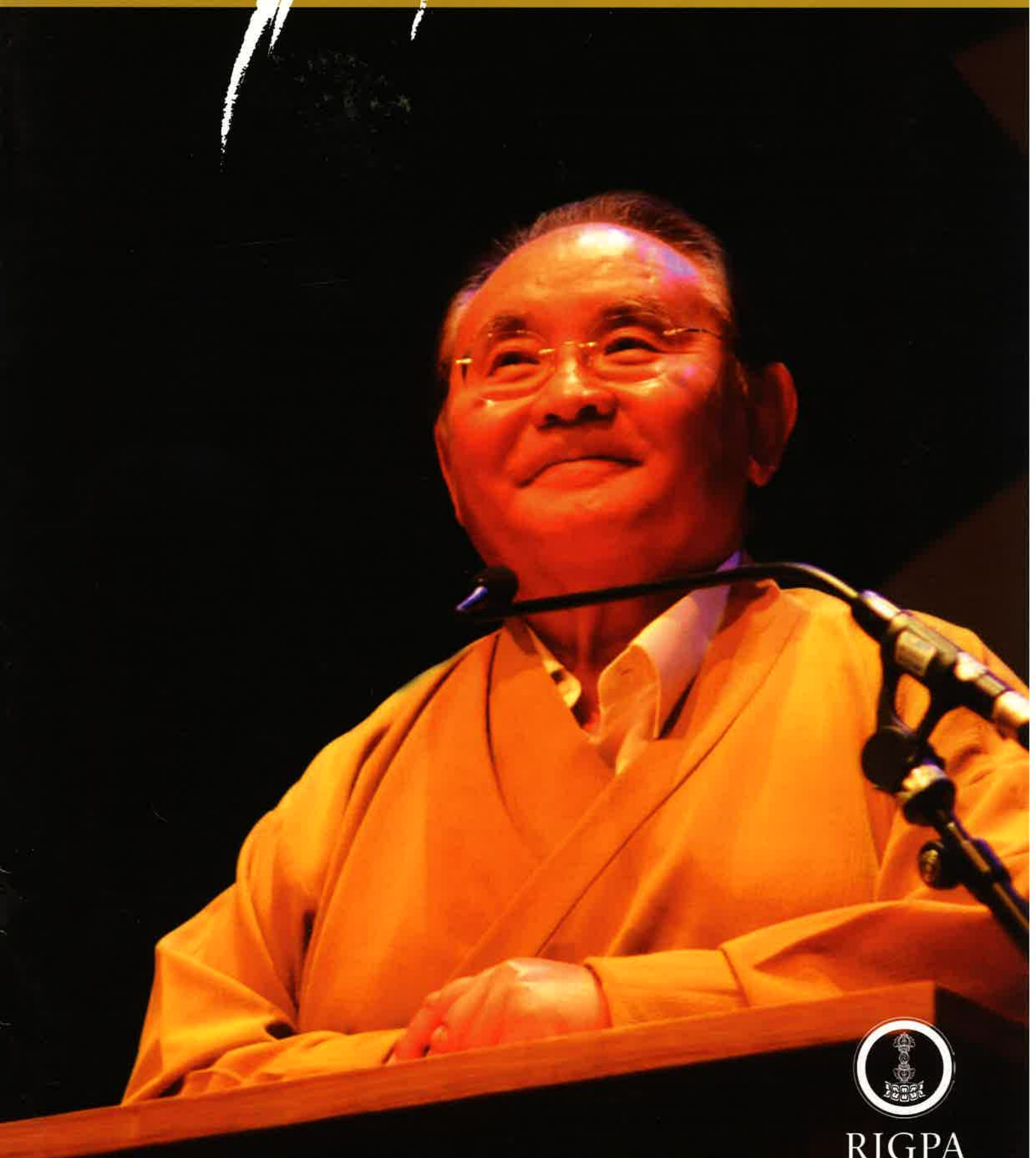


Rigpa

Nieuwsbrief

juli 2011 | jaargang 23, nr. 2



RIGPA



'Looks like Me' afbeelding van Goeroe Rinpoche. Goeroe Rinpoche staat ook bekend als Padma-ambhava of Padmakara, de Lotusgeborene. Hij bracht het Vajrayana boeddhisme in de achtste eeuw naar Tibet en omliggende landen.

Colofon

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt twee keer per jaar en is een uitgave van Rigpa Nederland. Deze publicatie wordt geheel op vrijwillige basis geschreven, samengesteld en geproduceerd door studenten van Sogyal Rinpoche. De Rigpa Nieuwsbrief wil informeren over het werk van Sogyal Rinpoche, over retraites, lezingen en gebeurtenissen die voor de Rigpa-sangha van belang zijn. Ook vinden we het belangrijk om ervaringen uit te wisselen en elkaar te inspireren op het pad.

Houders van alle vormen van het Rigpa-abonnement ontvangen de Rigpa Nieuwsbrief gratis. Ook zonder Rigpa-abonnement is het 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 of via rigpa@rigpa.nl. Het abonnement beëindigen, kan via abonnement@rigpa.nl.

Er zijn gebeden en heilige afbeeldingen in de Nieuwsbrief opgenomen, behandel deze publicatie daarom met respect en als Dharma-materiaal. Als je de Nieuwsbrieven niet wilt bewaren, gooi ze dan niet weg maar verbrand ze liever.

Redactie:

Hans Biesboer, Rob Christijn, Ulli Fischer, Annet Kossen, Siger Smit (grafische vormgeving)

Met bijdragen van:

Robert de Boer, Arnica Bosma, Theo van Delft, Paul Fairweather, Hanneke de Graaf, Frits Jonker, Rinus Laban, Marlies Musch, Anne Rynne, Patt Madwick, Edda Scholz, Joachim Schreuder, Maria Schwartz Møller, Aat Sliedrecht, Jeroen Sheker, Eric Soyeux, Sel Verhoeven, Wim Marseille, Bram de Wit en het Rigpa Vertaalteam.

Foto's:

Ulli Fischer, Bart de Natris, Matthieu Ricard, Sideon, Theo van Delft en co, Mauro de March, Arthur de Smidt, Jeroen Top

Inzendingen aan de redactie: ufischer@chello.nl, telefonisch via 06-10814757, per post: Rigpa Nieuwsbrief, Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam

Richtlijnen voor auteurs

Heb je een idee voor de Nieuwsbrief laat het ons weten! Bel of mail ons. Stuur je tekst liefst zo min mogelijk opge-maakt op. Gebruik geen kleuren, verschillende lettertypes of grote koppen. Vermeld geciteerde bronnen zo volledig mogelijk. Foto's en illustraties of suggesties daartoe zijn van harte welkom. Let daarbij op mogelijke auteursrechten. De redactie behoudt zich het recht voor bijdragen in te korten.

Inhoud



5

Inzicht en misvattingen

Sogyal Rinpoche leert ons twijfel en achterdocht begrijpen en misvattingen herkennen



25

AWAKE

Een vette lichtshow, een chille DJ en.... Sogyal Rinpoche!

- 10 Droomreis: pelgrimage met Khyenste Yangsi Rinpoche
- 14 De magie van Dzogchen Beara
- 16 Werken in het Spiritual Care Centre Dechen Shying
- 17 Te gast in het Spiritual Care Centre
- 18 Weekendretraite Compassion & the City
- 20 Beelden bij de bardo's
- 21 De impact van Haileybury...
- 23 **De inspiratie van...**
- 24 **Column: Gijs**
- 27 Meiretraite 2011: How to be Happy
- 31 Meiretraite 2011: achter de schermen
- 32 **Strip: EGO**
- 33 Rigpé Yeshé
- 36 Rigpa Nederland geschiedenis
- 38 **Gebeden aanvragen/Retraite met Sogyal Rinpoche**
- 39 **Cursus overzicht**
- 42 **Programma Amsterdam en Groningen**

Beste nieuwsbrieflezers,

We hebben bewogen maanden achter de rug. Dat kun je lezen in deze extra dikke Nieuwsbrief. Tijdens de vierdaagse meiretraite 'How to be happy' hebben we in een inspirerende sfeer prachtig onderricht mogen ontvangen.

Veel jongeren hebben Sogyal Rinpoche bovendien bij Awake gezien. Een evenement dat we samen met ID&T in het Muziekgebouw aan het IJ in Amsterdam hebben georganiseerd. Het is de wens van Rinpoche om ook een jonger publiek te bereiken. Dat hiermee tegemoet wordt gekomen aan een behoefte, bleek uit de vele enthousiaste reacties die op Facebook verschenen: "Thanks for waking me up tonight!"

Rinpoche liet weten met veel plezier terug te kijken op de tijd die hij in Amsterdam doorbracht. Iets waar we ons allemaal over kunnen verheugen. Er is zoals altijd hard gewerkt achter de schermen om de evenementen tot een succes te maken. In het werk voor Rigpa zie je duidelijk de onderlinge afhankelijkheid: niemand werkt alleen. We zijn allemaal radertjes in het grote (Dharma)wiel. Werkelijk iedere taak, hoe klein of groot ook, doet er toe als het gaat om de totstandkoming van Rinpoche's visie. Al die inzet wordt enorm gewaardeerd. En als het ons lukt dit in onderlinge harmonie te blijven doen en met weinig stress, dan zijn we hard op weg naar de 'Happy Sangha', waar Rinpoche in zijn Losar-boodschap over sprak.

Als sangha deel je lief en leed. Zo zijn we opgeschrikt door het overlijden van Khandro Tsering Chödrön op 30 mei jongstleden. Het overlijden van deze grote vrouwelijke meester raakt de hele Tibetaans boeddhistische wereld. Wij gedenken haar in deze Nieuwsbrief. Ook gedenken we Gijs Thio, zoon van sanghalid Jen van der Waals. Heel Amsterdam werd geraakt door zijn raadselachtige verdwijning en, naar uiteindelijk bleek, zijn overlijden. We leven mee met Jen en allen die om Gijs rouwen en wensen hen sterkte toe in deze moeilijke tijd.

Wat deze Nieuwsbrief extra bijzonder maakt, is dat we 'Zicht en Misvattingen' van Sogyal Rinpoche kunnen lezen. Rinpoche refereert de laatste tijd herhaaldelijk aan dit onderricht. Het leert ons dat we soms iets wat niet waar is als waarheid beschouwen. Als we vervolgens sterk in die onwaarheid geloven dan zullen we de echte waarheid niet herkennen. Ook niet als ze persoonlijk bij ons aan de deur klopt. Zo kunnen we onszelf behoorlijk voor de gek houden. Prachtig onderricht om gedurende deze zomer te lezen en te herlezen en om op te reflecteren.

Voor nu wens ik iedereen veel leesplezier met alle verrassende verhalen en natuurlijk ook een fijne vakantie!

Namens het Managementteam,

Marlies Musch

Marlies Musch,
algemeen directeur Rigpa Nederland



Rigpa Nederland

Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam
Secretariaat (telefonisch bereikbaar op dinsdag en donderdag van 10 tot 13 uur en op woensdag en vrijdag van 10 tot 12 uur)
Telefoon: 020-4705100
E-mail: rigpa@rigpa.nl
Website www.rigpa.nl voor actuele informatie over het cursusaanbod en evenementen.

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

Rigpa is een erkende goede doelen organisatie met de ANBI-status. Donaties en schenkingen kunnen onder voorwaarden in aanmerking komen voor belastingaftrek. Voor vragen neem contact op met donaties@rigpa.nl. We danken alle donateurs voor hun vrijgevigheid die het mogelijk maakt om het werk van Rigpa voort te zetten en daardoor eeuwenoude wijsheid beschikbaar te maken voor deze tijd.

Oud Dharma-materiaal

Als je Dharma-materiaal (tekst of foto) niet meer nodig hebt, kun je dat het beste verbranden. Op het kantoor van Rigpa stapelt dat 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.

Locaties

Rigpa-centrum Amsterdam
Bezoekadres: Kuipersstraat ter hoogte van nr. 148, 1073 EV Amsterdam
Postadres: Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam
E-mail: rigpa@rigpa.nl
Telefoon 020-4705100

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

Rigpa Nijmegen
Cursusadres 'De Vuurvlieg'
2e Oude Heselaan 179a, 6542 VE Nijmegen
Aanmelden via rigpa@rigpa.nl of telefonisch: 020-4705100

Foto omslag: Sogyal Rinpoche bij Awake, Arthur de Smidt

Oplage: 1000

Druk: Ecodrukkers, Nieuwkoop



“In iemand als Khandro, die de spirituele vrouw was van mijn meester Jamyang Khyentse, zie je duidelijk wat jaren van toewijding en beoefening met de menselijke geest kunnen doen.”

Sogyal Rinpoche



Khandro Tsering Chödrön (1929 – 2011)

Khandro Tsering Chödrön wordt door velen beschouwd als de grootste vrouwelijke beoefenaar van onze tijd. Ze overleed op 30 mei 2011 in Lerab Ling. Sogyal Rinpoche sprak altijd met veel liefde, respect en devotie over Khandro-La. In het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven noemt hij haar de belichaming van toewijding. En een verborgen meester die inspireerde door de eenvoud van haar liefdevolle aanwezigheid.

Sogyal Rinpoche: “In iemand als Khandro, die de spirituele vrouw was van mijn meester Jamyang Khyentse, zie je duidelijk wat jaren van toewijding en beoefening met de menselijke geest kunnen doen. Haar innerlijke schoonheid en haar heldere wijsheid worden door de Tibetanen zeer gerespecteerd, hoewel zijzelf zoveel mogelijk heeft geprobeerd op de achtergrond te blijven, om het sobere, contemplatieve leven van weleer te leiden.”

Khandro werd in 1929 geboren in de Lakar familie in Oost Tibet. Ze is een zuster van Mayumla, de moeder van Sogyal Rinpoche. Toen Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö in slechte gezondheid verkeerde, drongen een aantal grote meesters er sterk bij hem op aan om een spirituele partner (consort) te nemen om zo de obstakels voor een lang leven te overwinnen. Gedurende de laatste jaren van zijn leven week Khandro-La niet van zijn zijde. Jamyang Khyentse gaf haar het volledige onderricht, leidde haar op en inspireerde haar tot beoefening. Haar vragen aan hem waren in

de vorm van liederen, en hij schreef haar liederen terug, op een bijna plagende en speelse manier.

Gecurende de laatste jaren van haar leven verbleef Khandro in Lerab Ling. Er kwamen talrijke meesters van het Tibetaans boeddhisme langs met als enig doel om Khandro op te zoeken en haar zegen te ontvangen. Veel grote meesters hebben keer op keer benadrukt dat de aanwezigheid van Khandro in Lerab Ling hetzelfde is als wanneer Jamyang Khyentse er in levende lijve zou zijn geweest.

Khandro's herhaaldelijke zegen aan de Drie-jaarretraite en de deelnemers daaraan, was sterk voelbaar omdat zij regelmatig deelnam aan de beoefeningen in de tempel.

Voor Sogyal Rinpoche en de gehele Rigpa-sangha was het een zegen op zich, dat het haar zo duidelijk was aan te zien hoe gelukkig het leven in Lerab Ling haar maakte en hoe zij opbloede door alle liefde en toewijding. Sogyal Rinpoche en Orgyen Tobgyal Rinpoche waren aanwezig toen Khandro stierf. Zij bevestigden dat alle tekenen van de uiteindelijke realisatie van een grote Dzogchen beoefenaar zich manifesteerden op het moment van haar sterven.

Rob Chrispijn

Inzicht en misvattingen

Onze geest is tot prachtige dingen in staat, maar hij kan ook onze grootste vijand zijn. In dit artikel, dat oorspronkelijk geschreven werd voor het Rigpa-tijdschrift VIEW, leert Sogyal Rinpoche ons twijfel en achterdocht begrijpen en misvattingen herkennen.

Sogyal Rinpoche

De Boeddha vertelde eens een verhaal over een jonge koopman met een knappe vrouw en een zontje. Zijn vrouw werd heelaas ziek en stierf. De man richtte al zijn liefde op zijn zontje, die zijn enige bron van vreugde en geluk werd. Toen hij een keer op handelsreis was, werd zijn dorp overvallen door bandieten, die het tot de grond toe afbrandden en zijn vijfjarige zontje ontvoerden. Toen hij na zijn terugkeer de puinhopen aanschouwde was hij buiten zinnen van verdriet. Hij vond het verkoolde lijkje van een klein kind en in zijn wanhoop nam hij aan dat het zijn zontje was. Hij trok zich de haren uit het hoofd, sloeg met zijn vuisten op zijn borst en moest onbedaarlijk huilen. Uiteindelijk regelde hij een crematieceremonie, verzamelde de as en stopte die in een tasje gemaakt van zeer kostbare zijde. Of hij nu werkte, sliep of at, altijd had hij dat buideltje as bij zich, en vaak trok hij zich terug om urenlang te huilen.

Op een dag ontsnapte zijn zontje aan de bandieten en vond de weg naar huis terug. Het was al middernacht toen hij bij het nieuwe huis van zijn vader aankwam en op de deur klopte. De man lag snikkend in bed, het buideltje as aan zijn zijde. 'Wie is daar?', vroeg hij. Het kind antwoordde: 'Ik ben het pappa, je zoon, doe open.' In zijn verwarring en verdriet dacht de vader dat het een kwajongen was die hem een gemene poets wilde bakken. 'Scheer je weg!', schreeuwde hij,

'laat me met rust!', en daarna begon hij weer te huilen. Steeds opnieuw klopte het zontje op de deur, maar de vader weigerde hem binnen te laten. Uiteindelijk draaide hij zich om en liep schoorvoetend weg. Vader en zoon hebben elkaar nooit weergezien.

Toen hij aan het eind van zijn verhaal gekomen was zei de Boeddha: 'Soms denk je zomaar dat iets de waarheid is. Maar als je er te zeer aan vasthoudt, dan zul je zelfs wanneer de waarheid in eigen persoon bij je aanklopt, de deur niet opendoen.'

Hoe komt het toch dat we zo sterk aan onze opvattingen en overtuigingen vasthouden, dat we de waarheid uit het oog

boeddha's hun ware natuur herkennen en verlichting bereiken, en het ene pad nemen; terwijl wij haar niet herkennen, in verwarring raken, en het andere pad nemen. Vanuit dat onvermogen om te herkennen, die opperste onwetendheid, bedenken en bouwen wij onze eigen werkelijkheid. Wat in feite een misvatting is, verheffen we tot inzicht, ons inzicht, waardoor we ons hele leven laten bepalen en onze hele waarneming laten kleuren. Volgens de Boeddha is er niets ergers dan misvattingen. Hieruit komen alle schadelijke handelingen van lichaam, spraak en geest voort, waardoor we eindeloos gevangen zitten in de cirkel van lijden die 'samsara' genoemd wordt.

De allereerste keer dat de Boeddha onderricht gaf, legde hij uit dat aan lijden onwetendheid ten grondslag ligt. Maar waarin zit die onwetendheid? En waaraan herkennen we haar? Laten we een alledaags voorbeeld nemen. Denk eens aan al die mensen, we kennen er allemaal

“Onze intelligentie wordt gegijzeld door onwetendheid, en onwetendheid misbruikt haar vrijelijk voor haar eigen doeleinden.”

verliezen en de werkelijkheid niet onder ogen zien, net als de vader in het verhaal van de Boeddha? In het boeddhistische onderricht wordt gesproken van 'Eén Grond, twee Paden'. Hiermee wordt bedoeld dat, hoewel de grond van onze oorspronkelijke natuur dezelfde is, de

wel een paar, die begiftigd zijn met een buitengewoon krachtige en ontwikkelde intelligentie. Is het niet vreemd dat ze, zoals je zou mogen verwachten, er niet door geholpen worden, maar dat ze juist nog meer lijden? Het is bijna net alsof hun briljante geest in feite direct ver- ►

antwoordelijk is voor hun lijden. Wat er gebeurt is heel duidelijk: onze intelligentie wordt gegijzeld door onwetendheid, en onwetendheid misbruikt haar vrijelijk voor haar eigen doeleinden. Dit is de reden dat we tegelijkertijd buitengewoon intelligent kunnen zijn en toch de plank volledig mis kunnen slaan. Dit is de reden dat we met volle overtuiging iets wat niet klopt voor waar aannemen, en toch verschrikkelijk lijden, vaak zelfs zonder het te beseffen. Ongetwijfeld is het een van de meest hartverscheurende aspecten van ons leven dat we niet in staat zijn de fundamentele oorzaak van ons lijden te herkennen. Is het niet eigenaardig dat we niet in staat zijn te zien hoe onwetendheid te werk gaat? Maar dit gebrek aan bewustzijn is nu juist precies wat onwetendheid, *ma rigpa* in het Tibetaans, inhoudt.

De grootste fout die je kunt maken is te denken dat onwetendheid een beetje dom en onnozel is, of afwachtend, en dat het haar ontbreekt aan intelligentie. Integendeel, onwetendheid is sluw en listig, gewiekst en geslepen in het spel van leugen en bedrog, en in onze misvattingen en vurige overtuigingen komt zij in haar diepste en gevaarlijkste vorm tot uiting:

Waarom zou je de wilde olifant vrezen die alleen je lichaam hier en nu kan schaden, wanneer de invloed van misleide personen en misvattingen niet alleen de verdienste vernietigt die je in het verleden verzameld hebt, maar ook in de toekomst je pad naar de vrijheid verspert.

Met gebruik van onze intelligentie versterken we dus onze misvattingen en bouwen we een gedegen, onneembare verdedigingslinie. Zodra we twijfelen, vinden we overal handlangers die ons helpen twijfelen. We bouwen een beschermende koepel van twijfel om ons heen, en spa-

“De kern van Boeddha’s onderricht daarentegen, is het zien van ‘de dingen zoals ze zijn’.”

ren kosten noch moeite om die naadloos te verzegelen, zonder fatale kiertjes waar nog een greintje begrip doorheen kan sijpelen.

Er is niets wat desastreuzer is dan misvattingen en foute overtuigingen. Adolf Hitler en Pol Pot waren er toch ook van overtuigd dat ze het bij het rechte eind hadden? En toch hebben wij allemaal dezelfde gevaarlijke neiging die zij ook hadden: om overtuigingen te ontwikkelen, er klakkeloos in te geloven en ernaar te handelen, waardoor we niet alleen lijden over onszelf afroepen, maar over iedereen in onze omgeving.

De kern van Boeddha’s onderricht daarentegen, is het zien van ‘de dingen zoals ze zijn’. Dit wordt het ware Zicht genoemd. Het is een zien dat allesomvattend is, omdat de rol van het spirituele onderricht nu juist is om ons volledig inzicht te geven in de natuur van de geest en de werkelijkheid. Van het onderricht wordt gezegd dat het twee effecten heeft: ten eerste, dat ons ego wordt uitgeschakeld en ten tweede, dat we onderscheidende wijsheid ontwikkelen, weten wat passend en juist is. Daarom is het zo cruciaal dat we een gedegen ondergrond in het onderricht krijgen, want alleen hierdoor zal het ons lukken een briesje gezond verstand en wijsheid te laten waaien in onze verwarde geest, waardoor de misvattingen die het gevolg zijn van verdraaiing en lijden worden weggeblazen.

Natuurlijk zijn mensen verschillend en zal

het voor sommigen langer duren om het onderricht ook echt te horen, zodat er ergens diep in hun hart en geest ineens een ‘klik’ is. Maar wanneer dat gebeurt, heb je het echte Zicht. Met welke problemen je ook te maken krijgt, je zult merken dat je enigszins beschikt over helderheid, stabiliteit en begrip, en een intern mechanisme – je kunt het een ‘innerlijke transformator’ noemen – dat voor je zorgt, dat je ervoor behoedt ten prooi te vallen aan misvattingen. Je zult in dat Zicht een eigen ‘wijsheidsgids’ ontdekt hebben, die altijd bij je is, om je te adviseren, te ondersteunen en je aan de waarheid te herinneren. Verwarring steekt nog wel de kop op, zo gaat dat nu eenmaal, maar met een essentieel verschil: je zult je er niet langer op een obsessieve manier op blindstaren, maar er met humor, inzicht en mededogen naar kijken.

Laten we misvattingen eens onder de loep nemen, want feit is dat veel mensen geen deugdelijke ondergrond in het onderricht hebben. En zonder die ondergrond kunnen we zo gemakkelijk overtuigd worden, van bijna alles. Zodra we een foute overtuiging hebben, komt er geen einde meer aan twijfels, verdraaiingen en waanbeelden, die onze foute overtuigingen dag en nacht voeden omdat we altijd maar weer ons gelijk willen halen. We hoeven maar iets niet te begrijpen, of een beetje in de put te zitten, of we zoeken koortsachtig naar redenen om onze verwarring en neerslachtigheid te rechtvaardigen. Als een doorgedraaide advocaat, voeren we op obsessieve wijze argumenten aan,

waarbij we alle bewijzen in ons voordeel uitleggen, en iedere andere mogelijke verklaring onderdrukken, vooral de waarheid.

We durven alleen nog maar met mensen om te gaan en te spreken die onze valse overtuigingen aanwakkeren. Want hoewel we net doen alsof we overal voor openstaan, kunnen we niet het risico nemen dat we worden blootgesteld aan andere zienswijzen. Bovendien zijn we veel te trots om toe te geven dat we misschien een fout hebben gemaakt. Ons geheugen wordt selectief, en kiest ervoor zich alleen het duister, de pijn en de verwarring te herinneren, en elk ongemakkelijk gevoel uit te wissen dat verheffend of opbouwend is, of ons de weg zou kunnen wijzen naar geluk of waarheid.

Langzamerhand hebben onze misvattingen en overtuigingen een volkomen eigen kracht en energie gekregen. We herkennen de waarheid niet eens meer als die recht voor onze neus staat, of op onze deur bonst. We zitten gevangen in een vicieuze cirkel van zelfdestructief gedrag, en we verwerpen en vernietigen op systematische wijze alles wat positief of heilzaam is, omdat het de fragiele creatie van onwetendheid en ego in gevaar zou kunnen brengen. Hoevelen van ons keren niet ons hele leven steeds maar weer de kostbaarste kansen die ons geboden worden de rug toe, waarbij we alles verkiezen wat destructief en schadelijk is, en lijden als een magneet aantrekken? Opgesloten in een gevangenis van eigen makelij, klagen we alleen nog maar dat we onmachtig en hulpeloos zijn, en geven we de schuld aan de omstandigheden, ons leven of andere mensen.

Waarom gebeuren dit soort dingen? Deze vraag is behoorlijk complex; er kunnen zo veel redenen zijn. Natuurlijk kan het zo zijn dat een vage herinnering aan een



traumatiserende, half-verdrongen jeugdervaring ons plotseling te binnen schiet, en die herinnering wordt vermengd en verward met de werkelijkheid. Of we krijgen zomaar ineens te maken met een schijnbaar onverklaarbare zenuwzinking. Ook kan het gebeuren, als we ineens met teveel waarheid over onszelf geconfronteerd worden in de spiegel die ons door de leraar of het onderricht wordt voorgehouden, dat zij eenvoudigweg te moeilijk is om onder ogen te zien, te afschuwelijk om te herkennen, te pijnlijk om te aanvaarden als de waarheid over onszelf. We ontkennen en verwerpen haar, in een absurde en wanhopige poging om ons tegen onszelf te verdedigen, tegen de waarheid van wie we werkelijk zijn. En wanneer dingen te krachtig of te moeilijk zijn om van onszelf te accepteren, verhinderen arrogantie en valse trots ons om ze te erkennen, en projecteren we ze op de wereld om ons heen, vooral op diegenen die ons het meest helpen en van ons houden: onze leraar, het onderricht, onze ouders of onze beste vrienden.

Hoe kunnen we toch dit harde schild van ons afweermechanisme doorbreken? De allerbeste oplossing is als we zelf kunnen herkennen dat we ons in het leven door onze eigen waanbeelden laten duperen. Ik heb meegemaakt hoe voor veel mensen een glimp van de waarheid, het ware zicht, dat hele fantastische bouwwerk van misvattingen, door onwetendheid gebouwd, als een kaartenhuis in elkaar kan laten tuimelen.

En toch is dit o zo moeilijk. Hoe meer we onszelf achter onze misvattingen verschansen, des te minder kans we hebben op transformatie. We zitten vaak zo vast in onze geest, in onze eigen kleine individuele wereld van emotioneel en psychisch lijden. We richten onze hoop misschien op spiritualiteit of therapie, maar in plaats van dat die ons vrijheid en zuivering brengen, worden ze geneutraliseerd, ingelijfd door onwetendheid, en worden uiteindelijk wapens in onze eigen handen, tegen onszelf gericht.

En als we ze 'behelpzaam' noemen, ►

“Wanneer zich kleine obstakels voordoen op het spirituele pad, verliest een goede beoefenaar niet de moed en begint niet te twijfelen.”

is dat alleen omdat ze ons 'helpen' onze patronen van verwarring te herhalen en in stand te houden. Ze kunnen ons niet echt helpen als we niet ergens herkennen of toegeven dat we fout zitten.

Bij het volgen van het onderricht en bij het beoefenen is het onvermijdelijk dat we waarheden over onszelf ontdekken die onmiskenbaar zijn: we blijven altijd op dezelfde punten hangen; er zijn gewoontepatronen en strategieën die de erfenis van negatief karma zijn en die we voortdurend herhalen en versterken. Er zijn van die vaststaande manieren om dingen te zien, sleetse oude manieren om onszelf en de wereld om ons heen te verklaren die heel erg de plank misslaan maar waar we aan vasthouden als iets waarachtigs, en daardoor is onze hele kijk op de werkelijkheid verwrongen. Wanneer we volhouden op het spirituele pad, en onszelf op een eerlijke manier onderzoeken, begint het ons steeds meer te dagen dat onze waarnemingen slechts een web van illusies zijn. Toch kunnen we door eenvoudigweg onze verwarring te erkennen, ook als we haar niet volledig kunnen aanvaarden, weer wat helderder gaan zien, en in onszelf een nieuw proces op gang brengen, een proces van genezing.

Onze geest is tot prachtige dingen in staat, maar hij kan ook onze grootste vijand zijn. Hij veroorzaakt zo veel problemen. Soms zou ik willen dat de geest een kunstgebit was dat we uit konden doen en 's avonds op ons nachtkastje konden leg-

gen. Dan zouden we in ieder geval even bij kunnen komen van zijn vermoeiende escapades. We zijn zo aan de grillen van onze geest overgeleverd dat we, zelfs als we merken dat het onderricht een snaar in ons raakt en ons meer ontroert dan ooit tevoren, nog steeds terughoudend zijn, vanwege een of ander diepgeworteld en onverklaarbaar wantrouwen. Maar daar moeten we een keer mee stoppen. We moeten het wantrouwen en de twijfel laten varen die ons zogenaamd beschermen, maar die nooit werken en ons uiteindelijk alleen maar nog meer pijn doen dan dat waartegen ze ons zouden moeten beschermen.

Wanneer we een beetje in de put zitten, voelt twijfelen veel natuurlijker dan geloven. Vanuit boeddhistisch perspectief is twijfel een teken van een gebrek aan volledig begrip, en een gebrek aan spirituele opvoeding, maar twijfel wordt ook gezien als katalysator voor het doen rijpen van vertrouwen. Wanneer je geconfronteerd wordt met twijfels en problemen, kom je er achter of je vertrouwen simplistisch, vroom en conceptueel is, of dat het sterk, geduldig en diep in je hart verankerd is als begrip. Als je vertrouwen hebt zul je vroeger of later op de proef worden gesteld, en waar die uitdaging ook vandaan komt, van binnenuit of van buitenaf, het is gewoon onderdeel van het proces van vertrouwen en twijfel.

Stel je voor dat je je in je hele leven nog nooit gewassen hebt, en dan op een dag besluit om een douche te nemen. Je begint te boenen, maar ziet met afgrijzen hoe het vuil uit de poriën van je huid begint te stromen en langs je lichaam begint te lopen. Dit klopt echt niet: je zou schoner moeten worden en je ziet alleen maar vuil. Je raakt in paniek en springt de douche uit, je weet zeker dat je er nooit aan had moeten beginnen. Maar je bent

zelfs nog vriezer dan eerst. Je kunt ook niet weten dat het veel slimmer is om gewoon geduld te hebben, en onder de douche te blijven staan. Het lijkt misschien eventjes of je nog vriezer wordt, maar als je blijft wassen, kom je straks weer fris en schoon tevoorschijn. Het is allemaal gewoon een proces, een proces van zuivering.

Dus wanneer zich kleine obstakels voordoen op het spirituele pad, verliest een goede beoefenaar niet de moed en begint niet te twijfelen. Hij of zij heeft het onderscheidend vermogen om alle mogelijke problemen te herkennen voor wat ze zijn – gewoon obstakels en verder niets. Het is de natuur van hoe dingen zijn, dat wanneer je een obstakel als zodanig herkent, het ophoudt een obstakel te zijn. Maar op dezelfde manier, door een obstakel niet als zodanig te herkennen, en het daarom serieus te nemen, wordt het sterker en harder gemaakt en wordt het een echte blokkade.

Wanneer twijfel de kop op steekt, zie het dan gewoon als een obstakel, zie het als iets dat begrepen of opgelost moet worden, en weet dat het geen fundamenteel probleem is, maar gewoon een stap in het proces van zuiveren en leren. Sta toe dat het proces verder gaat en tot een goed einde komt, en verlies nooit je vertrouwen of vastberadenheid. Deze weg werd door alle grote beoefenaars uit het verleden gevolgd, met het gezegde: 'volharding is de beste wapenrusting'.

Het onderricht vertelt ons wat we moeten bereiken, maar we moeten ook onze eigen weg gaan, om persoonlijk iets tot stand te kunnen brengen. Die reis voert ons wellicht langs lijden, problemen en allerlei twijfels, maar die zullen onze grootste leraren worden. Van hen zullen we bescheidenheid leren waardoor we onze beperkingen kunnen herkennen, en door

hen zullen we innerlijke kracht en de onverschrokkenheid ontdekken die we nodig hebben om aan oude gewoontes en patronen te ontstijgen, en ons over te geven aan die grootsere visie van werkelijke vrijheid die ons door het spirituele onderrecht geboden wordt.

We moeten dus steeds opnieuw de subtiele werking van het onderricht en de beoefening begrijpen, en zelfs als er geen buitengewone, dramatische veranderingen plaatsvinden, moeten we volhouden, met kalmte en geduld. Hoe belangrijk is het niet om vaardig en vriendelijk met onszelf om te gaan, zonder dat we de moed verliezen of opgeven, maar met vertrouwen in het spirituele pad, en de wetenschap dat het onderhevig is aan zijn eigen wetten en zijn eigen dynamiek.

Op de eerste plaats moeten we vervolgens ons ware zelf voeden – je zou het ook onze boeddhanatuur kunnen noemen – want we maken zo vaak de fatale fout om onszelf met onze verwarring te vereenzelvigen, en die vervolgens te gebruiken om onszelf te veroordelen, en het minderwaardigheidsgevoel te voeden waar velen van ons tegenwoordig aan lijden. Hoe cruciaal is het niet om weerstand te bieden aan de verleiding om onszelf of het onderricht te veroordelen, maar ons met humor bewust te zijn van onze situatie, en te beseffen dat het net is of onze persoonlijkheid, op dit moment, uit vele verschillende personen bestaat. En hoe bemoedigend kan het niet zijn om te aanvaarden dat het vanuit één perspectief lijkt of we allemaal enorme problemen hebben, die we meebrengen op het spirituele pad, en waardoor we misschien zelfs het onderricht gevonden hebben, terwijl we weten dat vanuit een ander perspectief onze problemen niet zo echt of zo vast zijn, of zo onoverkomelijk als we onszelf hebben doen geloven.

Om op het spirituele pad te kunnen overleven, moeten we veel uitdagingen het hoofd bieden en is er veel te leren. We moeten ontdekken hoe we omgaan met obstakels en problemen, hoe we twijfels verwerken en misvattingen doorzien, hoe we onszelf inspireren wanneer we dat het minst op kunnen brengen, hoe we onszelf en onze stemmingen begrijpen, hoe we echt met het onderricht en de beoefeningen werken en het integreren, hoe we mededogen opwekken en het in het leven toepassen, en hoe we lijden en emoties transformeren.

Op het spirituele pad hebben we allemaal behoefte aan de steun en het stevige fundament van echte kennis van het onderricht. Dit kan niet genoeg benadrukt worden. Want hoe meer we studeren en beoefenen, des te meer zullen we onderscheidend vermogen, helderheid en inzicht gaan belichamen. En als dan de waarheid bij ons aanklopt, zullen we met zekerheid weten wie zij is, en blij de deur opendoen, omdat we haar zullen herkennen als de waarheid over wie we echt zijn.

©2000, The Tertön Sogyal Trust, Londen
Vertaald door de Rigpa-Vertaalgroep, 2011

Droomreis: pelgrimage met Khyenste Yangsi Rinpoche langs acht heilige plekken

Rinus Laban (1967) is acht jaar student van Sogyal Rinpoche die hij beschouwd als zijn root lama. Daarnaast volgt hij zo'n negen jaar zen-onderricht bij Nico Tydeman. Rinus is actief binnen de Rigpa-sangha, werkt bij een bank en vervult in zijn vrije tijd een duizelingwekkende hoeveelheid vrijwilligersfuncties, waaronder het vicevoorzitterschap van de Boeddhistische Unie Nederland. Rinus werd meegevraagd op een bijzondere reis. Voor de Rigpa-sangha brengt hij verslag uit.

Op reis...

Eindelijk was het dan zo ver! Ik ging op pelgrimsreis voor de allereerste keer en het was meteen ook mijn eerste reis naar het Oosten. Lang had ik ernaar uit gekeken en verschillende keren was het net niet doorgegaan, maar nu kreeg ik een absolute topmogelijkheid aangeboden. Ani Jinba vroeg of ik mee wilde op pelgrimsreis met Khyentse Yangsi Rinpoche naar India en Nepal!

De pelgrimage vormde de feestelijke afsluiting van de wereldtournee die Khyentse Yangsi Rinpoche ondernam in 2010 ter gelegenheid van de honderdste geboortedag van zijn illustere voorganger Dilgo Khyentse Rinpoche (1910–1991).

Het was de wens van Dilgo Khyentse Rinpoche dat er acht stoepa's (heilige bouwwerken, red.) zouden worden gebouwd op de acht heilige plekken van de Boeddha. Zijn kleinzoon Rabjam Rinpoche heeft deze wens gerealiseerd. De pelgrimage had onder meer ten doel om deze stoepa's in te zegenen.

Overweldigend

In december 2010 stapte ik vol blijde verwachting in het vliegtuig op Schiphol. Via Delhi vloog ik naar de Nepalese hoofdstad Kathmandu en maakte daar kennis met Lama Wangyal, het hoofd van het Muktinath klooster. Bij hem zou ik de eerste vijf dagen doorbrengen.

Na 30 uur reizen was de overgang naar Kathmandu wel eventjes overweldigend. Om vanuit de rust zo plotseling te worden ondergedompeld in het extreem chaotische verkeer in een straatarm land - Amsterdam leek opeens op een bejaardenoord! Maar al snel voelde ik me op mijn gemak. Na een douche en drie uurtjes slapen, ging ik met een grote glimlach op pad. Ik logeerde op een steenworp afstand van de Boudhanath Stupa en het Shechen klooster en vanuit daar kon ik gemakkelijk naar de Swayambhunath Tempel en het grote hindoe-heiligdom Pashupatinath.



Zijne Heiligheid Dilgo Khyentse Rinpoche is een van de root lama's van Sogyal Rinpoche en was leraar van een hele generatie Tibetaanse lama's en westerse studenten. Hij staat in het allerhoogste aanzien. Foto: Matthieu Ricard



Khyentse Yangsi Rinpoche is de reïncarnatie van Dilgo Khyentse Rinpoche. Hij werd in 1993 in Nepal geboren. De Rigpa-sangha verwelkomde 'Yangsi' feestelijk in de zomer van 2010 in Lerab Ling. Foto: Matthieu Ricard

Grandmother

Vanuit Kathmandu vertrok een busje naar de zuidelijk gelegen plaats Lumbini. Hier in de geboorteplaats van de historische Boeddha Shakyamuni, begon de pelgrimage langs de acht heilige plekken. Bij aankomst werd ik midden in de drukke stad door een lokale mandarijnenverkoper spontaan op een passerende olifant gezet. Dit leverde de nodige hilariteit op bij mijn reisgezelschap, dat ik hier voor het eerst ontmoette. Een prima binnenkomer dus.

Het reisgezelschap bestond uit zo'n 50 Tibetaanse geestelijken en 25 westerlingen uit de hele de wereld. De meeste westerlingen waren oud-student van Dilgo Khyentse Rinpoche, zoals bijvoorbeeld de indrukwekkende Matthieu Ricard, die nauw betrokken is bij het werk van de Dalai Lama en auteur is van de bestseller 'De monnik en de filosoof'. De Royal Grandmother van Bhutan vereerde ons gezelschap even met haar aanwezigheid, maar ging niet verder mee naar India.

Minigadgets

Het was ongelooflijk prettig en bijna onwerkelijk met zo veel bijzondere en spirituele mensen te mogen verkeren. Mensen met enorme kennis van zaken en ervaring die veel vertelden en uitlegden. De 17 jarige Khyentse Yangsi Rinpoche, die het middelpunt van ons reisgezelschap vormde, was erg vriendelijk. Hij stelde zich bescheiden op en kwam puur, wijs en gevoelig over. Ik had een aantal technische minigadgets voor hem meegenomen, zoals een klein zakmesje en een mini opwindbare zaklamp die handig is in landen waar de stroom nog eens uitvalt. Ook had ik een brief van de Rigpa-sangha bij me om Yangsi uit te nodigen in Nederland. De komende drie jaar zal een bezoek er niet inzitten, liet Yangsi weten, omdat dat hij zich in deze periode intensief aan zijn studie zal wijden. Maar, liet zijn mentor Rabjam Rinpoche weten, daarna is er best kans dat er een bezoek aan Amsterdam zal worden gebracht! ➤



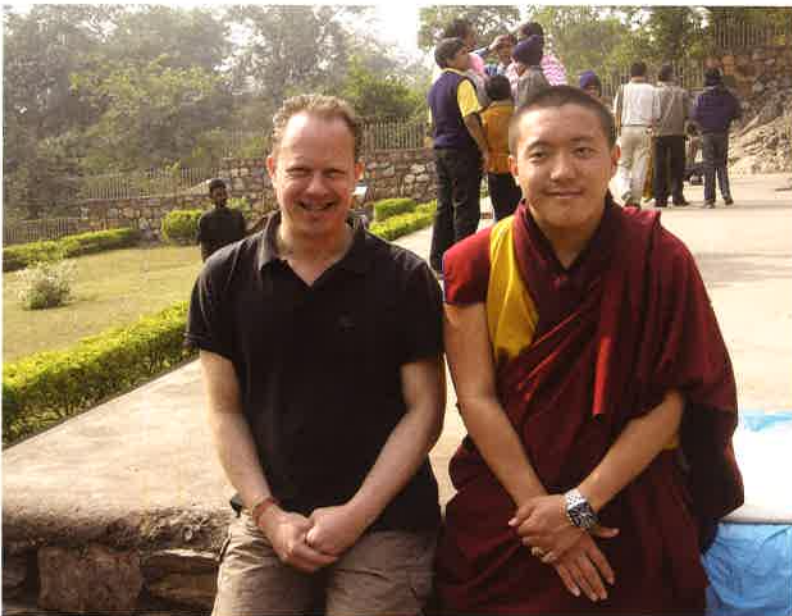
Rinus Laban met rechts Ani Gosha en links Ani Jinba. Ani Jinba Palmo is een Tibetaans boeddhistische non van Nederlandse afkomst. Al ruim veertig jaar maakt ze deel uit van de boeddhistische wereld. Ze is verantwoordelijk voor talrijke belangrijke vertalingen van Tibetaanse teksten en was ondermeer studente en vertaalster van Dilgo Khyentse Rinpoche. Dankzij haar is het boek 'Brilliant Moon' tot stand gekomen, de in 2008 verschenen autobiografie van Dilgo Khyentse Rinpoche. Foto: Mauro de March



De Shechen Stoepa in Bodhgaya is de enige stoepa die Dilgo Khyentse zelf heeft ingezegend. Foto: Matthieu Ricard



Gezamenlijke beoefening op het heetst van de dag. In het midden Yangsi, naast hem Rabjam Rinpoche met microfoon. Foto: Mauro de March



Rinus Laban en Yangsi Khyentse Rinpoche.
Foto: Matthieu Ricard

“Ik voelde me verbonden met alle wezens en intens dankbaar.”

Bescherming

De reis langs de heilige plekken was geweldig. Een plek als Sankisa, waar Boeddha Shakyamuni neerdaalde na een bezoek aan zijn moeder in de Tushita-hemel, is vrij onbekend en daarom ook minder druk. Op andere plekken was er juist veel publiek en hadden we veel aanspraak.

Gedurende de reis langs de acht stoepa's zaten we in de allerarmste districten van India. Een enkele keer hadden we bescherming nodig. Toch heb ik me nooit bedreigd gevoeld en eigenlijk steeds met een glimlach op mijn gezicht gelopen.

Bij elke stoepa deden we een dag lang beoefening. Daarbij deelden we offerandes uit aan de toeschouwers, die vaak gretig stonden te wachten. Soms ontstonden dan chaotische tafereelen waarbij kinderen in een wilde kluwen vochten om de koekjes. Uiteindelijk verdwenen ze in een grote stofwolk. Ze gingen door tot alles verkruid was. Gelukkig konden ze er zelf om lachen. De armoede in India is onvoorstelbaar. De tegenstellingen tussen arm en rijk zijn immens. Ik heb het mogelijke weggegeven: geld, spullen en offerandes. Het zou voor mezelf ongepast zijn om dat niet te doen.

Verlichting

Bodhgaya vormde voor mij het hoogtepunt, de plek waar de historische Boeddha verlichting bereikte. Het was alsof de energie van verlichting er duidelijk voelbaar was. Mijn geest werd automatisch rustig en vrij van gedachten. Mijn hart ging open. Ik voelde me verbonden met alle wezens en intens dankbaar. Soms vroeg ik me af: hoe heb ik me ooit eerder een boeddhist kunnen noemen terwijl ik nog nooit eerder hier ben geweest?

Wat ook curieus was, was het gemak waarmee je hooggeplaatste lama's in Bodhgaya tegen het lijf kon lopen. Zo ontmoette ik Mingyur Rinpoche en beide Karmapa's¹ op één dag. Ook heb ik me ondergedompeld in de lokale bevolking en daar bijzondere vriendschappen aan overgehouden. Grappig genoeg kwam ik ook maar liefst zes Nederlandse Rigpa-sanghaleden tegen. Het leek alsof we hadden afgesproken, maar dat was niet zo. Het waren drie groepjes die onafhankelijk van elkaar werden aangetrokken tot het Tibet Om Café in Bodhgaya.

Synchroniciteit

Het werd me duidelijk dat India een land is vol onverwachte gebeurtenissen, een land met een ongrijpbare synchroniciteit. Dingen vallen op onverklaarbare wijze samen. Zo logeerde ik in Delhi in een Guest House en direct om de hoek zat een filiaal van de Rabobank, mijn werkgever in Nederland. In Varanasi ontmoette ik een vriendin uit Frankrijk die ook nog in hetzelfde hotel logeerde. Overigens heb ik in Delhi ook het Rigpa House opgezocht. Mauro de March staat hier aan het hoofd en overziet het werk van Rigpa in India en omliggende landen. Mauro maakte tevens deel uit van het pelgrimsgezelschap.

Een dag later in Delhi nam Ani Jinba mij mee naar een ontbijt in het Imperial Hotel, zodat ik me ook nog even in luxe, vervlogen koloniale tijden kon wanen. Het was werkelijk een reis waar de vreugde, de dankbaarheid en de verwondering niet op konden.

Voetsporen

Voorafgaand aan deze reis had ik het boek gelezen: 'Lopen in het voetspoor van de Boeddha', van Maarten Olthof. In het voorwoord schrijft zenleraar Nico Tydeman dat de pelgrim die in de voetsporen van de Boeddha treedt, ontdekt dat zijn leven niet verschilt van dat van de Boeddha. Alle levens, "staan in het teken van een zoektocht naar de opheffing van lijden en de ontdekking van verlichting, met als doel een bevrijdende aanwezigheid te zijn te midden van alle wederwaardigheden in de wereld."

Ik hoop dat ikzelf de ervaringen van deze reis uiteindelijk kan omzetten ten gunste van alle levende wezens. In Bodhgaya mocht ik als afsluiting van de pelgrimage deelnemen aan een seminar. Er was een toewijding aan verbonden, om volgend jaar weer naar Bodhgaya te komen. Een groter geschenk kan ik mezelf niet toewensen.

Rinus Laban

De acht heilige plekken

Lumbini

Is de geboorteplaats van de Boeddha, gelegen in het district Kapilvastu in Nepal op de grens met India

Bodhgaya

Hier bereikte de Boeddha verlichting onder de Bodhi-boom

Sarnath

Hier gaf de Boeddha zijn eerste onderricht, eerste draaiing van het Dharma-wiel

Rajgir

Hier verbleef de Boeddha 12 jaar en werd het eerste boeddhistische concilie gehouden, tweede draaiing van het Dharma-wiel

Sravasti

De Boeddha hield hier 24 jaar keer een 'Rainy Season Retreat' en verrichtte er wonderen, derde draaiing van het Dharma-wiel

Sankisa

De Boeddha daalde hier neer na een verblijf van drie maanden in de Tushita-hemel, waar hij zijn moeder had onderwezen

Vaishali

Hier kondigde de Boeddha zijn vertrek naar paranirvana aan (dat hij zou sterven, red.) en schonk een aap hem een beker met honing. Hier gaf de Boeddha de eerste ordinanties voor nonnen

Kushinagar

Dit is de plaats waar de Boeddha op 81-jarige leeftijd stierf en overging naar paranirvana

1) De twee Karmapa's zijn Ogyen Trinley Dorje (1985) en Trinley Thaye Dorje (1983). De Karmapa staat aan het hoofd van de Tibetaanse Kagyu linneage. In dit geval is er een controversie rond de opvolging van de 16e Karmapa, want er zijn twee 17e Karmapa's. Ogyen Trinley Dorje is door de Dalai Lama erkend en heeft de grootste achterban, maar ook Trinley Thaye Dorje heeft een grote groep volgelingen in Oost en West.

De magie van Dzogchen Beara



"Doe je ogen dicht en stel je voor dat je bovenop een klif zit in een prachtige kamer met een overrompend uitzicht over de Atlantische Oceaan. Je ziet niets dan golven en lucht en bent omringd door zeventig mensen die op deze plek zijn om hun hart, geest en ziel te voeden."

Anne Rynne, deelnemer aan de Liefdevolle Vriendelijkheid retraite

Geïnspireerd door het weekend 'Liefdevolle Vriendelijkheid' met Andrew Warr in Amsterdam reisde Annet Kossen af naar Dzogchen Beara om deel te nemen aan de weeklang durende 'Liefdevolle Vriendelijkheid' retraite, die traditiegetrouw in februari wordt gehouden. Annet liet zich onderdompelen in de warme, vreugdevolle sfeer die de instructeurs Andrew Warr en Nicki Beshoff wisten te scheppen en vroeg deelnemers naar hun bevindingen. Ook nam ze een kijkje in het Spiritual Care Centre Dechen Shying dat in 2009 werd geopend. Daar trof ze de Nederlandse Arnica Bosma die vertelt hoe het is om spirituele zorg te verlenen.

Matt Padwick, directeur van Dzogchen Beara: "Veel bezoekers komen naar Dzogchen Beara voor de spectaculaire natuur en voor de meditatie. De meesten zijn geen boeddhist en willen dat ook niet worden. Het is altijd Sogyal Rinpoche's filosofie geweest dat het onderricht beschikbaar moet zijn voor iedereen, zonder zendingsdrang of exclusiviteit. Het is moeilijk voor te stellen hoe zónder die filosofie een afgelegen boeddhistisch centrum als Dzogchen Beara in dit overwegend katholieke land had kunnen uitgroeien tot het bijzondere toevluchtsoord dat het nu is."

Volgende mogelijkheid om deel te nemen aan een Liefdevolle Vriendelijkheid retraite in Dzogchen Beara: 1 t/m 8 oktober 2011 en 11 t/m 18 februari 2012.

Mensen komen op allerlei manieren in Dzogchen Beara terecht. Maria Schwartz Møller (35) is bedrijfsanalist en woont in Kopenhagen. Af en toe bezoekt ze daar het boeddhistisch centrum van Lama Yeshe. Ze ontdekte Liefdevolle Vriendelijkheid per toeval tijdens een fietsvakantie in Ierland.

“Toen ik vorig jaar zomer naar een B&B zocht in Ierland, omdat ik van plan was daar te gaan rondtrekken, kwam ik terecht op de website van Dzogchen Beara. De combinatie van natuur en meditatie leek me ideaal.

Op de fiets reed ik naar Dzogchen Beara, dat was een hele klim. Maar het was al die moeite dubbel en dwars waard, want toen ik die prachtige gebouwen daar bovenop de rotsen zag liggen, maakte mijn hart een sprongetje: het was liefde op het eerste gezicht!

Ik ontdekte dat er dagelijks meditatie-sessies werden gegeven, waar iedereen welkom was. Daar was ik elke dag te vinden en na afloop ging ik koffiedrinken in het cafeetje van het welkomstcentrum, met uitzicht over de oceaan. Ik voelde me zo gelukkig en tevreden dat ik er niet meer naar taalde om meer van Ierland te gaan zien.

In een folder las ik over de Liefdevolle Vriendelijkheid retraite met Andrew Warr, wat me de kans heeft gegeven om hier terug te komen. Ik had mij ten doel gesteld om meer in contact te komen met de pijnlijke gevoelens die het verbreken van mijn relatie had veroorzaakt, en om uit te zoeken wat de volgende stap in mijn leven zou kunnen zijn.

Betrekkelijk snel durfde ik mijn hart te openen en mijn tranen toe te laten. Ik ben ervan overtuigd dat deze crisis veel en veel langer zou hebben geduurd als ik niet naar deze retraite was gegaan. Alle visualisaties die we deden om te leren meer van onszelf te houden en te zien

dat er veel meer liefde in ons leven is dan we ons realiseren, hebben me geholpen om me minder gekwetst te voelen. Ik kan de pijnlijke herinnering nu beter in een groter perspectief plaatsen; alsof ik niet langer met oogkleppen op loop. Al een aantal jaren mediteer ik en doe ik aan yoga. Maar pas nu ben ik me er bewust van geworden dat de liefdevolle vriendelijkheid oefeningen zo krachtig doorwerken omdat de nadruk - meer dan bij meditatie en yoga - zo duidelijk ligt op het openen van je hart.”

Paul Fairweather (36) is advocaat en woont in Birmingham, Engeland. Hij is instructeur in het parallelprogramma en een regular van de Liefdevolle Vriendelijkheid retraite in Dzogchen Beara.

Het is opmerkelijk dat een flink aantal deelnemers aan de Liefdevolle Vriendelijkheid

retraite in Dzogchen Beara elk jaar terugkomen, de zogenaamde regulars. Paul is daar een van. “Andrew Warr gaf mij in 2002 een bandje met geleide meditatie over liefdevolle vriendelijkheid, dat ik sindsdien gebruik in mijn beoefening.

Door meer te lezen over liefdevolle vriendelijkheid begon ik me te realiseren dat het er niet zozeer om gaat om mijn geest tot rust te brengen, maar meer om waardering te hebben voor mijn eigen geest en voor wie ik ben. Dat inzicht heeft

gemaakt dat ik me totaal anders tot mijn beoefening en het pad ging verhouden. Ik kon mezelf meer accepteren.

Soms heb ik het gevoel dat ik eigenlijk niet meer naar de Liefdevolle Vriendelijkheid retraite toe hoeft, omdat ik nu wel voldoende van mezelf heb leren houden. Maar in elke retraite word ik wel weer ergens door verrast.

Op een keer voelde ik me geblokkeerd door allerlei problemen waar ik tegenaan was gelopen. Ik zei tegen Andrew dat ik me afgesloten voelde, dat ik me had verhard. Hij stelde voor om dat gevoel meer te zien als gekwetstheid en het te gebruiken als materiaal voor de beoefening. Dat was een heel belangrijke les voor mij: te zien hoe we ons afsluiten, en hoe we kunnen leren daar vaardig mee om te gaan.

Een van de veranderingen die ik bemerk dankzij de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid, is dat ik er niet meer zo

“Zolang ik voeling houd met de eenvoud van deze beoefening is alles oke.”

over in zit of ik wel een goede student ben of een goede instructeur. Zolang ik voeling houd met de eenvoud van deze beoefening is alles oke.”

Aanmelden via www.dzogchenbeara.org of Dzogchen Beara Retreat Centre Garranes, Allihies, West Cork, Ireland +353 (0)2773032

Voor informatie over activiteiten en cursusaanbod Spirituele Zorg in Nederland zie: www.spirituelezorg.nl of mail met info@spirituelezorg.nl

Werken in het Spiritual Care Centre Dechen Shying

‘Mensen zijn meer dan hun lijden’



Arnica Bosma werkt in Dechen Shying

Arnica Bosma (32) studeerde verpleegkunde in Groningen en werkte als vrijwilliger in een hospice. Op de middelbare school moest ze eens voor straf een spreekbeurt houden over religie. Ze las ‘Boeddhisme in een notendop’¹ en had een sterk gevoel van herkenning. Ze werd leerling van Chökyi Nyima Rinpoche en nam ook deel aan het parallelprogramma van Rigpa Groningen. Wat haar raakte in de Rigpasangha was de aandacht voor spirituele zorg. Sinds september 2010 werkt ze in het Spiritual Care Centre Dechen Shying.

Wat is je motivatie om hier te werken?

“Mijn belangrijkste motivatie is dat ik graag wil bijdragen aan het bestaan van zo’n bijzondere plek als het Spiritual Care Centre. Het is een plek waar mensen in de achtbaan van ziekte en behandelingen op adem kunnen komen. Waar ruimte is voor alle emoties en levensvragen die dit teweeg brengt. Ze kunnen hier kracht hervinden voor de weg die ze te gaan hebben. In de reguliere zorg is hier vaak weinig tijd en aandacht voor. Veel gasten die hier komen hebben niet zozeer lichamelijke zorg nodig, maar bijvoorbeeld wel behoefte om te praten over hoe ze met hun ziekte kunnen omgaan. Mijn belangrijkste taak is het verlenen van holistische zorg. Ik ben beschikbaar als ze iets nodig hebben en om samen een kopje thee te drinken.”

Voor welke uitdagingen word je geplaatst?

“Het is soms wel een uitdaging om dicht bij mensen te zijn als ze het erg moeilijk hebben.

Ik denk dat gelijkmoedigheid en geduld belangrijke kwaliteiten zijn om hier te werken. Ervaring heeft me geleerd dat het vaak belangrijker is goed naar iemand te luisteren dan om te proberen iets te doen. Ik durf er steeds meer op te vertrouwen dat gasten hun eigen weg zullen vinden. Toen ik hier net werkte was ik wat onzeker over wat spirituele

zorg inhoudt, maar ik heb ontdekt dat spirituele zorg zich net zo zeer kan uitdrukken in het liefdevol bereiden van een maaltijd als in een gesprek over religie. Ik heb veel aan het advies van Rinpoche om je te herinneren dat mensen meer zijn dan hun lijden. De dagelijkse meditaties helpen me ook om mijn hart te durven openen voor wat er is en me bewust te zijn van mijn reacties. En dan aan het einde van een dag is het heerlijk om langs de kliffen te lopen en alle emoties te laten meewaaien met de wind.”

Werkt het Spiritual Care Centre ook met vrijwilligers?

“Zonder vrijwilligers zou het Care Centre niet kunnen bestaan. We hebben een voorkeur voor vrijwilligers uit de streek, waardoor het Care Centre goed is ingebed in de lokale omgeving. Net als de reguliere medewerkers, krijgen ook zij een goede training en begeleiding.”

Wat is de doelgroep van het Spiritual Care Centre?

“Het Spiritual Care Centre heeft een vrij brede doelgroep. Er komen gasten met een chronische ziekte of aandoening, zoals multiple sclerose of een dwarslaesie, en mensen die weten dat ze een beperkte levensverwachting hebben door bijvoorbeeld ALS (spierziekte, red.). Er komen mensen in verschillende fasen van hun ziekteproces. Dit kan net na

Te gast in het Spiritual Care Centre

Anne Rynne (63), was maatschappelijk werkster en woont in Miltown Malbay, Ierland. 'Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven', van Sogyal Rinpoche zorgde voor een ommekeer in haar leven. "Het leerde me hoe ik voor mezelf moest zorgen, waardoor ik ook beter voor mijn ernstig gehandicapte zoon kon zorgen."

een ernstige diagnose zijn, of soms juist nadat iemand genezen is verklaard en wil verwerken wat er allemaal gebeurd is. Gasten komen ook vaak samen met hun familie of vrienden. Bovendien organiseren we speciale weekenden over hoe meditatie kan helpen bij het omgaan met ziekte en rouwverwerking."

Waar put jij inspiratie en energie uit om dit werk te doen?

"Mijn inspiratie wordt vooral gevoed door hoe ik gasten tijdens hun verblijf zie opbloeien. Zij vinden de ruimte om weer adem te halen. Ze zien er vaak 'lichter' uit als ze weer vertrekken. Als ik een inspiratieloos moment heb, haal ik me vaak de gezichten voor de geest van alle gasten die ik hier ontmoet heb. De liefdevolle vriendelijkheid meditatie helpt me hierbij, ook om wat zachter om te gaan met moeilijke gevoelens in mezelf. Een werkdag hier begint met het openen van het altaar en het je herinneren van je motivatie en eindigt met het opdragen van de verdienste. Dat helpt enorm om het werk aan te kunnen en het als beoefening te zien."

Annet Kossen

1) *Boeddhisme in een notendop*, Bert van Baar. Uitgeverij Bert Bakker, Amsterdam (2006).

Haar zoon Donnacha is er een van een tweeling. Hij werd geboren met een lichte vorm van hersenbeschadiging. Anne: "Op zijn negentiende bleek hij ook nog eens multiple sclerose te hebben. Dat was een grote schok voor ons allemaal. In de tussenliggende twintig jaar is Donnacha's gezondheid langzaam achteruit gegaan en tegenwoordig is hij geheel afhankelijk van de zorg van anderen. Er is niet veel wat Donnacha zo blij maakt als wanneer hij een tijdje naar West Cork kan gaan, naar het Dechen Shying, Spiritual Care Centre in Dzogchen Beara. Dit schitterende centrum werd in 2009 geopend en Donnacha was de allereerste gast die daar ontvangen werd! Hij was eigenlijk een soort proefkonijn, en daar heeft hij erg van genoten. Zijn twee broers legden de verpleegkundigen en verzorgers uit hoe ze de lift moesten gebruiken om hem in en uit bed te hijsen. Het centrum beschikt over uitgebreide voorzieningen en er worden allerlei therapieën gegeven om het gasten zo aangenaam mogelijk te maken. Dechen Shying heeft bovendien een prachtige, cirkelvormige meditatieruimte, met aan de ene kant een boeddhistisch altaar en daar tegenover een christelijk altaar met een kruis en een aantal iconen."

Rond Oud en Nieuw bracht de familie een hele week met Donnacha door in Dechen Shying. "Donnacha vond het heerlijk om er even tussenuit te zijn en zo veel tijd met zijn broers en ouders te kunnen doorbrengen. Hoewel ik trots ben op

alle vijf mijn kinderen, is Donnacha voor ons allemaal de spil van het gezin. Het is niet moeilijk om je voor te stellen dat Donnacha niet alleen voor zijn familie zo'n inspiratiebron is, maar eigenlijk voor iedereen die hem ontmoet. De manier waarop hij in zijn rolstoel zit, straalt zo'n waardigheid en rust uit. Hij zal nooit klagen, is altijd vriendelijk en nooit sacherij-nig. Bovendien kan hij heel geestig zijn."



Donnacha met zijn broer Turlough

Een paar jaar geleden heeft Donnacha een openhartig boek geschreven over wat het betekent om gehandicapt te zijn. 'Being Donnacha' by Donnacha Rynne is verkrijgbaar via:

www.beingdonnacha.tumblr.com of via Anne Rynne, Krocklisrane, Miltown Malbay, Co. Clare, Ireland. € 20,- inclusief portokosten.

Anne Rynne is overigens ook een regulier bezoeker van de Liefdevolle Vriendelijkheid retraite.

Spiritual Care Dzogchen Beara:
www.spcare.org

'Compassie is een intelligente manier van zijn'

Weekendretraite Compassion & the City

Compassie is een kernbegrip binnen de boeddhistische leer. Maar wat kunnen mensen van deze tijd er eigenlijk mee in hun dagelijks leven? De weekendretraite *Compassion & the City* met Maureen Cooper ging in op deze vraag.

Ulli Fischer en Rob Chrispijn

Compassion & the City, is een variatie op de titel van een populair televisieprogramma, waar zelfs Sogyal Rinpoche wel eens naar kijkt (zo liet hij zich onlangs ontvallen). Maar terwijl *Sex & the City* voornamelijk dient als vermaak, was de weekendretraite met Maureen Cooper in Amsterdam niet alleen onderhoudend maar vooral ook leerzaam.

Maureen staat bekend als een ervaren en inspirerende instructeur met een goed ontwikkeld gevoel voor humor. Daarmee leidde ze de deelnemers aan de retraite met flair door een zorgvuldig samengesteld programma, dat prikkelend en actueel was. Naast boeddhistisch onderricht werden video- en filmclips vertoond met interviews, een rapnummer en de laatste wetenschappelijke inzichten over het effect van meditatie op onze gezondheid.

We weten allemaal dat roken ongezond is. Rokers leven gemiddeld drie jaar korter. Wat voor de meeste bezoekers van dit weekend nieuw was, is dat wetenschappers hebben uitgezocht dat gelukkige mensen langer leven, maar liefst negen jaar! Onderzoek heeft ook uitgewezen dat meditatie geluk bevordert. Bij meditatie worden namelijk die centra in de hersenen geactiveerd die verantwoordelijk

zijn voor positieve gevoelens en geluk. Als dat geen oppepper is om op een meditatiekussen te gaan zitten!

Stadsbewoners

Dit weekend lag de nadruk op het leven van stadsbewoners. Een grote doelgroep, want het merendeel van de wereldbevolking woont tegenwoordig in de stad. Een stadsmens is overgeleverd aan een niet aflatende stroom van visuele prikkels, een kakofonie van geluiden, luchtvervuiling, files en wat zoal nog meer kan zorgen voor verstoring van het levensgeluk.

Bij wereldsteden als New York, Mexico City of Manilla vergeleken, hebben de grote Nederlandse steden nog een vriendelijk karakter. Toch blijven ook hier genoeg bronnen van irritatie en stress over.

De deelnemers werd gevraagd een inventarisatie te maken van deze ongemakken, die vervolgens op grote flip-overvellen werden opgeschreven.

Maar toen kwam de verrassing: het bleek niet de bedoeling om met z'n allen oplossingen te bedenken om het leven in de stad geriefelijker te maken. Nee, in plaats daarvan richtten we de blik op onszelf, hoe wijzelf positiever met situaties konden omgaan door minder vanuit onze gewoontepatronen te reageren.

Als in een Chinees goochelnummer waarmee je met lange stokken draaiende bordes in evenwicht probeert te houden, zo tracht de moderne stadsbewoner een balans te vinden tussen werk, familie, vrienden, zorgtaken, sport en hobby's, dit alles



Maureen Cooper tijdens *Compassion & the City*

bij voorkeur gecombineerd met de relaxte levenshouding van een yogi. Het is niet verwonderlijk dat dat niet altijd even goed lukt. In het leven van alledag denken we bijna instinctief vooral aan onszelf.

Wat de gevolgen zijn van alleen maar aan jezelf denken, werd getoond in een indringende videoclip van Sakyong Mipham Rinpoche, de oudste zoon van de Tibetaanse meester Chögyam Trungpa. Mipham rapt in *What About Me* over hoe al onze handelingen er de hele dag door op gericht zijn onszelf beter te voelen. *What About Me* is als een mantra die we alsmaar herhalen. En we denken dat we er gelukkig van worden.

Opluchting

Maar helaas, pindakaas. Sogyal Rinpoche wijst ons erop dat het 'alleen maar aan jezelf denken' veel energie kost. Omdat je alles in de gaten moet houden wat jouw geluk eventueel kan bedreigen, kun je onmogelijk ontspannen. Wat een opluchting kan het dan zijn om eens aan anderen te denken.

De logica is simpel: als je zelfzuchtig bent, is je hart afgesloten, waardoor je nooit ten volle van het leven kunt genieten. Compassie daarentegen kan zich alleen ontwikkelen als het hart zich opent, waardoor je meer liefde en geluk kunt ervaren.

Het weekend was zo opgebouwd dat er steeds gereedschap werd aangereikt om met jezelf te werken. Daarbij is het doel niet om nooit meer boos te worden of jaloers, maar om je automatische reacties te herkennen. Zodat je op tijd kan ingrijpen als je dat wilt, en dus meer keuzevrijheid hebt. In plaats van meteen boos te reageren als een collega een steek onder water

geeft, zou je er misschien ook om kunnen lachen.

Kiezen voor de lach is een mooie optie, want niet alleen een slecht humeur kan besmettelijk zijn, maar ook vreugde. Er werd een videofragment vertoond waarin een onderzoeker van de Universiteit van Parma uitlegde dat als wij iemand zien lachen, in ons hoofd het lachcentrum wordt geactiveerd, dankzij zogenaamde spiegelneuronen. Het was al langer bekend dat het bewegingscentrum in onze hersenen kan leren van bewegingen die we een ander zien uitvoeren. Nu blijkt uit dit onderzoek dat eenzelfde mechanisme een rol speelt bij emotionele interacties tussen mensen.

De werking van de spiegelneuronen ondersteunt de boeddhistische visie dat wij allemaal met elkaar verbonden zijn. In een videofragment betoogde de Dalai Lama dat we in deze tijd, sterker dan ooit te voren, zowel emotioneel, economisch als wat betreft het milieu met elkaar verbonden zijn. Denken in tegenstellingen van 'wij en zij' getuigt niet langer van intelligentie.

Compassie is een slimmere levenshouding die minder conflicten veroorzaakt en meer harmonie creëert. Daarvoor is het niet nodig om wereldschokkende acties te ondernemen. Het kan zitten in een glimlach, een vriendelijk woord of zomaar een aardig gebaar. In het Engels heet dat zo mooi: 'random acts of kindness'. Op die bijna terloopse manier kunnen wij een begin maken met het ontwikkelen van compassie.



Marlou Jager (26), won dit weekend door een mailtje te sturen naar de website 'Betere Wereld', over groen en duurzaam

'Ik vond het weekend zeer de moeite waard, ook door de wetenschappelijke inzichten die aan bod kwamen. Ik had niet verwacht dat Tibetaanse leraren zo nuchter zouden zijn en zo veel bruikbare lessen zouden hebben voor ons in het Westen.'

Paul Backer, nam voor het eerst deel aan een (weekend)retraite

'Het gaf me een enorme boost om met zo veel mensen met compassie bezig te zijn. Wat me ook trof was de inzet van de docente. Ze was heel naturel en haar humor sprak me aan. De dag na het weekend was ik aan het hardlopen. Toen ik een fiets zag waarvan het achterlicht nog brandde, dacht ik meteen aan 'random acts of kindness'. Ik heb het licht uitgedaan en ben verder gered.'

Bärbel Weilligmann, volgt sinds één jaar meditatiecursussen bij Rigpa

'Het is verbazingwekkend om te horen dat na twee weken mediteren al een effect op de hersenen waargenomen kan worden. En de nadruk die dit weekend werd gelegd op het simpele feit dat iedereen gelukkig wil zijn en lijden probeert te vermijden, maakt dat ik op straat anders naar voorbijgangers kijk.'

Beelden bij de bardo's

Edda Scholz (1962) is kunstenares. Luisterend naar boeddhistisch onderricht ziet zij beelden voor zich. Tijdens de retraite in het Duitse Kirchheim rond de jaarwisseling gaf Sogyal Rinpoche onderricht over de bardo's. Hierdoor geïnspireerd maakte Edda een werk, getiteld: 'Cirkels'.

Ulli Fischer

Het bardo-onderricht gaat over leven, sterven en (weder)geboorte. Het heeft wortels in een oeroude tijd. Via Goeroe Padmasambhava die in de achtste eeuw in Tibet leefde, en via het Tibetaanse Dodenboek dat Karma Lingpa in de veertiende eeuw onthulde, is dit onderricht overgeleverd. Er zijn vele boeken over volgeschreven. Ook zijn er mondelinge instructies die niet op schrift zijn gesteld en alleen van leraar op student worden overgedragen. In het Tibetaanse boek van leven en sterven onderscheidt Sogyal Rinpoche vier hoofdbardo's:

- 1) De natuurlijke bardo van dit leven
- 2) De pijnlijke bardo van sterven
- 3) De helder stralende bardo van dharmata
- 4) De karmische bardo van wording

Edda over cirkels: "Wat me opviel, was dat het bardo-onderricht steeds over transitie gaat. Je zou kunnen zeggen over transitie van een geestestoestand naar een volgende. Bij de pijnlijke bardo van het sterven, verlaat de geest het lichaam. De geest komt als het ware in een vrije val terecht zonder begrensd te zijn door het lichaam. Dat is een ongelooflijk belangrijke overgang, omdat er vrijheid in zit. Maar juist om die reden zijn we er ook zo bang voor. We zijn bang omdat we menen de controle te verliezen.



'Cirkels' 50x50cm, waterverf op papier

Bardo's zijn momenten waarin grote kansen schuilen. Ik zie ze als een soort draaimomenten. Je kan die momenten benutten als je vast geankerd bent in de natuur van je geest, die je door studie en beoefening in dit leven kunt leren kennen. Daarom heb ik de cirkel gekozen, het ronde. De draai die erin zit, heb ik willen aanduiden. De cirkels zijn open. Er is een mogelijkheid om te kiezen welke kant je opgaat.

Toen ik jong was voelde ik me erg verloren in dit leven. Ik wist me er geen raad mee en dacht dat ik geen dertig zou worden. Toen overleed onverwachts mijn zus op jonge leeftijd. Dat was onthut-

send om mee te maken. Ik was helemaal van de kaart. Ik ben over de dood gaan nadenken, heb in ziekenhuizen afscheidsruimtes ingericht. Maar ik had geen enkel houvast of spirituele traditie om op te steunen. Ik ben niet eens gedoopt. De ontmoeting met de Dharma (leer van de boeddha, red.) is voor mij als thuis-komen. Ik ben zo dankbaar dat er boeddha's en meesters zijn die ons de weg willen wijzen. Nu hoop ik dat ik heel oud mag worden. Het is geweldig wat wij te leren hebben in dit leven!"

Edda Scholz, www.luminosus.eu

‘Voor het eerst zag ik iets moois in de dood’

Joachim Schreuder heeft een bewogen jaar achter de rug. Hij stopte met zijn werk, werd ernstig ziek, ervoer de kracht van het gebed, voelde enorme dankbaarheid en leerde beter omgaan met het perspectief van de dood dankzij het onderricht over de bardo's tijdens de Haileybury retraite in Engeland, met als titel: *The Art of Living and Dying*.

‘De retraite in Haileybury heeft enorme impact op me gehad. Dat kwam door het bijzondere onderricht en omdat ik er, door alles wat eraan vooraf is gegaan, erg naar toe had geleefd. Ik wist dat het bardo-onderricht behandeld zou worden. Dat het zou gaan over processen, in eerste instantie van leven maar juist ook van sterven en wat daarna gebeurt. Mijn hele leven heb ik een diepe angst voor de dood gehad. Dat is ook één van de redenen waarom ik in 2006 bij Rigpa terechtkwam. Door het onderricht en de beoefening was die angst de laatste jaren minder geworden. Maar toch had ik behoefte aan meer kennis en inzicht.

Guatemala

Er is veel gebeurd het afgelopen jaar. Het begon ermee dat ik stopte met mijn werk als *manager convenanten* bij FSC Nederland. FSC is een internationale organisatie die verantwoord bosbeheer stimuleert. In Nederland doen we dat door zoveel mogelijk organisaties en consumenten te overtuigen alleen FSC hout en papier te gebruiken. Het was mooi en maatschappelijk verantwoord werk. Maar het laatste jaar zat ik niet op één lijn met de nieuwe directeur, we kwamen er niet uit en besloten uit elkaar te gaan.

Ik had allemaal plannen voor mezelf uitgestippeld wat ik de komende tien jaar qua werk wilde gaan doen. Maar eerst gingen we op vakantie naar Guatemala. Mijn vrouw Lissette (Licha) komt daar vandaan. We zijn bijna tien jaar gelukkig getrouwd en hebben een zoontje Julian, hij wordt in september drie. Als de kans

zich voordoet gaan we terug naar haar geboorteland om familie en vrienden te zien. Dat was in augustus vorig jaar.

Mantra

Guatemala is een prachtig, bergachtig land. We zaten op een van de mooiste plekken op aarde, in een huisje aan een meer omringd door drie vulkanen, maar heel afgelegen en moeilijk bereikbaar, zeker in het regenseizoen met orkanen die over razen. We hadden allemaal leuke plannen, maar na één week werd ik ziek. Het begon 's nachts met het gevoel dat ik 'gif' in mijn lichaam had dat er niet uit wou. Om 12 uur 's middags hing ik al urenlang voor de wc op handen en voeten. De aanvallen kwamen om de tien seconden. Alles kwam eruit en als er bloed meekomt, weet je dat het goed mis is. Ik raakte steeds meer in paniek.

Ik probeerde Vajrasatva te beoefenen, de vajra goeroe mantra te zeggen, en Goeroe Rinpoche en Sogyal Rinpoche aan te roepen. Mijn beoefening ging van hot naar her, het lukte me niet me te concentreren. Op een gegeven moment, voelde ik mijn benen niet meer. Ik zei tegen Licha: “Nu moet je de ambulance bellen”.

Wonderlijk genoeg was de ambulance er binnen een half uur. Het was een Volkswagen busje. Ik werd erin getild. Ik weet niet hoe ik het voor elkaar kreeg, maar tegen mijn hart aangedrukt nam ik mijn Ngöndro-gids en een foto van Goeroe Rinpoche mee. Mijn schoonvader begeleidde mij. Licha en Julian bleven achter. Dat was veiliger. De weg naar het ziekenhuis in het hoger gelegen dorp zat vol

met gaten. Om ons heen spoelden bergen weg en raakten mensen bedolven onder de modder.

Na een dollemansrit bereikten we het ziekenhuis, dat leek op een betonnen bunker. Ik werd meteen aan het infuus gelegd. De arts ging me niet onderzoeken. Daar was geen tijd voor, maar hij wist 99 procent zeker dat ik amoeben had en dysenterie. Mijn hele lichaam zat vol met kleine beestjes, waarschijnlijk opgelopen door verontreinigd voedsel. Later vertelde hij dat als ik een kwartier later was binnengekomen, ik waarschijnlijk in coma zou zijn geraakt.

De medicijnen hielpen gelukkig. De volgende dag voelde ik me al tien keer beter. Mijn schoonvader, waarmee ik een goede band heb, was bij me. De zorg was goed. Maar op het moment dat er weer een orkaan over ons heen raasde, begon ik me zorgen te maken om Julian en Licha. De weg naar het meer, waar ze nog steeds zaten, was compleet weggespoeld. Ik ging me slechter voelen. Er kwam een verpleegster aan mijn bed. Ze zag dat het niet goed ging. Toen ik haar vertelde wat er hand aan de hand was, zei ze: “Die ziekte die je nu hebt, creëer je met je hoofd. Het enige waar je op kunt vertrouwen is God.” Gelijk moest ik aan Rinpoche en aan de boeddha's denken. Voor mij zijn zij allen één. Vertrouw in hen en alles komt goed. Met haar opmerking zette ze me weer op de grond.

Een paar dagen later kon ik het ziekenhuis uit. Weer voelde ik mij slecht en angstig. Door het noodweer deed bijna niets ▶



Foto van Licha, Julian en Joachim in Guatemala

het meer. alleen mijn mobiele telefoon gelukkig nog wel. Ik kreeg een smsje van sanghalid Jeroen de Scheemaker. Hij wist helemaal niet wat er aan de hand was. Ik heb hem terug gesmsd of hij alsjeblieft gebeden kon aanvragen voor ons en de mensen om ons heen.

Al op het moment van aanvragen, kwam er een ongelofelijke rust over me: ik wist dat het goed zou komen. Dat deelde ik ook met mijn schoonvader. Hij is op een heel mooie manier katholiek. Hij heeft het boek van Rinpoche al drie keer gelezen en het verdiept zijn eigen geloof. Ik vertelde dat er in Frankrijk en misschien ook in Azië voor ons gebeden zou worden. Hij werd meteen rustig en wist ook dat het goed zou komen.

Kort daarop ontmoetten we een vrouw die architecte was en veel connecties had. Ze woonde in het dorp waar Licha en Julian zaten. Zij wist dat we er toch konden komen door aan de andere kant van het meer een boot te nemen. Met haar zijn we terug gegaan en zo waren we gelukkig weer vrij snel herenigd.

Bedanken

De impact van dit alles was heftig. Terug in Nederland voel ik de effecten nog. Ik ben nog steeds herstellende. Een aantal organen heeft een flinke klap gekregen. Ik voelde heel sterk de behoefte om Rinpoche te bedanken. Dat heb ik kunnen doen in oktober tijdens de retraite in Spanje. Ik heb het gevoel dat de gebeden enorm

hebben geholpen. Ik heb de kracht ervaren van wat er gebeurt als je vanuit het diepst van je hart bidt.

Levenskunstenaar

Deze gebeurtenissen van het afgelopen jaar hebben wel mijn plannen overhoop gegooid. Maar ze hebben me ook de kans gegeven om alles opnieuw te bekijken en erachter te komen waar ik prioriteit aan wil geven. Je zou denken dat deze ervaringen ervoor zorgen dat je onmiddellijk intensief gaat beoefenen, maar dat gebeurde niet. Heel geleidelijk heb ik het weer opgepakt. Ik begon met tien minuten shamatha-meditatie per dag. Pas sinds kort beoefen ik weer dagelijks de Ngöndro. Dat maakt wel een wereld van verschil!

In april ging ik op retraite in Haileybury. Mijn focus aan het begin van een retraite was nog nooit zo scherp. Door de titel *The Art of Living and Dying*, dacht ik meteen aan mijn grootvader, Arnold Bueno de Mesquita, die we altijd een levenskunstenaar noemden. Hij had als joodse man jaren ondergedoken gezeten in een kast, maar wist altijd alles positief te benaderen. Nu zie ik in hoe hij zijn geest elke dag weer transformeerde.

De eerste dag van de retraite werd er gevraagd: waarom ben je hier? Ik wist: ik wil de angst voor de dood overwinnen en de natuur van de geest beter leren kennen, omdat ik wist dat die twee samengaan. De tweede dag was er een contemplatie over vergankelijkheid. Als ik alleen ben contempleer ik meestal niet zo veel. In

een retraiteomgeving gaat het makkelijker. Waarom, vroeg mezelf af, ben ik eigenlijk zo bang voor de dood? Vrij snel kwam naar boven dat ik niet weet wat er na de dood komt. En bij gebrek aan kennis en inzicht vul ik van alles in en dan komt er een oerangst naar boven dat er niets is. Ook zag ik mijn sterke gehechtheid aan mijn vrouw en zoontje en de angst hen achter te moeten laten. Dat waren dus heel concrete dingen om mee te werken. Ongelofelijk is dat het bardo-onderricht voor een groot deel in het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven staat. Ik had dat wel gelezen, maar op de een of andere manier was het niet tot me doorgedrongen. Pas door het aanvullende onderricht van Rinpoche werd dat anders. Het bardo-onderricht is als een tomtom: het wijst je de weg in het leven, maar ook tijdens het sterven en in de periode daarna.

In dit leven bereiden we ons voor op de dood door de geest te stabiliseren. Daarom beoefenen wij. Ik zag voor het eerst hoe al het onderricht dat ik heb gekregen van Rinpoche en mijn beoefening samenkomen op het moment van sterven. Na de dood houdt het niet op, er zijn veel mogelijkheden om wezens spiritueel te helpen. Je laat je geliefden niet achter, maar houdt een connectie met ze. Voor het eerst zag ik iets moois in het perspectief van de dood! Dat ik hiervoor mijn leven goed moet gebruiken, werd alleen nog maar duidelijker.

Vertrouwen

Toen ik in Guatemala de dood bijna in de ogen keek, raakte ik in paniek. Ik wist dat ik er nog niet klaar voor was. Ik had wel enorme waardering voor het boeddhistische onderricht en groot vertrouwen in Rinpoche, maar mijn beoefening was zwak. Het bardo-onderricht heeft veel duidelijk gemaakt. Je leert wat je kunt doen om je voor te bereiden op de dood. Daarbij komt, als je vertrouwen hebt in Rinpoche dan is hij er om je te begeleiden, nu en in de bardos.'

Ulli Fischer

Sel Verhoeven: "Nadat mijn vader was overleden, kwam ik dit gedicht van Rilke tegen. Ik heb het voor-gelezen op zijn begrafenis. Mijn vader was leraar Duits en hield erg van Rilke. Het mooie ervan vind ik de acceptatie die er uit spreekt. Dat de dingen die moeten gebeuren in het leven toch wel gebeuren en dat je die niet kunt regelen. Ik ben zelf nogal een controlefreak, maar dit brengt me tot rust."

Over geduld

Je moet de dingen
hun eigen, stille,
ongestoorde ontwikkeling laten doormaken,
die diep van binnen komt
en door niks gehaast
of versneld worden kan;
alles is uitdragen – en
dan baren...

Rijpen als de boom, die zijn sappen niet opjaagt
en getroost in de stormen
van het voorjaar staat,
zonder angst,
dat er geen zomer meer
komen zal.

Hij komt wel!

Maar hij komt alleen voor de geduldigen
die leven, alsof de eeuwigheid voor hen ligt,
zo zorgeloos stil en wijd...

Je moet geduld hebben
met het onopgeloste in je hart
en proberen, de vragen zelf lief te hebben,
als afgesloten kamers
en als boeken, die in een volkomen vreemde taal
geschreven zijn.

Het gaat erom, alles te leven.
Als je de vragen leeft, leef je misschien langzaam,
zonder het te merken,
op een onbekende dag
het antwoord in.

Rainer Maria Rilke

Rainer Maria Rilke (1875-1926) was een van de belangrijkste Duitse dichters van zijn tijd. Hij schreef naast gedichten ook verhalen, een roman en opstellen over kunst en cultuur.

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, Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam of ufischer@chello.nl.

GIJS

Ik was van plan een column te schrijven over managers, een onderwerp dat bij mij regelmatig voor ergernis zorgt en daardoor min of meer zichzelf schrijft. Maar mijn hoofd stond er niet naar. Dat kwam door een begrafenis. Een goede vriendin van ons (Rigpa-sanghalid Jen van der Waals, red.) had haar zoon verloren. Hij was eerst vier weken vermist en daarna werd hij gevonden in het water in de buurt van het Centraal Station in Amsterdam. Na een gezellige avond met vrienden was hij op weg naar huis op onverklaarbare wijze te water geraakt. Door de zoekactie van zijn vrienden hebben via Twitter, Facebook en tv programma's veel mensen in Amsterdam en elders meegedeeld. Gijs Thio was even een bekende naam.

Op dinsdag 5 april jongstleden werd een herdenkingsbijeenkomst gehouden in de Mozes & Aaron-kerk. De kerk was afgeladen en het werd zo'n moderne plechtigheid die je tegenwoordig wel vaker rond een begrafenis ziet ontstaan. Ondanks de vele Bijbelse afbeeldingen aan de muur speelde God geen rol. Alle aandacht ging uit naar de mens, maar dan vooral naar de tijdelijk betere versie daarvan, zeg maar mens 2.0 – voorzien van een groot hart waarin diep verdriet en een licht gevoel van levensvreugde elkaar moeiteloos lijken af te wisselen.

Er zijn van die tv programma's waarin emoties worden uitgemolken tot een dunne, mierzoete pap die je elke eetlust beneemt. Maar stil verdriet waar door de tranen heen een lach uit opwelt, is van een grote schoonheid. De afwisseling van anekdotes, ontboezemingen, film, foto's en muziek zorgden niet alleen voor een eerbetoon aan Gijs, maar tegelijkertijd aan het leven zelf, met alle omtrekkende bewegingen, ontroerende onhandigheid en geluuksmomenten die daar bij horen. En of dat al niet genoeg was, kregen we daar ook nog eens de aria van Donizetti overheen, *Una furtiva lagrima*: al het menselijk verlangen

naar liefde en volmaaktheid, samengebond in vier minuten. Tranen stroomden over mijn wangen. Voor mij zag ik flinke kerels hun hoofd afwenden en zachtjes schokken. Dit was niet alleen voor Gijs. Dit was voor de vergeefsheid van al ons doen en laten en de liefde die we voelen voor allen die ons dierbaar zijn en waar we maar zelden woorden aan kunnen geven.

Gelouterd gingen we na anderhalf uur naar buiten. Gezichten leken schoongewassen, als door

Ogen keken helder om zich heen en even konden we elkaar zien voor wat we zijn: mensen van goede wil.

een milde voorjaarsregen. Ogen keken helder om zich heen en even konden we elkaar zien voor wat we zijn: mensen van goede wil. De hele verdere dag hadden we vrede met de grillen van het lot en onze eigen ontoereikendheid. Want in tegenstelling tot wat veel managers lijken te geloven, is het leven in essentie onvoorspelbaar en bestaan er geen contracten waarin een goede afloop ervan gegarandeerd wordt. Om ons daarvan te doordringen zouden er wat vaker van dit soort begrafenis en moge zijn. Alleen jammer dat er steeds iemand voor moet doodgaan!

Rob Chrispijn

Deze column is een eerbetoon aan Gijs Thio en eerder uitgezonden in een licht gewijzigde versie op Radio 5 bij Andermans Veren.

AWAKE

Het Muziekgebouw aan het IJ, supermodern en hip, 700 jonge mensen, nieuwsgierig en open-minded, een vette lichtshow, een chille DJ en.... Sogyal Rinpoche!

Robert de Boer

Het is donker in de zaal. Op het podium beginnen grote klankschalen één voor één in verschillende kleuren op te lichten. Twee, in het donker haast onzichtbare, artiesten beginnen de klankschalen te bespelen ondersteund door langzaam aanzwellende minimal techno. Geleidelijk wordt een Boeddha zichtbaar die steeds van kleur verandert, totdat opeens vanuit zijn derde oog duizenden stralen licht stromen en de hele zaal vullen.

Dit is het voorprogramma voor de teaching van Sogyal Rinpoche. We bevinden ons in het Muziekgebouw aan het IJ in Amsterdam. Het is 4 mei, half acht in de avond. Zo'n 700 jonge mensen zijn op het evenement afgekomen. Voordat Rinpoche opkomt, worden korte filmpjes vertoont over Rigpa en 'Wat meditatie echt is'. Om 8 uur schakelen we live over

naar de Dam om twee minuten stil te zijn en de doden te herdenken. Rinpoche zit dan al zonder dat het publiek het doorheeft op de achterste rij te genieten van de lichtshow en met ons te mediteren terwijl we herdenken.

Dan is het tijd voor de teaching. Rinpoche neemt plaats op het podium. Het publiek lijkt eerst wat terughoudend en zit achterovergeleund met armen over elkaar. Maar het ijs is snel gebroken als Rinpoche een paar grappen maakt. "Ik dacht dat jullie allemaal hartstikke chill en hip zouden zijn, maar jullie zijn best stijfjes!"

De atmosfeer is erg krachtig. Terwijl het onderricht zich ontvouwt en mensen zich meer open beginnen te stellen, is de vrede en diepte van Rinpoche's manier



van zijn tastbaar. Iedereen lijkt geraakt en geïnspireerd door het onderricht. Wat opvalt, is dat Rinpoche meer humor gebruikt en grapjes maakt dan gewoonlijk. De inhoud van wat hij zegt, is echter niet wezenlijk anders dan bij een meer ingevoerd publiek. Hij neemt ons stap ▶



Foto: Sideon



Foto: Arthur de Smidt

voor stap mee van geluk, naar tevredenheid, naar de geest en tenslotte naar de natuur van de geest. "Ik doe net alsof jullie al jarenlang trouwe studenten zijn en al veel gemediteerd en gestudeerd hebben. Ik geef jullie de hartessentie van de wijsheid van mijn traditie."

Na de teaching worden alle stoelen uit de zaal gereden en is het tijd voor DJ Miss Melera en kan er gedanst worden. Een deel van het publiek blijft in de lounge hangen om na te praten. Veel mensen zijn aangenaam verrast dat de teaching erg herkenbaar en begrijpelijk was en relevanter voor hun leven dan ze dachten. Sommigen ervaren het als een verdieping van een spirituele ontwikkeling waar ze al mee bezig zijn. Iemand zal later op Facebook schrijven: "Wat een fantastische avond! Ik geniet nog na. Hoewel

"Veel mensen zijn aangenaam verrast dat de teaching erg herkenbaar en begrijpelijk was en relevanter voor hun leven dan ze dachten."

ik geleerd heb dat het erom gaat los te laten, probeer ik die atmosfeer nog vast te houden "

Hoe komt het dat Rigpa opeens zulke hippe evenementen organiseert? We hadden hulp van ID&T, de grootste organisator van dance-evenementen in Nederland. Eén van de topmensen bij ID&T heeft een aantal retraites met Rinpoche bijgewoond en bood zijn hulp en expertise aan om jonge mensen te bereiden. ID&T weet hoe je een onvergetelijke

avond kunt neerzetten en Rinpoche weet dat ook. Dus het kon niet fout gaan! Er wordt nu al gefluisterd over een AWAKE in Berlijn volgend jaar.

Aanrader

Heb je AWAKE gemist en wil toch nog meegenieten van de sfeer, ga naar www.boeddhistischeomroep.nl. In het radioarchief is de uitzending te beluisteren die Menno Bijleveld maakte voor De Middenweg, uitgezonden op 22 mei.



Foto: Sideon



Foto: Sideon

Meiretraite 2011

'How to be Happy'

Vanaf pleinen, parken en kruispunten lachte Rinpoche ons toe. Overal in Amsterdam hingen billboards om de retraite aan te kondigen die plaats vond van 5 t/m 8 mei in Amstelborgh in Amsterdam Zuid-Oost. 'How to be Happy' was het thema. Rob Chrispijn en Hans Biesboer tekenden de sfeer op. Ze spraken met deelnemers en werkers achter de schermen.

Rob Chrispijn en Hans Biesboer. Foto's: Jeroen Top

De ruim 550 bezoekers staan op als Sogyal Rinpoche de zaal betreedt op donderdagochtend 5 mei de startdag van de retraite. Hij gebaart de mensen te zitten. Hij wil plaats nemen op het podium, maar er is iets met zijn stoel. Twee assistenten beginnen te sleutelen. Dat duurt Rinpoche te lang. Hij krijgt een andere stoel en blaadt door zijn notities. De oorspronkelijke stoel komt terug. Of de notities gecheckt zijn met Adam in Lerab Ling, wil Rinpoche weten. Commotie ontstaat onder zijn assistenten. Rinpoche belt zelf met Adam. Ondertussen beoefent hij voor Khandro Tsering Chödrön¹. Zij is in een ziekenhuis in Montpellier opgenomen op de Intensive Care afdeling. Hij praat met Adam aan de telefoon en geeft instructies aan zijn assistenten.

Dit gaat een tijdje zo door. Een bezoeker zal later op het *feedback* formulier invullen dat hij deze eerste twintig minuten heel vervelend vond en er zich ergerde. Daar zal Rinpoche de volgende dag uitgebreid op ingaan.

Sogyal Rinpoche begint met de licht provocerende opmerking, dat mensen in het Westen behoorlijk gek zijn. Vaak is er is weinig consistentie in hun denken en handelen. Te midden van de verwarring kan het onderricht van de Boeddha



Sogyal Rinpoche beoefent voor Khandro Tsering Chödrön.

als houvast dienen en als kompas. Ook hebben nogal wat westerse mensen een hekel aan zichzelf of ze vinden zichzelf slecht. Maar dat is een truc van het ego om niet naar zichzelf te hoeven kijken. Het is een manier om de status quo voort te laten duren. Rinpoche benadrukt dat de uitweg erin gelegen is vertrouwen te ontwikkelen in onze oorspronkelijke natuur. Ook kunnen we inzien dat een handelswijze verkeerd is, maar dat wij zelf ten diepste goed zijn. Wanneer we toch

in de put zitten, kunnen we eruit komen met behulp van het onderricht. Gebruik het onderricht om jezelf stabielier te maken! Aan het eind van dit eerste onderricht reciteren we deze middag de Hart Soetra. Het is een behoorlijk lange sessie in het Nederlands op een bij deze soetra horend dreunend ritme. Na afloop horen we een moeder achter ons aan haar zoon vragen: "Wat vond je hier nou van?" Het is even stil, dan zegt de zoon: "Het doet me denken aan Techno." ▶

1) Khandro Tsering Chodron overleed op 30 mei jongstleden. We gedenken haar op pagina 4 in deze Nieuwsbrief.



“Er zit zoveel liefde in het onderricht. Ik kan bijna niet beschrijven hoezeer het me treft.”

Er zijn veel ouders die met kinderen deelnemen aan deze retraite. Een van hen is Judith Raimand, moeder van drie kinderen. Haar twee dochters volgen het kinderprogramma van Rigpa.

Judith kwam in aanraking met Sogyal Rinpoche coördat haar Zuidfranse vakantiehuis vlakbij Lerab Ling ligt. “Niet zo lang geleden is een nicht van mij overleden. Daardoor ben ik *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven* van Sogyal Rinpoche weer gaan lezen. Toen ik hoorde van deze retraite in de meivakantie, en dat er een apart kinderprogramma was, heb ik me meteen opgegeven.”

Judith is enthousiast: “Er zit zoveel liefde in het onderricht. Ik kan bijna niet beschrijven hoezeer het me treft. Ik voel het recht in mijn hart. Ook voel ik steeds contact met Rinpoche, zelfs in een groot gezelschap als dit. Liefde voor anderen begint met de liefde voor jezelf, omdat zoals de Boeddha zei, er niemand op de wereld te vinden is die meer jouw liefde verdient dan jij zelf.

De zoon van Judith is zeven, hij neemt niet deel aan de retraite. “Hij is heel intelligent, maar heeft een vorm van autisme gekoppeld aan ADHD”, legt zij uit. “Gisteravond vroeg ik hem hoe of hij dacht iets aan zo’n retraite te kunnen hebben? Hij antwoordde meteen: “Hoe een kind met een druk hoofd rust kan vinden.”

Het weer is prachtig tijdens de retraite. We maken een hittegolf mee en Nederland is zelfs eventjes het heetste land van Europa. Groepjes kinderen met begeleiders zijn dan ook vaak buiten te vinden. Ze maken de indruk zich uitstekend te vermaken. Michelle van bijna negen weet nu al dat ze volgend jaar terug wil komen. “We hebben een boekje geknutseld waar je alles in mag schrijven. We konden met stoepkrijt tekenen en we hebben met grote papieren puntzakken vol zand mandala’s gemaakt. Het leukste vind ik dat je er zo veel van leert!”

Aan het begin van de middag is er steeds een ruime pauze waarin alle tijd is om te lunchen en met anderen van gedachten te wisselen. Daarvoor staan in de grote hal lange tafels opgesteld, voorzien van vaasjes met een voorjaarsbloemen. Aan zo’n houten tafel praten we met Kees Buis. Dit is de derde keer dat hij deelneemt aan een meiretraite in Amsterdam. Ook heeft hij meerdere keren een openbare lezing van Sogyal Rinpoche bijgewoond. Verder zegt hij geen band met Rigpa te hebben. Kees merkt op: “Zo’n bijeenkomst als deze doet me soms denken aan een EO Landdag.” En daar heeft hij dus niet zo veel mee. Ook vindt hij dat Rigpa nog erg naar binnen gekeerd is. “Rigpa zou zich meer naar buiten toe in de maatschappij moe-

ten manifesteren.” Hij heeft wel waardering voor de perfecte wijze waarop de retraite is georganiseerd. Kees zegt drie tot vier maal per week een half uur aan studie en meditatie te besteden. Hij heeft moeite met devotie en overgave. Maar meedoen aan deze meiretraite draagt we bij aan zijn welzijn, laat hij ons weten. “Daar word ik echt gelukkig van.”

Ondertussen gaat het onderricht door. Rinpoche heeft het op de derde dag over hersenspoelen naar aanleiding van een reactie uit de zaal. Sommigen van jullie voe-





Zwaaiende sangha: 'We love you Rinpoche!'

len zich gehersenspoeld? Dat klopt. Jullie zijn allemaal gehersenspoeld door samsara, en door al jullie negatieve emoties. Toch, zegt Rinpoche, hebben we allemaal het potentieel om te kunnen werken met onze verduisteringen en onze negatieve emoties en op die manier niet langer gehersenspoeld te zijn. Maar we kunnen niet lui achterover leunen en wachten tot de Dharma (leer van de Boeddha, red.) het werk voor ons doet. Dus moeten we onze geest trainen en niet alleen gedurende dat half uur dat we op ons kussentje zitten. Sogyal Rinpoche haalt Mingyur Rinpoche aan die zegt dat er geen verschil zou moeten zijn tussen onze boeddhistische beoefening en ons leven van alledag.

Sogyal Rinpoche lijkt alle dagen in een prima humeur te zijn. Ook de laatste dag wanneer hij opeens een van de flesjes met vruchtensap wil zien die in de ruimte voor hem klaar staan. Hij inspecteert het etiket en gooit daarna onverwacht het flesje in het publiek. 'Goed', zegt hij als iemand vooraan het klaarblijkelijk heeft opgevangen. 'Wees altijd voorbereid', en hij maakt meteen een connectie met de dood. De dood kan ons onverwacht treffen. We kunnen geen uitstel krijgen door te protesteren dat wij ons niet goed hebben voorbereid.

Rinpoche vertelt hoe belangrijk het is om je jong van hart te voelen. Hij vertrouwt ons toe dat hij zich zelf oud vond toen hij de vijftig naderde. Maar daar is hij nu aan voorbij. Hij voelt te veel vreugde en houdt van te veel mensen om zich oud te voelen. Hij geeft ons het advies: als je veertig bent, denk je aan jezelf als dertig en wanneer je vijftig bent denk dat je veertig bent. Hij voegt eraan toe dat dit vooral goed werkt voor de dames, de zaal lacht.

Meteen na afloop van dit onderricht spraken we met de man die als feedback op de eerste dag aan gaf zich te ergeren aan de manier waarop Sogyal Rinpoche met zijn assistenten omgaat.

Robert van Sluis: "Dit is de derde keer dat

Sogyal Rinpoche mij aan door de combinatie van humor en intelligentie en vooral door zijn totale oprechtheid."

Over zijn *feedback* op de eerste retraite-dag vertelt hij: Ik geef zelf fotografieles en ik merk steeds dat het studenten helpt om ze een duidelijke structuur aan te bieden. Vandaar mijn reactie over afgelopen donderdag. Ik realiseerde me pas veel later dat de chaos aan het begin ook onderdeel van de teaching was.

Het mooiste aan een retraite als deze vind ik de interactie met andere mensen, vooral omdat edereen min of meer dezelfde intentie heeft. De uitwisseling die in zo'n omgeving kan ontstaan, is voor mij de grootste toegevoegde waarde. Daarbij kwam ik naar deze retraite met vragen

“Dankzij het onderricht van zonet kreeg ik soms bijna letterlijk antwoord op een aantal vragen in mijn hoofd.”

ik Sogyal Rinpoche zie. In 2005 heb ik een lezing van hem bijgewoond en in 2009 zag ik hem samen met de Dalaï Lama in de Rai in Amsterdam. Als leraar spreekt

en vandaag zijn ze allemaal beantwoord. Dankzij het onderricht van zonet kreeg ik soms bijna letterlijk antwoord op een aantal vragen in mijn hoofd.” ▶



Rinpoche loopt door de zaal bij de zegening.

Aan het eind van de zondagmiddag komt Sogyal Rinpoche nog een keer terug om alle deelnemers te zegenen. De logistiek van deze operatie is uitgebreid met de zaal besproken. Iedereen is voorbereid, maar op het laatste moment gooit Rinpoche het programma helemaal om.

We gaan niet bij hem langs, maar hij loopt zelf door de zaal bij de zegening. Dat vereist enige improvisatie. De gebruikelijke dankbetuigingen aan Rinpoche vinden nu plaats terwijl hij er met zijn rug naar toe staat. Gelukkig zal hij er toch wel wat van gezien hebben, want het filmpje is hilarisch. Het wordt vertoond bij een liedje dat ten gehore wordt gebracht door Marlies

Musch (onze *national director*), Saskia Bloemen (de *event manager*) en Annie Birken (actief op vele fronten).

Op het bekende nummer uit de musical *Hair: Ain't got no... I Got Life*, zingen ze eigen teksten: Nederland heeft weliswaar niet zoveel te bieden op het gebied van strand, klimaat, natuurschoon en zo voorts, maar ons sterke punt is onze sangha met al haar mensen die zich hartstochtelijk inzetten om een retraite perfect te laten verlopen. Want: "We got Inez, we got Trees, we got Martijn, we got Jeroen, we got Pieter, we got Katja.... we got happiness!"

"We got Inez, we got
Trees, we got Martijn,
we got Jeroen, we got
Pieter, we got Katja....
we got happiness!"



Saskia Bloemen, Annie Birken en Marlies Musch zingen uit volle borst.



Meiretraite: achter de schermen

Vóór er sprake kan zijn van een retraite moet er eerst een ruimte gecreëerd worden waar het onderricht op passende wijze gegeven kan worden. De dag voorafgaand aan de retraite is een flink aantal vrijwilligers druk in de weer. Vanaf zeven uur in de ochtend tot laat in de avond wordt er gewerkt aan het omtoveren van het tenniscentrum van Amstelborgh tot *shrine room*. En ook tijdens de retraite en na afloop wordt er hard gewerkt.

Saskia Bloemen is *event manager* en daarmee verantwoordelijk voor de gehele organisatie en praktische uitvoering van het evenement. "In januari begin ik met het verzamelen van de informatie voor de website. Dat is vrij veel werk omdat alle informatie moet kloppen vóór de site de lucht in gaat. Daarna worden de teams geformeerd die zich bezighouden met de verschillende taken. Eén maand voor de retraite werk ik een dag in de week op het kantoor van Rigpa voor overleg met het managementteam. De andere dagen van de week zit ik gewoon op mijn werk bij *Landschap Noord-Holland*. Dan heb ik alleen de avonden om dingen te regelen voor de retraite.

Gedurende de retraite ben ik voornamelijk bezig om te checken of iedereen doet wat afgesproken is. Ook ben ik de link tussen Rigpa en de mensen van de Amstelborgh. Als er inhoudelijke besluiten worden genomen, moet ik zorgen voor een soepele logistieke afwikkeling. Tijdens het onderricht zit ik meestal helemaal achterin de zaal en ben onwillekeurig toch aan het opletten of alles wel goed gaat. Ik doe dit nu vijf jaar. Gelukkig gaat het me steeds makkelijker af, waardoor ik meer kan ontspannen. Een mooi moment is aan het eind van de retraite als Rinpoche de medewerkers bedankt. Dat voelt echt als een *empowerment*. Als Rinpoche tevreden is, geeft dat veel voldoening!"

Als er geen direct onderricht wordt gegeven, zijn er presentaties door ervaren studenten van Rinpoche die een daarbij passende teaching van eerdere datum introduceren.

Gisela Prager vormt samen met **Daan Meerburg** en later ook **Eric Soyeux** het presentatieteam in de kleine zaal. Deze zaal is bestemd voor deelnemers die voor het eerst een retraite bezoeken of minder vertrouwd zijn met het boeddhistische onderricht. "Deel uitmaken van het presentatieteam in de kleine zaal vind ik ontzettend leuk. Mensen die voor het eerst meedoen, zijn zo vrij in hun vragen. Kennelijk is het voor hen ook veilig genoeg om met al die vragen te komen. Om met hen door het onderricht te gaan is prachtig. Of ze worden heel erg geraakt of ze komen al snel in hun weerstand en in concepten terecht." Werken voor het

presentatieteam is volgens Gisela ook een prima les in loslaten. "We horen pas de avond tevoren van Sherab, de assistente van Sogyal Rinpoche, waar het de volgende ochtend over zal gaan. Je overlegt met elkaar wie wat doet. Je maakt aantekeningen en je mag blij zijn als je om twaalf uur naar bed kan. Soms heb je alles voorbereid en dan verandert alles toch nog op het allerlaatste moment. Hoe het ook loopt, de beste voorbereiding voor mij is om met mezelf te werken, om open te blijven, te bidden dat het goed gaat en de zegen te vragen van Rinpoche. Daardoor voel ik me echt gedragen tijdens het presenteren."

Op in een vierkant opgestelde lange tafels liggen honderden boeken uitgestald. Samen met cd's, dvd's, inspirerende foto's, Tibetaanse gebedsvlaggen, mala's, offerschalen en andere gewilde objecten voor boeddhistische beoefenaars.

Marian van Dullemen is samen met **Reinold Kellenbach** verantwoordelijk voor de organisatie van deze retraitewinkel. Dat betekent dat zij een keuze maken welke boeken en voorwerpen verhuizen naar de Amstelborgh. Ook zorgen ze dat alles zo mooi en overzichtelijk mogelijk wordt uitgestald. De voorbereidingen beginnen twee maanden vóór de meiretraite met het samenstellen van een team van vrijwilligers dat ter zake kundig is en klanten vriendelijk te woord kan staan. Marian: "Ik weet uit eigen ervaring hoeveel een Dharma-boek voor je kan betekenen. Dat motiveert mij om anderen zo goed mogelijk te adviseren bij de aankoop van een boek."

Joke Giethoorn is coördinator van het *care team* tijdens het bezoek van Sogyal Rinpoche. "Wie tijdens de retraite behoefte heeft aan praktische hulp of spirituele ondersteuning kan bij het care team terecht. Inzet is dat iedereen het onderricht zo goed mogelijk kan volgen.

Onze voorbereidingen beginnen in februari. We formeren een team van ongeveer 20 mensen. Om voor *care* te kunnen werken, moet je gedegen kennis hebben van het boeddhistische onderricht en je moet vooral goed kunnen luisteren. Voor sommige deelnemers is het erg belangrijk dat zij gehoord worden, het kan helpen een opening te creëren voor het onderricht om binnen te komen. Wij spannen ons in zodat mensen tevreden zijn gedurende deze dagen. Ook na afloop van een retraite is er nog veel werk te doen. Dat varieert van nazorg geven aan deelnemers tot het verwerken van alle *feedback* en de essentie daarvan doorgeven aan *Rigpa International*."

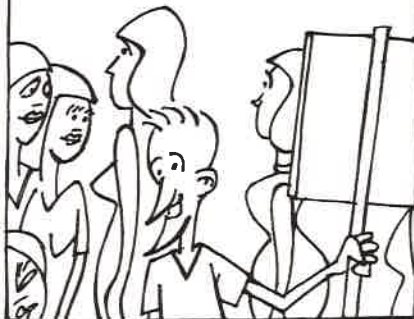
DE AVONTUREN VAN EGO

DOOR
ROB CHRISPIJN
EN
FRITS JONKER

NOU EN? DAN HEB IK HET VAN INTERNET. DAAROM IS HET IDEE TOCH NIET MINDER GOED?



DE KUNST IS OM ONTSPANNEN TE BLIJVEN. JE KON OP DE CLIP ZIEN DAT ER SOMS PRACHTIGE VROUWEN OM JENEK GAAN HANGEN. MAAR ONTSPANNEN BLIJVEN EN...



...ZORGEN VOOR EEN VRIENDELIJKE UITSTRALING. GOED DAT IK GISTEREN VOOR DE SPIEGEL HEB GEOEFEND.



EENS KIKKEN OF DEZE STAD ER KLAAR VOOR IS: LIEFDE, RECHT UIT HET HART, ZONDER VOORoordelen VAN MAN OF VROUW, ZWART OF WIT.



MENSEN MOETEN ER AAN WENNEN. ZE SCHRIKKEN HIER NOG VAN OPENLIJKE GENEGENHEID. IK GEEF ZE NOG TIEN MINUTEN!



GËTVER, SMERIG BEEST. DONDER OP! DAT HEB IK WEER, ZO'N PERVERS MORMEL!



ER ZIJN ER ALTIJD BIJ DIE MISBRUIK MAKEN VAN EEN OPEN EN LIEFDEVOLLE HOUDING.



BÄH, ZO'N PROVINCIESTAD IS TE BANG EN TE BURGERLIJK OM DIT SOORT INITIATIEVEN TE WAARDEREN. IK GA WEL NAAR AMSTERDAM!



(Het serieus nemen van de inhoud van deze strip kan ernstige schade toebrengen aan uw geestelijke gezondheid.)

EERSTE WERELDWIJDE SANGHADAG VOOR FAMILIES

Impressie van de eerste, echte (maar hopelijk niet enige) Nederlandse wereldwijde sanghadag voor families. Deze vond plaats in de openbare basisschool 'de Border' in Amersfoort op 10 april van dit jaar. Toegankelijk voor Rigpaleden.

Al langer bereikten ons geluiden dat ouders behoefte hebben aan een kinderprogramma tijdens de wereldwijde sanghadagen die eens per maand in Groningen en Amsterdam worden gehouden. Om hieraan tegemoet te komen zijn we nu voor het eerst uitgeweken naar een locatie in Amersfoort. Een basisschool die zeeën van ruimte biedt aan ouders en kinderen. Voor een eigen bijdrage van € 5,- pp konden we deze dag aanbieden, waarbij ook de lunch was inbegrepen.

En wat een aangename dag was het. Er waren twaalf volwassenen en zeven kinderen. We openden de dag met z'n allen. We maakten vouwbloemetjes met de namen van mensen erop die we toegewenst hadden bij deze dag te zijn of net zo'n fijne dag te hebben als wij.

Samen met de kinderen keken we naar het onderricht 'Most important is the Nature of Mind'. Daarna ging de kindergroep in een klaslokaaltje oefenen met de 'Het-kopje-is-altijd-gelukkig' meditatie. Hoe je ook zit, waar je ook bent, je kunt net als het kopje altijd gelukkig zijn. Vervolgens maakten we nog extra vouwbloemwensen en lieten ze te water om open te gaan.



De tieners hadden een eigen groep. Ze bekeken onderricht. En reflecteerden daar later over op het zonnige schoolplein onder begeleiding van Tui Schrijver. En toen was het ook al weer tijd om met z'n allen heerlijk te lunchen.

Marijke Schurink ging in de middag met de kinderen het speelpark in. De ouders zagen in een marathonsprint al het onderricht van de sanghadag. We sloten met z'n allen af door alle vouwbloemetjes in het water open te laten gaan. Het mooie van zo'n dag is dat het iets informeels heeft. Dat het ontspannen is en ook aandachtig. Het prachtige onderricht komt diep binnen in een sfeer die dichtbij je dagelijkse werkelijkheid staat. Je voelt dankbaarheid op het ene moment voor het diepe, openhartige onderricht



van Rinpoche en op het volgende moment voor de kinderen, die vol aandacht de goede wensen in bloemblaadjes zien ontvouwen. De organisatoren van deze dag hopen in ieder geval dat er nog vele zulke mooie dagen mogen volgen!

Wim Marseille
(coördinator Rigpa Yeshé en vader van twee tieners)

TIENERS BIJ DE MEIRETRAITE IN AMSTELBORGH

Tieners gaan graag hun eigen gang. Bij de meiretraite met Sogyal Rinpoche in Amstelborgh was een apart programma speciaal voor hen (en voor de andere leeftijdsgroepen) ontworpen. Hanneke de Graaf, betrokken Rigpé Yeshé moeder, polste de stemming.

De groep bestond dit jaar uit 16 tieners, in de leeftijd van 12 tot 16 jaar. Sommigen komen al jaren bij Rigpa maar een aantal was er dit jaar voor het eerst. Ze konden kiezen uit een breed programma aan activiteiten: een zandmandala leggen, een menselijke knoop maken en ontwarren, kalligrafieren, Chinees boksen, Tibetaanse yoga, helpen bij de Tsok, een brief schrijven aan Sogyal Rinpoche en mediteren. De groep werd begeleid door Tui Schrijver en Gert Jan van Schaik.

Je ziet de tieners gedurende de retraite veel met elkaar optrekken. Door de gezamenlijke activiteiten en de diepe gesprekken die ze voeren, lijkt de band tussen hen in de loop van de dagen steeds hechter te worden. In de pauze spreek ik met een paar van hen: Tijs, Jesse, Yara en Jan. Zij kennen elkaar al jaren en hebben al heel wat retraites samen doorgebracht.

Tijs vertelt dat hij steeds na een retraite opnieuw geïnspireerd is en de impuls voelt om te beoefenen. Hij voelt een sterke verbinding met Rinpoche en vindt het heel fijn om het onderricht bij te kunnen wonen. Het onderricht van Rinpoche waarbij de tieners aanwezig zijn, levert steeds discussiestof op. Ze gaan bij elkaar zitten om uit te wisselen. Ze geven feedback en proberen inzichten te formuleren. De gesprekken kunnen heel diep en persoonlijk worden. Een aantal tieners heeft ook al onderricht over de Ngöndro ontvangen, de voorbereidende beoefeningen die het voorportaal vormen naar het onderricht voor gevorderden op het pad.

Sommige tieners nemen zich voor het Tibetaanse boek van Leven en Sterven van Sogyal Rinpoche te lezen. Jesse heeft het boek net voor haar zestiende verjaardag gekregen. En ook al zijn ze jong, naar het onderricht over de bardo's zijn ze erg nieuwsgierig. Dit onderricht gaat ondermeer over de dood. Tenslotte weet je nooit wanneer het moment aanbreekt en het voor jou aan de



orde is, stellen zij realistisch.

Dat het bezoeken van retraites niet meer alleen vanuit de ouders komt, blijkt uit het feit dat de twee vriendinnen Jesse en Yara komende zomer met zijn tweeën op retraite gaan naar Lerab Ling in Zuid-Frankrijk. Waar een aantal van hen wel moeite mee heeft is het gebrek aan continuïteit. Na een retraite is de motivatie om te beoefenen groot, maar na een tijdje ebt dat weer weg en rijst de vraag: waarom eigenlijk? Met elkaar zoeken ze naar oplossingen om hiermee om te gaan.

Bij deze jongeren leeft het boeddhisme sterk. Ze ervaren het als prettig dat ze dat bij Rigpa kunnen delen met leeftijdsgenoten. In de wereld buiten Rigpa spreken ze er niet veel over. Hoewel sommige leeftijdsgenoten het wel interessant vinden wordt er aan de andere kant ook al gauw een etiket opgeplakt. En verder? Het was gewoon een heel gezellige retraite!

Hanneke de Graaf
(moeder van twee Rigpé Yeshé Draken van
10 en 11 jaar)



LOSAR-VIERING MET DUIZEND LICHTJES

Volgens de Tibetaanse kalender begon het nieuwe jaar op 5 maart: het IJzer Konijn Jaar. Op deze dag vierden we Losar in het Rigpa-centrum in Amsterdam. Zoals ieder jaar is er een boodschap van Sogyal Rinpoche. Hij wenste ons dat we een 'happy sangha' zijn. Daarna vierden we Tsok (feest met offerandes, red.) en staken we heel veel kaarsen aan.

Er waren zeven tieners en vijf jongere kinderen met de ouders meegekomen. Met z'n allen versierden we kaarten en schreven er goede wensen op voor zieken, overledenen, mensen die steun kunnen gebruiken en voor allerlei goede doelen van Rigpa. Opvallend was de wens van de groep om geen enkele kaart over te slaan: echt iedereen moest iets moois meekrijgen.

Een kwartier voor de pauze begonnen we duizend kaarsjes aan te steken. Dat bleek niet mee te vallen. Aanstekers konden het niet aan, duimen werden rauw. Maar de warmte en het licht waren indrukwekkend. We hebben zoveel mogelijk lichtjes bij de Boeddha gezet met de kaarten erbij. Maar voor heel eventjes, toen gauw de kaarsen weer naar buiten, want er bleef geen zuurstof over voor de mensen. Het was intens om samen zo veel licht te brengen.

Na de pauze hebben vooral de tieners een tijdje meegedaan met de gebeden, en daarna een leuke tekenfilm bekeken. En het hoogtepunt was natuurlijk het uitdelen van de Tsok!

Theo van Delft (vader van twee Rigpé Yeshé tieners)



Tsok met pizza

We hebben duizend kaarsjes aangestoken en bij het Boeddhabeeld gezet. Dat was heel mooi. Het eten van de Tsok was het avondeten, met pizza en twee flessen champagne erbij. De kurken van die flessen schoten tegen het plafond en kwamen tussen het eten terecht. We hebben film gekeken. Het was echt heel leuk!

David (12 jaar)



FAMILIE-ACTIVITEITEN IN 2011:

Rigpé Yeshé is het programma van Rigpa speciaal ontwikkeld voor ouders en kinderen. Heeft u vragen mail met families@rigpa.nl of neem contact op met het Rigpa-secretariaat.

Activiteiten:

14 t/m 16 oktober 2011 Familieretraite Lage Vuursche
3 December 2011: Family Day

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



Rigpé Yeshé



Rigpa Nederland geschiedenis

Het begon klein, in huiskamers met een handvol mensen die elkaar troffen rond een geïmproviseerd altaar. Inmiddels is Rigpa uitgegroeid tot een internationale organisatie met 130 centra in 41 landen. In deze rubriek aandacht voor de ontwikkeling van Rigpa Nederland. Wie waren de pioniers? Wat dreef hen? Aat Sliedrecht spreekt met Eric Soyeux, over de eerste ontmoeting met Sogyal Rinpoche en het begin van de Rigpa-sangha in een souterrain op de Amsterdamse wallen.



Eric Soyeux neemt plaats op de troon, zodat het geluid kan worden gecheckt. Vreë's Kerk, Amsterdam, begin jaren negentig.

Het was eind vijftiger jaren van de vorige eeuw. Het boeddhisme beleefde een exodus uit Tibet en ankerde zich stap voor stap in het Westen. Sogyal Rinpoche studeerde in de jaren zeventig in Engeland en legde er de basis voor zijn eigen organisatie die later 'Rigpa' zou heten. In die vroege jaren trad Rinpoche op als vertaler van andere boeddhistische meesters in het Westen, zo reisde hij met de Dalai Lama mee. Gaandeweg begon hij zelf onderricht te geven en verwierf hij zich de interesse van aanvankelijk kleine groepen mensen die door het boeddhisme werden geïnspireerd. Ook in Nederland waren er jonge mensen met een honger naar nieuwe inspiratie en hoop voor een mensheid die zoveel zwarte kanten had laten zien.

Eric Soyeux was in deze beginjaren één van de aanjagers van een klein groepje mensen waaruit Rigpa Nederland zou ontstaan. Hij schetst een tijdsbeeld waarin mensen op zoek gingen naar iets wat zich nog niet meteen liet definiëren. Voor iedereen die in die tijd is groot geworden, is dat herkenbaar: het zoeken naar nieuwe vormen van samenleven, naar nieuwe bronnen van inspiratie. De wereldoorlo-

gen hadden laten zien hoe verschrikkelijk mensen kunnen ontsporen. Alles wat niet uit die oude wereld kwam, wat een belofte in zich had van nieuw en anders, was de moeite waard van het onderzoek en het uitproberen.

Hoe kwam Eric nou in aanraking met Sogyal Rinpoche en het boeddhisme? Eric: "Ik was eigenlijk al vanaf mijn puberteit denk ik gefascineerd door het boeddhisme. Ik kan me dat niet meer zo precies herinneren. Maar ik denk dat er iets als een spiritueel potentieel is, dat zoekt het principe van de innerlijke leraar. Het zoekt een bepaalde weg. Je kunt mijn nieuwsgierigheid en het op zoek zijn, zien als een uiting van dat principe."

Eric formuleert zijn antwoorden zoekend, soms met een verlegen lach op zijn gezicht. Komt hij uit een religieus gezin?

"Nee helemaal niet", is zijn onmiddellijke antwoord. "Ik merk nu achteraf, dat ik dat gemist heb. Waar anderen dat religieuze wellicht juist teveel hebben gehad, teveel opgelegd hebben gekregen, heb ik het te weinig of zeg maar niet gehad. Daardoor had ik het gevoel, dat het spirituele er helemaal niet was."

In die tijd van hoop en verwachting

zocht Eric samen met vele anderen naar een nieuw vergezicht. "Met een groepje vrienden spraken we veel over de zin van het leven. We filosofeerden erover en experimenteerden met psychedelica. Het was de tijd van schrijvers als Carlos Castaneda en Timothy Leary (ze schreven verhalen over paranormale ervaringen en het gebruik van geestverruimende middelen als LSD, red.) Ik heb veel onderzocht en uitgeprobeerd in die tijd. Ik ben ook het Tibetaanse Dodenboek van Walter Evans-Wentz (de eerste Engelse vertaling kwam uit in 1927, red.) gaan lezen. Toen vond ik dat een verre en vreemde wereld met al die Boeddha's, maar ik ging er ook vragen door stellen. Wat is het leven? Wat is de dood? Hoe sta ik in het leven en hoe moet ik aan dat leven invulling geven?"

Eric vertelt over diepe gesprekken met vrienden en over de lezingen die zij bijwoonden. "In die tijd had je de Kosmos in Amsterdam en daar kwam ik vaak", nostalgie klinkt door in zijn stem. "Daar speelde zich het spirituele gebeuren in Amsterdam af. Er kwamen lama's op bezoek. Soms ging het om bekende leraren, maar vaker om nog onbekende lama's. Er

Sogyal Rinpoche eind tachtiger jaren met vajra in de hand, neemt de houding van Goeroe Rinpoche aan.



kwamen zen-leraren die dan aan groepjes lesgaven. Die begintijd was mooi...!" Een vriend vertelde hem over de komst van een Tibetaanse lama in de Kosmos. "Hij vroeg of ik zin had er naar toe te gaan. Of dat me even goed uit kwam. Oh, dacht ik, hoe is het mogelijk, ze komen naar ons toe! Ik had echt zo'n gevoel van: wow! Tibet was in mijn beleving heel ver weg. Eigenlijk iets dat finaal onbereikbaar was. Ook omdat ik in die periode erg met dat Tibetaanse Dodenboek bezig was, ben ik er naar toe gegaan." Niets vermoedend dat de ontmoeting die hem te wachten stond een enorme impuls aan zijn leven zou geven en aan het ontstaan van Rigpa Nederland.

Eric: "We zaten te wachten in zo'n klein zaaltje van de Kosmos. Ik zat daar met een soort concept, de verwachting dat er een monnik binnen zou komen. Maar ik zag alleen iemand in een net pak. Ik weet nog dat ik op dat moment dacht: hé, die Japanse toeristen komen hier ook. Hij ging zitten op de sprekersstoel in dat zaaltje van ons en warempel.... het was 'm!" Dit was de eerste ontmoeting met Sogyal Rinpoche, toen nog onbekend, in een klein zaaltje in de Kosmos.

"Hij begon te praten. Het ging in dat weekend over toevlucht nemen en dat resoneerde heel erg in mij. Ik weet nog dat we meteen ook het principe van de prosternaties (neerbuigingen, red.) hebben geleerd. We hebben ze gelijk geoeffend. We gingen dat eerste weekend, beng, gelijk de diepte in. Op een bepaald moment zei Rinpoche, dat hij erg geïnspireerd was en dat hij een soort zegening

voelde. Toen ik thuis kwam - ik was nog student en woonde in een studentenhuis - merkte één van mijn huisgenoten op dat er iets met me gebeurd was. En dat was ook zo. Ik voelde me gezegend. Ik ben gelijk in de Damstraat een Boeddha gaan kopen."

Niet veel later verhuisde Eric naar een antikraakpand op de Oudezijds Voorburgwal midden op de Amsterdamse Wallen. "Er zat een groot souterrain bij. Omdat we in die tijd nog geen eigen plek hadden om te beoefenen, heb ik deze ruimte beschikbaar gesteld. En zo is het eigenlijk begonnen. We hebben er een grote Thaise Boeddha neergezet, die we in bruikleen kregen van iemand. Met wat gele doeken eromheen hebben we geprobeerd er iets leuks van te maken. We zijn verder gegaan met het doen van prosternaties. Af en toe kwamen mensen langs om prosternaties te doen, omdat

ze er thuis geen ruimte voor hadden. Eigenlijk was dat groepje het begin van de sangha. Zo is dat een aantal jaren door gegaan. Ik verhuisde in die tijd geregeld en nam steeds het Boeddhabeeld mee. Als Rinpoche in Nederland op bezoek kwam, bracht hij steevast een bezoek aan de plek die we dan hadden."

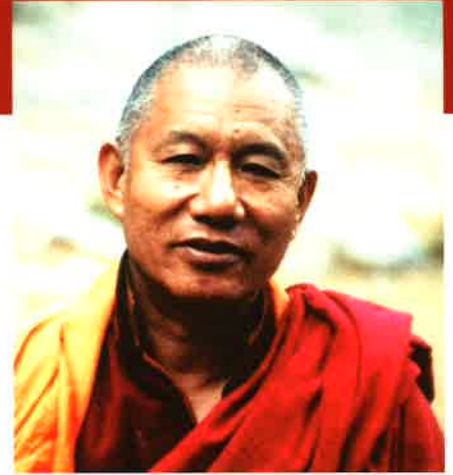
Aat Sliedrecht

Dit interview is een fragment van een groter vraaggesprek met Eric Soyeux, waarin hij dieper ingaat op zijn persoonlijke drijfveren en de intense Driejaarretreite, waaraan hij deelnam in Lerab Ling. Dit vraaggesprek zal worden gepubliceerd in een boekje over zes grondleggers van Rigpa Nederland. Anemiek Schrijver en Aat Sliedrecht zijn de auteurs. De opbrengsten van de publicatie zijn bestemd voor het 1001 euro project, opgezet om fondsen te verwerven voor een nieuw Rigpa-centrum in Amsterdam.



De Thaise Boeddha in bruikleen gegeven leidde een zwervend bestaan en vormde tien jaar lang het centrum van Rigpa activiteiten.

Gebeden aanvragen



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

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-

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.

Retraites met Sogyal Rinpoche

Met zijn bijzondere gave om de hartesentimentie 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.nl of www.rigpa.org of www.lerabling.org.



Om Ah Hung Vajra Guru Padma Siddhi Hung

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 (lieftst maandelijks) door aan de nationale accumulatie-coördinator:

Josine Mak

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

Rigpa Programma

Algemeen

Open middag

Twee keer per jaar wordt in het Rigpa-centrum in Amsterdam een open middag gehouden. Deze middagen zijn bedoeld voor iedereen die meer wil weten over Rigpa en Sogyal Rinpoche, of kennis wil maken met meditatie. Tijdens de middag wordt een proefles gegeven en zijn ervaren instructeurs aanwezig om vragen te beantwoorden. Iedereen is hierbij van harte uitgenodigd. De open dag is ook een goede gelegenheid om familieleden of vrienden kennis te laten maken met Rigpa.

Datum 10 september van 14:00 tot 16:30 uur. Inloop vanaf 13:30 uur
De proefles meditatie begint om 14:00 uur.

Locatie Rigpa-centrum Amsterdam

Kosten Toegang gratis

Introductie cursus: Wat meditatie echt is, module 1

Iedereen wil gelukkig zijn. Maar vaak hebben we het druk in ons leven en hebben we geen idee waar we dat geluk moeten zoeken. Door meditatie kunnen we wijsheid en voldoening ervaren en vrede vinden. In deze cursus maak je in tien avonden kennis met meditatie waardoor je zelfvertrouwen, mededogen en creativiteit ontwikkelt. Je ervaart wat meditatie écht is en hoe je dit direct kunt toepassen in je eigen leven.

Data Amsterdam vanaf vrijdagavond 23 september
(van 19.30 – 21.45 uur)

Kosten € 125,- (studenten: €75,-*)

Wat meditatie echt is, module 2, 3, 4 en 5

In september worden, aansluitend op de lopende cursussen, vervolgmodes aangeboden van de cursus Wat meditatie echt is. De vervolgmodes bestaan uit vijf avonden per module en worden in blokken van twee modules aangeboden. In september start in Groningen Wat meditatie echt is module 2 en 3, in Amsterdam en Nijmegen start Wat meditatie echt is module 3 en 4.

Wat meditatie echt is module 2 gaat dieper in op de verschillende vormen van shamatha met ondersteuning. Zo worden meditatie-technieken met zintuiglijke waarneming, gedachten en emoties als object van aandacht geïntroduceerd. Module 3 heeft shamatha zonder ondersteuning als onderwerp. In module 4 wordt meditatie op liefdevolle vriendelijkheid behandeld. Module 5 tenslotte, heeft de verenigende methode (unifying practice) als onderwerp, waarbij meditatie op een beeld, met behulp van een mantra en meditatie op de ademhaling worden gecombineerd in één oefening.

De cursussen zijn open voor iedereen die de voorafgaande modules van Wat meditatie echt is heeft gevolgd en voor Rigpa-mandalastudenten.

Data Amsterdam (module 3 en 4): vanaf woensdagavond 21 september
(19.30 – 21.45 uur)

Nijmegen (module 4 en 5): vanaf woensdagavond 21 september
(19.30 – 21.45 uur)

Groningen (module 2 en 3): vanaf donderdagavond 22 september
(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.

Open inloop-programma

Naast het cursusprogramma heeft Rigpa ook een open inloop-programma. Deelname is gratis, een bijdrage mag op vrijwillige basis.

Rigpa jongeren/Buddhist Youth

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 zijn ontwikkeld door jongeren.

De avonden hebben verschillende thema's die we samen kiezen. We kijken 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. Daarnaast is er gelegenheid om ervaringen uit te wisselen.

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 is iedereen uitgenodigd om in de kroeg nog even na te praten!

Data Amsterdam elke tweede en vierde donderdagavond van de maand van 20.00 - 21.30 uur

Groningen elke eerste maandagavond van de maand van 20.00 - 21.30 uur.

In december is de avond op 12 in plaats van 5 december.

Stil zijn

De geest dendert voort en de wereld schreeuwt op alle mogelijke manieren om onze aandacht. Om een moment van échte stilte in te bouwen en echt te zijn, bieden we twee keer per maand een uur stilte meditatie aan. Eén uur quality time, waarin we de stroom van gedachten loslaten en terugkeren naar de ruimte van onze ware natuur. De bijeenkomsten worden geheel in stilte gehouden, inclusief binnenkomst en vertrek. Stil zijn is toegankelijk voor iedereen die bekend is met meditatie.

Data Amsterdam vanaf 8 september elke tweede en vierde donderdag van de maand (17.30 – 18.30 uur)

Liefdevolle Vriendelijkheid

Meer dan tweeënhalfduizend 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. Bij deze sessies doen we geleide meditaties. De sessies zijn toegankelijk voor een ieder die de liefde in zichzelf wil ontsluiten. Ervaring met meditatie is geen vereiste.

Data Amsterdam vanaf 15 september elke eerste en derde donderdag van de maand (17.30 tot 18.30)

Data open inloop-programma Groningen, zie: www.rigpa.nl

Programma voor Rigpa-mandala-studenten

Onderstaand programma is uitsluitend toegankelijk voor Rigpa-mandalastudenten met een totaalabonnement. De kosten voor de cursussen zijn bij het abonnement inbegrepen.

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: www.rigpa.nl.

Mengak Studie Pakket - Grond en Pad

Het doel van de Dharma is het ontdekken van de intrinsieke, ware natuur van de werkelijkheid. In het onderricht wordt de Dharma uitgelegd aan de hand van Grond, Pad en Resultaat. In deze cursus wordt diep in gegaan op de Grond (onze ware natuur) en het Pad dat we nemen om deze ware natuur te herkennen. Deze cursus is bedoeld voor studenten die alle Wat me-

ditatie echt is-modules of minimaal een jaar aan cursussen bij Rigpa hebben gevolgd. Om de cursus te kunnen volgen dien je het Mengak Studie Pakket te hebben.

Data Amsterdam Vanaf 19 september 12 maandagavonden (19.30 – 21.45 uur)

Introductie in de Ngöndro

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. In maart 2011 is een twee jaar durende cursus Introductie in de Ngöndro gestart. In 20 sessies worden alle cruciale punten van de Ngöndro behandeld. Voor studenten die al eerder onder-richt over de Ngöndro hebben ontvangen, is het mogelijk hierbij in te stromen.

Data Amsterdam elke derde donderdag van de maand, (van 19.30 – 21.45 uur)

Zeven Punten voor het Trainen van de Geest

De Zeven Punten voor het Trainen van de Geest behoren tot het lojong-onderricht, dat in de elfde eeuw door de grote Indiase leraar Atisha in Tibet is geïntroduceerd. Tijdens zeven zondagen behandelen we 59 slogans die een praktisch hulpmiddel zijn voor het transformeren van onszelf in de drukte van het alledaagse leven. Dit onderdeel van het parallel programma is nu ook los als cursus te volgen door Rigpa-mandalastudenten, die het onderricht over de Ngöndro tot en met Toevlucht en Bodhichitta hebben ontvangen. Met name studenten die voorheen aan de woensdagavondgroep van het parallelprogramma hebben deelgenomen, zijn van harte uitgenodigd 'de Zeven Punten' als losse cursus te volgen.

Data Amsterdam vanaf 18 september, elke derde zondag van de maand (10:00 - 17:00 uur)

Vajrasattva

Het mediteren op Vajrasattva en het reciteren van zijn mantra is een beoefening voor het reinigen van verduisteringen en voor genezing. Vajrasattva wordt binnen alle scholen van het Tibetaans Boeddhisme beoefend en maakt onderdeel uit van de Ngöndro. Deze cursus is onderdeel van het parallelprogramma en kan nu ook als losse cursus worden gevolgd door Rigpa-mandalastudenten die het onderricht over de Ngöndro tot en met Toevlucht en Bodhichitta hebben ontvangen.

Data Amsterdam vanaf 8 november, 12 dinsdagavonden (19.30 – 21.45 uur)

Sanghadagen

Alle Rigpa-mandalastudenten zijn 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 mede studenten.

Data elk tweede weekend van de maand in Groningen (op zaterdag) en Amsterdam (op zondag)

Tsoks en beoefeningsdagen

Twee keer per maand is er een speciale beoefeningsdag (Goe-roe Rinpochedag en Dakinidag). Ook wordt vier keer per jaar een dharmawieldag gevierd. Op deze dagen worden belangrijke gebeurtenissen uit het leven van de Boeddha herdacht. Alle Rigpa-leden zijn van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de beoefening in de centra.

Voor exacte data van sangha- en beoefeningsdagen zie de Activiteitenagenda verderop in deze Nieuwsbrief.

Ochtendbeoefening

Amsterdam

Op dinsdag-, woensdag- en donderdagochtend wordt van 8.15 tot 9.30 uur Tendrel Nyesel Tsok gedaan. Van maandag tot en met donderdag is er van 9.30 tot 10.00 uur Riwo Sangchö.

Groningen

Elke vrijdagochtend wordt de Ngöndro beoefend in het Rigpa-centrum in Groningen van 9.30 - 11.30 uur.

Heb je vragen of wil je opnieuw instromen bij Rigpa? Neem contact op met je instructeur of met de studie- en beoefeningscoördinator, Jeroen Sliker via ts@rigpa.nl.

De meest actuele informatie over het Rigpa-programma-aanbod vind je op: www.rigpa.nl



Programma Rigpa Amsterdam september – december 2011

september

- wo 7 **Goeroe Rinpochedag**
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- do 8 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
- za 10 14:00 - 16:30 Open middag
- zo 11 10:00 - 17:00 Sanghadag
- do 15 17:30 - 18:30 Liefdevolle vriendelijkheid meditatie
- do 22 **Dakinidag**
17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
19:30 - 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
20:00 - 21:30 Rigpa jongeren

oktober

- do 6 **Goeroe Rinpochedag**
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- zo 9 10:00 - 17:00 Sanghadag
- do 13 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
- do 20 17:30 - 18:30 Liefdevolle vriendelijkheid meditatie
- za 22 **Dakinidag**
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- do 27 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
20:00 - 21:30 Rigpa jongeren

november

- za 5 **Goeroe Rinpoche dag**
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- do 10 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
- zo 13 10:00 - 17:00 Sanghadag
- do 17 **Dharmawieldag: Lha Bab Düchen**
17:30 - 18:30 Liefdevolle vriendelijkheid meditatie
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- zo 20 **Dakinidag**
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- do 24 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
20:00 - 21:30 Rigpa jongeren

december

- zo 4 **Goeroe Rinpoche dag**
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- do 8 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
20:00 - 21:30 Rigpa jongeren
- zo 11 10:00 - 17:00 Sanghadag
- do 15 17:30 - 18:30 Liefdevolle vriendelijkheid meditatie
- di 20 **Dakinidag**
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- do 22 17:30 - 18:30 Stil zijn: meditatie
20:00 - 21:30 Rigpa jongeren

Programma Rigpa Groningen september – december 2011

september

- ma 5 20:00– 21:30 Rigpa jongeren
- wo 7 **Goeroe Rinpochedag**
20:00– 21:30TendrelNyeselTsok
- za10 10:00 - 17:00 Sanghadag
- do 22 Dakinidag
17:00 - 18:30 TendrelNyeselTsok

oktober

- ma 3 20:00– 21:30 Rigpa jongeren
- do 6 **Goeroe Rinpochedag**
17:00 - 18:30 TendrelNyeselTsok
- za 8 10:00 - 17:00 Sanghadag
- za 22 **Dakinidag**
16:30– 18:00TendrelNyeselTsok

november

- za 5 **Goeroe Rinpoche dag**
16:30– 18:00TendrelNyeselTsok
- ma 7 20:00– 21:30 Rigpa jongeren
- za 12 10:00 - 17:00 Sanghadag
- do 17 **Dharmawieldag: LhaBabDüchen**
17:00 - 18:30 TendrelNyeselTsok
- zo 20 **Dakinidag**
16:30– 18:00TendrelNyeselTsok

december

- zo 4 **Goeroe Rinpoche dag**
16:30– 18:00TendrelNyeselTsok
- za 10 10:00 - 17:00 Sanghadag
- ma 12 20:00– 21:30 Rigpa jongeren
- di 20 **Dakinidag**
20:00 - 21:30 TendrelNyeselTsok

Remember The View





Dare to meditate

10-step introduction to meditation

TELL YOUR
FRIENDS

what
meditation
really is .com



facebook.com/whatmeditationreallyis



twitter.com/WeAreWMRI