijn, Ghislaine Engelhardt-Werner, Ulli Fischer, Annet Kossen, Siger Smit (grafische vormgeving)

Met Bijdragen van:

Lidy van Helden, Iva Hoefnagel, Frits Jonker, Willemien Manschot, Wim Marseille, Mark Matthijsen, Marlies Musch, Jeroen Slieker, Mathilde te Velde, het Vertaalteam, Josine Zeijen, Hans van Zijp en Sofie

Foto's: Gerard Rikken, Pascale, Tenpa, Ulli Fischer

Oplage: 1000.

Druk: Ecodrukkers, Nieuwkoop

Inzendingen aan de redactie:

ufischer@chello.nl, telefoon 06-10814757

Richtlijnen voor auteurs

Lever je tekst bij voorkeur aan per e-mail. Maak de tekst zo min mogelijk op. Dus geen tabs aanbrengen, niet inspringen, grote koppen gebruiken of kleur. Geef alleen alinea's aan en het gebruik van vet of cursief. 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 bij het secretariaat.

Postadres Rigpa Nederland

Rigpa Amsterdam,
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 tot 13 uur.

Telefoon: 020-4705100

E-mail: rigpa@rigpa.nl

Gironummer: 3533736 t.a.v. Stichting Rigpa Amsterdam

Het centrum in Groningen

Rigpa 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

Zam Holland (winkel)

Telefoon 020-4704930

Fax 020-4704936

Foto omslag

Guru Rinpoche in de bevroren vijver in Lerab Ling, 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.

Inhoud januari 2011



4

Iedereen houdt wel ergens van

Volgens Pema Chödrön zijn liefde en mededogen de zwakke plekken in de muren van het ego



21

OT Rinpoche bezoekt Amsterdam

Volkomen onverwacht gaf OT Rinpoche een lezing op het centrum in Amsterdam.

6

Dzogchen Beara:
De Helende Kracht van Meditatie

8

All Mandala Retreat 2010

10

De deuren van Rigpa gaan wagenwijd open

12

Inspiratie

13

Hartverwarmend bezoek van Mayumla

16

Een weekend 'Liefdevolle Vriendelijkheid' in Amsterdam met Andrew Warr

20

Column: Mis

22

Kort nieuws

23

Integratie, werken voor Rigpa

25

Strip

26

Rigpé Yeshé

29

Gebeden
In onze herinnering

30

Rigpa programma

34

Agenda

Afscheid en welkom

Met deze aflevering van de Nieuwsbrief nemen we afscheid van **Ruud de Gunst** als vormgever van ons blad. Hij heeft dit een aantal jaren voortreffelijk gedaan en de redactie dankt hem voor zijn inzet en geduld. Hierbij verwelkomen we **Siger Smit** als nieuwe vormgever van de Nieuwsbrief en we hopen op een goeie en langdurige samenwerking!





Beste nieuwsbrieflezers,

Buiten is alles wit. De winter heeft al vroeg in december toegeslagen. Dit levert de nodige ongemakken op als je erop uit moet. Maar het kan ook een goed excuus zijn om binnen te blijven. Even geen bemoeienis met de buitenwereld waar alles maar constant doorgaat. Een korte pauze inlassen, de blik naar binnen richten en tijd nemen om tot jezelf te komen. Daar leent het einde van het jaar zich altijd goed voor: terugblikken op de gebeurtenissen van de afgelopen tijd. Zo hadden wij de eer om in het najaar twee bijzondere gasten te mogen verwelkomen: Orgyen Tobgyal Rinpoche en Mayumla, de moeder van Sogyal Rinpoche. Voor beiden was het de eerste keer dat ze in Nederland waren. Met artikelen over deze bezoeken en verslagen van de retraite voor alle mandala's in Lerab Ling en de zomerretraite in Dzogchen Beara is deze Nieuwsbrief weer een prachtig tijdsdocument geworden. En deze keer extra bijzonder, want geheel in kleur. We hopen dat de Nieuwsbrief daarmee zo aan-

trekkelijk wordt dat ons tijdschrift ook voor lezers buiten de Rigpasangha een bron van inspiratie mag worden. Dit alles in het kader van het wagenwijd openen van de deuren van Rigpa. In deze Nieuwsbrief gaat het niet alleen over het openen van deuren, maar ook over het openen van ons hart. Pema Chödrön laat ons zien hoe we ons bevroren hart kunnen laten ontdooien door het opwekken van liefde. Een warm advies in deze koude tijden. We wensen alle lezers een mooie winter toe met naast sneeuw- en ijspret ook een warm huis dat geborgenheid geeft en een open hart om ervan te kunnen genieten.



Marlies Musch

Namens het managementteam,
Marlies Musch

Iedereen houdt wel ergens van

Volgens Pema Chödrön zijn liefde en mededogen de zwakke plekken in de muren van het ego. Als we contact maken met het goede hart van bodhichitta, al is het maar één moment, en het koesteren, zal ons vermogen om ons open te stellen stapje voor stapje steeds groter worden.

Door Pema Chödrön

Het boeddhistische begrip 'bodhichitta' betekent volledige openheid van hart en geest. 'Chitta' wordt vertaald als hart of geest; 'bodhi' betekent wakker.

Het opwekken van het edele hart of de edele geest van bodhichitta is een persoonlijke reis. Het leven dat we nu hebben vormt de basis waarmee wij werken. Het leven dat we nu hebben is onze reis naar verlichting. Verlichting is niet iets wat we kunnen bereiken door de instructies op te volgen en het dan goed te doen. Bij het doen ontwaken van hart en geest is er niet eens een manier om 'het goed te doen'. Op deze reis bewegen we ons richting iets wat niet zo zeker is, wat niet vastgepind kan worden, wat niet gebruikelijk is of vaststaat. We bewegen ons richting een hele nieuwe manier van denken en voelen, een flexibele en open manier om de werkelijkheid waar te nemen die niet op zekerheid en veiligheid gebaseerd is. Deze nieuwe manier van waarnemen is gebaseerd op het contact met de levende energetische kwaliteit die aan onszelf en al het andere ten grondslag ligt. Bodhichitta is voor ons het middel om deze ontwaakte energie aan te spreken, en we kunnen beginnen met onze emoties aan te spreken. We kunnen een begin maken door heel direct contact te maken met wat we al hebben.

Het goede hart

Bodhichitta is iets wat aanwezig is wanneer we het goede hart voelen, wanneer

we dankbaarheid, waardering of liefde voelen, in welke vorm dan ook. Op elk moment dat we tederheid of geluk voelen is er altijd bodhichitta. Als we deze momenten beginnen te erkennen en te koesteren, als we beginnen te beseffen hoe kostbaar ze zijn, dan maakt het niet uit hoe vluchtig en minuscuul dit goede hart wel niet lijkt. Stapje voor stapje, in zijn eigen tempo, zal het steeds groter worden. Ons vermogen tot liefde is een essentie die niet afgeremd kan worden en die met

de juiste zorg oneindig groot kan worden. Bodhichitta is ook in andere emoties aanwezig – zelfs in de meest agressieve gevoelens zoals woede, jaloezie, afgunst en diepgewortelde wrok. Zelfs in de meest pijnlijke en verlammende gevoelens is bodhichitta aanwezig als we deze maar met open hart en geest erkennen en beseffen dat iedereen ze heeft – wanneer we erkennen dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten, met dezelfde pijn. Als we dieper dan ooit in de put zitten, kunnen we aan anderen denken die in dezelfde si-

tuatie als wij zitten en wensen dat wij allemaal vrij mogen zijn van lijden en de bron van lijden. Wanneer we contact maken met onze emoties, ons bewust worden van welke emotie dan ook, hebben ze het vermogen om onszelf zachter te maken en de barrières af te breken die wij tussen onszelf en anderen hebben opgeworpen.

Onze gewoontes en patronen kunnen net zo bevroren zijn als ijs

Op Cape Breton Island in Nova Scotia, waar ik woon, wordt het ijs op de meren 's winters zo dik dat er mensen met auto's en vrachtauto's overheen kunnen rijden. Alexander Graham Bell gebruikte dat ijs om van op te stijgen met een van de allereerste vliegtuigen. Zo dik is het. Onze gewoontes en onze patronen kunnen net zo bevroren aanvoelen als dat ijs. Maar als

Ons vermogen tot liefde is een essentie die niet afgeremd kan worden en die met de juiste zorg oneindig groot kan worden.

de lente komt, smelt het ijs. De kwaliteit van water is nooit helemaal verdwenen, zelfs niet als het hartje winter is. Het is alleen van vorm veranderd. Het ijs smelt, en daar is de vloeibare essentiële, levende kwaliteit van water.

Het essentiële goede hart en de open geest van bodhichitta is net zo. Het is er zelfs als we het idee hebben dat het zo dik en hard is dat er een vliegtuig op kan landen.

Wanneer het voor mij emotioneel gezien hartje winter is en niets lijkt mijn bevro-



ren hart en geest te kunnen ontdooien, dan helpt het mij om me te herinneren dat, hoe hard het ijs ook is, het water van bodhichitta in feite niet verdwenen is. Het is er nog altijd. Op die momenten ervaar ik in feite bodhichitta in zijn meest dikke, harde en onwrikbare vorm.

De vloeibare staat

Op zo'n moment wordt mij vaak ineens duidelijk dat de natuurlijke vloeibare staat van hoe dingen gebeuren mij veel liever is dan de staat van bevroering die ik er zelf, uit gewoonte, aan opleg. Dus werk ik aan het ontdooien van die hardheid door het opwekken van meer warmte, meer open hart. Een goede manier waarop wij dit allemaal kunnen doen is denken aan een persoon voor wie wij waardering, liefde of genegenheid koesteren. Met andere woorden, we maken contact met de warmte die we al hebben. Als het ons niet lukt aan een mens te denken, denk dan aan een huisdier, of zelfs een plant. Soms moeten we een beetje zoeken. Maar zoals Trungpa Rinpoche heeft gezegd: 'Iedereen houdt wel ergens van, al zijn het maar tortilla's.' Het gaat erom dat we in

aanraking komen met het goede hart dat we al bezitten en het koesteren.

Op andere momenten kunnen we aan een persoon of een situatie denken die spontaan mededogen bij ons oproept. Mededogen is ons vermogen om zorg te dragen voor anderen en onze wens hun pijn te verlichten. Het is niet gebaseerd op medelijden of professionele vriendelijkheid, maar op de erkenning van het feit dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten. Mededogen is een relatie die gebaseerd is op gelijkwaardigheid. En dus kunnen we als het weer eens moeilijk wordt contact maken met het mededogen dat we al hebben – voor laboratoriumdieren, mishandelde kinderen, onze vrienden, onze bekenden, voor wie dan ook, waar dan ook – en hierdoor ons hart en onze geest openen in een situatie die anders hopeloos bevroren zou lijken te zijn.

De muren van het ego

Liefde en mededogen zijn de zwakke plekken in de muren van het ego. Het is een soort opening die op natuurlijke wijze ontstaat. En van die opening maken we gebruik. Als we zelfs maar één moment

contact maken met ons goede hart, of mededogen, en het koesteren, zal ons vermogen om open te zijn stapje voor stapje steeds groter worden. Door af te stemmen op zelfs de miniemste gevoelens van mededogen, waardering of dankbaarheid worden we zachter. Hierdoor zijn we in staat om ter plekke voeling te hebben met het edele hart van bodhichitta.

Toen ik klein was, was er een stripfiguur die Popeye heette. Soms was hij echt heel zwak, en juist op die kwetsbare momenten stond de grote bruto Bluto altijd klaar om die arme Popeye plat te walsen. Maar die goeie ouwe Popeye haalde dan altijd zijn blikke spinazie tevoorschijn, maakte het open, en slokte het in één keer naar binnen. Hij hoefde de spinazie maar in zijn mond te gieten en dan – kaboem! Vol kracht en vertrouwen kon hij alle demonen aan. Dat gebeurt er wanneer we onze emoties gebruiken om contact te maken met ons edele hart. Bodhichitta is eigenlijk spirituele spinazie. Als je maar niet zegt dat ik het gezegd heb!

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

Everybody Loves Something, Pema Chödrön, Shambhala Sun, maart 1998. Vertaling Rigpa Vertaalgroep © 2010.



Dzogchen Beara: De Helende Kracht van Meditatie

De zomerretraite in Dzogchen Beara (2 t/m 11 juli) stond in 2010 in het teken van 'de helende kracht van meditatie'. Mathilde te Velde (58) was erbij en deelt haar ervaringen met ons. Mathilde woont in Groningen en is sinds 14 jaar student van Sogyal Rinpoche. Zij werkt in de jeugdhulpverlening en als vrijwilliger in het Groningse Hospice. Mathilde is getrouwd en moeder van drie volwassen kinderen.

Door Mathilde te Velde

'Twee jaar geleden kwam ik voor het eerst in Dzogchen Beara, een geweldige plek zo aan de oceaan. We waren toen met z'n vieren. We kwamen vanuit Groningen een dag voor het begin van de retraite aan en konden de volgende morgen vanuit het 8 km verderop gelegen dorpje Allihies naar Dzogchen Beara wandelen. We arriveerden vroeg en konden rustig een plekje uitzoeken. Ik ben toen bewust vooraan gaan zitten, aan de voeten van Rinpoche. Rinpoche benadrukt dat het belangrijk is hoe we het onderricht ontvangen. Dat we ons echt openstellen, aandachtig en dankbaar zijn dat we dit onderricht mogen ontvangen. Als je vooraan zit, ben je vanzelf extra alert en open.

Oogcontact

Tijdens een retraite gebeurt er altijd veel op verschillende niveaus. Bij mijn eerste

retraite in Dzogchen Beara had ik tijdens een *teaching* opeens oogcontact met Rinpoche. Voor mijn gevoel keek hij me minutenlang aan terwijl hij les gaf. En dan gebeurt er van alles in je zonder dat anderen dit merken. Ik voelde me goed, open, vredig en diep met mezelf verbonden. Ik merkte, buiten dit heb ik niets nodig in de wereld, dit was het helemaal. Zo'n ervaring blijft je bij, ook na een retraite. Je kan er steeds opnieuw contact mee maken. Het is een plek in jezelf waar je naar terug kan keren.

Dus deze zomer wilde ik weer naar Dzogchen Beara. Nu ging ik samen met een vriendin die net begonnen is op het boeddhistische pad. 's Avonds wisselden we ervaringen en inzichten uit, soms waren we ook stil. Een van de sanghaleden waarmee ik vorig jaar in Dzogchen Beara was, is nu helaas ernstig ziek. Het thema van deze retraite was: *'The Healing Power of Meditation'*. Veel van mijn gedachten gingen dan ook uit naar mijn vriendin in Groningen. Ik vroeg me steeds af wat ik voor haar kon doen en wat behulpzaam zou kunnen zijn.

Stapje voor stapje

Het onderricht dat we ontvingen was heel mooi. Veel had ik al eens eerder gehoord, maar iedere keer komt het anders binnen. Zo kregen we onderricht over de twee soorten geluk, het geluk veroorzaakt door uiterlijke omstandigheden en het innerlijke geluk dat komt door tevredenheid. Dit onderricht staat ook op de CD beho-

rend bij het Mengak Studiepak, een cd die ik vaak heb beluisterd. Maar nu, in deze omgeving, kwam het weer dieper binnen. Door herhaling wordt je inzicht steeds groter en vergeet je wat je gehoord hebt niet meer zo snel.

In Dzogchen Beara is veel zorg en aandacht en alles wordt tot in de puntjes geregeld. Iedereen is vriendelijk, je voelt je helemaal veilig en dan heb je ook nog die mooie natuur. Op retraite zoek ik graag de stilte op. In Dzogchen Beara hoef je maar een paar stappen te zetten en je kunt je overgeven aan de weidsheid van het landschap en de oceaan met ruisende golven. Deze keer heb ik zelfs een zeehondje gezien dat nieuwsgierig zijn kopje uit het water stak.

Treinen vertrekken

Het onderricht werd afgewisseld met veel korte, geleide meditaties. We kregen les over shamatha-meditatie met en zonder object. Rinpoche gebruikte het beeld van iemand die op een bankje op een perron zit en de treinen ziet aankomen en vertrekken. Net zo kun je naar je gedachten kijken alsof het passerende treinen zijn. Je hoeft niet in te stappen, je kijkt alleen maar.

We werden ingedeeld in verschillende studiegroepen voor de verschillende niveaus, van nieuwe tot meer ervaren studenten. Ook waren er een aantal specifieke groepen voor mensen die met ziekte leven, in een rouwproces zitten of zorgen voor anderen.

Aan het eind van de middag van 4 juli kwam Sogyal Rinpoche ons voor het eerst begroeten. Hij was per helikopter gearriveerd. Bruisend van enthousiasme vertelde hij over Mexico waar hij net vandaan kwam en aan een publiek van ruim duizend mensen onderricht had gegeven. Hij had er duidelijk van genoten. Hij beloofde ons tot het einde van de retraite te blijven. Alhoewel hij eigenlijk vond dat hij naar Berlijn zou moeten afreizen, waar Zijne Heiligheid Sakya Trizin op zijn verzoek een bekrachtiging gaf in het Rigpacentrum. We kregen deze dag prachtig onderricht over de boeddha-natuur en raakten nog dieper in de retraitesfeer.

Vajrasattva

Een mooi onderdeel van de retraite was ook de groepsbeoefening die we deden in de meditatieruimte van het *Spiritual Care Centre* van Dzogchen Beara, het centrum waar ernstig zieke mensen worden opgevangen. Met zo'n 30 mensen deden we Vajrasattva beoefening voor mensen die ziek zijn. Na deze sessies belde ik vaak met mijn zieke vriendin in Groningen. Het was fijn iets van de inspiratie die we ontvingen aan haar door te kunnen geven en

haar te laten weten dat we aan haar dachten en voor haar beoefenden.

Op dinsdag 6 juli tikte de regen op de tent terwijl er in Nederland nog steeds een hittegolf was. We kregen onderricht over de oorsprong van ziekte. In het Engels is ziekte 'disease' oftewel 'dis-ease', het niet op je gemak zijn. Daar staat heelheid, heiligheid en gezondheid tegenover. Die kunnen we ervaren als we in de natuur van onze geest zijn. Als we daarmee in contact staan, zijn we op ons gemak.

s'Avonds vierden we samen Tsok, waarna Sogyal Rinpoche compassie toonde voor

ling weer beter waren geworden. Als er geen genezing mogelijk is, brengt meditatie en beoefening in ieder geval meer vrede en acceptatie waardoor een vredige dood mogelijk wordt.

Tijdens het feest tegen het einde van de retraite werd er een veiling gehouden. De opbrengst was bestemd voor de bouw van een tempel in Dzogchen Beara. Onder het genot van een sapje of wijntje zagen we een kleine cabaretvoorstelling. De gedreven veilingmeester wist de sfeer goed op te zwepen. Er werden kalligrafieën van Rinpoche geveild, zijn wandel-

Iedereen is vriendelijk, je voelt je helemaal veilig en dan heb je ook nog die mooie natuur.

de 'desperate Dutch' en ons toestond de wedstrijd Nederland - Uruquay te zien. Een aparte ervaring, de eerste helft keken we in de *shrine room* op een TV-toestel naast het altaar en de tweede helft in een pub in Allihies. Heel gezellig en spannend tot het laatst: 3 - 2!

Zo vlogen de dagen om. We hadden het goed samen. Rinpoche benadrukte dat we plezier moesten hebben en liet dit op een aanstekelijke manier zien tijdens interacties met zijn studenten. Maar we waren ook met serieuze zaken bezig, zoals ziekte en dood. Op Rinpoche's verzoek werden de namen van ernstig zieken aan hem voorgelezen en bad hij voor hen en zegende hij foto's. Ook ging Rinpoche in gesprek met een aantal mensen die ziek waren. Ook werd gekeken hoe de zorg voor zieken verbeterd kan worden.

Getuigenverslagen

Indrukwekkend waren de getuigenverslagen van sanghaleden die de dood in de ogen hebben gezien en dankzij het onderricht, beoefening en medische behande-

schoenen, de recepten van het eten van deze week en een boompje uit zaad van de boddhiboom in India. Ik nam een kartonnen tempeltje mee voor ons centrum in Groningen. **Bij deze een oproep aan de Groninger sangha: stop er geregeld wat in en spaar mee voor de tempel in Dzogchen Beara!**

Op zondag 11 juli namen we bij mooi en helder weer afscheid van Dzogchen Beara. De groep uit Groningen moest middenin het onderricht vertrekken. Rinpoche had de avond ervoor al precies uitgerekend hoe laat we weg zouden gaan. We kregen nog een zegening en vertrokken snel richting bus. Nog maar net op weg kwam er al een sms'je uit Groningen dat onze zegening daar via een internetverbinding was gevolgd. Er volgde een lange treinreis met veel vertraging als gevolg van het noodweer de avond ervoor. We werden in de trein gebeld dat Nederland de finale had verloren. Het kon ons allemaal niet deren. Wij voelden ons rijk, 'at ease' en tevreden.'



Mathilde (rechts) en haar vriendin Frouwke Loos

All Mandala Retreat 2010

Afgelopen zomer nam Hans van Zijp deel aan de All Mandala Retreat in Lerab Ling. Alleen dat hij voor het eerst als carer verantwoordelijk zou zijn voor het welzijn van een groepje medestudenten riep lichte spanning bij hem op. Voor de Nieuwsbrief schreef Hans een persoonlijk verslag over hoe het hem verging op deze retraite waarin ook het bezoek van Yangsi Khyentse Rinpoche viel.

Door Hans van Zijp

's Ochtends vertrokken uit Amsterdam, loop ik aan het einde van de middag het terrein in Lerab Ling op. Allereerst lever ik een gevecht met mijn tent die ik op het donkerste gedeelte van de inmiddels donkere camping opzet. Dan klim ik het steile pad op naar boven om bij de Zangdogpalri hemel van Guru Rinpoche te komen, beter bekend als de 'tempel'. Daar ben ik weer. De *All Mandala Retreat* (AMR) is voor mij een jaarlijks terugkerend evenement geworden, een cruciaal moment in het jaar. Ik kom bij Rinpoche op bezoek. Lerab Ling is immers zijn woonplaats. Het voelt krachtig en goed. Als ik alleen ben in de tempel met de grote gouden Boeddha worden een moment lang al mijn verduisteringen getransformeerd. Ben ik hier meer thuis dan thuis, vraag ik me af.

Wilde zwijnen

Gedurende de twee weken die ik op retraite ben, zal de klim van mijn tent naar de tempel een vast ritueel worden. Waarbij ik steeds geconfronteerd zal worden met mijn gewaarzijn. Alles moet je plannen, zodat je niet terug hoeft naar je tentje, omdat je iets vergeten bent. 's Nachts zal ik een paar keer bezoek krijgen van wilde zwijnen. De angst slaat me dan om



het hart met alle eetbare Tsok offerandes in mijn tent. Ik probeer moed te putten uit het verhaal over Dilgo Kyentse Rinpoche die in zijn retraitegrot soms belaagd werd door beren. Hij haalde dan gewoon de ladder op en ging verder met zijn beoefening zonder een spoor van doodsangst.'

Dilgo Khyentse Rinpoche, de grote Tibetaanse meester met zijn majestueuze uiterlijk en zachte uitstraling. Lijkend op een Noord-Amerikaanse Indiaan, zoals Sogyal Rinpoche hem weleens omschrijft, als hij spreekt over deze voor hem en voor vele anderen zo dierbare en belangrijke leraar. In 2010 is het 100 jaar geleden dat Dilgo Khyentse Rinpoche werd geboren. Hoogtepunt van de All Mandala Retreat vormde het bezoek van zijn incarnatie: Yangsi Khyentse Rinpoche

'Khyentse Yangsi Rinpoche is nog maar 17 jaar oud en dit is zijn eerste rondreis in het Westen. Uiterlijk lijkt hij niet op zijn voorganger. Hij is klein van stuk. Voor zijn openbare lezing is hij erg zenuwachtig. Het is nog maar de tweede keer dat hij een openbare lezing geeft. Toch maakt hij een vorstelijke indruk, vooral tijdens de beoefening en de bekrachtigingen. Misschien juist omdat hij ondanks alle verwachtingen accepteert waar hij nu is. Hij wordt vergezeld door de kleinzoon van Dilgo Khyentse Rinpoche, Shechen Rabjam Rinpoche. Ook Orgyen Tobgyal en Namkha Rinpoche zijn in Lerab Ling aanwezig ter ere van dit bijzondere be-

zoek. Het voelt als een zegenrijk Dharma-feest. Vooral de bekrachtiging die wij van Khyentse Yangsi Rinpoche ontvangen, raakt mij diep. Tijdens de zegening zit Yangsi Rinpoche op de troon terwijl Sogyal Rinpoche en de andere leraren door de tempel lopen met gewijde objecten waarmee ze ons zegenen.

We worden open, zacht en ruim

We zitten gebroederlijk en gezusterlijk dicht tegen elkaar. Andermaal leveren wij het bewijs dat het lichaam van de mens 80 % uit water bestaat. We blijken in staat ons fysiek aan de krappe omstandigheden aan te passen. En ook onze geesten geven mee in deze bijzondere atmosfeer. We worden open, zacht en ruim en voelen meer compassie. We hoeven er niets voor te doen, alleen maar te zijn en te vertrouwen.

Yangsi Rinpoche krijgt een afscheid zoals het welkom was: warm en dankbaar. We hebben een nieuwe bijzondere leraar in ons hart gesloten en zien uit naar het moment dat hij terugkomt over een paar jaar. Misschien mogen we hem dan zelfs in Nederland ontvangen, zegt Rinpoche.

We gaan nu het tweede deel van de retraite in met minder mensen. Het weer slaat om. Na een paar zonovergoten dagen begint het te regenen en gaat er een koude wind waaien. Het is even zoeken voor iedereen. Ineens heerst er verlatenheid rond de tempel. Ik ben dit jaar voor het eerst 'carer' en heb een groepje van vijf mensen onder mijn hoede.

Een open geest is een geest waarin voor veel wezens plaats is.

Bijzonder zijn

De tweede helft van de AMR wil Rinpoche les geven naar aanleiding van onze behoeften. We worden gevraagd onze aspiratie voor de retraite te formuleren en we kunnen vragen stellen. Van de carers wordt gevraagd om dagelijks met de studenten in het care groepje contact te hebben over hoe het met ze gaat. Dat betekent soms intensieve gesprekken. Iedereen streeft naar het ultieme geluk. In die zin zijn we allemaal gelijk. Maar hoe dit streven op het pad vorm krijgt, is voor een ieder anders. Het is heel bijzonder om daar zo intiem over uit te wisselen. In een cultuur waarin ons geleerd wordt dat je bijzondere dingen moet doen om bijzonder te zijn, moet ik steeds opnieuw leren dat anderen bijzonder zijn om wie ze zijn, niet om wat ze doen.

Het is de bedoeling dat alle vragen die wij stellen, beantwoord worden tijdens de retraite. Dat blijkt nog een hele toer te worden. De vragen worden verzameld en in categorieën ondergebracht, zoals depressie, integratie van het onderricht, werk (voor Rigpa), dood en vergankelijkheid. Studenten vragen ook om onderricht over de natuur van de geest. Om al het materiaal te kunnen behandelen, worden op één dag tegen het einde van de retraite workshops georganiseerd waarin de verschillende onderwerpen aan bod komen.

Talent om te vergeten

Het blijkt dat Rinpoche over al deze onderwerpen al heel veel onderricht heeft gegeven, maar dat we het vergeten zijn. Aan het begin van de AMR wees hij ons op ons 'talent om te vergeten'. Tijdens een teaching herhaalt hij een aantal keren dezelfde zin met een extra irritante beklemtoning. Het is absoluut waar. In het midden van het onderricht weet ik vaak niet meer waar het begin over ging. Verder is een vraag stellen één ding, maar

of we het antwoord willen horen, is een ander. We hebben een mechanisme dat ervoor zorgt dat als de vraag beantwoord wordt, we afwezig zijn (mentaal of fysiek). Zo bleek tijdens een *teaching* van Rinpoche over depressie, dat de studenten die vragen hadden gesteld over depressie niet aanwezig waren. Alles werd uit de kast gehaald om iedereen toch vooral op de goede momenten aanwezig te laten zijn. Ervoor zorgen dat mensen aanwezig zijn, is waarachtig zorgen, aldus Rinpoche.

Vertrouwen

Rinpoche geeft veel bijzonder onderricht. Maar de kern blijft hetzelfde: ga niet mee met alle verhalen die je geest creëert. Als je dat doet, ontstaat er ruimte. Dan lossen de verhalen vanzelf op. Hetgeen bewijst dat ze geen vast, werkelijk bestaan hebben. Dit kunnen we maar niet vaak genoeg horen. Eigenlijk weten we zelf wat het beste voor ons is. Maar we vergeten het steeds. We zouden de remedie (zoals het luisteren naar een bepaald onderricht) altijd bij de hand moeten hebben, zodat we alleen maar op de knop hoeven drukken als het er op aan komt. En vertrouwen dat de beoefening en het onderricht werken, is heel belangrijk. De kracht van de leraren komt voort uit het vertrouwen dat zij hebben in hun beoefening.

Mijn aspiratie voor deze retraite was dat mijn geest opener zou worden. Een open geest is een geest waarin voor veel wezens plaats is. En dat kan je als *carer* goed oefenen. Dat is intens en mooi en versterkt de onderlinge band. Zorgen voor anderen kun je alleen met een open geest en door de ruimte die dat creëert, ben je ook in staat om goed voor jezelf te zorgen.'





Het management team
van Rigpa Nederland
(v.l.n.r. Paul Lensen,
Marlies Musch en
Jeroen Slieker)

De deuren van Rigpa gaan wagenwijd open

‘De Tibetaans boeddhistische wijsheidstraditie, waarmee wij kennis maken via onze leraar, is als een gouden schat. We willen dit goud met zo veel mogelijk mensen delen’, aldus Marlies Musch, national director van Rigpa Nederland, onlangs op een sanghadag in Amsterdam. In dit artikel legt ze uit wat de achtergrond is van: ‘Opening Up Rigpa’ en wat de consequenties zijn voor Nederland.

In mei 2010 is er een serie bijeenkomsten geweest met Sogyal Rinpoche en het bestuur van Rigpa International rondom de vraag hoe we nieuwe studenten kunnen bereiken en hoe we onze centra kunnen laten bruisen van energie.

Nu de Drie-jaarretraite in Lerab Ling voorbij is, gaan we de deuren wagenwijd openzetten. De tijd is rijp om nieuwe programma's te ontwikkelen. Daarbij willen we vooral ook jongeren aanspreken. Dit is de uitdrukkelijke wens van Sogyal Rinpoche. De gemiddelde leeftijd van Rigpa-mandalastudenten ligt nu nog vrij hoog, jongeren zijn bij Rigpa in de minderheid. Mede om deze reden hebben we Rigpa Youth in het leven geroepen en

ontwikkelen we in Nederland jongerenprogramma's voor deze leeftijdscategorie. Dat gaat uiteraard in samenspraak met de jongeren, zij weten zelf het beste wat er speelt.

Sociale media

Jongeren communiceren anders dan ouderen. Het is niet voor niets dat Rigpa

actief is op het gebied van sociale media, zoals Facebook en Twitter. Zo zijn we tevens continue bezig de informatievoorziening via onze website, maar ook via de traditionele kanalen te verbeteren. Op de vernieuwde website die in januari online is gegaan, zal meer onderricht van Rinpoche te zien zijn. Ook willen we in de toekomst de mogelijkheid bieden cursussen online te volgen.

In alles wat we doen speelt natuurlijk ons cursusaanbod een cruciale rol. We gaan nieuwe programma's ontwikkelen rond onderwerpen die mensen raken zoals: mededogen, genezing, paniek, depressie en het transformeren van negatieve emo-



@MarliesRigpa
@Rigpanederland



Facebook.com

ties. Op basis van Rinpoche's onderricht over deze onderwerpen worden cursussen ontwikkeld die door onze beste instructeurs kunnen worden gepresenteerd. Zo was er in de sangha veel behoefte aan aandacht voor integratie van het boeddhistisch onderricht in het alledaagse leven. Eind januari zal Maureen Cooper een weekend over integratie leiden genaamd Compassion & the City.

Boeddha te zitten, thee te drinken, of met iemand te praten. We zijn bezig te bekijken hoe we dit waar kunnen maken. In Amsterdam zijn we daarom druk met een nieuw centrum, we gaan onverminderd door met zoeken en plannen smeden. De 1001 euro club krijgt gestaag meer leden en daarmee neemt onze financiële arm-slag toe. We kijken kritisch naar de manier waarop we aan PR en reclame doen.

vrijwilligers onmisbaar. In de programmering voor 2011 vergroten we het aanbod voor nieuwe studenten. Ook bieden we studenten die al een programma volgen een helder pad van onderricht. We focus-sen op de geografische spreiding van het programma-aanbod in Nederland. Voor diverse doelgroepen bieden we op verschillende locaties weekendevenementen aan.

Ook onderzoeken we de mogelijkheid om het centrum in Amsterdam één of meer-der dagdelen per week open te stellen, zodat mensen binnen kunnen wandelen om bij de Boeddha te zitten. Hiervoor hebben we mensen nodig die het leuk vinden om op deze momenten gastvrouw of gastheer te zijn. **Meld je aan!**

Om onze centra en ons aanbod te kunnen uitbreiden, is de hulp van nieuwe vrijwilligers onmisbaar.

Ook zijn er steeds meer studenten die het werk van Rigpa door middel van directe sociale actie in de wereld kunnen zetten. Dat kunnen mensen zijn die in de zorg werken, therapeuten, managers en onderwijzers. Maar het kan eigenlijk op ieder denkbaar terrein. Als we inspiratie ontleen aan het onderricht van Rinpoche en zijn visie van 'Dienaren van de vrede' in ons hart met ons meedragen, is de kans groot dat onze activiteiten een positieve bijdrage zullen leveren aan onze leefomgeving.

Rigpa-centra

Als we met een frisse blik naar onze centra kijken, zien we dat we er nog niet echt op ingericht zijn nieuwe mensen te verwelkomen, om de eenvoudige reden dat we hiervan geen prioriteit gemaakt hebben. Een boeddhistisch centrum moet van nature iets hebben van een toevluchtsoord. Dat betekent dat mensen altijd langs moeten kunnen komen om gewoon voor de

We willen graag dat mensen weten dat we er zijn en dat ze binnen kunnen lopen. Nieuwe mensen bij Rigpa krijgen een welkomstpakket met op maat toegesneden informatie erin, zodat ze makkelijker de weg vinden binnen onze organisatie.

Vrijwilligers

Een van de speciale kwaliteiten van Rinpoche's benadering is dat hij ons laat zien hoe zicht, meditatie en handelen niet ophouden bij ons kussentje, maar tot uitdrukking komen in alles wat we in het leven doen. De geest van hulpvaardigheid en het daadwerkelijk helpen van anderen ligt ten grondslag aan alles wat we bij Rigpa doen. Veel vrijwilligers steken een hoop tijd en energie in Rigpa. Deze vrijwilligerscultuur willen we in stand houden, anders lopen we het gevaar dat we een dienstverlenende instantie worden en dat studenten zich als consumenten gaan opstellen. Om onze centra en ons aanbod te kunnen uitbreiden, is de hulp van nieuwe

Het MT is zeer geïnspireerd door deze nieuwe beweging van meer openheid en toegankelijkheid voor een nog groter publiek (en alle leeftijden). Wat ons betreft gaan de deuren van Rigpa wagenwijd open. We hebben er zin in!



Sogyal Rinpoche, olieverf op hout, 110x115cm door Stephan Peters, www.penpaints.nl

Do not forget the Lama; pray to him at all times.

Do not let the mind be distracted; watch your mind's essence.

Do not forget death; persist in Dharma.

Do not forget sentient beings; with compassion dedicate your merit to them.

De inspiratie van...

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 waar je wilt zijn? Stuur of e-mail de tekst die jou lief is naar ons. Rigpa Nieuwsbrief, Binnenkant 47 2 hoog, 1011 BP Amsterdam of ufischer@chello.nl.

Hartverwarmend bezoek van Mayumla

Tot onze grote vreugde mochten we Mayumla Tsering Wangmo begin oktober 2010 in Amsterdam ontvangen. Mayumla is de moeder van Sogyal Rinpoche en Dzogchen Rinpoche. Ook is zij de zus van Khandro Tsering Chödrön. Haar vaste verblijfplaats is Lerab Ling. Ze gaat niet vaak op reis. Daarom zijn we extra blij dat ze na een kort bezoek aan Berlijn Amsterdam aandoet.

Foto's: Gerard Nikken, Ulli Fischer, Tenpa en Pascal.



De voorbereidingen zijn getroffen. Het Rigpa-centrum is gepoetst, er zijn bloemen gekocht en lekker eten. Vol spanning wachten we op de grote dakini. Mayumla is een emanatie van Ushnishavijaya, een van de 21 Tara's, één van de drie godheden van lang leven.

Mayumla komt aan in de late middag en wil gelijk een blik in het Rigpa-centrum werpen. Daar staat de Boeddha. Zij wil haar respect betuigen. Mayumla kijkt met veel belangstelling rond. Ze zegent het altaar, de afbeeldingen en de boeken. Als de cursisten binnenkomen, gaat Mayumla spontaan met de groep zitten om even samen te mediteren.



Mayumla reist samen met haar nichtje Tenzin die het Tibetaans in het Engels vertaalt en optreedt als haar persoonlijke assistent. Ook Tenpa 'onze' Nederlandse monnik is van de partij, evenals Pascal de vaste chauffeur van Mayumla.





Op het centrum vieren we samen Tsok. Ani Jinba heeft een ereplaats naast Mayumla.



We hebben een toeristisch programma samengesteld. Een bezoek aan de bloemenmarkt mag niet ontbreken, evenmin als een rondvaart door de grachten. Het is fris. Er vallen een paar druppels regen, maar dat drukt de pret niet. Marlies Musch, onze national director, treedt op als gids.



Mayumla slaat op de gong.

Overal in Amsterdam staan boedha's! Mayumla merkt op dat Nederland een sterke band met de Boeddha moet hebben. Er zijn boeddhabeeldjes te koop bij een drogisterij. Op een woonboot dient een boeddha-hoofd als bloempot. Er wapperen Tibetaanse gebedsvlaggen. Ze merkt het allemaal op met belangstelling en devotie.

Ze is oprecht geïnteresseerd in onze sangha en wil zo veel mogelijk sanghaleden ontmoeten. Iedereen mag op het adres waar zij logeert langskomen. Samen eten we pizza. De kinderen worden uitgenodigd.





Het centrum zit propvol. We willen allemaal met Mayumla op de foto!

We genieten van een optreden van Namgyal Lhamo, een beroemde operazangeres, ook bekend als de Tibetaanse nachtegaal.



Tegen het einde van het bezoek, dat krap een week duurt, wenst Mayumla nog wel langs Madame Tussaud te gaan. Dat is niet uit toeristische nieuwsgierigheid zo blijkt, maar omdat er een beeld staat van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Voor Mayumla is een afbeelding van een boeddha net zo levend als een mens in levende lijve. Mayumla maakt duidelijk dat het belangrijk is. Het is voor haar ondenkbaar om in Amsterdam te zijn zonder respect te betuigen aan Zijne Heiligheid. Wat een geluk voor ons dat we de Dalai Lama altijd hier hebben.

We nemen afscheid van Mayumla met een warm gevoel in ons hart en hopen op een spoedig weerzien in Amsterdam of Lerab Ling.



Een weekend 'Liefdevolle Vriendelijkheid' in Amsterdam met Andrew Warr

De moed om je hart te openen

Positief denken, het klinkt zo makkelijk en toch is het dat niet. Hoe vaak hebben we niet negatieve gedachtes die in een oogwenk opkomen en de compassie in ons overschreeuwen. De boeddhistische wijsheidstraditie heeft een prachtig antwoord hierop gevonden: 'Liefdevolle Vriendelijkheid'! Andrew Warr, seniorstudent van Sogyal Rinpoche, maakte er zijn specialiteit van. Begin oktober was hij een weekend te gast in Amsterdam om ons te trainen in deze fascinerende meditatiemethode. Annie Birken assisteerde hem en vertaalde in het Nederlands.

Door Annet Kossen



Wat is Liefdevolle Vriendelijkheid eigenlijk?

'Liefde is in onze maatschappij een verwarrend begrip, iedereen verstaat er wat anders onder. Daarom is het belangrijk om duidelijk te maken wat we precies bedoelen met dit woord. In het boeddhisme definiëren we liefde als anderen geluk toewensen en de oorzaken van geluk. De term 'liefdevolle vriendelijkheid' gebruiken we om een bepaalde beoefening aan te duiden. We voegen vriendelijkheid toe aan liefde, omdat de meeste mensen wel weten wat het betekent om vriendelijk te zijn. Veel mensen lijden aan een innerlijke kritische stem waarmee ze zichzelf onderdrukken en terechtwijzen. Ze zijn helemaal niet vriendelijk

ten opzichte van zichzelf. Het belangrijkste wat je leert in de beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid is dat je meer van jezelf leert houden, wat zoveel betekent als jezelf accepteren en op je gemak zijn met wie je bent.'

Is dat niet egocentrisch?

'Je zou kunnen denken dat de beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid egoïstisch is. Jezelf naar beneden halen lijkt op bescheidenheid. Maar juist een geringe eigendunk is heel egocentrisch. Door steeds te denken dat wij niet deugen en liever iemand anders zouden willen zijn, raken we verstrikt in onszelf. We ervaren onszelf dan nog meer als het centrum van onze wereld.

Je kunt eigenlijk op twee manieren egocentrisch zijn: of je voelt je boven iedereen verheven of je bent geobsedeerd door je eigen gebreken. Als je leert van jezelf te houden en jezelf te aanvaarden zoals je bent, kun je dat allemaal loslaten. Dan heb je opeens veel meer tijd en ruimte in jezelf om anderen aandacht te geven. Veel mensen voelen zich aangesproken door het idee om van jezelf te leren houden, omdat ze wel weten hoe moeilijk dat is.'

Is Liefdevolle Vriendelijkheid een beoefening voor beginners of ook bedoeld voor ervaren beoefenaars?

'De oudere studenten in Rigpa hebben al zo'n rijk aanbod aan onderricht ontvangen dat zij meestal niet zitten te wachten op een weekend Liefdevolle Vriendelijkheid. En toch weet ik uit ervaring dat de meer ervaren studenten vaak veel inspiratie uit zo'n weekend halen.

Juist voor studenten die in hun beoefening de weg een beetje kwijt zijn en soms zelfs al een tijdje niet op hun Rigpa-centrum zijn geweest, kan een hernieuwde kennismaking met dit

onderwerp ervoor zorgen dat zij op een betekenisvolle manier opnieuw een verbinding kunnen maken. Door meer warmte naar jezelf en anderen te voelen, ga je vanzelf meer open, waardoor de andere beoefeningen die je doet ook weer krachtiger worden. Ik ken veel ervaren studenten die Liefdevolle Vriendelijkheid beoefenen op de momenten dat zij het moeilijk hebben in hun leven.'

De drempel is vaak hoog om voor het eerst een boeddhistisch centrum binnen te stappen. Denk je dat Liefdevolle Vriendelijkheid minder weerstand opwekt dan mediteren?

'Het blijkt dat het voor beginners een goede beoefening is en zeer geschikt als eerste kennismaking met het onderricht van de Boeddha. We merken in retraites dat mensen veel baat hebben bij de beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid. Overigens gaan meditatie en Liefdevolle Vriendelijkheid heel goed samen. In langere retraites beginnen we meestal met zitmeditatie, waardoor de geest tot rust kan komen en je in contact kunt komen met je goede hart.'

Bij de beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid leren we onze geest naar binnen te keren en onszelf en anderen goeds toe te wensen. Liefdevolle Vriendelijkheid begint met jezelf en wordt stapsgewijs uitgebreid naar mensen die dichtbij je staan, vervolgens naar mensen die iets verder van je af staan. Gevorderden in Liefdevolle Vriendelijkheid wensen zelfs hun vijanden goeds toe. In de beoefening gebruiken we de zinnen: *moge ik gelukkig zijn, moge het goed met me gaan*. Vaak wordt er de zin aan toegevoegd: *moge ik veilig zijn*.

'Hoe stabiel je meditatie is, des te krachtiger is de beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid. En andersom ook. Als je vaker Liefdevolle Vriendelijkheid beoefent, word je gedurende je meditatie minder afgeleid door versturende gedachten en emoties en wordt je meditatie sterker.'

Maar waarom werkt Liefdevolle Vriendelijkheid nou juist zo goed voor beginners?

'Op een bepaalde manier verwachten mensen dat meditatie hun geest tot rust zal brengen. Maar vaak word je je er dan pas van bewust hoe onrustig je geest eigenlijk is. Het kost tijd voor je dat kunt accepteren en er niet meer zo mee worstelt. Liefdevolle Vriendelijkheid daarentegen geeft je iets te doen, en als je er mee kunt verbinden dan is er een duidelijk gevoel van openheid en welbevinden. Dat is bemoedigend, dus misschien is dat de reden.

Ook de eenvoud ervan is heel belangrijk en daarom is het ook zo goed om er naar terug te keren, zelfs al heb je een heleboel andere beoefeningen geleerd. Als alles je een beetje te veel wordt, kan het steunend zijn om terug te kunnen vallen op zoiets simpels als dit.'

In het weekend zei je dat je Liefdevolle Vriendelijkheid ook kunt gebruiken voor je eigen woede of wrok. Iemand die dat hoort, denkt misschien, waar slaat dat nou op!

'Voor onze conceptuele geest klinkt dat idioot. Maar weet je, als je kwaad bent, zit daaronder meestal iets anders, gekwetstheid, verdriet... Wat je dan eigenlijk doet is liefde sturen naar dat deel van jezelf dat bedroefd is en pijn lijdt. Het is hetzelfde als liefdevolle aandacht hebben voor een ander die het zwaar heeft. En net zo goed als die aandacht de pijn van een ander kan verzachten, kan het ook je eigen pijn verlichten. Dan heb je ook kans dat de woede afneemt.'

Is er meer liefde dan waar we ons bewust van zijn?

'Een belangrijk punt is om nooit aan je vermogen om lief te hebben te twijfelen, wat anderen daar ook over mogen zeggen of hoeveel twijfels je daar zelf ook over hebt.

En twijfel ook niet aan de liefde die jezelf hebt ontvangen. Vaak als er iets misgaat in een relatie hebben we de neiging te vergeten hoeveel liefde we hebben gekregen, of we denken dat die liefde misschien niet oprecht was. We zouden de liefde die we voor iemand hebben gehad moeten koesteren, en ook de liefde die zij voor ons gevoeld hebben.

Een van de oefeningen die we doen bij Liefdevolle Vriendelijkheid is een lijstje maken van mensen in je leven die vriendelijk tegen je geweest zijn. Sommige mensen doen daarbij verbazingwekkende ontdekkingen.

Je kunt bij zo'n opdracht echter ook finaal blokkeren en je diep ongelukkig voelen als je tot de conclusie komt dat niemand ooit van je heeft gehouden of aardig tegen je is geweest. Als je de moed kan opbrengen om daar langer bij te blijven, begin je je ook steeds meer positieve ervaringen te herinneren. Dan ontdek je dat er zo veel verschillende manieren zijn waarop mensen hun liefde tonen. Zelfs een wildvreemde kan een aardig gebaar naar je gemaakt hebben.'

Hoe ben jij zelf in aanraking gekomen met de beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid?

'Toen ik voor het eerst met deze beoefening kennismaakte, had ik er niet zo veel affiniteit mee. Het stond ver van me af. Ik had er zelfs een bepaalde aversie tegen. Dat ik er uiteindelijk toch een verbinding mee kreeg, is dankzij een Theravada monnik die er op een heel creatieve manier les in gaf. Hij deed me inzien dat er niet zoiets is als een beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid die je wel of niet kunt doen, maar dat het meer een kwestie is van hoe je het doet. En dat is ook wat we in deze weekenden proberen te doen: verschillende manieren aanreiken waardoor iemand er een verbinding mee kan maken.'





Het heeft me als instructeur enorm geholpen om te weten dat er altijd een manier is, ook al voelen mensen zich nog zo geblokkeerd. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat mijn blokkades dezelfde zijn als die van een ander. Iedereen heeft zijn eigen geschiedenis en persoonlijkheid.'

Jij straalt zelf zo veel vriendelijkheid uit. Ben je altijd zo zachtmoedig en vriendelijk geweest?

'Ik ga van nature graag conflicten uit de weg, maar dat wil niet zeggen dat ik altijd makkelijk ben in de omgang. Dat ik uiteindelijk Liefdevolle Vriendelijkheid trainingen ben gaan geven heeft zeker te maken met mijn opvoeding. Ik ben opgegroeid op het Engelse platteland, in Norwich, het dorp waar de familie van mijn moeder vandaan komt. Mijn ouders en grootouders, ooms en tantes, allemaal hadden ze als leden van de Methodistenkerk een belangrijke, steunende taak in hun gemeenschap. Je zou kunnen zeggen dat zij een soort rolmodel voor mij zijn geweest en daar ben ik heel dankbaar voor.

In mijn pubertijd kreeg ik allerlei problemen. Maar op de een of andere manier was ik tot de conclusie gekomen dat mijn geluk niet te vinden was in de dingen buiten mij, en ook niet in de religieuze traditie waarin ik was opgegroeid.

In die tijd had mijn moeder een diepe mystieke ervaring die wekenlang aanhield. Daardoor ging ze zich verdiepen in contemplatieve religie en meditatie. Dat fascineerde mij waardoor ik, eenmaal op de Universiteit, ook ben gaan mediteren. Het werd mijn dagelijkse beoefening. Toch was het niet meer dan een ontspanningsmethode, want zelfs na acht jaar intensief mantras reciteren, ging het dagdromen onverminderd door. Ik begon boeken over boeddhisme te lezen en besloot om een meditatieretraite te gaan doen in Samye Ling in Schotland. Ik zal de eerste indrukken van die plek nooit vergeten: de stilte, de vogels en dan plotseling een enorme uitbarsting van Tibetaanse rituele muziek. Ik schoot in de lach - in die tijd lachte ik niet zoveel. Ik voelde meteen een

soort lichtheid en een gevoel van verbondenheid. Ik voelde me thuis.'

Hoe heb je Sogyal Rinpoche ontmoet?

'Aangestoken door prachtige verhalen over verlichtingservaringen, besloot ik ook naar het Oosten te gaan. In de hoop een meester te vinden die mijn hoofd zou aanraken met een heilig voorwerp waardoor ik in één klap van al mijn problemen verlost zou zijn. In plaats daarvan liep ik een ernstige voedselvergiftiging op. Toch heb ik daar ook een aantal uitzonderlijke leraren ontmoet, waaronder lama Yeshe, die heel vriendelijk was en bijzonder afgestemd op Westerse studenten. In die tijd was Sogyal

'Ik voelde meteen een soort lichtheid en een gevoel van verbondenheid. Ik voelde me thuis.'

Rinpoche in India en Nepal al bekend onder Westerlingen, ik denk, omdat hij veel minder traditioneel was dan de meeste Tibetaanse leraren die je daar ontmoette. Tegen de tijd dat ik terugkwam in Engeland overleed lama Yeshe en heb ik mij aangemeld bij het Rigpa-centrum in London. In het voorjaar van 1984 gaf Rinpoche daar een Vajrasattva weekend. Maar pas toen hij een paar maanden later onderricht gaf over meditatie, maakte ik echt een connectie met hem. Dat had te maken met de manier waarop Rinpoche les gaf, dat mediteren niet alleen ging over een balans vinden, maar meer over een verbinding maken met de na-

‘Mediteren gaat niet alleen over een balans vinden, maar meer over een verbinding maken met de natuur van de geest.’

tuur van de geest. Al geloof ik niet dat ik helemaal begreep wat hij bedoelde, toch had zijn onderricht mij diep geraakt.

Gedurende de Paasretraite in 1986 heb ik toevlucht genomen. Het was geweldig. Ik voelde me volledig getransformeerd en dat gevoel hield wekenlang aan. Ik kon heel anders omgaan met mijn werk als advocaat. Werk wat mij helemaal niet lag, het maakte me gespannen. Vanaf dat moment ging ik elk jaar naar de Paasretraite in Engeland en naar de zomerretraite in Frankrijk, totdat ik naar Dzogchen Beara ging.’

Hoe kwam het dat je zo lang in Dzogchen Beara hebt gewoond?

In Dzogchen Beara heb ik eerst zeven jaar het pension beheerd en daarna nog eens acht jaar de winkel, terwijl ik ook af en toe

‘Ik ken het anatomische hart en ik heb erover gelezen in poëzie, maar bij de weekendretraite ‘Liefdevolle Vriendelijkheid’ heb ik ook contact kunnen maken met het hart in mezelf. De beoefening deed me in eerste instantie de pijn ervaren van een hart dat geheel geharnast was, mijn gevoelens van liefde bleken verweven in een kluwen van andere gevoelens zoals pijn, bitterheid, verdriet en rouw.

Gedurende het weekend heeft de beoefening mij ertoe gebracht dat ik liefde kon voelen in een meer pure vorm, bevrijd van wat het contact met mijn hart in de weg staat.’

Kristof Persyn

‘Het onderricht van Andrew was liefdevol en duidelijk. De opbouw heel fijn, zodat er steeds een andere laag in jezelf aangesproken werd. Ook de mooie meditatie, uitgesproken door Annie met een heel prettige stem waren voor mij heilend.

Ik voelde me zo gezegend door het bewust worden hoeveel mensen er, vanaf het begin van mijn leven, van me gehouden hebben en nog doen. Dit te ervaren gaf me een heel warm gevoel, onmiddellijk voelbaar in mijn handpalmen die gloeiend heet werden.’

Inge Rigtering

meehielp bij de meditatiecursussen en kleinere retraites.

Vanaf 2000 werd er in Dzogchen Beara elk jaar een Eén-jaar-retraite gehouden. Ian Maxwell was verantwoordelijk voor de retraitanten. Het leek hem en zijn partner Michaela Haas een goed idee om de beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid te introduceren om de studenten te helpen de omgang met zichzelf en met elkaar te vergemakkelijken. Dat experiment bleek behalve voor de retraitanten ook heel leerzaam te zijn voor ons als instructeurs, omdat Ian erop stond dat wij ons eerst zelf grondig vertrouwd maakten met deze beoefening.’

Wanneer werd liefdevolle vriendelijkheid een onderdeel van het lesprogramma van Rigpa?

‘In 2001 stuurde Ian Michaela en mij naar Parijs, waar Sogyal Rinpoche een lezing zou geven over bodhichitta, voor het geval hij wilde dat wij iets over de beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid zouden vertellen. Op een moment dat we er niet op bedacht waren, kondigde Rinpoche ons aan en daar zaten we dan. Ik was zo zenuwachtig dat ik vergat dat het een Frans publiek was waardoor ik geen pauzes inlaste voor de vertaler. Maar daarna, bij de geleide meditatie voelde je meteen hoe de atmosfeer in de zaal veranderde.

Rinpoche's volgende lezing in Lerab Ling ging bijna uitsluitend over Liefdevolle Vriendelijkheid. Na elke sessie van mij, gaf Rinpoche daar commentaar op en ging hij dieper in op de beoefening. Vanaf dat moment gaf hij overal waar hij kwam les over Liefdevolle Vriendelijkheid, vaak ook als een introductie van de ‘Acht Verzen die de Geest Keren’. Het was een heel vruchtbare periode. Veel van het onderricht dat we dit weekend in Amsterdam hebben gedeeld, komt uit die tijd. Daarna werd Liefdevolle Vriendelijkheid mijn specialiteit en werd ik uitgenodigd om er ook elders les in te geven.’

Ieder jaar in februari wordt in Dzogchen Beara één week lang een retraite gehouden over Liefdevolle Vriendelijkheid oftewel ‘Loving Kindness’.

Voor informatie zie: www.dzogchenbeara.org

‘Wat me vooral is bijgebleven na het prachtige maar soms ook moeilijke weekend met Andrew Warr en Annie Birken is dat drie simpele regels zo’n kracht kunnen hebben. Het verzacht de weerstand die we zo vaak hebben bij dingen die we liever niet willen. Mensen waar we ons aan ergeren, die misschien niet zo vriendelijk tegen ons zijn: Wens ze het beste.’

Femke Serrarens.

MIS

De schaduwzijde van het menselijk bestaan komt in de media ruimschoots aan bod. Op radio en tv en in kranten ligt de nadruk sterk op wat er mis gaat in de wereld. En afgaande op de krantenkoppen gaat er veel verkeerd: kolenmijnen storten in, politici blijken corrupt, regeringen incompetent en banken vallen om. Bij elkaar een eindeloze stroom negativiteit waar je als lezer somber van kan worden en waardoor je zou kunnen denken dat in deze wereld bijna alles fout gaat. Maar kijk je om je heen dan valt vooral op hoe ongelooflijk veel er elke dag goed gaat: auto's botsen niet massaal op elkaar, gedupeerde beleggers gooien niet alle ruiten van hun bank in, meer dan 99,9% van alle post wordt elke dag weer op het juiste adres bezorgd. In onze eigen vrienden- en kennissenkring is dit jaar alweer niemand betrokken geraakt bij een zedenzaak of moord en doodslag. Natuurlijk zijn er persoonlijke drama's in de vorm van hartzeer, tegenslagen en ziektes. Wanneer dat gebeurt, valt het niet mee om het onderricht in praktijk te brengen en van alles wat ons overkomt ook het droomachtige karakter er van te blijven zien. Voor wie daar wel eens moeite mee heeft, kan het troostend zijn dat er in het dagelijkse leven ook verhalen rondgaan die moed geven. Vorige maand was ik op een verjaardagsfeestje en raakte in gesprek met een docent van de politie-academie waar hij les geeft aan aankomende agenten. Daaronder zitten nogal wat oudgedienden uit Afghanistan. Via de oorlog kwamen we op schietincidenten en de kans om geraakt te worden. Tot mijn verbazing blijkt die kans helemaal niet zo groot te zijn. Uit onderzoek blijkt dat voor een agent de kans om geraakt te worden door een schutter op zes meter slechts 5% is. Voor beginnende politieagenten is dit een bemoedigend cijfer, vooral omdat ze het eerste jaar nog geen wapen mogen dragen en zich bij aanhoudingen daarom kwetsbaar voelen. Door die trefkans van 5% zou je denken dat criminelen gewoon niet goed kunnen schieten, maar ervaren politiemensen brengen het er niet veel beter af. Tijdens trainingen moeten ze op een menselijke pop

schieten, terwijl een straatsituatie wordt nagebootst waarin een auto plotseling hard optrekt of een luid blaffende hond op hen afrent. Dit zijn agenten die op de schietbaan feilloos de roos kunnen raken. Toch missen de meesten de pop. Want wat blijkt – en na deze lange inleiding komt eindelijk het goede nieuws – de menselijke geest kent grote weerstanden om op een ander mens te schieten, laat staan om die ander te doden. Zo'n agent doet zijn best om een goede politiemans te zijn, maar zijn voornemen om de pop te raken wordt instinctief gesaboteerd.

**Maar kijk je om je heen
dan valt vooral op hoe on-
gelooflijk veel er elke dag
goed gaat**

Sinds het krantenbericht dat zelfs bacteriën een primitieve vorm van altruïsme kennen – ze zijn bereid zich op te offeren als er gevaar dreigt in de vorm van antibiotica – is dit verhaal van de politiemans het beste nieuws dat ik in maanden heb gehoord. En het wordt nog beter, want zelfs frontsoldaten vertonen in vuurgevechten dergelijk gedrag. De Amerikaanse legerleiding beschikt over een keur aan infrarood-beelden van nachtelijke gevechten tussen hun troepen en de Talibaan. Op die beelden zie je dat van beide partijen 90% van de kogelbanen over de hoofden van hun tegenstanders heen gaat. Pas als een soldaat een vijand welbewust heeft gedood, kent hij daarna minder scrupules. Maar hij moet voor deze verbetering van zijn gevechtsmentaliteit vaak een hoge prijs betalen in de vorm van angst- en woedeaanvallen of diepe depressie. Nog een bewijs dat de menselijke geest in aanleg niet geschikt is om een ander mens ernstig letsel toe te brengen!

Rob Chrispijn

Orgyen Tobgyal Rinpoche in Amsterdam

Volkomen onverwacht kwam het bericht dat Orgyen Tobgyal Rinpoche (OT) op 5 September 2010 een lezing op het centrum in Amsterdam zou geven. Wow wat geweldig! OT! Ook wel de John Wayne onder de Rinpoches genoemd. Altijd goed voor verrassende wendingen, nooit voorspelbaar in wat hij zegt en doet.

Door Hans Biesboer

Zo was er eens een retraite waarin OT onderricht gaf bijgestaan door een vertaler die veel moeite had met zijn dialect. OT was het al gauw zat, hield op met praten en ging verveeld zitten kijken. Tot Sogyal Rinpoche de situatie redde door zelf te gaan vertalen.

Op het centrum in Amsterdam was zijn gedrag al even eigenzinnig. Er was een theeceremonie gepland. Dat kost altijd enige voorbereiding en gedoe voordat alle aanwezigen klaar zitten met een bekertje thee en een bekertje met rijst. Toen OT en zijn gevolg binnen waren, begon hij meteen onderricht te geven, zodat - voor wij er erg in hadden - het moment al voorbij was om aan de theeceremonie te beginnen. Daar zaten we dan een beetje ongemakkelijk met die bekertjes in onze handen.

Het werd een korte teaching, want OT was naar eigen zeggen voornamelijk als toerist in Amsterdam. Hij had het over het kostbare menselijke lichaam en over het belang van echt studeren en beoefenen. Altijd goed om daar een peptalk over te krijgen. Orgyen Tobgyal Rinpoche heeft veel devotie voor Sogyal Rinpoche en zet zich volledig in voor Rigpa. Zo is hij in Lerab Ling een van de belangrijkste adviseurs geweest bij de bouw van de tempel. Voor Rigpa Nederland is hij een vraagbaak wat betreft het nieuwe centrum, dat we in Amsterdam willen creëren.

Tempel

Op een bepaald moment zat Marlies, onze national director, wat somber voor zich uit te kijken. OT wilde meteen weten wat er aan de hand was. Marlies bekende dat ze aan alle problemen dacht rond het vinden van een nieuw centrum. Maar OT zag dat heel anders. Er moet groot worden gedacht! Waarom niet een tempel aan het water? Dus niks oud schoolgebouw of ander onderkomen dat eerst helemaal opgeknapt moet worden. Grond kopen en bouwen! Als het zover is zal OT naar Nederland komen voor de benodigde rituelen. Ook zal hij advies geven voor de bouw, net zoals hij in Lerab Ling heeft gedaan.

Het toeval wil dat sanghalid Ghislaine Engelhardt-Werner op IJburg woont en onlangs, onafhankelijk van deze nieuwe ontwikkeling, een balletje heeft opgegooid bij de gemeente Amsterdam of er ruimte zou zijn voor een Rigpa-centrum nu door de economische crisis veel bouwprojecten stilliggen. Een en ander moet nog uitkristalliseren. We houden het er maar even op dat er zich prachtige nieuwe perspectieven openen.



Het slot van OT's korte bezoek zal het Management Team waarschijnlijk evenmin gauw vergeten. Maandagochtend zou OT namelijk met zijn gezelschap de TGV nemen naar Parijs, maar zondag



bleek dat er iets mis was gegaan met de reservering, waardoor OT en zijn gezelschap verspreid over de trein zouden komen te zitten. Dit leidde tot koortsachtig overleg en veel telefoontjes, totdat OT zei: We zijn morgen om 7 uur op het Centraal Station en regelen het daar.

Dalai Lama

De volgende morgen probeerde Marlies tevergeefs aan het loket iets te regelen. OT had zich wat afgezonderd van de drukte en bleef de rust zelve, alsof hij vol vertrouwen was in de goede afloop. Ten einde raad schoot Marlies op het perron een vrouwelijke NS medewerker aan om de situatie uit te leggen. Die had duidelijk nog meer te doen, maar toen ze hoorde dat het over een boeddhistische lama ging, raakte ze geïnteresseerd. Haar zoon was naar de Dalai Lama geweest in de RAI en had dat heel bijzonder gevonden. Maar ja, de trein zat stampvol. Er viel echt niets te regelen. Toen klaarde opeens haar gezicht op. Hé, het was maandag. Dat betekende dat de coupé die normaal voor de douane gereserveerd is die dag niet bezet zou zijn. Ze liep weg om dat te overleggen. Een paar minuten voor vertrek van de TGV kon OT en zijn gevolg plaatsnemen in de lege douanecoupé. Tot ieders tevredenheid!

De fortuinlijke Duizend-en-één Euro Club groeit

Tijdens de Voorjaarsretraite in mei 2010 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 in Amsterdam.

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.

Ze zijn allemaal terug te vinden op www.rigpa.nl.

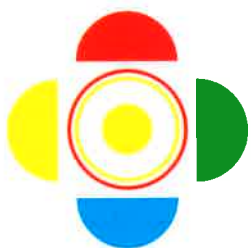
Coördinator fondsenwerving Rigpa Nederland, Mark Mathijssen, wordt er helemaal vrolijk van. Steeds meer sanghaleden sluiten zich aan. De teller staat bij het ter perse gaan van deze Nieuwsbrief op 30 participanten. "Het genereert geld en vreugde!" Aldus Mark. "Het is echt de moeite waard. We willen zorgen voor een prachtige plek voor de Boeddha, Dharma en Sangha in Nederland."

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-helppes, waar je terecht kan voor het geval je schijnbaar onoverkomelijke obstakels tegenkomt bij je project.



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

Oprichting Mandalaschool loopt vertraging op



Nadat de Amsterdamse gemeenteraad op 8 juli 2010 instemde met de komst van de Mandalaschool in Amsterdam loopt de oprichting van de eerste boeddhistische basisschool van ons land nu vertraging op. Op 29 november jongstleden adviseerde de Onderwijsraad negatief over de erkenning van het boeddhisme als religieuze hoofdstroming in de Nederlandse samenleving. De minister van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen heeft dit advies overgenomen.

De initiatiefnemers van de Mandalaschool melden op hun website: 'Van uitstel komt geen afstel. Wij gaan door'. Er zal beroep worden aangetekend bij de Raad van State. En door middel van onderzoek zal worden aangetoond dat het boeddhisme wel degelijk een religieuze hoofdstroming in de Nederlandse samenleving is. Jean Karel Hylkema, betrokken bij de oprichtingsgroep van de mandalaschool: "Op de motivering van de onderwijsraad is best het een en ander af te dingen. In overleg met de gemeente kijkt men wat nu de beste weg is om te volgen. Persoonlijk twijfel ik er niet aan dat de school er zal komen. Al kan dat nog wel twee jaar duren, omdat beroepsprocedures veel tijd vragen.'

Integratie

Werken voor Rigpa is onderdeel van het Pad

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 het verwerkelijken van de visie van Sogyal Rinpoche. In deze rubriek vertellen vrijwilligers waarom ze zich inzetten voor Rigpa en wat ze er zelf aan hebben.

Door Ghislaine Engelhardt-Werner

Aan het woord

Namens de Vertaalgroep, **May van Sligter** (68) en **Michael Ritman** (49). Verder bestaat de groep uit **Katja Vos** (62), **Fredi Kaufmann** (45) en **Jonne Linschoten** (53). Bovendien wordt de groep bijgestaan door meelezers, ad hoc vertalers, tolken en adviseurs. Sinds november 2010 is **Trees Sneek** in functie als coördinator.

Beroepen (respectievelijk)

Literair vertaler, financieel manager, docent Russisch en Nederlands (inmiddels gepensioneerd), docent levensbeschouwing, psycholoog.

Student sinds

1999, 2004, 1983, 2008, 2006.

Mandala

Dzogchen, Ngöndro, Dzogchen, Ngöndro, Ngöndro

We mogen ons gelukkig prijzen dat wij onderricht van Sogyal Rinpoche in het Engels ontvangen, een taal die velen van ons begrijpen. Daarnaast verkeren we in de luxepositie dat we een vertaalgroep hebben die bijna alle studie- en beoefenteksten in het Nederlands vertaalt. Rinpoche zelf is een groot voorstander van het vertalen van Dharma-teksten om op die manier de *Dharma* (leer van de Boedha, red.) voor zo veel mogelijk mensen toegankelijk te maken. De traditie van het vertalen van het boeddhistische onderricht bestond al jaren bij Rigpa. Vooral ervaren studenten hielden zich ermee bezig. Zo werkte Katja Vos begin jaren negentig

mee aan de Nederlandse vertaling van *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* van Sogyal Rinpoche.

In 2004 kreeg het vertalen echter een professionele impuls dankzij de input van beroepsvertaler May van Sligter. In Michael Ritman en Katja Vos vond ze twee vaste sparringpartners. Gedrieën vormen ze sindsdien de vaste kern van de Rigpa Vertaalgroep. De laatste jaren – en zeker tijdens de Drie-jaarretraite – is keihard gewerkt aan het structureel toegankelijk maken van al het studiemateriaal in het Nederlands.

Binnen de Vertaalgroep zijn de taken als volgt verdeeld: May is eindverantwoordelijk voor de grote projecten, zoals de studiepakketten, de Ngöndro-gids en de Vajrayana-gids, Katja voor de teksten van het Parallelprogramma en Michael voor het studiemateriaal van de Intensieve optie van de thuisretraite, cursussen en sanghadagen. De kerngroep is sinds twee jaar uitgebreid met Fredi Kaufmann en een half jaar geleden kwam Jonne Linschoten erbij. Tijdens retraites met Sogyal Rinpoche coördineert Katja het werk van de tolken die het onderricht vertalen in verschillende talen.

De Vertaalgroep heeft veel werk verzet de laatste jaren. Wat waren de mijlpalen als je zo terugdenkt?

May: “Het eerste grote project was de vertaling van Het mengak studiepakket. Toen dat in het Engels uitkwam, was het voor mij direct duidelijk dat er een Nederlandse vertaling moest komen van dit be-


langrijke studiemateriaal.”

Michael: “Als je gaat studeren moet je dat in je eigen taal kunnen doen. Het geeft een enorme verdieping als je de teksten in je eigen taal kunt bestuderen. Toen de thuisretraite begon in 2006, zijn we al het onderricht van de transmissies gaan vertalen. In het begin was het een beetje pompen of verzuipen. Iedere week vertalen, dat was echt iets van ‘waar begin je aan’. We hadden elke week een deadline, we ontvingen de transmissies op dinsdag of woensdag uit Lerab Ling en dan moest het materiaal voor het weekend vertaald zijn, zodat de instructeurs het konden gebruiken. Het was hard werken maar het heeft mij erg geholpen om aan te haken bij wat er tijdens de thuisretraite allemaal voorbij komt. De Dharma proberen in je eigen taal te verwoorden is schitterend. Het helpt ook om je eigen begrip te verdiepen.”

Vertalen is niet gemakkelijk, levert het vaak discussies op?

May: “Nou en of! Het Engelse woord deity bijvoorbeeld. In het Nederlands gebruiken we daar het woord ‘godheid’ voor, maar er zijn mensen die er vanuit hun religieuze achtergrond of levensbeschouwing moeite mee hebben.”

Michael: “Boeddhisme is geen godsdienst en als dan het woord ‘god’ voorbijkomt, roept dat verwarring en soms weerstand op. *Deity* klinkt lekker vaag maar met de vertaling hebben mensen dan ineens moeite.”

May: “Binnen de groep hebben we 

regelmatig discussies over de vertaling van bepaalde woorden. Daarvoor is de term 'Hete Hangijzers' geïntroduceerd. Deze worden per e-mail in de groep gebracht: 'We hebben weer een HH'."

Michael: "De groep vertalers en meelezers mag dan zijn creativiteit en argumenten erop loslaten en zo komen we er eigenlijk altijd wel goed uit."

May: "Gelukkig hebben we heel goede meelezers, zoals Willemien Manschot en Jean Karel Hylkema. We mogen hen altijd raadplegen. Er is ook een groep ervaren studenten die meeleeft bij de Vajrayana-teksten."

Jullie hebben al ontzettend veel vertaald, hoe bewaken jullie de terminologie?

Michael: "Dat doen we heel systematisch. We zoeken altijd terug hoe iets al eerder vertaald is. De tekst van *Natuurlijke Grote Vrede* bijvoorbeeld staat gedeeltelijk al in *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, later is er een apart boekje van gemaakt. Maar gedeeltes komen ook weer terug in *Het mengak studiepakket*, en daar wordt ook weer vaak uit geciteerd. Je moet dan zorgen dat je steeds dezelfde vertaling hanteert."

May: "Er is natuurlijk ook sprake van voortschrijdend inzicht, dus als daar aanleiding toe is stellen we bepaalde termen opnieuw ter discussie."

Over welke kwaliteiten moet je beschikken om bij de Vertaalgroep te kunnen werken?

May: "Je moet bij voorkeur een vertaalachtergrond hebben of een taalstudie hebben gedaan en beschikken over *Dharma-kennis*, anders werkt het niet. Ik heb van begin af aan gezegd, dat alles wat uit onze handen komt en gepubliceerd wordt honderd procent moet zijn. Ik ben heel streng heeft Michael weleens tegen mij gezegd. Maar als we ons niet aan bepaalde regels houden wordt het al gauw een rommeltje en weet niemand waar zich aan te houden."

Michael: "Ik heb veel van May geleerd, ik heb echt een opleiding in de praktijk gehad. Maar ik merkte dat ik niet boven een bepaald niveau uitkwam, ik was steeds af-



hankelijk van anderen om het laatste stuk te doen. Dat zat me dwars. Ik dacht, dat moet ik zelfstandig ook kunnen en toen ben ik een opleiding erbij gaan doen."

May: "Inmiddels heeft Michael de VertalersVakschool doorlopen en is hij gecertificeerd vertaler! Ook onze nieuwste aanwinst, Jonne, heeft eerder vertaald, net als Fredi, die al veel *Dharma-kennis* heeft."

Wat inspireerde jou om voor de Vertaalgroep te gaan werken?

May: "Toen ik in 1999 de Introductie cursus bij Rigpa ging doen, waren alle teksten van de cursus nog in het Engels. Ik kreeg weleens vragen uit mijn eigen groep om dingen te vertalen, toen ze eenmaal wisten dat ik vertaler van beroep was. Sommige mensen konden het simpelweg niet goed volgen vanwege het Engels. Nadat ik gedurende vier jaar *Dharma-kennis* had opgedaar dacht ik, nu is de tijd rijp. We moeten onze eigen taal meer gaan gebruiken. Ook zie ik het vertalen als onderdeel van de komst van de *Dharma* naar het Westen. Nu Rigpa zich meer naar buiten wil richten, is het natuurlijk heel goed dat we het studiemateriaal in onze eigen taal kunnen aanbieden."

Michael: "Ik heb gymnasium gedaan en Grieks en Latijn vertalen vond ik altijd vreselijk leuk. Ik heb echt iets met vertalen. Op een gegeven moment stond er in de Nieuwsbrief een oproep van de Vertaalgroep en ik dacht dit is mijn kans."

Werken voor Rigpa mag je beschouwen als onderdeel van het Pad. Hoe zie jij dat?

May: "Vertalen voor de *Dharma* is onder-

deel van mijn leven geworden. Voor mij is het de manier om met het boeddhisme bezig te zijn, het is mijn manier om boeddhist te zijn. We komen vaak bij elkaar thuis om te brainstormen over moeilijke teksten. Dat zijn mooie bijeenkomsten die ik niet graag zou willen missen. Eigenlijk is het werk in de Vertaalgroep geen extra inspanning maar een geweldige beloning."

Michael: "Zoals Sogyal Rinpoche zegt: 'Rigpa is all inclusive'. Het is niet exclusief, want iedereen hoort erbij. Als je actief wordt als vrijwilliger, maak je er snel onderdeel van uit. Het is heel anders dan werken voor een andere organisatie. Bij Rigpa loop je ook wel tegen dirgen aan, maar iedereen is bezig met het Pad, iedereen is zich ervan bewust dat je aan het leren bent. Het feit dat je erop kunt vertrouwen dat anderen dat ook zo zien, maakt de manier van werken heel anders. Iedereen is open en communicatief en dat is echt opvallend anders dan in andere organisaties waar ik gewerkt heb."

Heb je tips met betrekking tot werken voor Rigpa?

Michael: "Je zo snel mogelijk aanmelden en actief worden. Als je nieuw bent en je hebt zoiets van: Oké, hoe pas ik hier in? Gewoon aanmelden en iets gaan doen. Het is een verrijking voor waar je mee bezig bent en het is iets wat erg bij Rigpa past. Integratie is onderdeel van het onderricht."

May: "En laat weten wat jouw kwaliteiten zijn, iedereen heeft wel iets wat hij of zij goed kan. Al maakt het in feite niet veel uit wat je gaat doen. Je krijgt zo veel terug voor je inzet."

DE AVONTUREN VAN EGO

DOOR
ROB CHRISPIJN
EN
FRITS JONKER



FAMILIE WEEKEND RIGPÉ YESHÉ

Een herfstige vrijdagmiddag in oktober. De bossen van Lage Vuursche liggen er een beetje verregend bij. Op het fornuis van het natuurvriendenhuis staat al een keteltje te pruttelen. Even later komen er een paar mensen hun auto uitladen en binnen een uurtje is de kleine zaal omgetoverd in een retraiteomgeving.

Door Wim Marselle

Kinderen komen aangelopen, hun ouders slepen met weekendtassen. En als het buiten begint te donkeren zit een hele groep kinderen en volwassenen rond het altaar. De gong slaat drie keer, de familieretraite is begonnen. Inderdaad, het lijkt wel een ouderwets kerstverhaal, zo'n verhaal waarbij je je thuis voelt en helemaal warm wordt.

En eigenlijk was het ook zo, 27 gezinnen die samenkomen om één grote familie te worden.

Natuurlijk was er een vol programma van de vroege ochtendbeoefening tot de bonte avond. Met momenten van tevreden rust of uitgelaten disco. Met de frisse boslucht tijdens de yoga en de verrukkelijke geur van het eten.

Met onderricht van Sogyal Rinpoche voor kinderen terwijl je de Nederlandse vertaling hoort in een kinderstem. Zandmandala's, aandachtig gemaakt, met ingehouden adem samen geveegd en vrolijk uitgestrooid. Verhalen om mee in slaap te vallen, gesprekken die je wakker schudden.

En dan weer die diepe tevreden stilte tijdens de gezinsmeditatie. Maar meer dan alle mooie indrukken bij elkaar was het vooral zo buitengewoon normaal. Van een weekend met je gezin moet je meestal even uitrusten. Maar als je je zo thuis kunt voelen met elkaar, geeft het je rust als je er aan terugdenkt.



MEDITEREN MET Z'N ALLEN

We gingen mediteren met z'n allen. Een keer ging het over geluk. Marlies liet toen allemaal foto's zien van huizen: een grot, een villa, een woonwagen en nog veel meer. Als je daar wel in zou willen wonen of gelukkig van werd, moest je je hand opsteken. Bij de villa stak bijna iedereen zijn hand op.

Daarna keken we nog naar een teaching van Sogyal Rinpoche. Dat ging ook over geluk. Hij zei dat je van spullen niet gelukkig wordt. Wel even, maar daarna wil je weer iets anders, meer en meer. Ook zei hij dat je geluk in jezelf moet zoeken.

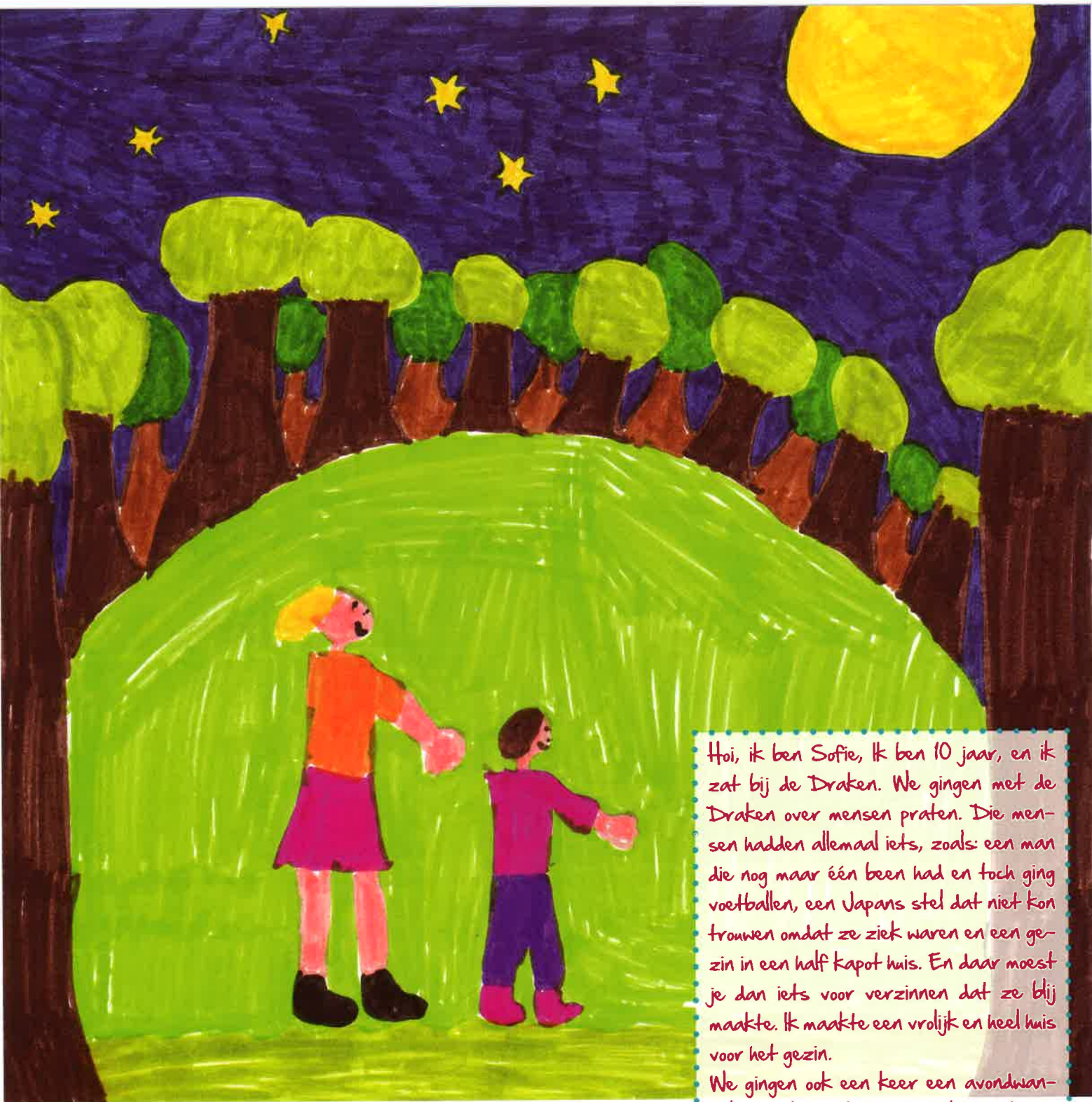


DE BONTE AVOND

De bonte avond was op zaterdag. Eerst deden de Tieners, de Draken en de Tijgers een soort toneelstukje. Het verhaal ging over een koning die geluk zocht. Nadat hij overal gezocht had, kwam hij er uiteindelijk achter dat geluk in jezelf zit. Dat ontdekte hij toen hij in de spiegel keek. Daarna was er een disco. Het weekend was heel leuk en gezellig!

Groetjes Iva Hoefnagel





'Tijdens een avondwandeling door het weiland keken we met z'n allen naar de volle maan.'

FAMILIE-ACTIVITEITEN IN 2011:

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| 26 februari | Familiedag Amsterdam |
| 25 juni | Familiedag op locatie |
| 14-16 oktober | Familieretraite Lage Vuursche |
| 3 december | Familiedag Amsterdam |

Bovendien weer activiteiten voor kinderen en tieners als er in mei een retraite is met Sogyal Rinpoche.

Voor meer informatie of vragen, mail naar: families@rigpa.nl

Hoi, ik ben Sofie, ik ben 10 jaar, en ik zat bij de Draken. We gingen met de Draken over mensen praten. Die mensen hadden allemaal iets, zoals: een man die nog maar één been had en toch ging voetballen, een Japans stel dat niet kon trouwen omdat ze ziek waren en een gezin in een half kapot huis. En daar moest je dan iets voor verzinnen dat ze blij maakte. Ik maakte een vrolijk en heel huis voor het gezin.

We gingen ook een keer een avondwandeling maken. Maar we zakten steeds weg in de modder. We gingen toen ook in een weiland staan en naar de volle maan kijken.

In de tuin stond een grote boom. Daar ging ik altijd in klimmen om rustig te worden. Het gekleurde zand van de zandmandala's heb ik om die boom heen uitgestrooid!

Ik vond het weekend heel erg leuk en ik wil volgend jaar weer mee!

Gebeden aanvragen

Wanneer jij of iemand die je kent door een moeilijke periode heen gaat, ziek of stervende is of al is gestorven, dan kun je beoefening voor deze persoon doen. Je kan ook gebeden aanvragen of beoefening sponsoren.

“De Tibetaans-boeddhistische visie van leven en sterven is allesomvattend en laat ons duidelijk zien dat er in elk 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’

Bidden en beoefenen kan op zo'n moment rust en troost brengen. Over beoefening die je zelf kunt doen, kan je lezen in het Tibetaanse boek van leven en sterven in hoofdstukken 12, 13 en 19.

Gebeden kun je aanvragen in Lerab Ling, Dzogchen Beara en India door contact op te nemen met de Rigpa-coördinatoren gebedenaanvraag: Lidy van Helden en Josine Zeijen. Stuur een e-mail naar gebeden@rigpa.nl of bel met het secretariaat in Amsterdam, 020-4705100. Dan neemt een van ons contact met je op. Meer informatie over het aanvragen van gebeden is te vinden op onze website: www.rigpa.nl.

Het is gebruikelijk je verzoek vergezeld te laten gaan van een offerande (donatie). Een tastbare offerande is een van de voornaamste manieren om vrijgevigheid te beoefenen, waarover in het boeddhistische onderricht wordt gesproken. Een over-



Kyabje Dodrupchen Rinpoche, in zijn klooster in Nepal wordt beoefend voor de Rigpa-sangha

vloedige offerande, opgedragen zonder gehechtheid, brengt grote verdienste tot stand voor degene die haar doet en voor degene waarvoor zij wordt gedaan.

De offerande helpt om een band te scheppen tussen de beoefenaars, jijzelf en degene die je wil helpen. De offerandes steunen kloosters, onder andere de gemeenschap van nonnen en monniken in Lerab Ling en vele projecten van andere kloosters. Offerandes worden nooit ten eigen bate door beoefenaars gebruikt.

In onze herinnering

Door Willemien Manschot

Marjo Alkemade was beeldend kunstenaar en had haar atelier in Haarlem. Sinds 2004 was ze lid van de Rigpa-sangha, ze nam deel aan de Intensieve Thuisretraite. Marjo kreeg borstkanker en onderging veel ingrijpende behandelingen. Toch kwam ze regelmatig naar de transmissies en werd ze een hecht lid van de transmissiegroep in Amsterdam. Ze was open over haar ziekte, moedig en op een natuurlijke manier opgewekt en wilskrachtig.

In het laatste jaar van haar ziekte nam ze het besluit om, gescheiden van haar man Piet, in een eigen huis te gaan wonen waar ook plaats was voor haar twee kinderen Lindert (16) en Tessa (14). Ze was daar heel gelukkig. Helaas heeft ze



er maar drie weken kunnen wonen. Ze kreeg een fatale complicatie. Op 11 oktober overleed zij vredig thuis. Ze is 53 jaar geworden.

Samen met Piet kon ze haar kinderen die laatste dagen op zo'n warme liefdevolle manier begeleiden, dat wij, als vrienden en vriendinnen eromheen, ontroerd hun liefde als gezin meemaakten. Het was een voorrecht daar met elkaar te mogen zijn en beoefening voor haar te mogen doen. In een stille herfst sfeer werd ze begraven in Bloemendaal, in een stemming die zij zelf eerder in een gedicht had verwoord.

**Klein dwaal ik
door de tempel
van de gouden herfst.
Ruisend overkoepelen
reusachtige beuken
de met kleur
bestrooide ruimte.
Stukjes goud dwarrelen stil omlaag.
Alles ademt één.
Mijn ik vervloeit.**

Marjo Alkemade

Rigpa Programma

Algemeen

Wat meditatie echt is.

Wat
meditatie
echt is.

We willen allemaal gelukkig zijn. Maar vaak hebben we het zo druk met alles wat er in het leven op ons afkomt, dat we geen idee hebben waar we dat geluk moeten zoeken.

Toch kunnen we door de wijsheid van meditatie voldoening ervaren en vrede vinden. Tot onze verbazing ontdekken we achter onze turbulente gedachten en emoties een diepe stilte, die altijd bij ons is. Wanneer we onze geest toestaan tot rust te komen, in zijn eigen staat van natuurlijke vrede, gebeurt er iets buitengewoons.

Introductiecursus: Wat meditatie echt is, deel 1

In deze unieke cursus, die speciaal is ontwikkeld door Sogyal Rinpoche, wordt ruim tweeduizend jaar boeddhistische wijsheid en ervaring samengebracht op een manier die zowel authentiek, toegankelijk als relevant is voor het moderne leven. Onder begeleiding van ervaren meditatiebeoefenaars maak je kennis met meditatie in al haar facetten waardoor je zelfvertrouwen, mededogen en creativiteit ontwikkelt. Je ervaart wat meditatie écht is en krijgt hulpmiddelen aangereikt die direct in je eigen leven toepasbaar zijn.

Januari (10 avonden)

Amsterdam: vanaf woensdagavond 19 januari
(van 19.30 – 21.45 uur)

Groningen: vanaf donderdagavond 20 januari
(van 20.00 – 22.00 uur)

Nijmegen: vanaf woensdagavond 19 januari
(van 19.30 – 21.45 uur)

Kosten: € 125,- (studenten: €75,-*)

Mei (8 avonden)

Amsterdam: vanaf woensdagavond 11 mei (van 19.30 – 21.45 uur)

Kosten: € 100,-, studenten: €60,-*, gratis voor Rigpa-mandalastudenten met een totaalabonnement

Wat meditatie echt is, deel 2.

In januari begint deel 2 van de cursus Wat meditatie echt is. Deze cursus bestaat uit 10 sessies en gaat verder waar het eerste deel ophield. Tijdens de cursus worden zintuigelijke waarneming, gedachten en emoties als object van meditatie geïntroduceerd. Ook worden de belangrijkste principes uit de introductiecursus herhaald. Het programma is open voor iedereen die Wat meditatie echt is deel 1 heeft gevolgd en voor Rigpa-mandalastudenten.

Januari (10 avonden)

Amsterdam: vanaf maandagavond 17 januari
(van 19.30 – 21.45 uur)
vanaf vrijdagavond 21 januari
(van 19.30 – 21.45 uur)

April (10 avonden)

Groningen: vanaf donderdagavond 21 april
(van 20.00 - 22.15 uur)

Kosten: € 125,-, studenten: €75,-*, gratis voor Rigpa-mandalastudenten met een totaalabonnement

* Voor studenten geldt een korting van 40% op het cursusgeld. Om voor deze korting in aanmerking te komen dien je een kopie van je studenten(OV)pas op te sturen naar Stichting Rigpa, t.a.v. het secretariaat.

Rigpa jongeren/Buddhist Youth

Dit programma-onderdeel is voor jongeren van 16 t/m begin 30 jaar. Tijdens de Rigpa jongeren/Buddhist Youth avonden kun je kennis maken met meditatie en boeddhisme, en met andere jonge mensen die hierin geïnteresseerd zijn. De bijeenkomsten worden begeleid en ontwikkeld voor en door jongeren.

De avonden hebben verschillende thema's die we samen kiezen. We kijken bijvoorbeeld naar video's van Sogyal Rinpoche over meditatie of compassie. Maar ook onderwerpen, zoals hoe om te gaan met emoties, met relaties en zelfvertrouwen kunnen aan bod komen. Daarna praten we over onze eigen ervaring met deze onderwerpen.

Dit alles is ingebed in een gezamenlijke beoefening van meditatie aan het begin en einde van de avond. Er wordt ook altijd een korte meditatie-instructie gegeven, je hoeft dus geen ervaring te hebben. Je kunt je vrienden mee nemen. Na afloop wordt iedereen uitgenodigd om in de kroeg nog even na te praten!

Amsterdam: elke tweede en vierde donderdagavond van de maand van 20:00 tot 21:30

Groningen: (Buddhist Youth) data worden bekend gemaakt via de site

Kosten: deelname is gratis

Stil zijn

Dit programma-onderdeel is vrij toegankelijk voor iedereen die bekend is met meditatie. Misschien herken je het ook; het valt vaak niet mee om in de stroom van de activiteiten van alledag momenten van échte stilte te vinden. De geest

dendert voort en de wereld schreeuwt op alle mogelijke manieren om onze aandacht.

Om een moment van échte stilte te bieden, wordt elke tweede en vierde donderdag van de maand tussen 17:30 en 18:30 een meditatie uur in stilte gehouden. Een uur quality time, waarin we de stroom van gedachten loslaten en terugkeren naar de ruimte van onze ware natuur. Tijdens deze avond zijn we eenvoudig, in de ruimte en atmosfeer van de Boeddha.

De bijeenkomsten worden geheel in stilte gehouden, inclusief binnenkomst en vertrek.

Amsterdam: elke tweede en vierde donderdag van de maand tussen 17:30 en 18:30

Kosten: Een vrijwillige bijdrage voor de onkosten

Liefdevolle Vriendelijkheid

Meer dan tweënhalfduizend jaar geleden gaf de Boeddha les over het opwekken van Liefdevolle Vriendelijkheid. Met behulp van deze meditatiemethode ontwikkelen we een gezonde en liefdevolle relatie met onszelf, die zich uitbreidt naar alle anderen. Wanneer onze hart en geest vervuld zijn van liefde, ervaren we het natuurlijke geluk, dat onze ware natuur is.

Cursus Liefdevolle Vriendelijkheid

Tijdens deze cursus wordt een training in Liefdevolle Vriendelijkheid aangeboden die rijk en diepgaand, maar ook zeer praktisch is. Het onderricht en de beoefening zijn onder andere gebaseerd op hoofdstuk 12 van Het Tibetaanse boek van leven en sterven. De cursus is bedoeld voor studenten die in elk geval de cursus Vrede vinden of Wat meditatie echt is hebben gevolgd.

Groningen: vanaf 19 januari (9 avonden) van 20.00 tot 22.15 uur

Kosten: € 112,50 , studenten: € 67,50-*, gratis voor Rigpa-
mandalastudenten met een totaalabonnement

Liefdevolle vriendelijkheid meditatie

Elke derde donderdag van de maand wordt tussen 17:30 en 18:30 een begeleide meditatie op liefdevolle vriendelijkheid gehouden. Deze sessie zijn toegankelijk voor een ieder die de liefde in zichzelf wil ontsluiten, je hoeft geen voorgaande meditatie-ervaring te hebben.

Amsterdam: elke derde donderdag van de maand tussen 17:30 en 18:30

Kosten: Een vrijwillige bijdrage voor de onkosten

Compassion and the City: boeddhisme in het dagelijks leven

Een weekend met Maureen Cooper

Het moderne stadsleven is vaak druk en gehaast, vol stress en verleiding. Als een bezetene proberen we werk, vrienden, familie en relaties te balanceren. We vragen ons wellicht af: heb ik nog wel de tijd om gewoon gelukkig te zijn?

Het onderricht van de Boeddha laat echter zien dat we niet naar een exotisch oord hoeven te hollen om rust van geest, een warm hart en een gevoel van welzijn te ervaren. Als we enkel maar zouden weten hoe we de omstandigheden van ons leven kunnen gebruiken, zouden we er hier en nu te midden van de chaos van ons dagelijks leven direct mee kunnen beginnen.

Deze tweedaagse cursus heeft als doel de deelnemers daar te ontmoeten waar ze zich in hun leven bevinden. We onderzoeken alle aspecten van het stadsleven en hoe door te werken met onze attitudes en gewoonten we talloze manieren kunnen vinden om wat we ook maar tegenkomen te transformeren in een gelegenheid om meer vrijheid, compassie en geluk te ervaren.

We leren de geest te kalmeren en alerter te maken door meditatie. Zo zullen we in staat zijn meer vrede en vervulling in onszelf te vinden. Compassie voor onszelf schept de basis om met vertrouwen onze aandacht op anderen te kunnen richten en een beter begrip van hun behoeften te ontwikkelen. Dit bevordert de diepte van onze communicatie.

Het weekend zal geleid worden door Maureen Cooper. Zij is reeds drieëndertig jaar student van Sogyal Rinpoche. Om het weekend bij te wonen hoeft je geen boedhist te zijn, of over meditatie-ervaring te beschikken – iedereen is welkom. De voertaal is Engels, er is vertaling aanwezig.

Amsterdam: zaterdag 29 en zondag 30 januari 2011, van 10:00 tot 17:00 uur

Kosten: € 50,- voor niet-leden, € 30,- voor Rigpa-leden

Programma voor Rigpa-mandalastudenten

In onderstaand deel staan de programma onderdelen genoemd die open zijn voor Rigpa studenten met een totaalabonnement. Aangezien het niet meer mogelijk is in te stromen in de thuisretraite, staan de programma's van het parallelprogramma en de intensieve optie hier niet vermeld. Studenten die de thuisretraite volgen kunnen het volledige programma lezen op het studenten deel van de Rigpa site www.rigpa.nl.

Ngöndro

Het onderricht en de beoefening van het Vajrayana, of 'Geheime-Mantravoertuig', vormen het hart van de boeddhistische Mahayana-traditie van Tibet. Gebaseerd op de motivatie van bodhichitta – de wens om, ten behoeve van anderen, de staat van volledige verlichting te bereiken – is het een pad dat zich richt op het ontwikkelen van zuiverheid van waarneming. Het omvat vele krachtige, bij de capaciteiten van de beoefenaar passende, methoden voor het verzamelen van verdienste en wijsheid, om snel een directe realisatie van onze boeddha-natuur en de natuur van de werkelijkheid zelf te bereiken. Door de beoefening van visualisatie, mantrarecitatie en meditatie wordt gewone waarneming getransformeerd in een 'verheven zienswijze', waarin alles zuiver, in zijn ware natuur, wordt gezien en ervaren.

De voorbereidende of 'basisbeoefeningen' (Ngöndro) van het Vajrayana-boeddhisme zijn diepzinnige en krachtige middelen voor het tot stand brengen van een diepe zuivering en transformatie, op elk niveau van ons wezen. Niet alleen bereiden ze de beoefenaar voor op het diepzinnige pad van Vajrayana en het onderricht van Dzogchen, maar ze leiden hem of haar ook geleidelijk naar de ervaring van verlichting.

Ngöndro-weekend

Van vrijdag 25 tot en met zondag 27 februari 2011 wordt in het voormalig Kapucijnen klooster 'de Weyst' te Handel in Noord-Brabant een Ngöndro-weekend gehouden. Tijdens dit weekend wordt een overzicht gegeven van de verschillende beoefeningen van de Ngöndro en zullen deze beoefend worden. Het weekend is bedoeld voor Rigpa-studenten die minimaal één jaar cursussen binnen Rigpa hebben gevolgd en willen beginnen met de Ngöndro. Daarbij is het weekend ook zeer geschikt voor Rigpa-studenten die deelnemen aan het parallelprogramma en een overzicht willen krijgen van de verschillende beoefeningen van de hele Ngöndro.

Data: vrijdag 25 februari 19:00 tot en met zondag
27 februari 17:00 uur

Locatie: voormalig klooster 'de Weyst' te Handel in
Noord-Brabant

Kosten: € 140,- voor Rigpa leden (alleen voor mensen met een Rigpa totaalabonnement). Dit bedrag is inclusief maaltijden en overnachtingen.

Let op: er kunnen maximaal 50 personen deelnemen aan het weekend.

Cursus: Introductie in de Ngöndro

Het is voor het eerst sinds 2007 dat er binnen Rigpa weer een cursus start voor studenten die willen beginnen met de Ngöndro of deze verder willen verdiepen. Eind maart 2011 zal dan ook een twee jaar durende cursus Intro in de Ngöndro starten. Net als het weekend is deze cursus bedoeld voor studenten van het parallelprogramma die hun blik op de Ngöndro willen verbreden, en studenten die minimaal één jaar cursussen binnen Rigpa hebben gevolgd en willen beginnen met de Ngöndro. Ook voor mensen die eerder cursussen bij Rigpa hebben gevolgd en opnieuw een programma willen gaan volgen, is deze cursus zeer geschikt.

Amsterdam: elke derde donderdag van de maand vanaf 17
maart, tussen 19:30 en 21:45 uur

Kosten: gratis, alleen voor studenten met een Rigpa totaalabonnement

Sanghadagen

Alle Rigpa-mandalastudenten worden van harte uitgenodigd elk tweede weekend van de maand bijeen te komen op de wereldwijde sanghadag. Tijdens sanghadagen wordt het meest recente onderricht van Sogyal Rinpoche vertoond en wordt je op de hoogte gebracht van alle recente ontwikkelingen binnen Rigpa. Sanghadagen zijn een uitstekende manier om in contact te blijven met het onderricht van Sogyal Rinpoche en met je medestudenten! In Groningen vinden sanghadagen plaats op zaterdag, in Amsterdam op zondag.

Amsterdam: elke tweede zondag van de maand

Groningen: elke tweede zaterdag van de maand

Kosten: gratis, voor studenten met een Rigpa abonnement

Tsoks en beoefeningsdagen

Twee keer per maand is er een speciale beoefeningsdag (op Goeroe Rinpochedag en op dakinidag). Ook wordt vier keer per jaar een dharmawieldag gevierd. Op deze dagen worden belangrijke gebeurtenissen uit het leven van de Boeddha gevierd. Ook het Tibetaans nieuwjaar, Losar, is een belangrijke dag van beoefening. Losar valt dit jaar op 5 maart. Alle rigpaleden zijn van harte uitgenodigd om op deze dagen deel te nemen aan de beoefening in de centra.

Data: zie de kalenders verderop in deze nieuwsbrief.

Heb je vragen of wil je opnieuw instromen bij Rigpa?

Neem contact op met je instructeur of met de studie- en beoefeningscoördinator, Jeroen Slieker via ts@rigpa.nl. Ook wanneer je opnieuw bij Rigpa wil instromen, kun je contact opnemen met Jeroen.

Lokaties

Rigpa Centrum Amsterdam

Kuipersstraat ter hoogte van nr. 148, 1073 EV Amsterdam

Rigpa Centrum Groningen

Aweg 18, 9718 CV Groningen

Rigpa Nijmegen

Cursusadres: 'De Vuurvlieg', 2e Oude Heselaan 179a,
6542 VE Nijmegen

Meer informatie

Kijk voor de meest recente informatie over het Nederlandse Rigpa programma op:

www.rigpa.nl

Aanmelden

Amsterdam en Nijmegen:

e-mail: rigpa@rigpa.nl

telefoon: 020-4705100

Groningen:

e-mail: infogroningen@rigpa.nl

telefoon: 050-3138765

Retraites met Sogyal Rinpoche

Met zijn bijzondere gave om de hartessentie van het Tibetaans Boeddhisme over te brengen, is Sogyal Rinpoche een van de meest vooraanstaande leraren van onze tijd. Hij doet dit op authentieke wijze, met grote relevantie voor de huidige tijd.

De atmosfeer die Rinpoche creëert, is er een van warmte, liefde en diepgaand inzicht, waarbij hij direct tot de harten van alle aanwezigen spreekt. Rinpoche staat bekend om zijn uitzonderlijk communicatievermogen. Over de hele wereld hebben mensen ervaren hoe de kracht van zijn onderricht een glimp laat zien van de diepste natuur van onze geest. Op deze manier wordt een blijvende transformatie tot stand gebracht die het vertrouwen en de moed geeft om de uitdagingen van het dagelijks leven aan te gaan.

Ieder jaar zijn er diverse mogelijkheden om deel te nemen aan retraites met Sogyal Rinpoche. Veel retraites zijn voor iedereen toegankelijk. Gedetailleerde informatie, zoals de exacte data, informatie, prijs en inschrijfformulieren kun je vinden op www.rigpa.org of www.lerabling.org.

We hopen Sogyal Rinpoche in mei 2011 in Nederland te mogen ontvangen voor een meerdaagse retraite. Voor actuele informatie kijk op www.rigpa.nl.



Om Ah Hum Vajra Guru

Padma Siddhi Hum

Het is de wens van Sogyal Rinpoche dat we ons behalve aan studie ook aan beoefening wijden. Zo wordt het onderricht levend in je ervaring en kan het daadwerkelijk je leven transformeren. Een vaardig middel om je hierbij te helpen is het verzamelen of accumuleren van mantra's, gebeden of meditatie sessies.

Het aantal mantra's dat gedaan is, wordt per land bijgehouden en de totalen worden iedere maand aan Sogyal Rinpoche doorgegeven.

Geef de mantra's die je gedaan hebt dus (liefst maandelijks) door aan de nationale accumulatie-coördinator:

Stefan Mulder.

Per e-mail accumulaties@rigpa.nl of telefonisch bij het Rigpa secretariaat 020-4705100.

januari

- za 8 14:00 - 16:30 Open middag
 zo 9 10:00 - 17:00 Sanghadag
 do 13 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
 20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
 vr 14 **Goeroe Rinpoche dag**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok
 ma 17 19:30 - 21:45 Wat meditatie echt is 2-1, *start*
 wo 19 19:30 - 21:45 Wat meditatie echt is 1-1, *start*
 do 20 17:30 - 18:30 Liefdevolle Vriendelijkheid meditatie
 vr 21 19:30 - 21:45 Wat meditatie echt is 2-1, *start*
 do 27 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
 20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
 vr 28 **Dakinidag**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok
 za 29 en zo 30 Compassion and the City

februari

- do 10 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
 20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
 zo 13 **Goeroe Rinpoche dag**
 10:00 - 17:00 Sanghadag
 17:30 - 19:00 Tendrel Nyesel Tsok
 do 17 17:30 - 18:30 Liefdevolle Vriendelijkheid meditatie
 do 24 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
 20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
 vr 25 – zo 27
 Intro in de Ngöndro: weekend in Handel,
 Noord-Brabant
 za 26 Rigpe Yeshedag, tijden volgen
 zo 27 **Dakinidag**
 17:30 - 19:00 Tendrel Nyesel Tsok

maart

- vr 4 Schoonmaakdag
 za 5 **Losar IJzerhaasjaar 2138**
 do 10 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
 20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
 zo 13 10:00 - 17:00 Sanghadag
 di 15 **Goeroe Rinpoche dag**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok
 do 17 17:30 - 18:30 Liefdevolle Vriendelijkheid meditatie
 19:30 - 21:45 Intro in de Ngöndro, *start*
 za 19 **Dharmawieldag: Chotrul Düchen**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok
 do 24 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
 20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
 di 29 **Dakinidag**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok

april

- zo 10 10:00 - 17:00 Sanghadag
 wo 13 **Goeroe Rinpoche dag**

- 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok
 do 14 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
 20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
 do 21 17:30 - 18:30 Liefdevolle Vriendelijkheid meditatie
 wo 27 **Dakinidag**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok
 do 28 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
 20:00 - 21:30 Rigpa jongeren

mei

- vr 6 – zo 8 Voorjaarsretraite met Sogyal Rinpoche
 (data onder voorbehoud)
 wo 11 19:30 - 21:45 Wat meditatie echt is 1-1, *start*
 do 12 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
 20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
 vr 13 **Goeroe Rinpoche dag**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok
 zo 15 10:00 - 17:00 Sanghadag
 do 19 17:30 - 18:30 Liefdevolle Vriendelijkheid meditatie
 do 26 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
 20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
 vr 27 **Dakinidag**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok

juni

- do 9 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
 20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
 za 11 **Goeroe Rinpoche dag**
 10:00 - 17:00 Sanghadag
 17:30 - 19:00 Tendrel Nyesel Tsok
 wo 15 **Dharmawieldag Saga Dawa Düchen**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok
 do 16 17:30 - 18:30 Liefdevolle Vriendelijkheid meditatie
 do 23 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
 20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
 za 25 Rigpe Yeshé-dag, tijden volgen
 zo 26 **Dakinidag**
 17:30 - 19:00 Tendrel Nyesel Tsok

juli

- zo 3 10:00 - 17:00 Sanghadag
 zo 10 **Goeroe Rinpoche dag**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok
 ma 25 **Dakinidag**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok

augustus

- wo 3 **Dharmawieldag: Chökhör Düchen**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok
 ma 8 **Geboortedag Goeroe Rinpoche dag**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok
 wo 24 **Dakinidag**
 19:15 - 21:45 Tendrel Nyesel Tsok

januari

- za 8 10:00 - 17:00 Sanghadag
vr 14 **Goeroe Rinpoche dag**
20:00 - 21:30 Tendrel Nyesel Tsok
wo 19 20:00 – 22:15 Liefdevolle Vriendelijkheid 1, *start*
do 20 20:00 – 22:15 Wat meditatie echt is 1-1, *start*
vr 28 **Dakinidag**
20:00 - 21:30 Tendrel Nyesel Tsok

februari

- za 12 10:00 - 17:00 Sanghadag
zo 13 **Goeroe Rinpoche dag**
16:30 - 18:00 Tendrel Nyesel Tsok
vr 25 – zo 27
Intro in de Ngöndro: weekend in Handel,
Noord Brabant
zo 27 **Dakinidag**
16:30 – 18:00 Tendrel Nyesel Tsok

maart

- za 5 **Losar IJzerhaasjaar 2138**
za 12 10:00 - 17:00 Sanghadag
di 15 **Goeroe Rinpoche dag**
17:00 – 18:30 Tendrel Nyesel Tsok
za 19 **Dharmawieldag: Chotrul Düchen**
16:30 – 18:00 Tendrel Nyesel tsok
di 29 **Dakinidag**
20:00 – 21:30 Tendrel Nyesel tsok

april

- za 9 10:00 - 17:00 Sanghadag
wo 13 **Goeroe Rinpoche dag**

- 17:00 – 18:30 Tendrel Nyesel Tsok
do 21 20:00 – 22:15 Wat meditatie echt is 2-1, *start*
wo 27 **Dakinidag**
20:00 – 21:30 Tendrel Nyesel Tsok

mei

- vr 6 – zo 8 Voorjaarsretraite met Sogyal Rinpoche
(onder voorbehoud)
vr 13 **Goeroe Rinpoche dag**
20:00 – 21:30 Tendrel Nyesel Tsok
za 14 10:00 - 17:00 Sanghadag
vr 27 **Dakinidag**
20:00 – 21:30 Tendrel Nyesel Tsok

juni

- za 11 **Goeroe Rinpoche dag**
10:00 - 17:00 Sanghadag
16:30 – 18:00 Tendrel Nyesel Tsok
wo 15 **Dharmawieldag Saga Dawa Düchen**
20:00 – 21:30 Tendrel Nyesel Tsok
zo 26 **Dakinidag**
16:30 – 18:00 Tendrel Nyesel Tsok

juli

- za 2 10:00 - 17:00 Sanghadag
zo 10 **Goeroe Rinpoche dag**
16:30 – 18:00 Tendrel Nyesel Tsok
ma 25 **Dakinidag**
20:00 – 21:30 Tendrel Nyesel Tsok

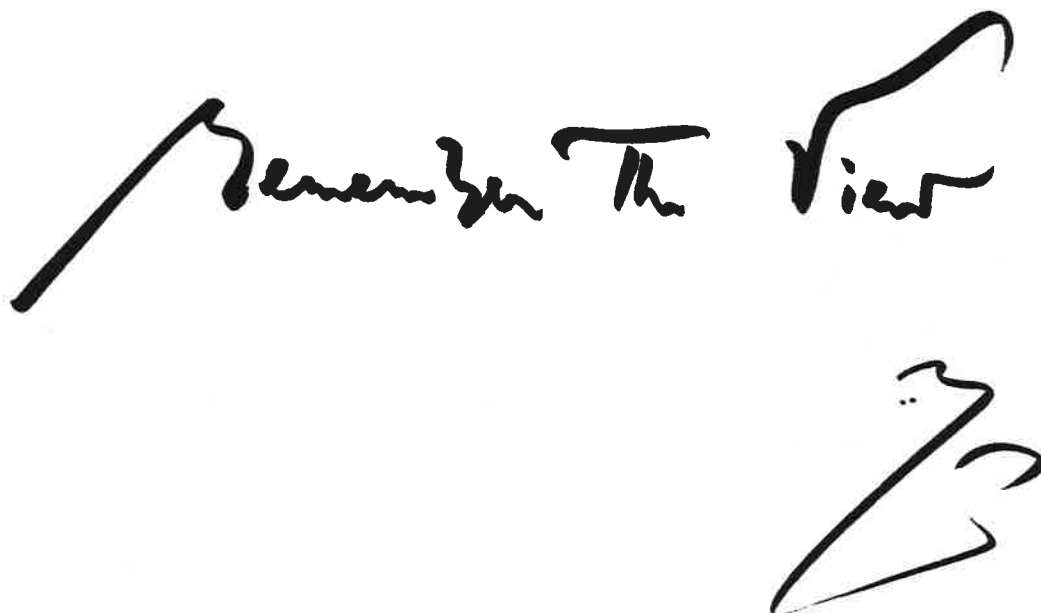
augustus

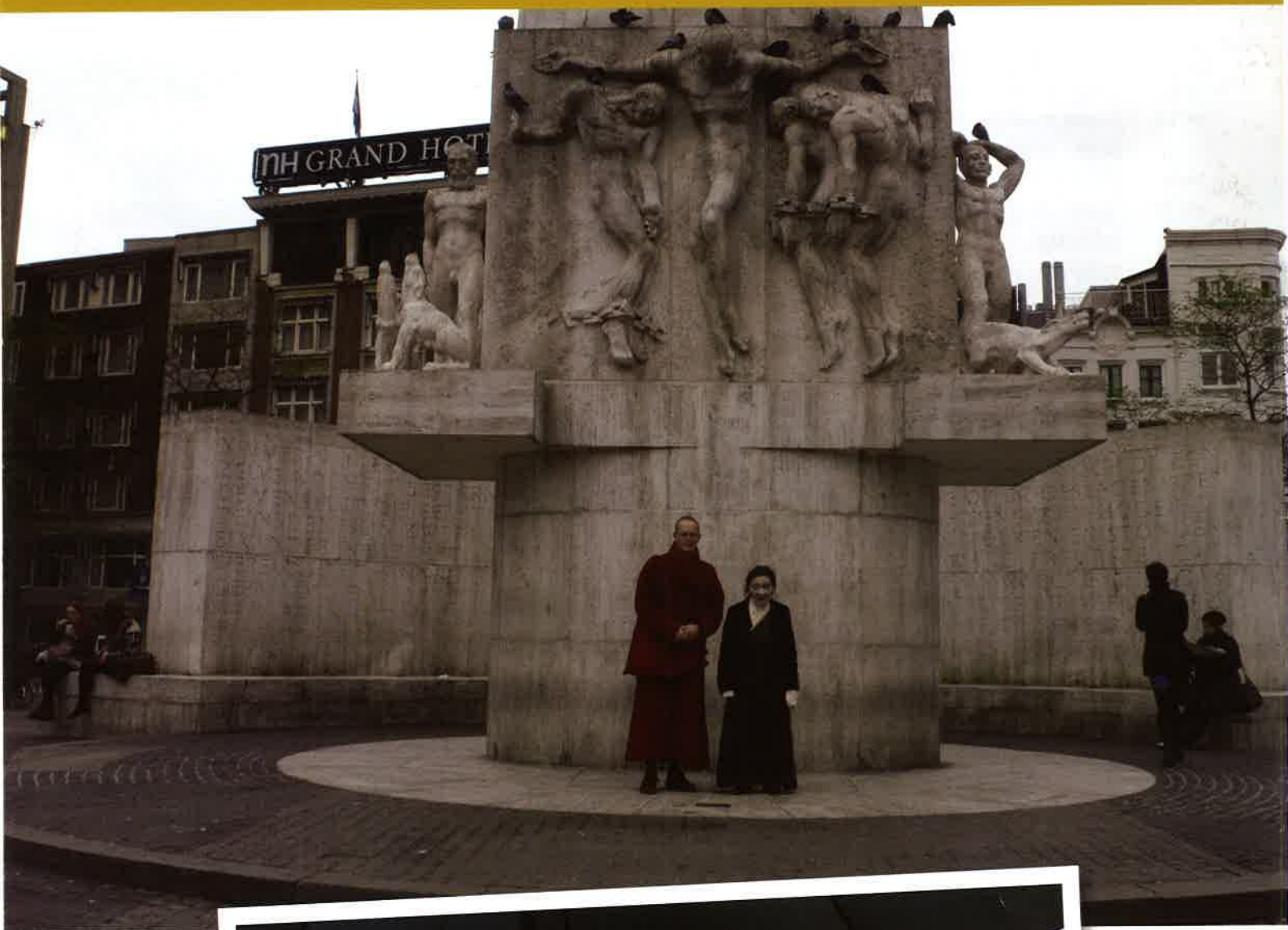
geen programma

Programma Rigpa Nijmegen januari – maart 2011

wo 19 19:30 - 21:45 Wat meditatie echt is 1-1, *start* 10 bijeenkomsten, waarvan de laatste op wo 30 maart

Remember The View





Foto's: Pascal.



Hartverwarmend bezoek van Mayumla aan Amsterdam