

Rigpa

# Nieuwsbrief

januari 2012 | jaargang 24, nr. 1



Ceremonie voor Khandro Tsering Chödrön in Lerab Ling



RIGPA



'Looks like Me' afbeelding van Goeroe Rinpoche. Goeroe Rinpoche staat ook bekend als Padmasambhava 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](mailto:rigpa@rigpa.nl). Het abonnement beëindigen, kan via [abonnement@rigpa.nl](mailto: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 Chrispijn, Ulli Fischer, Annet Kossen, Siger Smit (grafische vormgeving)

### Met bijdragen van:

Inez Bodewitz, Jesse van Delft, Gerard Gerrits, Marjorieke Glauemans en Mika, Hanneke de Graaf, Aty Jansen, Frits Jonker, Leen Kaldenberg, Wiene Locher, Wim Marseille, Marlies Musch, Annemiek Schrijver, Hans Sleetboom, Jeroen Sliker, Elke Steinhilber, Eric Soyeux, Nynke Valk, Bram de Wit, het Rigpa Vertaalteam, Mirese van der Vliet, Jen van der Waals, Marlijn Wesseling.

### Foto's:

Menno Bijleveld, Theo van Delft, Ulli Fischer, Hanneke de Graaf, Ruud de Gunst, Agnes Kuiper, Gerard Nikken, Bart de Natris, Wim Marseille, Barry Beckett, Graham Price en Jurek Schreiner.

Inzendingen aan de redactie: [ufischer@chello.nl](mailto: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 opgemaakt 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



## 6

In de voetstappen van Milarepa

Mingyur Rinpoche vertrekt naar onbekende bestemming



## 12

Ter nagedachtenis aan Khandro Tsering Chödrön, 'Queen of the Dakinis'

- 4 Trulshik Rinpoche
- 5 **De inspiratie van...**
- 7 Onderricht Mingyur Rinpoche: Voorbij meditatie
- 14 Een wolkenloze blauwe hemel, een dag als een droom
- 20 **Boekbespreking: Rebel Buddha**
- 21 Are you ready website
- 22 Stralen door Annemieke Schrijver
- 24 **Column: Paradijs**
- 25 1001 creatieve ideeën voor het 1001 euro project
- 27 **Strip: EGO**
- 28 Rigpé Yeshé familieactiviteiten
- 32 **Gebeden aanvragen**, In onze herinnering
- 33 **Rigpa programma-aanbod**
- 35 **Retraites met Sogyal Rinpoche**
- 36 **Activiteiten in Amsterdam**
- 37 **Activiteiten in Groningen**
- 38 **Werken voor Rigpa...**

Beste Nieuwsbrieflezer,

Als ik naar buiten kijk kan ik nauwelijks de overkant van de straat zien. Al dagen is Nederland gehuld in een dichte mist. Dat wat vertrouwd is, gaat verborgen, waardoor het alledaagse iets mysterieus krijgt. Volgens het weerbericht zou de zon er vandaag doorheen komen. Maar niets is veranderlijker dan het weer en de mist houdt nog stand.

Ook binnen Rigpa werden we de afgelopen zomer met veranderlijkheid geconfronteerd. Begin september werd met een grootse ceremonie afscheid genomen van Khandro Tsering Chödrön, één van de meest gerespecteerde en invloedrijke Tibetaans boeddhistische leraren van de afgelopen eeuw. In deze Nieuwsbrief vind je een uitgebreid verslag over deze ceremonie, die in Lerab Ling werd gehouden. Ook delen een aantal sanghaleden hun persoonlijke herinneringen aan Khandro-la. Op de dag van het afscheid van Khandro overleed een andere grote meester, Trulshik Rinpoche. Hij was hoofd van de lijn van overdracht van de Nyingma traditie en leraar van Sogyal Rinpoche. Hij heeft de Rigpa sangha vele belangrijke initiaties gegeven. Ook deze gerespecteerde leraar herdenken we in dit nummer.

Een andere grote leraar, Mingyur Rinpoche, koos zelf voor een grote verandering in zijn leven. Deze zomer verdween hij van de een op de andere dag zonder ook maar iets aan bezittingen mee te nemen. In deze Nieuwsbrief lees je zijn afscheidsbrief en onderricht dat hij ontving over de introductie in de natuur van de geest.

Ook op nationaal niveau blijft niet alles hetzelfde. Jeroen Sliker vertrekt als Studie- en Beoefeningscoördinator en lid van het Managementteam. Jeroen heeft met zijn inzet, creativiteit en gevoel voor humor een belangrijke bijdrage geleverd aan de ontwikkeling die Rigpa de afgelopen jaren heeft doorgemaakt. Wij bedanken Jeroen hartelijk voor zijn werk en zijn blij Saskia Bloemen te kunnen verwelkomen, die zijn taak zal overnemen. Wij wensen haar veel inspiratie, plezier en succes!

Terwijl buiten toch de zon begint te schijnen en de mist langzaam optrekt, wordt het onderricht van Mingyur Rinpoche ineens heel inzichtelijk. Alles wat ik niet kon zien: de bomen in de tuin, het tuinbankje bij de burens, de lantaarnpalen in de straat, blijken er natuurlijk gewoon nog te zijn. Net als de onbegrensde ruimte die altijd aanwezig is, ook als we die even niet zien.

We wensen je veel helderheid in het nieuwe jaar!

Marlies Musch

Namens het Managementteam,  
Marlies Musch



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

#### Rigpa-centrum Groningen

Aweg 18, 9718 CV Groningen  
E-mail: [infogroningen@rigpa.nl](mailto:infogroningen@rigpa.nl)  
Telefoon: 050-3138765

#### Rigpa Nijmegen

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

#### Rigpa Rotterdam

Cursusadres 'Centrum Djoj'  
Antony Duyklaan 5-7, 3051 HA Rotterdam  
Aanmelden via [rigpa@rigpa.nl](mailto:rigpa@rigpa.nl) of telefonisch: 020-4705100

**Foto omslag:** De lama's bij de stoepa voor Khandro Tsering Chödrön.  
Foto: Barry Beckett

**Oplage:** 1000

**Druk:** Ecodrukkers, Nieuwkoop



# Trulshik Rinpoche (1924 - 2011)

Kyabje Trulshik Rinpoche stierf op 2 september 2011 in zijn klooster in Kathmandu, in Nepal. Toevallig viel zijn sterfdag samen met de dag van de herdenkingsceremonie ter ere van Khandro Tsering Chödrön in Lerab Ling. Trulshik Rinpoche behoorde tot de eminente generatie leraren die hun opleiding en training in het oude Tibet hebben genoten. Vanaf 2010 was hij hoofd van de Nyingma lineage. Trulshik Rinpoche is 87 jaar oud geworden.



*Kyabje Trulshik Rinpoche.*

De Rigpa-sangha heeft een speciale band met Trulshik Rinpoche, die een belangrijke leraar was van Sogyal Rinpoche. En hij was de hartsoon en belangrijkste discipel van zowel Dudjom Rinpoche als Dilgo Khyentse Rinpoche. Sogyal Rinpoche hield Trulshik Rinpoche in zeer hoge achting, omdat hij zo'n zuivere relatie had met zijn leraren. En hij was ook een discipel van Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö (Sogyal Rinpoche's root lama). Trulshik Rinpoche heeft vele malen vajrayana onderricht en bekrachtigingen gegeven aan de Rigpa-sangha. Hij bezocht Lerab Ling en vele andere Rigpa-centra in de wereld.

Er is een gedenkwaardig verhaal over Trulshik Rinpoche hoe hij Sogyal Rinpoche op een keer tot tranen roerde. Dat was eind jaren tachtig, Sogyal Rinpoche trad op als vertaler. Dudjom Rinpoche, voor wie Sogyal Rinpoche jarenlang had vertaald, was nog maar net overleden. Ter ere van een bezoek van de Dalai Lama aan New York waren belangrijke leraren van de vier scholen van het Tibetaans boeddhisme alsook van de Bön traditie uitgenodigd om les te geven over de 'Essentie van de Geest'. Trulshik Rinpoche sprak namens de Nyingma traditie.

Sogyal Rinpoche raakte hevig ontroerd door dit onderricht en barstte in snikken uit. Het maakte diepe indruk op de aanwezigen. Sindsdien refereerde Trulshik Rinpoche bij zijn bezoeken aan de Rigpa-sangha steeds weer aan dit incident, met de woorden: 'Ik ben een oude man zonder kwaliteiten, maar Sogyal Rinpoche heeft een zuivere perceptie van mij'.

Trulshik Rinpoche werd herkend als de directe incarnatie van Tertön Dongak Lingpa. Trulshik betekent 'vernietiger van illusie'. Aan deze illusie refereert hij in een van zijn gedichten:

Als we de wereld zien als perfect, valt er niets te verlangen.

Als we iedereen zien als een boeddhavorm, valt er niemand te haten.

Deze droom die we het leven noemen is slechts wat wij ervan gemaakt hebben.

Hemel en hel zijn slechts staten van onze geest.

Trulshik Rinpoche was de houder van vele belangrijke lijnen van overdracht die hij van vele leraren uit verschillende scholen ontvangen heeft. Hij was bijvoorbeeld niet alleen een discipel van Dilgo Khyentse maar ook diens leraar. Het was daarom niet verwonderlijk dat na het overlijden van Dilgo Khyentse Rinpoche, Trulshik Rinpoche de taak kreeg om de transmissie van het Dzogchen onderricht voort te zetten dat Dilgo Khyentse aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama had gegeven. In 2010 werd Trulshik Rinpoche hoofd van de Nyingma lineage.

Trulshik Rinpoche ontving niet alleen veel onderricht, hij beoefende het ook en had het geactualiseerd. Hij bracht zijn halve leven in retraite door.

Hoogtepunt voor Rigpa waren de transmissies die Trulshik Rinpoche in 2003 in Lerab Ling gaf van de Döjō Bumzang, een cyclus van initiaties van de Nyingma school. Wat de aanwezigen trof, was zijn ongelooflijke vriendelijkheid om op bijna tachtigjarige leeftijd maar liefst vijf initiaties per dag te geven. Deze initiaties waren erop gericht om het lange leven van Sogyal Rinpoche veilig te stellen. Sogyal Rinpoche moest hem op het hart drukken dat het niet erg was als hij de cyclus niet helemaal compleet gaf, en dat hij best minder initiaties per dag mocht geven.

Na een bezoek aan Holland heeft Trulshik Rinpoche meerdere malen gezegd dat het een zuiver land van de boeddha's was. Volgens Sogyal Rinpoche refereerde hij daarmee aan het feit dat Nederland zo plat is. Net zo plat als de boeddha-rijken die in de teksten worden beschreven. Wat niet wegneemt dat Trulshik Rinpoche blijkbaar een heel positieve indruk van Nederland had gekregen.

**Eric Soyeux**

# De inspiratie van...

**Marlijn Wesseling:** Dit gedicht kwam ik tegen toen ik in het voorjaar in Dzogchen Beara was. Voor mij was dit het eerste bezoek aan deze prachtige plek. Ik voelde me zo gelukkig. Er was zo'n krachtige atmosfeer. Het voelde alsof er energie uit de grond kwam.

We kregen een rondleiding in het Spiritual Care Centre, Dechen Shying. Er komen hier mensen die erg ziek zijn. Je voelt ook het verdriet dat er hangt. Mijn hart stond helemaal open. Er is een prachtige meditatiekamer waar je niet alleen een boeddhabeeld hebt maar ook christelijke iconen. Er lag een opengeslagen map op tafel en daar zat dit gedicht in. Ik las het en de tranen liepen spontaan over mijn wangen. Ik herkende het zo uit mijn eigen leven. Je kan pas zacht worden en compassie voelen als je ook nare dingen hebt meegemaakt. Ik heb een paar keer mensen totaal onverwachts verloren. Je maakt een plan voor de volgende dag en opeens houdt het leven vandaag op. De wereld staat stil. Het gedicht beschrijft heel mooi wat het betekent om iets te verliezen. En hoe je daardoor de kwetsbaarheid en de kostbaarheid van alles inziet.

## Kindness

*Before you know what kindness really is  
you must lose things,  
feel the future dissolve in a moment  
like salt in a weakened broth.*

*What you held in your hand,  
what you counted and carefully saved,  
all this must go so you know  
how desolate the landscape can be  
between the regions of kindness.  
How you ride and ride  
thinking the bus will never stop,  
the passengers eating maize and chicken  
will stare out the window forever.*

*Before you learn the tender gravity of  
kindness,  
you must travel where the Indian in a white  
poncho  
lies dead by the side of the road.  
You must see how this could be you,  
how he too was someone  
who journeyed through the night with plans  
and the simple breath that kept him alive.*

*Before you know kindness as the deepest thing  
inside,  
you must know sorrow as the other deepest  
thing.*

*You must wake up with sorrow.  
You must speak to it till your voice  
catches the thread of all sorrows  
and you see the size of the cloth.*

*Then it is only kindness that makes sense  
anymore,  
only kindness that ties your shoes  
and sends you out into the day to mail letters  
and  
purchase bread,  
only kindness that raises its head  
from the crowd of the world to say  
It is I you have been looking for,  
and then goes with you everywhere  
like a shadow or a friend.*

*Naomi Shihab Nye*

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](mailto:ufischer@chello.nl).



Foto: yonigey.org

# Mingyur Rinpoche in de voetstappen van Milarepa

Deze zomer werd de Tibetaans boeddhistische wereld verrast door een moedige stap van Mingyur Rinpoche (1975). De geliefde leraar vertrok in het holst van de nacht om in navolging van de grote meesters uit het verleden op retraite te gaan. Zonder vaste verblijfplaats zal hij de komende jaren al bedelend rondzwerven.

**N**iemand was erop voorbereid. Zijn persoonlijke assistent, een monnik van gevorderde leeftijd, viel bijna flauw toen hij Mingyur Rinpoche niet aantrof in zijn kamer. Er lag alleen een khata (rituele sjaal van zijde is-red.) en een brief waarin zijn vertrek toelichtte. Zijn moeder die het bericht hoorde, heeft een weeklang gehuild. 'Ze houdt van hem, ook als leraar', vertelt zijn broer Tsoknyi Rinpoche. 'Het was geen midlife crisis die Mingyur Rinpoche tot dit besluit bracht', legt zijn broer uit. 'Hij heeft alles in het geheim voorbereid en zelfs voor vier of vijf jaar onderricht voor zijn studenten opgenomen, waar ze in zijn afwezigheid naar

kunnen luisteren. Het belangrijkste voor Mingyur Rinpoche is beoefening, en mediteren om de geest te temmen. Daarom is hij weggegaan, om zich ongestoord aan beoefening te kunnen wijden.' In deze Nieuwsbrief hebben we (dankzij de inzet van het Rigpa Vertaalteam!) een Nederlandse vertaling van de brief van Mingyur Rinpoche kunnen opnemen. Evenals onderricht over meditatie, waarin Mingyur Rinpoche vertelt hoe hij door zijn vader Tulku Urgyen werd ingewijd in de geheimen van de 'Grote Perfectie'. We danken de sangha van Mingyur Rinpoche die toestemming verleende om dit onderricht, dat eerder in de Shambhala Sun verscheen, hier weer te geven.

Sogyal Rinpoche roept de Rigpa-sangha op om Mingyur Rinpoche in onze gedachten en in ons hart te houden. Opdat zijn retraite soepel zal verlopen en zonder hindernissen, zodat wij hem straks gezond en wel terugzien en al zijn mooie aspiraties in vervulling mogen gaan. Sogyal Rinpoche prijst hem als een zeer bijzondere lama op wie we trots kunnen zijn. Hij is vertrokken, zonder geld, tandenborstel of telefoon. Zijn inspiratie ontleent hij ondermeer aan de beroemde Tibetaanse meester Milarepa.

**Voor meer informatie over Mingyur Rinpoche zie [www.tergar.org](http://www.tergar.org)**

## Onderricht van Mingyur Rinpoche

# Voorbij meditatie

Wanneer we een basis hebben in onze formele beoefening van meditatie, kunnen we ontspannen in het weidse, open gewaarzijn dat onze ware natuur is. Yongey Mingyur Rinpoche vertelt het verhaal van zijn eigen introductie tot de Grote Perfectie.

Mijn introductie tot de wereld van de Grote Perfectie (*Dzogchen* in het Tibetaans) vond plaats toen ik nog heel klein was. De eerste jaren van mijn leven bracht ik door in het dorpje van mijn moeder, niet ver van de grens tussen Tibet en Nepal. Sindsdien ben ik er niet meer terug geweest, maar ik herinner me levendig de reusachtige besneeuwde bergtoppen die aan alle kanten hoog boven ons uit-torenden en de weiden vol bloemen die zich uitstrekten over de vallei rondom ons dorp. Oppervlakkig bekeken zou je denken dat ik een zondagskind was. Ik woonde op een van de prachtigste en meest serene plekken op aarde, omgeven door mensen die zielsveel van me hielden. Van beide kanten van mijn familie stam ik af van befaamde spirituele leraren, dus zo lang ik me kan herinneren was ik vertrouwd met de beoefening van meditatie en haar vermogen om de geest te transformeren.

Ondanks deze idyllische omgeving en de nauwe banden met mijn familie, werd mijn beschermde leventje op een gegeven moment ruw verstoord. Toen ik ongeveer zeven was, begon een diep, alles verteerend gevoel van angst bezit van mij te nemen. Ik snapte maar niet wat er aan de hand was, of waarom mij dit overkwam. Ik wist alleen dat zelfs de simpelste dingen – zoals een onweersbui of de komst van een vreemde – mij volledig van mijn stuk konden brengen. Dan voelde ik vanuit onderin mijn buik de angst omhoog kruipen. Angstaanjagende gedachten spookten door mijn hoofd die me het verlamme-nde gevoel gaven dat er iets vreselijks te ge-

beuren stond. Deze moeilijke periode gaf me een sterke motivatie om mijn geest en gevoelens te onderzoeken. Hoewel ik op dat moment niet veel van meditatie wist, had ik een vaag idee dat het me zou kunnen helpen met mijn angst om te leren gaan. Een tijd lang probeerde ik op eigen kracht te mediteren, maar behalve enkele vluchtige momenten van innerlijke vrede bleef het gevoel van angst me volgen als een schaduw.

's Winters reisden mijn moeder en ik meestal van ons dorp in de bergen naar Kathmandu, waar we zes maanden

Hoewel ik niet veel begreep van wat hij vertelde, had ik een diep verlangen naar de kalme sereniteit die hij uitstraalde. In het begin was ik zo verlegen dat ik de moed niet bij elkaar kon rapen om hem te vragen mij les te geven in meditatie, maar na een tijdje werden mijn angstaanval-len zo hevig dat mijn angst het won van mijn verlegenheid. Nog steeds durfde ik het mijn vader niet rechtstreeks te vragen, dus smeekte ik mijn moeder of zij dat voor me wilde doen. Ik was heel blij toen ze me vertelde dat hij had toegestemd om mij les te geven.

In dezelfde tijd dat ik begon met medite-ren leerde ik lezen en schrijven. 's Middags zat ik met mijn vader in zijn kloosterkamer waar een enorm raam uitkeek over de hele vallei. Als onderdeel van zijn dagelijk-

“Angstaanjagende gedachten spookten door mijn hoofd die me het verlamme-nde gevoel gaven dat er iets vreselijks te gebeuren stond.”

doorbrachten bij mijn vader, de grote meditatiemeester Tulku Urygen Rinpoche. Yap Rinpoche, zoals ik hem liefkozend noemde, leefde in een afgelegen klooster aan de rand van de vallei van Kathmandu. Hier onderwees hij aan studenten vanuit de hele wereld zijn unieke stijl van moei-teloze meditatie. 's Ochtends kwamen de monniken en nonnen uit zijn klooster om onderricht te ontvangen over meditatie of de rituelen van het Tibetaans boeddhisme en 's avonds gaf hij les aan zijn niet-Tibetaanse studenten. Vaak zat ik stille-tjes aan de zijkant te luisteren terwijl hij les gaf.

se beoefening reciteerde hij een tekst over de Grote Perfectie, genaamd 'De kostbare schatkamer van de fundamentele ruimte van verschijnselen' [*The Precious Treasury of the Basic Space of Phenomena*], die wordt beschouwd als een van de meest verfijnde werken over de Grote Perfectie, het meest diepzinnige en gekoesterde onderricht van de overdrachtslijn van mijn vader. Mijn vader gebruikte deze tekst om mij te leren lezen. Terwijl we daar zo samen zaten in zijn kleine meditatieta-mer, zong hij de woorden van het boek voor op een prachtige melodie en vroeg me deze te herhalen. Ik deed dan ▶

mijn best om hem na te doen, en wachtte gretig op zijn goedkeuring. In die tijd dacht ik dat hij me alleen hielp met leren lezen, maar als ik terugkijk kan ik zien dat hij me eigenlijk een introductie gaf tot Grond, Pad en Resultaat van de Grote Perfectie.

### **De grond van de grote perfectie**

Je zou denken dat al die tijd die ik besteedde aan het leren reciteren van de woorden van 'De kostbare schatkamer' [*The Precious Treasury*] uiteindelijk zijn vruchten zou afwerpen. Maar ik had geen idee wat die woorden inhielden. Voor mij was het boek niets anders dan een verzameling geheimzinnige termen die me niets zeiden, maar ik vond het mooi vanwege de geruststellende melodie waarop mijn vader het voor mij zong. Op een keer, terwijl we samen in zijn kamer zongen en mediteerden, viel mij een woord op dat ik mijn vader al vaak had horen zeggen wanneer hij zijn studenten les gaf. "Wat betekent dit woord?", vroeg ik, en wees op het Tibetaanse woord ka dak.

"Oh, dat is een heel belangrijke term", antwoordde hij, blij met mijn belangstelling. "Herinner je je wat ik de studenten gisteravond heb verteld over de ware natuur van de geest?" Eerlijk gezegd had ik niet veel begrepen van wat hij zei toen hij les gaf, dus ik keek naar de grond en schudde een beetje gegeneerd mijn hoofd.

Toen hij mijn reactie zag, gaf hij mij een zacht kloppje op mijn schouder en zei: "Je hoeft je niet te schamen. Toen ik jong was, moest ik, net als jij, ook de betekenis van deze termen leren." Daarna zei hij even niets en keek me op zo'n liefdevolle manier aan dat al mijn angst en schaamte verdwenen. "Gisteravond leerde ik de studenten dat onze ware natuur volledig zuiver en goed is. Het woord waar je naar vroeg, ka dak, betekent zuiver vanaf het eerste begin. Misschien lijkt dit niet altijd

## **"We raken zo verstrikt in het drama van ons leven dat we de stralende zuiverheid van onze geest niet zien."**

zo te zijn, maar er is niet het geringste verschil tussen jouw ware natuur en die van de Boeddha. Zelfs een oude hond heeft in feite deze oorspronkelijke zuiverheid."

"Wat betekent zuiverheid?", vroeg ik.

"Zuiverheid betekent dat onze ware natuur altijd al volmaakt is", vervolgde hij.

"Onze verwarring, noch onze angst kan deze innerlijke zuiverheid veranderen. Zij wordt niet slechter als we lijden of beter wanneer we verlicht raken, zoals de Boeddha. We hoeven er niet iets aan toe te voegen, of iets van af te halen. Ook hoeven we niet iets te doen om haar te krijgen. Zij is er elk moment, als een diamant in de palm van je hand.

"Als onze ware natuur zo prachtig is, waarom lijden we dan?", vroeg ik.

"Dat is een goede vraag", antwoordde hij. "Het probleem is niet dat we iets moeten zien te krijgen wat we niet al hebben. Het gaat er ook niet om dat we alles wat we onprettig vinden moeten zien kwijt te raken. De Boeddha kan niet op magische wijze verschijnen om ons van al ons lijden en onze verwarring te verlossen. Het probleem is dat we niet herkennen wat we de hele tijd al bezitten. We raken zo verstrikt in het drama van ons leven dat we de stralende zuiverheid van onze geest niet zien. Deze natuur is bij ons, zelfs wanneer we ons bang, eenzaam en boos voelen."

Ik keek op naar het vriendelijke gezicht van mijn vader toen hij deze woorden sprak en een gevoel van enorme liefde en respect welde in mij op. Ik begreep nog steeds niet helemaal wat hij me probeerde te leren, maar ik begon me open te stellen voor de mogelijkheid dat er meer in het

leven was dan alle gedachten en gevoelens die mijn jonge geest overspoelden. Hij had me een introductie gegeven tot de grond van de Grote Perfectie, de innerlijke werkelijkheid die we op het spirituele pad ontdekken.

### **Het pad van de grote perfectie**

Met herwonnen zelfvertrouwen ging ik in mijn eentje door met mediteren. Hoewel ik nog steeds geen directe ervaring had van wat mijn vader mij probeerde te leren, kwam ik er al snel achter dat ik door mijn geest op iets te richten een glimp van sereniteit kon ervaren. Ondanks deze ontwikkeling dacht ik nog steeds dat meditatie iets was wat me kon helpen om van die delen van mijzelf af te komen die me niet aanstonden. Ik hoopte echt dat meditatie mij naar een gelukkige, vredige staat van geest zou leiden waarin paniek en angst mij niet konden raken. Maar al gauw begon ik te beseffen dat waar mijn vader op aanstuurde veel verder ging.

In de daaropvolgende maanden bleef ik mijn vader iedere dag bezoeken, en leerde hij me meer over de Grote Perfectie. Het merendeel van de tijd spraken we helemaal niet als we bij elkaar zaten. Mijn vader zat gewoon voor het grote raam met zijn blik in de verte, terwijl ik stil naast hem zat en probeerde te mediteren. Omdat ik snakte naar zijn goedkeuring deed ik altijd mijn best om zo goed mogelijk te imiteren wat een goede meditatiebeoefenaar volgens mij behoorde te doen. Ik zat kaarsrecht en deed net alsof ik verzonken was in een of andere diepe ervaring, terwijl ik in feite gewoon in mijn hoofd een



mantra aan het herhalen was en mij niet in gedachten probeerde te verliezen. Van tijd tot tijd deed ik mijn ogen open om naar mijn vader te gluren, in de hoop dat hij had opgemerkt hoe mooi mijn meditatiehouding was en hoe goed het mij lukte om zo lang stil te zitten.

Op een dag, toen we zo in stilte bij elkaar zaten, wierp ik midden in mijn meditatie een blik op hem en tot mijn verbazing zag ik dat hij naar me zat te kijken. "Ben je aan het mediteren, zoon?", vroeg hij.

"Ja, Rinpoche", zei ik trots, dolblij dat hij het eindelijk had opgemerkt.

Hij vond mijn antwoord blijkbaar heel grappig. Even bleef het stil. Toen zei hij vriendelijk: "Mediteer maar niet."

Mijn trots was in één klap verdwenen. Maandenlang had ik mijn best gedaan om al die andere meditatiebeoefenaars na te doen die bij mijn vader op bezoek kwamen. Ik had wat korte gebeden geleerd, zat in de juiste houding, en probeerde heel hard mijn woelige geest tot bedaren te brengen. "Ik dacht dat ik moest me-

diteren", zei ik met een bibberstemmetje. "Meditatie is een leugen", zei hij. "Als we proberen onze geest onder controle te krijgen, of vasthouden aan een ervaring, zien we niet de oorspronkelijke volmaaktheid van het huidige moment. Kijk naar de blauwe lucht", sprak hij en wees naar buiten. "Zuiver gewaarzijn is als de ruimte, onbegrensd en open. Het is er altijd. Je hoeft het niet te verzinnen. Het enige wat je hoeft te doen is erin te rusten." Voor een ogenblik vielen al mijn hoopvolle verwachtingen over meditatie weg en ervoer ik een glimp van tijdloos gewaarzijn. Een paar minuten later ging hij verder: "Als je eenmaal gewaarzijn herkend hebt, hoef je niets te doen. Je hoeft niet te mediteren of op wat voor manier dan ook te proberen je geest te veranderen."

"Als je niets hoeft te doen", vroeg ik, "betekent dat dan dat je niet hoeft te beoefenen?"

"Hoewel je niets hoeft te doen, moet je je toch vertrouwd maken met dat herkennen. Ook dien je bodhichitta en devotie

te ontwikkelen, en je beoefening altijd te verzegelen met het opdragen van de verdienste, opdat alle wezens ook hun eigen ware natuur mogen herkennen. De reden dat we toch moeten beoefenen is omdat we eerst alleen maar een idee hebben van de ware natuur van de geest. Maar door steeds meer aan dit idee te wennen, wordt het uiteindelijk getransformeerd tot een directe ervaring. Maar zelfs dan moeten we nog beoefenen. Een ervaring is onbestendig, dus als we niet doorgaan onszelf vertrouwd te maken met zuiver gewaarzijn kunnen we het uit het oog verliezen en weer verstrikt raken in onze gedachten en emoties. Maar als we ijverig beoefenen, zal deze ervaring zich transformeren tot een realisatie die nooit meer verloren kan gaan. Dit is het pad van de Grote Perfectie." Na deze woorden stopte hij met praten en verbleven we beiden in zuiver gewaarzijn, onze blik gericht op de diepblauwe hemel boven de vallei van Kathmandu.

### **Het resultaat van de grote perfectie**

Ik bleef nog een paar jaar in training in mijn vaders klooster. Daarna reisde ik naar India om in Sherab Ling te gaan wonen, het klooster van Kenting Tai Situ Rinpoche. Ik had het geluk dat ik tijdens mijn verblijf mee kon doen aan een Driejaarretraite, waarbij ik de kans had om les te krijgen van een groot meester die Salje Rinpoche heette. Hij bouwde voort op de vroege lessen die ik van mijn vader had gekregen en gaf me de kans die onder zijn leiding in praktijk te brengen. Na een aantal jaren retraite adviseerden mijn leraren me om naar een shedra te gaan, een soort kloosterschool, om de klassieke filosofie van de boeddhistische traditie te bestuderen.

Het onderricht dat ik in de shedra ontving was uiterst behulpzaam, maar toch had ik er vaak grote moeite mee om de ingewikkelde filosofie van het soetra- ►

voertuig te rijmen met de directheid van de Grote Perfectie. Ik had het geluk dat ik na de afronding van mijn studie in aanraking kwam met een andere grote meester,

ver gewaarzijn. De Grote Perfectie is een moeiteloos pad, waardoor je alles bereikt zonder iets te doen. Door de lege essentie van gewaarzijn te herkennen, wordt de

achtige metalen buis, dus wat stelt het nu voor als je een metertje boven de grond zweeft? Het kostbare resultaat van de Grote Perfectie wordt manifest wanneer we ons zo vertrouwd hebben gemaakt met zuiver gewaarzijn, dat we nooit van die staat gescheiden zijn. Meer valt er niet te wensen." De woorden van Khen Rinpoche stierven weg aan het slot van zijn betoog, en hij stopte met praten. We zaten samen in stilte en verbleven moeiteloos in de schoonheid en eenvoud van het huidige moment.

De woorden van deze grote meesters draag ik tot op de dag van vandaag met me mee. Wanneer mensen me vragen stellen over de Grote Perfectie, heb ik niets toe te voegen en hoef ik alleen maar dit eenvoudige onderricht te herhalen, dat mij als een grote schat door mijn vriendelijke meesters werd toevertrouwd.

SHAMBHALA SUN – September 2010

Vertaling Rigpa Vertaalgroep © 2011



Yongey Mingyur Rinpoche is een meester in de Karma Kagyü-school van het Tibetaans boeddhisme. Hij geeft wereldwijd les, waarbij hij traditionele boeddhistische beoefening samenbrengt met de cultuur en wetenschap van deze tijd. Zijn nieuwste boek is: *Joyful Wisdom: Embracing Change and Finding Freedom*. [Vreugdevolle wijsheid: Verandering omarmen en vrijheid vinden]

## “Zodra je de natuur van de geest realiseert, ontstaat mededogen vanzelf.”

Nyoshul Khen Rinpoche, een voortreffelijke geleerde en een ware yogi van de Grote Perfectie. Hij gaf me de transmissie van een reeks onderricht dat alleen onder geheimhouding aan één leerling tegelijk wordt gegeven. Toch was het niet makkelijk om bij hem te studeren, omdat ik naar Bhutan moest reizen, wat in die dagen niet zo eenvoudig was.

Een van de belangrijkste vragen die ik in die tijd had betrof het resultaat van de Grote Perfectie. Dus benaderde ik op een dag Khen Rinpoche met die vraag. “Om boeddhenschap te bereiken”, begon ik, “wordt in de soetra’s gezegd dat we verduisteringen dienen te zuiveren, de verzamelingen van verdienste en wijsheid dienen te voltooien, en gedurende een onnoemelijk lange tijd beetje bij beetje moeten werken aan de verfijning van onze beoefening van generositeit, discipline en de andere paramita’s. Maar mijn vader en Salje Rinpoche hebben me geleerd dat boeddhenschap in feite in het hier en nu is. Zij zeiden dat als we ons afmatten voor een soort verlichting in de toekomst, we eigenlijk steeds verder afraken van dit zuivere gewaarzijn. Zijn die twee benaderingen niet met elkaar in tegenspraak?”

“In het geheel niet”, antwoordde Rinpoche. “Eigenlijk zijn al die dingen die we geleidelijk aan ontdekken op het soetra-pad in feite inherente kwaliteiten van zuiver

verzameling van wijsheid voltooid, terwijl door de spontaan aanwezige helderheid te herkennen de verzameling van verdienste wordt voltooid.

De eenwording van deze leegte en helderheid is de eenwording van de twee verzamelingen. Bovendien is deze benadering ook de eenwording van de stadia van ontwikkeling en voltooiing die in de godheid-yoga worden beoefend, en van vaardige middelen en kennis. Zodra je de natuur van de geest realiseert, ontstaat mededogen vanzelf. Door het potentieel te zien dat alle wezens bezitten, zul je als vanzelf respect voor hen hebben en hun willen helpen om deze ware natuur zelf te realiseren. Je zult dan ook waarachtige devotie voelen voor de leraren die je een introductie gegeven hebben tot zuiver gewaarzijn en hun verworvenheden ten volle op waarde schatten. Je ziet dus dat alle kwaliteiten van verlichting al in ons aanwezig zijn. We hoeven nergens anders te kijken dan in het huidige moment.”

“Het realiseren van deze aangeboren kwaliteiten”, ging hij verder, “is het beste resultaat waarop we kunnen hopen. Door de lucht vliegen, gedachten lezen en andere magische krachten stellen niet zoveel voor. Vandaag de dag stelt de moderne technologie ons daar toch wel toe in staat. Ik ben de hele wereld rond gevlogen met honderden mensen in een reus-

# Brief van Yongey Mingyur Rinpoche

Ik schrijf deze brief aan alle wijze individuen met zuivere intentie die op mij vertrouwen, zowel de kloostergemeenschappen als de lekenbeoefenaars in heel India, Nepal en Tibet. Van jongs af aan heb ik de wens gekoesterd om mij te wijden aan retraite en beoefening, en zonder vaste verblijfplaats van plek naar plek te zwerven. Ook heb ik een oceaan aan instructies ontvangen van de glorierijke en vriendelijke meesters van mijn overdrachtslijn. Hoewel ik geprobeerd heb in retraite te verblijven en te beoefenen, heb ik de rest van mijn tijd in luiheid en verstrooiing doorgebracht, waardoor mijn leven uiteindelijk alleen nog maar uit afleiding bestond.

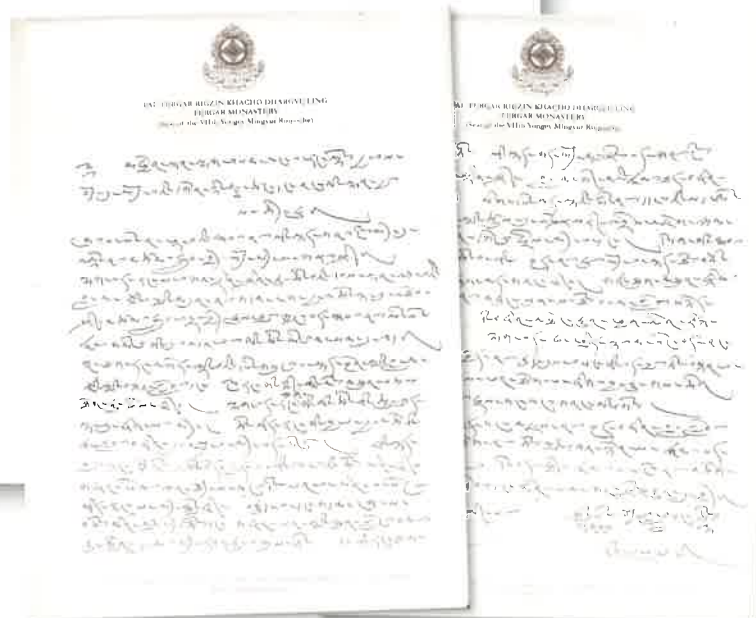
Op basis van het advies van de grote meesters uit het verleden en het verlangen van mijn eigen hart, ben ik tot het vaste besluit gekomen om de teugels in eigen hand te nemen. Ons leven is zo fragiel als een zeepbel en de bezigheden van dit leven zijn zo eindeloos als de golven van de oceaan. Maar toch moeten we, in alles wat we doen, vertrouwen hebben in het gewijde en verheven onderricht van de Boeddha. De Dharma zal zowel ons als andere voelende wezens zegen brengen. Om deze en andere redenen koester ik geen illusies meer over de ervaringen van dit leven.

Met waarachtig vertrouwen in de overdrachtslijn en de ontvangen instructies, en de motivatie om het welzijn van anderen te dienen, ben ik door verschillende oorzaken en omstandigheden tot het besluit gekomen om op een eenzame zwerftocht te gaan, zonder vaste verblijfplaats, in afgelegen bergstreken. Hoewel ik niet de pretentie heb dat ik in de schaduw kan staan van de grote meesters uit het verleden, begeef ik me op deze reis in getrouwe navolging van het voorbeeld dat zij hebben gegeven. Gedurende een aantal jaren zal mijn training vooral bestaan uit het eenvoudigweg achter me laten van mijn connecties, wees dus alsjeblieft niet geschokt door mijn besluit.

Zoals ik al eerder aanbevolen heb is het gedurende zo'n periode van belang je te wijden aan studie, contemplatie en meditatie. Het is belangrijk om vanuit een gevoel van harmonie en met zuivere discipline de traditionele geschriften van de boeddhistische traditie te bestuderen, samen met de tradities, beoefeningen, kennisgebieden en andere disciplines die in onze overdrachtslijn worden onderwezen. Het is vooral belangrijk je aandacht niet altijd naar buiten te richten, maar het onderricht toe te passen op je eigen geest. Je dient je eigen geest te temmen en tot rust te brengen. Het is belangrijk dat wat je doet ten goede komt aan het onderricht van de Boeddha en het welzijn van al je mede-voelende-wezens. Over mij hoeven jullie je geen zorgen te maken. Na een aantal jaren zullen we elkaar weer tegenkomen en – net als voorheen – als leraar en student samen deelnemen aan het feest van de Dharma. Tot die tijd zal ik voortdurend bidden tot de Drie Juwelen en ten behoeve van jullie aspiraties opwekken.

Tulku Mingyur

Vertaling Rigpa Vertaalgroep © 2011



Handgeschreven brief van  
Mingyur Rinpoche.



*Processie van de kuding in het mandalahuis van de tempel naar de stoepa*

Ter nagedachtenis aan  
Khandro Tsering Chödrön,  
'Queen of the Dakinis'

# Het leven van een grote Dakini

Khandro Tsering Chödrön was een van de grootste vrouwelijke meesters van onze tijd. Ze overleed eind mei 2011 op hoge leeftijd. Op 2 september werd het afscheid van haar gevierd in Lerab Ling. Ze leefde liefst onopvallend. Toch maakte ze op velen een onuitwisbare indruk en leeft ze voort dankzij de kracht van haar zegeningen.

**K**handro Tsering Chödrön werd in 1929 geboren in de Lakar familie in Oost Tibet. Ze was de spirituele partner van Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, de befaamde leraar die een hele generatie Tibetaanse meesters heeft onderricht en die de *root lama* was van Sogyal Rinpoche.

Na de dood van Jamyang Khyentse in 1959 verbleef Khandro meer dan veertig jaar in Gangtok in de nabijheid van de stoepa met zijn relikwieën. Ze was een beeldschone jonge vrouw. Ze had makkelijk kunnen hertrouwen. Er waren, zoals Sogyal Rinpoche zegt, veel gegadigden die haar het hof maakten. Maar Khandro bleef met niet aflatende devotie trouw aan het onderricht en aan Jamyang Khyentse.

## Bescheiden

Vele lama's vereerden Khandro en prezen haar kwaliteiten, zo ook Ringu Tulku. "Khandro leefde een sober en onafhankelijk leven. Ze was altijd gelukkig en tevreden met wat er was en dat was niet veel. Zij was uiterst bescheiden. Nooit liet ze zich ergens op voorstaan. Zo op het oog was ze heel gewoon. Maar de meeste mensen zijn niet in staat volmaakt tevreden te zijn met een leven van zulk een grote eenvoud."

Sogyal Rinpoche nodigde Khandro meerdere malen uit om de Rigpa-sangha in het Westen te bezoeken. Hij sprak altijd met respect en devotie over haar en over zijn geliefde leraar Jamyang Khyentse. In de boeddhistische traditie worden de lama en zijn spiritu-

ele partner als een beschouwd. Deze eenheid gaat door ook na de dood. Zo leefde Jamyang Khyentse voort in Khandro's wijsheidsgeest.

In 2006, aan het begin van de Drie-jaar-retraite, verslechterde Khandro's gezondheid plotseling. Sogyal Rinpoche reisde af naar Sikkim. Er werd besloten Khandro mee naar Frankrijk te nemen, zodat zij de medische zorg kon krijgen die ze nodig had en bij haar zus Mayumla (moeder van Sogyal Rinpoche -red.) kon zijn.

## Toewijding

De Rigpa-sangha heeft het als een zegen ervaren dat Khandro zich uitgerekend aan het begin van de Drie-jaar-retraite in Lerab Ling vestigde. Khandro werd een onmisbaar onderdeel van deze retraite die ze inspireerde met haar aanwezigheid en devotie. Khandro was de belichaming van liefdevolle vriendelijkheid. Ze was een geheime yogi die liever onopgemerkt leefde in volmaakte toewijding aan beoefening en aan het onderricht. Ze wordt vereerd als een Dakini die de deugd van 'niet handelen' heeft geperfectioneerd. Toen Khandro overleed was dat voor velen een emotionele schok. Sogyal Rinpoche deelde zijn verdriet openlijk. Khandro was voor hem als een spirituele moeder geweest. Zij was degene van wie hij het meest hield in deze wereld. Sogyal Rinpoche heeft kosten nog moeite gespaard om na haar overlijden gebeden aan te vragen bij alle grote kloosters tot en met het Photala paleis aan toe. Mingyur Rinpoche, die op dat moment in Bodhgaya was, bracht lichtofferandes.

Geld van Khandro zelf werd geofferd aan kloosters, ook in Tibet. Al deze offerandes en gebeden werden gedaan voor het in vervulling gaan van Khandro's aspiraties.

## Bedejaarstoord

De plek van overlijden van een grote meester wordt als heilig beschouwd. Volgens Sogyal Rinpoche is het een grote zegen voor de Rigpa-sangha dat Khandro in Lerab Ling is gestorven. Dat ook haar crematieplechtigheid in het Westen plaatsvond, is een bevestiging dat de rijke wijsheidstraditie van Tibet hier voet aan de grond heeft gekregen. En dat deze traditie een positieve bijdrage zal blijven leveren aan het welzijn van mensen in de moderne Westerse wereld.

Er zal in Lerab Ling een stoepa worden gebouwd voor de relikwieën van Khandro. Daarmee zal Lerab Ling een bedevaartsoord worden voor boeddhistische beoefenaars uit de hele wereld. Het is nooit te laat om een connectie te maken met een grote meester. Ook na het overlijden werken de zegeningen door dankzij de kracht van de relikwieën. ▶



*Dzongsar Khyentse tijdens de beoefening.*

## De ceremonie

# Een wolkenloze blauwe hemel, een dag als een droom

De herdenkingsceremonie voor Khandro Tsering Chödrön vond geheel volgens Tibetaanse tradities en gebruiken plaats. Bij deze buitengewone gebeurtenis waren vele belangrijke meesters aanwezig, als ook familieleden, vrienden, Rigpa-sanghaleden, notabelen uit de omgeving, en andere genodigden. De ceremonie werd gestreamd naar Rigpa-centra wereldwijd. En speciaal naar Sikkim, de voormalige woonplaats van Khandro.

**D**e voorbereidingen van de ceremonie ter nagedachtenis van Khandro Tsering Chödrön namen vele weken in beslag. Uiteindelijk raakte iedereen in Lerab Ling erbij betrokken. Er werden grasmatten neergelegd, platforms getimmerd voor de ceremonies en meterslange gordijnen genaaid. Het belangrijkste was de bouw van een stoepa voor Khandro, waarin haar kudung (Tibetaans, respectvolle benaming voor het lichaam van een overleden meester-red.) geplaatst zou worden. De witgepleisterde buitenkant van deze stoepa werd volgens de Tibetaanse traditie beschilderd met klassieke symbolen.

De laatste week van augustus werd het zulk koud en onstuimig weer dat de stellages rond de stoepa in plastic ingepakt moesten worden, opdat het uiterst precieze en tijdrovende schilderwerk door kon gaan. De tijd drong.

Enkele dagen voor de ceremonie werd het mandalahuis met de kudung in processie van Rinpoche's tempel de heuvel afgedragen en in het midden van de tempel neergezet. De kudung werd omgeven door prachtige bloemen, waaronder een groot hart van rode rozen, en een overvloed aan rituele offerandes. Gedurende die dagen kon iedereen die er behoefte aan had de tempel binnenlopen om even in de nabijheid van Khandro te zijn. Voor veel beoefenaars was dit een krachtige en emotionele ervaring.

De avond voor de grote dag werd tot in het donker doorgevoerd. In alle vroegte werden op lange tafels rond de stoepa honderden vazen met bloemen en kleurige tormas (ritueel object van deeg-red.) en boterlampen neergezet. Zelfs in de pas aangelegde grasmatten waren bloemen gestoken, alsof ze daar in één nacht tot bloei waren gekomen.

### Baldakijnen

Ook het weer werkte mee. Het was warm en zomers met een strakblauwe lucht. Het bezoek was voor een groot deel de dagen ervoor al gearriveerd. Zitplaatsen met uitzicht op de stoepa waren gecreëerd. De VIP's zaten onder baldakijnen. Geen overbodige luxe want het werd die dag flink heet. Aan het publiek dat op matjes op het gras zat, werden paraplu's uitgedeeld als bescherming tegen de zon. Iedereen liep in de mooiste kleren. We zagen zijden jurken, hoge hakken en mannen in donkere pakken met een roos in het knoopsgat.

De fotografen en de cameramensen van Rigpa stonden klaar. Het moment was aangebroken om de kudung naar de stoepa te brengen. Rinpoche stond bij de ingang van de tempel en gebaarde dat de processie kon beginnen. Het mandalahuis werd voorafgegaan door nonnen met witte vlaggen en monniken met traditionele trompetten, trommels en hoornschelpen.



Zijne Heiligheid Sakya Trizin, hoofd van de Sakya-school, leidde de ceremonie.



Zo'n 2000 bezoekers waren in Lerab Ling om Khandro te herdenken.

De processie bestond uit groepen van 16 personen die symbool stonden voor de 16 godinnen. Zij droegen onder meer wierook en lichtofferandes. De kinderen droegen bloemen, en de verzorgers van Khandro droegen voedsel en fruit. De musici onder de sanghaleiden liepen met allerlei muziekinstrumenten. Iemand droeg zelfs een radio waaruit muziek van Mozart klonk.

Nadat de kudung in de stoepa was geplaatst kwamen alle aanwezige lama's, Mayumla (Rinpoche's moeder en Khandro's zus-red.), de prinses van Sikkim, familieleden en vrienden een voor een hun eerbied betuigen door een laatste khata aan te bieden.

### Windrichtingen

Op vier plaatsen gerelateerd aan de vier windrichtingen waren prachtig gedecoreerde tenten geplaatst van waaruit de lama's de plechtigheid met hun specifieke beoefening zouden begeleiden.

Zijne Heiligheid Sakya Trizin, hoofd van de Sakya-school leidde de ceremonie. Hij was gepositioneerd in het oosten en deed een beoefening van Vajrayogini. Hier namen ondermeer zijn jongste zoon, Gyana Vajra Rinpoche, en zijn vrouw, Gyalyum Chenmo-la aan deel. Dzongsar Khyentse nam plaats op het zuiden en deed een beoefening van Tukrup Barche Kunsel. Hij werd vergezeld door Jigme Khyentse Rinpoche, Pema Wangyal Rinpoche en Rangdrol Rinpoche. Sogyal Rinpoche, Orgyen Tobgyal Rinpoche en Alak Zenkar Rinpoche namen plaats in het westen en beoefenden Minling Dorsem. Ratna Vajra Rinpoche, oudste zoon van Zijne Heiligheid Sakya Trizin, zat op het noorden en leidde een beoefening van Hevajra. De Rigpa-sangha zittend op het grasveld deed een Dakini beoefening. Alles gebeurde tegelijkertijd. Voor Khandro werd er door vele grote meesters ook op af-

stand gebeden en beoefend, zoals door Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Het was een glorieuze dag met een wolkenloze blauwe hemel en regenbogen die spontaan verschenen op het moment dat de kudung uit de tempel werd gehaald. Hiervan wordt gezegd dat het een teken van voorspoed is dat zich voordoet als een hoog gerealiseerde meester is heengegaan.

In de middag volgde de afsluitende ceremonie, waarbij de boeddha's en bodhisattvas werden aangeroepen om hun zegen te laten neerdalen. Daarmee wordt de kracht van de relikwieën en het vermogen om alle levende wezens welzijn en geluk te brengen versterkt.

### Lichtornamenten

In de avond was er gelegenheid bij de stoepa te zitten of er een rondgang om te maken. Ook werden er kaarsjes aangestoken, en de lange invocatie-mantra van Guru Rinpoche werd onophoudelijk afgespeeld. De honderden kleine lampjes die boven de stoepa twinkelden, samen met de lichtornamenten aan de tempel, creëerden een droomachtige sfeer. Rinpoche vertelde ons later hoezeer de lama's onder de indruk waren geweest van de zorg en de precisie waarmee Khandro's herdenkingsceremonie was verlopen. Orgyen Tobgyal deed deze dag denken aan de indrukwekkende plechtigheid ter ere van Dilgo Khyentse Rinpoche jaren eerder in Bhutan. Een groot compliment voor Rinpoche en de hele sangha. Andere lama's zeiden dat het net als in Tibet was geweest.

**Tekst: Annet Kossen en Ulli Fischer**

*Wie bij wil dragen aan de nagedachtenis kan een donatie doen aan het Khandro Memorial Fund. Informatie is te vinden op: [www.khandrotseringchodron.org](http://www.khandrotseringchodron.org).*

# Herinneringen aan Khandro

**Marjorieke Glaudemans**

Onze dochter Mika van zes is twee jaar geleden vrienden geworden met Ani Damchö, een van de nonnen in Lerab

Ling. In de nazomer van 2010 namen we met onze kleine familie deel aan de Drupchö. Khandro was daar elke middag een tijdje bij. Op de dag van ons vertrek, tijdens het ontvangen van de zegeningen, stelde Damchö aan Mika voor om te vragen of Khandro haar een zegen wilde geven. Maar op het moment suprême durfde Mika niet. Wat toen volgde zal ik nooit vergeten. Net toen Khandro de tempel wilde verlaten, draaide ze haar hoofd in de richting van Mika en voor een ondeelbaar moment liet ze haar blik op haar rusten. Met een onmetelijke flitsende kracht.

Die avond vertelde Mika waarom ze het niet had gedurfd. Omdat ze dacht dat Khandro een beetje boos keek. Toen we hoorden dat Khandro overleden was, zei Mika echter: 'Dan moeten we naar haar begrafenis want wij zijn haar vrienden'. Ze had bij wijze van spreken haar koffers al gepakt. Vanaf dat moment leefden we er naar toe. Toen we begin

september in Lerab Ling aankwamen en de weg naar beneden liepen zei Mika: 'Ik wil nooit meer weg bij Rigpa.'

Zelf ervoer ik tijdens de ceremonie, en ook de dagen ervoor, opnieuw die intense kracht die ik een jaar eerder ook had ervaren. Maar nu bijna voortdurend. Het leek alsof Khandro met iedereen die er was een connectie maakte. In ieder geval voelde ik me de hele tijd gezien en gehouden. Ik heb mogen ervaren wat devotie is. Mijn dankbaarheid is voorbij woorden.

Sogyal Rinpoche vroeg 's middags na de ceremonie aan Damchö of ze iets wilde vertellen over hoe het was om met Khandro te zijn. Met de heldere, gracieuze eenvoud die Damchö belichaamt zei ze: *'She didn't show her mind to us, she showed us our mind.'*

Een tijdje later vroeg ik Mika hoe ze de dag ter nagedachtenis van Khandro had gevonden. Zonder lang na te denken zei ze: 'Ik vond het fijn dat Khandro het niet erg vond. Ik vond het zelf wel jammer, maar ik had ook wel trots in mijn hart.'



*Lama Yönten is ervaren in rituelen rond de dood.*



Zijne Heiligheid Sakya Trizin biedt een laatste khata aan.

## Wiene Locher

Tijdens de Drie-jaarretraite kwam Khandro vaak naar de tempel. Op een keer dat ze bij de Tsok was, vroeg ik Lama Yönten of Khandro misschien mijn kleine Tara-beeldje wilde zegenen. Ik gaf hem het piepkleine beeldje gewikkeld in een khata. Khandro schudde eerst haar hoofd, maar een moment later blies ze erop.

Vol ontzag vouwde Lama Yönten de khata er weer overheen en gaf het beeldje aan mij terug. *'This is very, very precious'*, zei hij. Toen ik weer op mijn plaats zat, trilde ik helemaal. Net na Khandro's overlijden was ik heel even in Lerab Ling om iets te regelen. Ik had niet veel tijd, maar kon gelukkig wel meedoen aan de groepsbeoefening in de Tara-tempel. De atmosfeer in Lerab Ling was zo verstillend – ik wilde erg graag blijven, maar dat kon niet, ik moest terug. Khandro's aanwezigheid was overal. Op de terugweg naar Nederland reden we door de regen over de meer noordelijk gelegen Col de l'Engayeresque. Ik had een beetje zitten dommelen. Toen ik mijn ogen opendeed zag ik opeens de ene regenboog na de andere, ook in het opspattende water.

In de weken voor de ceremonie had ik het buitengewone voorrecht om een van de drie chöpons te zijn die verantwoordelijk waren voor de beoefening voor Khandro in Rinpoche's tempel. Sanghaleden konden daar elke morgen van 9 tot 10 uur aan deelnemen. De eerste keer dat ik zelf bij Khandro's kudung beoefening deed, was enorm krachtig. Alles werd letterlijk getransformeerd in licht. De daarop volgende weken was ik elke dag in de nabijheid van Khandro.

Ik was me ervan bewust dat ik nog veel moest verwerken over mijn scheiding. Dat die knoop in mijn hart in die tijd als vanzelf is ontward, komt door mijn gebeden aan Khandro.

Tijdens de plechtigheid ging het werk voor het hospitality team, waar ik deel van uitmaakte, gewoon door. Wij maakten de ceremonies dus maar gedeeltelijk mee. Ik voel me heel dankbaar dat wij met z'n allen hebben kunnen bijdragen aan de schoonheid van deze dag.

**“Toen ik mijn ogen opendeed zag ik opeens de ene regenboog na de andere.”**

Pas 's avonds had ik echt tijd om even rustig bij Khandro te zitten om op een van de stoelen tegenover de stoepa mijn beoefening te doen. Het was er zo stil. Sommigen zaten te mediteren, anderen deden neerbuigingen of liepen rond de stoepa. Er werden kaarsjes aangestoken als lichtofferandes voor Khandro en voor onze eigen aspiraties. De kaarsjes woeien regelmatig uit, maar uit eerbied voor Khandro werden ze steeds opnieuw weer aangestoken.

## Mirese van der Vliet

Khandro heb ik voor eerst ontmoet in 2001. Een vriendin had me gezegd dat ik absoluut met haar mee moest gaan naar Sikkim om een heel bijzondere vrouw te ontmoeten. Zij had Khandro al vaker ontmoet, en koesterde veel liefde en respect voor haar. Dat zij dit met mij deelde, was een zegening.

Sindsdien ben ik nog vier keer teruggekeerd naar Sikkim om heel even in Khandro's nabijheid te vertoeven en rond de tempel van het koninklijk paleis in Gangtok, waar ze woonde, te lopen. Khandro was ongelooflijk bescheiden. Als je haar bezocht, leidde ze de aandacht naar de stoepa met relikwieën van Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, die in haar kamer stond. Zodat je neerbuigingen voor hem kon doen. Bij het weggaan pakte ze een metalen doosje en bood je iets zoets aan. Ik bewaar nog steeds de pil van een dadel die uit haar snoepdoosje kwam. Door omstandigheden is het er nooit

meer van gekomen om Khandro in Lerab Ling te bezoeken, hoewel ik af en toe hoorde hoe het met haar ging. Toen ik vernam dat er een plechtigheid ter ere van haar nagedachtenis plaats zou vinden, heb ik geen moment geaarzeld en meteen een vlucht geboekt, hoewel ik niet zeker was of ik wel vrij kon krijgen.

Het was de eerste keer dat ik in Lerab Ling was. De atmosfeer tijdens deze bijzondere dagen is moeilijk te beschrijven. Er werd met zoveel toewijding gewerkt, beoefend en gebeden. Allemaal ter ere van Khandro.

Het was heel onwerkelijk om tijdens de ceremonie deel van de mandala te zijn. Om daar in het gras te zitten met de andere studenten, en in het gezelschap van zoveel meesters, was als een droom. Khandro heeft me tot in het diepste van mijn wezen geraakt.

## Elke Steinhilber

Gedurende de Drie-jaarretraite zat ik zes weken lang in het team dat voor Khandro moest zorgen. Twee nachten per week sliep ik naast haar op een matras. Er waren tijden dat ze veel wakker lag, dan gingen we soms videos bekijken over het boeddhisme of de natuur. Of ik pakte haar schildersspullen en dan ging ze zitten schilderen. Er waren nachten dat ik maar drie uur sliep. In Khandro's nabijheid kon ik de toestand van mijn eigen geest directer zien. Wat me verbaasde was dat in haar aanwezigheid het geen verschil leek te maken of mijn geest in een 'goede stemming' of in een 'negatieve stemming' verkeerde. Dat is mij nog nooit met andere mensen overkomen. En het was alsof ik zelf ieder moment een kans had te kiezen tussen een goede of een negatieve stemming. Het is door voor Khandro te zorgen, dat ik geleerd heb minder bang te zijn voor mijn eigen angsten. En ik ben ook niet meer zo bezorgd over de toekomst.

Tijdens de laatste mei-retraite in Amsterdam werden mijn partner Gerard en ik gevraagd om naar Lerab Ling te komen om te beoefenen voor Khandro's lange leven. We waren er nog maar net een week toen ze overleed. Rinpoche heeft haar dood nog drie dagen geheim gehouden, de drie dagen die zij in tukdam (in meditatie-red.) was. Maar op de een of andere manier voelden wij het. Misschien door de bijzondere stilte die er heerste. Het was nog stiller dan gedurende

de stilte-retraites in de winter. Heel Lerab Ling lag in een wolk van stilte. De hemel was strakblauw zonder een enkel wolkje.

Na haar overlijden mochten we meedoen aan de dagelijkse beoefeningen die traditiegetrouw gedurende een periode van 49 dagen worden gehouden voor het welzijn en de vervulling van de aspiraties van de overledene.

Eigenlijk waren de gebeden gedurende de 49 dagen en ook

**“In Khandro's nabijheid kon ik de toestand van mijn eigen geest directer zien.”**

tijdens de herdenkingsceremonie niet eens zo zeer voor Khandro als wel voor ons. Hierdoor kunnen wij de band met haar versterken en haar hulp vragen bij het wegnemen van de obstakels op ons pad. Misschien zal later nog duidelijker worden wat deze hele periode voor mij en voor ons als sangha heeft betekend.



*De boeddha's worden aangeroepen hun zegen neer te laten dalen.*

## Jen van der Waals

Het was de stem van Khandro die direct mijn hart raakte. Op een zomerretraite in Frankrijk, in Brunisard, 'verleidde' Rinpoche Khandro om in de microfoon te zingen. Eerst zong Rinpoche met haar mee, maar door steeds zachter te zingen, hoorde ze ineens haar eigen, versterkte stem. Ze begon te giechelen, maar zong toch door.

Het was voor mij niet zo makkelijk om devotie te voelen, maar als ik bij Khandro was gebeurde dat vanzelf. Daarom heb ik elk bezoek aan India aangegrepen om bij Khandro langs te gaan. De atmosfeer in haar kamer werd bepaald door Jamyang Khyentse's stoepa, haar meditatieplek en een enorme wand met de boeken achter groene gordijnen. Omdat we van Rinpoche wisten dat Khandro zeer belezen was, wees ik op de boeken en zei: 'Rinpoche heeft verteld dat u veel leest.' Haar typisch Tibetaanse antwoord was: 'Ik kan helemaal niet lezen.' 'Nu ben ik helemaal in de war', zei ik, 'wie moet ik nu geloven?' Ze giechelde alleen maar. Een andere keer wees ik op een foto van een geit met een kat op zijn kop. Ik vroeg Khandro of zij die foto had gemaakt. Ze knikte blij. Ze had die geit met die kat in de tuin gezien, rende naar binnen om haar fototoestel te pakken en was net op tijd! Ze was er erg trots op!

De dag van de ceremonie in Lerab Ling was een glorieuze dag. Het was prachtig om te zien hoe ongelooflijk alles in

orde was. De aanzet tot het slagen van die dag lag in de motivatie van de verschillende teams om alles zo perfect mogelijk te laten verlopen, precies zoals het Rinpoche voor ogen stond.

De samenwerking tussen al die teams verliep zonder wan-klink. Het leek of iedereen het grotere geheel wilde dienen. Velen van ons voelden ook steeds de aanwezigheid van Khandro. Alles stond in het teken van haar heengaan en wat zij voor ons betekende. Volgens mij heeft die devotie de Rigpa sangha sterker gemaakt.

Er was een enorme hoeveelheid werk voor het naaiteam (waar Jen de leiding over heeft-red.), zoals de meterslange gordijnen voor de verschillende platforms en voor de stoepa. Toen die eenmaal hingen, ging het stormen en moesten de vervaarlijk bollende gordijnen vastgebonden worden omdat ze anders misschien kapot zouden waaien of wegvliegen. De periode voor de plechtigheid ging het werk vaak tot in de nacht door, en ook op de dag zelf werd er nog hard gewerkt. Het cadeau voor Sakya Trizin was nog steeds niet af. Net toen we het allerlaatste draadje hadden afgehecht, riep Rinpoche door de megafoon: 'Jen in the garden!' Rinpoche wist gewoon dat het klaar was.

De nacht voor de plechtigheid kon ik niet slapen. Ik ben gaan wandelen en bijna ongemerkt in de tempel terechtgekomen. Bij de kudung kwam ik helemaal tot rust.

*Fotografie: Barry Beckett, Bart de Natris, Gerard Nikken, Jurek Schreiner en Graham Price.*

# Boekbespreking

Voor iedere boeddhistische beoefenaar die zich wel eens afvraagt waarom sommige rituelen zo ingewikkeld moeten zijn of zo lang moeten duren, komt dit boek waarschijnlijk als geroepen. Ponlop Rinpoche beweert dat indien we te veel aspecten overnemen van een cultuur van waaruit het onderricht tot ons komt, de neiging bestaat om de essentie uit het oog te verliezen. De essentie is dat we ons bevrijden uit de slavernij van negatieve emoties en een dwangmatig grijpen naar alles wat ons houvast kan geven.

De leer van de Boeddha kan alleen maar vaste voet in het Westen krijgen als studenten er een persoonlijke connectie mee maken, gebaseerd op eigen ervaringen en inzichten. We hebben het hier niet, zegt Ponlop Rinpoche, over het vervangen van Westerse rationaliteit door meer Oosters getinte concepten. Dat is geen echte transformatie, maar meer een bedrijfs-overname, alsof Visa door Mastercard wordt overgenomen. We hebben het evenmin over het negeren van bepaalde aspecten van de Oosterse cultuur in de hoop dat zich vanzelf iets aandient dat je een Westerse variant van het boeddhisme kan noemen.

Bij dilemma's als deze komt de titelheld van Ponlop Rinpoche's boek van pas: de Boeddha rebel, die volgens Rinpoche in ieder van ons leeft en die geen genoegen neemt met een veilige status quo of praatjes voor de vaak.

We moeten leren onze eigen gids te worden. Er is tenslotte niemand anders die ons door het landschap van ons eigen leven kan loodsen. We gebruiken de wijsheid uit het verleden om ons te helpen navigeren langs valkuilen en andere obstakels.

Misschien is het eerst nodig om bij nul te beginnen: alle hulpmiddelen de deur uit te doen en gewoon gaan zitten in een lege kamer met witte muren. Dit mag extreem lijken, maar het kan ons helpen om los te komen van te veel grijpen naar traditionele vormen waar we inmiddels aan gewend zijn geraakt. Door tijdelijk het uiterste van het spectrum op te zoeken, kunnen we misschien weer in het midden uitkomen, waar een natuurlijk evenwicht heerst en gelijkmoedigheid vanzelf spreekt. Vandaar dat de Boeddha zijn leer 'de weg van het midden' heeft genoemd.

Voor wie het bovenstaande als muziek in de oren klinkt, moet misschien bedenken dat dit geschreven is door een lama met een jarenlange, traditionele opleiding en een getrainde geest. Niet iemand die uit luiheid kiest voor de makkelijkste weg. Soms zijn we zo druk bezig met schriften vol aantekeningen te

## rebel buddha on the road to freedom



**dzogchen ponlop**

verzamelen of mantra's zo vaak te herhalen dat we amper merken wanneer het doel ervan langzaam naar de achtergrond is verschoven. Dan wordt het tijd om onze Boeddha rebel in actie te laten komen. Met zijn hulp kunnen we zonder waardeoordelen zien wat we in onze beoefening kunnen veranderen om terug te keren naar onze oorspronkelijke motivatie.

Dit laatste is natuurlijk iets waar een leraar ons erg bij kan helpen. Ponlop Rinpoche zegt over de rol van de leraar dat het niet de bedoeling is dat we ons met huid en haar aan hem of haar uitleveren, maar dat we onze verwarde geest overgeven aan ons ware zelf. Bij dit proces komt een leraar goed van pas, omdat hij als geen ander alle trucs van een ego-verslaafde kent.

Dzogchen Ponlop heeft een aantal boeken geschreven. Zijn 'Mind Beyond Death' is nu al een klassieker door de helderheid waarmee hij schrijft over de menselijke geest tijdens het leven, de dood en erna. Vergeleken met dit magistrale werk is 'Rebel Buddha' op het oog een dun, eenvoudig boekje. Maar niet minder waardevol. Zoals een Amerikaanse auteur schrijft op de flaptekst van dit boek: Ponlop Rinpoche's stem brult met het ontspannen vertrouwen van een authentieke leraar. In dit boek spreekt niet de zoveelste Tibetaanse lama, maar is iemand aan het woord waar we in deze tijd grote behoefte aan hebben, namelijk een Westerse meester!

**Rob Chrispijn**

**Rebel Buddha – Dzogchen Ponlop, 2010 – Shambhala Publications, Boston ([www.shambhala.com](http://www.shambhala.com))**

“Het beste moment om je voor te bereiden op de dood is hier en nu.”

Sogyal Rinpoche, Glasgow 2004

## Are You Ready?

'Are You Ready' is een nieuwe Rigpa-website waar studenten van Sogyal Rinpoche informatie kunnen vinden rond de dood en rouwverwerking. Op 30 oktober 2011 was een dag in het Amsterdamse centrum georganiseerd. Annie Birken en Marijke Holt, beiden ervaren als instructeur in de Spirituele Zorg, gaven een toelichting over wat de website zoal te bieden heeft.

De dood – soms willen we liever niet stilstaan bij onze vergankelijkheid. Maar vanuit spiritueel standpunt is het verstandig om bevriend te raken met de dood. Want wie werkelijk leeft vanuit het bewustzijn dat de dood ieder moment kan komen, wordt wakker en zal andere prioriteiten stellen in het leven. Wie werkelijk leeft met de dood zal ook werkelijk leven. En de dood is ook het moment waarop we de ware natuur van onze geest kunnen realiseren

Het onderricht van Sogyal Rinpoche gaat hier voortdurend over. Niet voor niets gaf hij zijn boek de titel: Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven. Rinpoche heeft in de loop der jaren een schat aan onderricht gegeven over dit belangrijke onderwerp en hoe we ons kunnen voorbereiden. Nu is het mooiste onderricht en het meest diepgaande hartadvies gebundeld op de Are You Ready website. Daarbij wordt niet alleen advies gegeven over hoe om te gaan met de eigen dood, maar ook de dood van mensen in onze omgeving.

Annie Birken en Marijke Holt weten op aansprekende wijze duidelijk te maken hoe belangrijk het is om niet alleen op verstandelijk niveau je te verhouden tot de dood. Marijke: “Het gaat erom dat je dit ook echt in je hart laat binnenkomen.”

Annie neemt de deelnemers van de dag mee in een geleide meditatie. We beginnen op een paradijselijke plek om uiteindelijk uit te komen bij onze eigen sterfdag. Wat voel je op dat moment en in welke situatie wil je je bevinden? Je kunt er beter nu over nadenken. Als je eenmaal ziek bent of stervende is het wellicht te laat en kun je je misschien niet meer verstaanbaar maken.

De impact van de geleide meditatie is groot. Wat er ook in je opkomt dat je nog zou willen doen voordat je sterft, wacht er niet mee, luidt het advies. Maar doe het nu. Want als je vrede hebt gesloten met jezelf en je leven dan kun je je overgeven op het moment van de dood. Dan kun je

“Het gaat erom dat je dit ook echt in je hart laat binnenkomen.”

ontspannen en je bewust zijn van wat er gebeurt. Voor dharmabeoefenaars geldt het advies: laat gehechtheid en afkeer los, houd je hart en geest puur en verenig je geest met met de wijsheidsgeest van de lama.

U.F.

De Are Your Ready website is te raadplegen via het studentendeel van de Rigpa-website: [www.rigpa.org](http://www.rigpa.org) of via [www.areyouready.rigpa.org](http://www.areyouready.rigpa.org).

Voor belangstellenden die geen Rigpa-student zijn en behoefte hebben aan informatie over het *Spiritual Care and Education Programme* is er de website: [www.spcare.org](http://www.spcare.org).

*Spiritual Care* is ontwikkeld in de vroege jaren negentig van de vorige eeuw. Omdat er in toenemende mate behoefte was onder professionele zorgverleners om de compassie en wijsheid, zoals gepresenteerd in het boeddhistische onderricht en in Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven, toe te passen in de praktijk van alledag. Het *Spiritual Care and Education Programme* is voor iedereen toegankelijk ongeacht spirituele oriëntatie of religieuze overtuiging.

# Stralen

Sanghalid Annemiek Schrijver is journalist, schrijver en tv-presentator. Voor de IKON maakt zij *Het Vermoeden*, een programma waarin een gast elke zondagochtend iets vertelt over wat hem of haar ten diepste beweegt. Afgelopen zomer bezocht zij in Lerab Ling de Ngöndro-retraite. Annemiek is streng gereformeerd opgegroeid. Voor het christelijke blad *Volzin* schreef zij een verslag over deze retraite.

Vlak voor ik afreis naar Lerab Ling, spreek ik met mijn vader af in de stad waar ik het grootste gedeelte van mijn gereformeerd vrijgemaakte jeugd heb doorgebracht. Op het terras van café de Karsenboom in Amersfoort, waar menig leeftijdgenoot van mij vele jeugdige uren heeft vertoefd, vraagt hij of ik hier vroeger ook wel eens kwam.

Hij weet het antwoord wel. Nooit. Ik zat op mijn zestiende iedere zomerse zaterdagavond in mijn eentje in de Joriskerk te luisteren naar orgelconcerten. En als piepklein meisje maande ik zondags mijn toch al vrome familie ook ten tweede male ter kerke. Achter mijn rug gniffelden mijn ouders om zoveel devotie. 'Ons tutje,' was hun heimelijke koosnaampje voor mij. 'Mijn dochter heeft nooit gepuberd. Dat doet ze nu pas', vertelt mijn vader graag aan dezen en genen. Daar zit iets in.

## Overgave

Verzet en weerstand zijn mij pas na m'n twintigste vertrouwd geworden en misschien juist daarom nog zo moeilijk uit mijn biografie te duwen.

Maar een ding is mij altijd wel duidelijk gebleven: Jezus wil dat we weer als kinderen worden. Dat is iets heel anders dan de overjarige puber blijven uithangen. Dat ik dat zo zeker weet, komt door mijn ervaring dat voortdurend verzet pijnlijk is,

doodvermoeiend, en het tegendeel van kinderlijke onbevangingenheid en wijze eenvoud. Terwijl alles in mij schreeuwt om overgave. Maak mij een werktuig van uw vrede, bidt het al decennialang ook in mij. Maar hoe dan toch in vredesnaam?

Al jong wilde ik leren bidden. Maar veel verder dan het indienen van verlanglijstjes en offertes met: 'Wilt u, zorg voor, geef mij, maak dat...' ben ik nooit gekomen. Van die vorm van bidden werd ik inhuliger en grijpender dan van Sinterklaas, want door de goedheiligman werd ons in die tijd juist soberheid en dankbaarheid geleerd.

Ook wilde ik niets liever dan dat iedereen gered zou worden, tot en met de knuffeltjes op m'n kussensloop toe. Niks uitverkiezing en laatste oordeel graag.

Het dagelijkse tafelgebed van mijn vader, waarin hij smeekte of God onze zonden over Zijn schouder in de zee van de eeuwige vergetelheid zou willen werpen, bad ik hartstochtelijk mee. Dat zwarte water zonder geheugen, waarin al onze vergissingen genadig en barmhartig meegevoerd zullen worden naar nooit meer, hoe heerlijk zou dat zijn.

Meestal is een crisis de uitgelezen gelegenheid om wakker te worden en je leven een andere wending te geven. In mijn geval was dat bij de dood van een dierbare. Zo kan tegenslag vaak meer reden zijn om dankbaarheid te ontwikkelen dan voorspoed, omdat in het laatste geval het leven vaak slaperig doorkabbelt.

In 2002, toen door een dodelijk verkeersongeluk geen enkel dogma, geen enkele geloofszekerheid of waarheid meer bleek te werken, kwam ik vanuit het ogenschijnlijke niets op de gedachte om een cursus te gaan volgen bij de schrijver van 'Het Tibetaanse boek van leven en sterven', Sogyal Rinpoche.

Gaandeweg heb ik deze lachende lama leren kennen als een wijze, uiterst gulle



en liefdevolle leraar. De ontroering die mij overvalt op het moment dat ik aan hem denk, zou volgens de boeddhisten een bewijs zijn van de goedheid van mijn eigen natuur, die slechts door de leraar weerspiegeld wordt. Op papier komt zo'n uitspraak me voor als een dwaas dogma, in het echt blijkt het natuurlijk als ademen. En terwijl een spirituele leider hier in het westen vaak op achterdocht mag rekenen, was mij de vergelijking met een viooldocent of tenniscoach al gauw vertrouwd. Waarom wel je muzikale handen of je sporttechniek trainen, maar je geest en hart niet? Daar zat en zit mijn puberweerstand niet. Nee, zodra mijn leraar roept ben ik al onderweg. Nu ook weer. Op naar mijn jaarlijkse zomerretraite aan zijn voeten in Lerab Ling, Zuid Frankrijk.

## Gek

'Ze heeft haar hele leven naar Jezus gezocht, maar ze kwam mij tegen', hoorde ik Rinpoche een keer beweren. 'Zonder humor zou je hier in het moderne westen gek worden', zei hij er lachend achteraan. Van de voorpret rijd ik te hard in mijn huurauto.

Ik heb een piepklein tentje mee, m'n tikkussentje en heel veel boeken met onbegrijpelijke mantra's. Ja, daar moet ik wel om. Waarom zou ik op m'n oude dag die exotische nonsens moeten leren, terwijl mijn ransel al uitpuilt van de christelijke

kennis? Piepjong was ik toen de 150 psalmen met al hun coupletten uit het hoofd geleerd moesten worden. Daar ben ik nog steeds van aan het bijkomen. 'Heer ai, maak mij uwe wegen.'

'Hoe vrees'lijk groeit, o God, het saamgezworen rot'. Wie bedenkt zoiets??

Nou ja, aan de andere kant ben ik stiekem wel vreselijk gehecht geraakt aan die onbegrijpelijke woorden en mooie melodieën.

Afijn, zo tolt ook mijn geest terwijl ik over Franse tolwegen naar het zuiden scheur.

En dat die geest getemd moet worden is mij wel duidelijk.

Ik zal waarschijnlijk pas kunnen bidden als mijn hoofd niet voortdurend overspoeld wordt door tegenstrijdigheden: de vier paar tegenstellingen die ons tot onze dood zo wankelmoedig houden: genot en pijn, verlies en winst, roem en schaamte, loftuitingen en verwijt. Kortom: we worden heen en weer geslingerd tussen gehechtheid en afkeer. Tenzij we onze geest temmen. De nadruk die ligt op het temmen van de geest is typisch boeddhistisch.

Eenmaal aangekomen in de tempel van Rinpoche, hoor ik hoe hij zachtjes een stervende vrouw toespreekt. Zij is geen leerlinge van hem, maar een buurtbewoonster. Geen boeddhiste maar een christin. Aan haar gezicht is te zien dat leven inderdaad lijden is. Er is geen ingang in het Koninkrijk dan langs Golgotha, zei de 19e-eeuwse Deense theoloog en filosoof Søren Kierkegaard.

### Ziel

Terwijl Rinpoche de doodzieke vrouw uitnodigt haar geest te verenigen met die van Christus, smelt mijn puberweerstand al als een rots in tranen.

Wat een gulheid nu toch weer. Hij spreekt met haar over haar ziel, wetend dat dat in haar traditie een begrijpelijk woord is.

Zij lacht naar hem en vertelt dat ze bijna

geen verschil meer ziet tussen dood en leven. Hij is zichtbaar geraakt en zegt haar dat christelijke mystici dezelfde toevlucht zochten als zij nu beiden doen. Stralend gaat zij naar huis.

Dan legt Rinpoche onvermoebaar aan zijn studenten uit dat de zogenaamd exotische beoefeningen die we worden geadacht te doen niets anders zijn dan leren bidden:

Eerst nemen we toevlucht om vertrouwen te ontwikkelen. Ik mag dat tot Christus doen. Dan beloven we mededogen voor alle wezens te ontwikkelen, om zo ons hart te openen. Vervolgens maken we ons leeg zodat we onszelf vergeven kunnen. Ik denk aan de zee van de eeuwige vergeetelheid van mijn vader.

### Kussentje

We leren offeren, opdat we zelfverzekerder en guller worden. En zodoende onze gehechtheden kunnen loslaten. En uiteindelijk dragen we ons leven op tot heil van allen. Het feit dat we ieder moment

**“We leren  
offeren, opdat we  
zelfverzekerder en  
guller worden.”**

kunnen sterven, schudt ons uit onze lethargie. We leren deze beoefeningen niet alleen op ons kussentje te doen, maar ook tijdens ons werk, onder het autorijden en waar dan ook.

Als we voortdurend toevlucht kunnen nemen, zullen we steeds krachtiger worden, en ons hart warmer. 'We zullen van wor-

rier in warrior veranderen', grinnikt deze leraar.

Een mens heeft eerst redenen nodig voor devotie en vertrouwen, maar die gevoelens zullen gaandeweg spontaan ontstaan. Dan blijkt dankbaarheid de meest natuurlijke staat van zijn. Zoiets vermoedde ik als kind, maar ik ben dat natuurlijke besef onderweg verloren.

En wie eenmaal ziet dat alles onderling afhankelijk is (zonder zonlicht geen boom, zonder stam geen takken, zonder vrucht geen voedsel) heeft geen andere optie meer dan het ontwikkelen van compassie, zowel op persoonlijk als op wereldwijd niveau.

Het klinkt zo vertrouwd, zo eenvoudig logisch. Hoe meer Rinpoche Jezus aanhaalt, hoe meer mijn weerstand smelt: 'Als we Gods kinderen zijn, moet er dus iets goddelijks in ons zitten.

Jezus zegt: Geloof kan bergen verzetten'. Ik laat mijn westerse cynisme varen en geef me eindelijk over.

### Knuffels

Ik weet dat hoe meer verwachtingen en gehechtheden ik los zal laten, hoe liefdevoller ik worden kan. En het is te doen. Mijn ransel hoeft niet nog voller, maar mag zelfs leger worden. Ik kom hier niet alleen iets halen, namelijk de techniek om te mediteren, maar ik laat hier ook iets achter. Namelijk mijn puberweerstand. 'Gun jezelf ruimte en humor', zegt Rinpoche. 'En herken het geluk. Geluk is eenvoud en tevredenheid.'

Voor mijn geestesoog verschijnt een klein meisje dat tegen haar knuffels brabbelt. Opdat ook zij gered zullen worden. Laat de kinderen tot Hem komen. Graag. Heel graag zelfs. 'Moge ik de mens zijn zoals ik bedoeld ben', bid ik op de terugweg. Ik kom stralend thuis.

**Annemiek Schrijver**

# PARADIJS

Ik ben in het paradijs geweest! Niet tijdens een bijna-dood ervaring, maar gewoon, op een donderdag. Een paar maanden terug. Ergens in Drenthe. Ik was er paddenstoelen aan het inventariseren en stond voor een – op het oog – heel saai berkenbosje. Om er in te komen, moest ik me eerst door een dikke begroeiing van bramen worstelen. Dat vond ik achteraf ook wel passend: zonder kleerscheuren komt niemand in het paradijs!

Na de bramen werd de bodem vochtiger en al gauw liep ik op een tapijt van veenmos. Wel een tapijt waar ik tot mijn enkels in wegzakte. Na twintig meter keek ik wat bezorgd achterom. Het was er inmiddels zo maagdelijk gaan uitzien dat ik me bezwaard voelde om er met mijn lompe laarzen dwars doorheen te lopen. Maar dit veenmos was zo veerkrachtig dat al mijn sporen binnen de kortste tijd alweer waren uitgewist. En toen kwam ik opeens bij het mooiste ven dat ik ooit heb gezien. Drenthe heeft veel vennen, maar zo fraai van vorm en aankleding als deze, daar kan je alleen maar van dromen. De oever was grillig, met kleine landtongen die een stukje het water instaken. Bovenop groeide hei waar het paars van de voorbije zomer nog in nagloeide. Hier en daar groeide een berk, kromgetrokken van een moeilijk leven. Maar met een waardigheid die je ook ziet bij oude mensen in verre landen. De steile oeverkanten waren bedekt met allerlei mossen in tinten van helder smaragd tot diep bronsgroen. En om het geheel, voor een liefhebber als ik, te vervolmaken, groeiden er heel veel paddenstoelen. Vooral de Gele berkenrus-sula, één van mijn lievelingssoorten. Zo op een afstand was het mos overal bespikkeld met het

stralend geel van deze paddenstoel. Het beeld was dus als volgt: het najaarsgroen van de berken met hun zilveren stammen, het paars van de hei, het bijna lichtgevende groen van het mos, versierd met heldergele paddenstoelen. En dit alles als omlijsting van het diepe zwart van het water, dat alles in harmonie bracht en extra liet flonkeren, vooral toen een half versluiserde zon voorzichtig even de feestverlichting aandeed. Ik stond daar en keek. Meer was niet nodig. Alleen maar kijken.

**Ik stond daar en keek. Meer was niet nodig. Alleen maar kijken.**

Helaas, de slang uit het paradijsverhaal kwam tot mij in de vorm van een verlangen om dit tafereel vast te leggen. Sinds kort heb ik altijd zo'n piepklein digitaal cameraatje in mijn jaszak. Ik kon het niet laten om foto's te maken. Op zich leuk werk en mooie foto's. Toch vielen ze thuis een beetje tegen. Het wonder ontbrak. Ik had moeten weten, het paradijs laat zich niet fotograferen!

**Rob Chrispijn**



# 1001 creatieve ideeën voor het 1001 euro project

De 1001 euro club, waar iedereen lid van kan worden, maakt creatieve energie los en laat het geld binnenstromen. Het doel van de leden is om per persoon minimaal 1001 euro te verdienen voor de aankoop van een nieuw Rigpa-centrum in Amsterdam. Dus laat je inspireren en doe mee!

---

Fietsen van Diemen naar Sint Petersburg, zo'n 3400 kilometer door Nederland, Duitsland, Polen, Kaliningrad, Litouwen, Letland, Estland en Rusland. Aty Jansen vatte dit '1001 euro plan' op samen met haar partner Pieter Lammers. Op 4 juni 2011 stapten ze in hun woonplaats Amsterdam op de fiets om 35 dagen later op de plek van bestemming aan te komen.

Voor de zekerheid had Aty in haar stuurtas foto's meegenomen van Sogyal Rinpoche en Nyoshul Khen Rinpoche. "Een belangrijke bron van inspiratie en vertrouwen", vertelt ze en dat was nodig. "Pas vanaf



Berlijn kon ik geloven dat we Sint Petersburg ook echt zouden bereiken."

Het idee voor deze sponsortocht ontstond dankzij een stukje geschiedenis uit Aty's geboortedorp Vriezenveen, in Twente. "Vanaf begin 1720 tot 1920 werkten en woonden veel Hollanders in Sint Petersburg, waaronder boeren uit Vriezenveen. Ze zijn bekend onder de naam 'Rusluie'. Gedreven door armoede en handelszucht probeerden ze een bestaan op te bouwen. Ze handelden in wol en vooral in linnen. Aanvankelijk gingen ze per schip. Later kozen ze een weg over land. Ze legden zo'n 2350 kilometer af per huifkar, of kleeuwagen zoals dat in Twente werd genoemd. Deze route diende als uitgangspunt voor onze fietstocht. We hebben hem wel iets aangepast en langer gemaakt."

En dat is goed bevallen. Aty: "Het was een geweldige fietstocht met veel variatie in landschappen, en interessante ontmoetingen met mensen. De landen waar we doorheen fietsten, hebben veel geleden in de Tweede Wereldoorlog en onder het communistische regiem. Veel steden zijn gebombardeerd. Er wordt nog volop gerestaureerd. En hoewel Polen en de Baltische staten in de greep van het kapitalisme zijn, zagen we ook veel armoede."

De fietstocht verliep voorspoedig. Ze is er een beetje verbaasd over dat alles zo prettig en gemakkelijk ging. Aty kon dankzij haar sponsors in één keer haar doel bereiken en het zelfs voorbijschieten. "Ik wil graag alle mensen bedanken die mij gesponsord hebben!" ➤



Initiatiefnemers Gerard en Leen keuren het eten.

Niet alleen in en om Amsterdam wordt er van alles gedaan om het nieuwe Rigpa-centrum werkelijkheid te laten worden. Ook in Groningen is men begaan met de Amsterdammers die uit hun centrum puilen.

Leen Kaldenberg en Gerard Gerrits organiseerden een overheerlijke 'veldschuurmaaltijd'. Leen is van beroep kok en kunstschilder. Zijn atelier huist in een veldschuur te midden van de Groningse weilanden. Het voorste deel van deze schuur heeft hij geschikt gemaakt om grote groepen mensen te ontvangen. "Het is aan alle kanten open. Je hebt eigenlijk alleen een dak boven je hoofd en daardoor een prachtig uitzicht."

De locatie vormt een perfect decor. Voeg daarbij: "Een paar vuren, lekker eten en aardige mensen en dan heb je het al gauw gezellig", aldus Leen.

Ze hadden hun handen vol aan de voorbereidingen. De uitnodigingen waren voornamelijk per brief verstuurd om het een persoonlijke *touch* te geven. Er is rekening gehouden met allerlei diëten en persoonlijke wensen. Leen: "De maaltijd was vegetarisch. Er zijn veel Groninger producten in verwerkt, wat niet wil zeggen dat je er niet internationaal mee kan koken. We hebben er met veel plezier aan gewerkt."

Zo'n 45 gasten schoven aan tafel. "Ze kwamen overi-



"Een paar vuren, lekker eten en aardige mensen, dan heb je het al gauw gezellig."

gens uit heel het land. Sommige mensen hadden elkaar nooit eerder ontmoet. Het was dus ook een goede manier om elkaar te leren kennen en het zomerseizoen met elkaar af te sluiten."

Risotto met rode bietjes en Groninger geitenkaas, artijsok, "die lijkt op een lotusbloem" met aardappels, pudinkjes en taartjes toe... en het mooie is dat het goede doel in één avond werd gehaald!

U.F.

Foto's: Agnes Kuiper

## Avond van de Afleiding!

**Hans van Zijp**, componist en sanghalid, organiseert een benefietvoorstelling voor de 1001 euro club op **23 maart 2012**. Verschillende kunstenaars, allen lid van de Rigpa-sangha, zullen een voorstelling geven in de Vondelkerk te Amsterdam. Voorlopige titel van de voorstelling is: Avond van de Afleiding. Het belooft een onvergetelijke avond te worden met muziek, dans, film, theater en performance. Na afloop is er een feestelijke borrel.

Voor inlichtingen en aanmelden: [hvanzijk@xs4all.nl](mailto:hvanzijk@xs4all.nl)



# DE AVONTUREN VAN EGO

DOOR  
ROB CHRISPIJN  
EN  
FRITS JONKER



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



# Rigpa Yeshé



Rigpa Yeshé

## RIGPÉ YESHÉ SPELENDERWIJS ONTWIKKELEN

Rigpé Yeshé is volop in beweging. Er komen steeds meer activiteiten voor ouders en kinderen. De kinderen leren nu ook zelf mediteren. Het kinderprogramma sluit steeds nauwer aan bij het volwassenenprogramma. De familie-sanghadagen zijn een succes, evenals de verdiepingsbijeenkomsten voor ouders.

Leren mediteren – een paar jaar geleden vroegen we aan Sogyal Rinpoche of hij de kinderen hierover onderricht wilde geven. Hij ging in op ons verzoek en legde daarbij de nadruk op het leren zitten in de meditatiehouding, tot rust komen en aandachtig zijn. De video-opnames van zijn instructies hebben we sindsdien vaak teruggekeken, samen met de kinderen. Zo leren ze steeds beter om 'met Rinpoche te zitten'. Op retraites vragen we Rinpoche nu of hij wil zitten met de kinderen. De kinderen ervaren dat als heel krachtig.

Het is de wens van Sogyal Rinpoche om de kinderactiviteiten dichterbij het programma van de volwassenen te brengen. Dat lukt steeds beter. Je merkt het op de retraites in Lerab Ling, waar de kindersessies steeds vaker in de tempel

plaatsvinden. Ook waren kinderen aanwezig bij de herdenkingsceremonie van de grote vrouwelijke meester Khandro Tsering Chödrön. Zij hadden de eervolle taak bloemen mee te dragen in de processie.

Ook in Nederland krijgen familie-activiteiten een steeds prominenter plek. Zo zijn we gestart met sanghadagen voor families, die een groot succes zijn. En waarbij alle sanghaleden welkom zijn. We starten daarbij altijd met gezamenlijk naar onderricht te kijken. Vervolgens splitsen ouders en kinderen op om ieder hun eigen programma te volgen. Om tenslotte de dag gezamenlijk af te sluiten.

Daarnaast zijn er geregeld bijeenkomsten voor ouders en opvoeders om uit te wisselen over Dharma in het gezinsleven en boeddhistische opvoeding. We bekijken onderricht van Sogyal Rinpoche en andere meesters en reflecteren op onze eigen situatie. Geïnteresseerde sanghaleden zijn hierbij van harte welkom.

**Wim Marseille,**  
coördinator Rigpé Yeshé

### FAMILIE-ACTIVITEITEN IN 2012:

Rigpé Yeshé is het programma van Rigpa speciaal ontwikkeld voor ouders en kinderen.

#### Activiteiten:

- Op **22 februari 2012** gaan we **Losar (Tibetaans nieuw jaar)** vieren met de kinderen.
- Er is een kinderprogramma tijdens de **meiretraite** in Amsterdam met **Sogyal Rinpoche**.
- Elke **tweede zaterdag van de maand** is er **sanghadag voor families** in Amsterdam.
- Data van de **verdiepingsbijeenkomsten** voor ouders/opvoeders zullen te zijner tijd bekend worden gemaakt.
- De **familiretraite** van 2012 in Lage Vuursche valt in het weekend van **12-14 oktober 2012**.

Voor meer informatie of vragen, mail naar: [families@rigpa.nl](mailto:families@rigpa.nl)



Foto's: Menno Bijleveld, Theo van Delft, Hanneke de Graaf, Ruud de Gunst, Wim Marseille.



## DHARMA BINNEN, DHARMA BUITEN, DHARMA OVERAL

De vijfde Nederlandse Rigpé Yeshé familieretraite heeft plaatsgevonden van 14 tot 16 oktober. Tijdens deze retraite hebben 30 kinderen, 40 volwassenen genoten van elkaars gezelschap, van inspirerend onder-richt, leuke spelletjes en de prachtige bossen bij Lage Vuursche. De kinderen doen verslag.



### MYRTHE (12 JAAR)

Ik ben nu 12 jaar, en zit daarom voor de eerste keer bij de tieners. Daar voelde ik me al snel thuis. Sommige kinderen denken dat je alleen maar mediteert bij een familieretraite, maar dat is niet zo! Nou, je mediteert natuurlijk wel, maar buiten dat hebben we ook een speurtocht gedaan, pannenkoeken en pizza's gebakken, een disco gehouden en wormen vrijgelaten. De wormen hebben we vrijgelaten omdat iedereen recht heeft op leven. Als ze die wormen niet hadden vrijgelaten hadden ze aan een vishengel gezeten, en nu kruipen ze met vrijheid in de natuur. En we hebben ook gewoon gespeeld.

We waren met z'n vijven. Af en toe kwamen er even tieners van vroeger bij. De mediteerplek voor ons groepje was een soort gymzaal. Daar hebben we iets aan gedaan. We toverden hem om in een perfecte meditatie ruimte. Met een foto van de 'lijkt op mij' (Goeroe Padmasambhava -red.), kleden, doeken, allemaal takjes en bloemetjes en blaadjes uit de natuur. Toen deden we de tl-lichten uit en gingen mediteren.

Zaterdagochtend hebben we in een groepje van drie personen elkaar om de beurt geholpen de omgeving te ontdekken met onze handen. Er was dan één persoon geblinddoekt en de andere twee moesten die persoon allemaal takjes, blaadjes of eikeltjes laten voelen.

Op zaterdagavond hebben we een speurtocht gedaan die wij mochten uitzetten. De tijgers, draken en ouders hebben hem gedaan. Het was een pad van waxinelichtjes geworden. Halverwege de speurtocht hebben we met z'n allen een vuurballon opgelaten met onze wensen eraan.

Na de speurtocht hebben we gedanst omdat er disco was. Ruud regelde de muziek. Het was een heel leuk weekend! Dit was de vierde keer voor mij en volgend jaar wil ik weer mee!

### Kim (4 jaar):

"Ik vond het leuk om de wormen vrij te laten en ik vind het stom van de vogels dat zij wormen opeten."





Lucas (11 jaar):

"Het allerleukste vond ik het vrede in jezelf vinden. Misschien kunnen we volgende keer ook een voetbalwedstrijdje doen."

Ik vond het heel leuk dat kindergroepje daarbuiten. Ik vond het zo leuk omdat ik de regenworm handpop had gemaakt. Die heette Norm de Regenworm. Die heeft geholpen toen we wormen gingen vrijlaten. We gingen ze vrij laten omdat het zelig is. We hadden namelijk met Rinpoche gekeken toen ze die vissen gingen vrijlaten. Ik vond dat het leukst. We groeven een gat voor de wormen en de wormen zaten in doosjes. Ze waren gekocht bij de winkel. Er was ook muziek bij en we gingen in de kring lopen. Zodat de wormen ook een beetje in meditatie komen, snap je?  
Bij het mediteren hebben we geleerd om te zeggen: 'Mag ik gelukkig zijn, mag ik gezond zijn. Mag jij gelukkig zijn, mag jij gezond zijn. Moge iedereen gelukkig en gezond zijn.' Dat is een spreuk, toch? Dat doe je als je begint met mediteren. We hebben ook geleerd hoe je moest zitten: in kleermakerszit. Meditatie is ook wel eens dat je iets drinkt met heel veel aandacht, dat liet Rinpoche zien. En we gingen ook loopmeditatie doen. Dan concentreer je je heel goed op hoe je loopt.  
Ik wil nu vaker gaan mediteren. Omdat het zo leuk is en nu kan ik het steeds beter leren. Bedankt voor het weekend!

JURRE (6 JAAR)



### JESSE VAN DELFT: 'IK HEB EEN GLIMPSE GEKREGEN'

Leeftijd: 16 jaar

School: Stichtse Vrije School Zeist, 5 VWO

Begonnen bij Rigpa in: 2006

Nu bij Rigpa: cursus 'liefdevolle vriendelijkheid'

Meest inspirerend: Het lang leven gebed voor Sogyal Rinpoche. Als ik dat hoor is het net alsof ik weer in Lerab Ling ben. Dan voel ik de kracht die het onderricht me geeft en de liefde van Rinpoche.

**A**fgelopen zomer is Jesse van Delft samen met haar vriendin Yara naar Lerab Ling gegaan om de retraite: 'What Meditation Really Is' te volgen. Dat was voor het eerst dat Jesse zonder ouders op retraite was.

"Mijn ouders zijn sinds 2006 bij Rigpa. Ze waren meteen heel enthousiast en hebben mij en mijn broer Jan steeds betrokken bij het boedhistische pad. We gingen samen naar familiedagen, de mei-retraite in Amsterdam en enkele keren in de zomer naar Lerab Ling in Zuid-Frankrijk. Mijn ouders hebben mij nooit verplicht om mee te gaan", vertelt Jesse. "Ik vond het altijd leuk, omdat ik vrienden had gemaakt bij Rigpa die ik dan weer zou zien. Maar de laatste twee jaar is het voor mij wat serieuzer geworden, en ben ik het ook inhoudelijk echt gaan

De boeddha,  
die vertrouwt iedereen  
niemand loopt zonder zijn  
helen heen.

JESSE

waarden. Na elke retraite merkte ik dat ik weer opnieuw werd geïnspireerd." Toen Jesse hoorde dat haar ouders in de zomer van 2011 niet naar Lerab Ling gingen, besloot ze om zelf te gaan, samen met haar vriendin Yara.

#### TEMPEL

Jesse en Yara hadden erg uitgekeken naar de meditatie-retraite. Jesse: "We hadden hoge verwachtingen. Maar de eerste dag was eigenlijk best raar. Daar zit je dan. En wat nu? We moesten erg wennen."

In de loop van de week werd het steeds vertrouwder. Jesse voelde dat Lerab Ling een fijne en inspirerende plek is om te verblijven. "In vergelijking met enkele jaren geleden is de sfeer veranderd. Je kunt voelen dat er veel is beoefend. Als je binnenkomt in de tempel ervaar je een soort rust en kalmte. In het begin, toen de tempel net klaar was, was alles nog zo nieuw, en voelde ik dat niet zo."

#### ALS JE BINNENKOMT IN DE TEMPEL ERVAAR JE EEN SOORT RUST EN KALMTE.

Een leuk onderdeel van de retraite was het contact dat ze hadden met anderen, voornamelijk met jongeren van Rigpa Youth. "We hebben beneden in het dal met elkaar gevoetbald, en we hebben een keer een feestje gehad. Dat was heel gezellig. Dat alles in het Engels was in het begin wel even wennen, maar na een tijdje begon ik zelfs in het Engels te denken."

De aankondiging van de retraite 'What Meditation Really Is' was nogal hip en trendy vormgegeven. Voor sommige van de jongeren die minder bekend zijn met Rigpa was het onwennig dat het toch erg boeddhistisch bleek te zijn. "Bijvoorbeeld als het ging over devotie of als mensen prostraties gingen doen. Ik vond het moeilijk als ik dan zag dat anderen zich niet happy voelden tijdens de retraite. Ik wilde zo graag dat iedereen het goed had. Op dat soort momenten is het fijn dat je met z'n tweeën bent en dat ik mijn gevoel kon delen met Yara."

#### SOLO

Tijdens een Rigpa Youth samenkomst is een lied gemaakt op muziek van Ray Charles voor Rinpoche ge-



maakt om hem te bedanken. Jesse en Yara mochten hierbij een solo zingen. "Dat was wel heel spannend. Maar als je dan daar in de tempel voor Rinpoche staat en hij kijkt en lacht naar je, dan vergeet je helemaal dat het eng is. Het was bijzonder en mooi om te doen. Dat was een van de hoogtepunten van de week", vertelt Jesse enthousiast.

Een ander speciaal moment was voor Jesse dat ze vijf minuten alleen bij de kudung<sup>1)</sup> van Khandro mocht verblijven om een aspiratiegebed te doen. "Met Khandro voel ik een verbinding, dat komt waarschijnlijk omdat ze ook een vrouw is. Ik heb gewenst dat ik verder mag gaan op het boeddhistische pad en daarmee iedereen in mijn omgeving mag helpen ook hun pad te vinden". In de meditatie-retraite heb ik voor het eerst echt een glimpse van de natuur van mijn geest gekregen en echt geleerd te mediteren. Dit neem ik mijn hele leven mee."

#### SMSJE

Haar ouders zijn heel blij met de schreden van Jesse op het pad. "Mijn vader en ik stimuleren elkaar in de beoefening en dagen elkaar zelfs uit. Laatst stuurde ik hem vanuit school een smsje: er is Tsok vanavond, ik daag je uit! ;). Mijn ouders vinden dat ik gegroeid ben in mijn aanwezigheid. Ze vinden me rustiger en relaxter."

Wat ze heeft overgehouden aan de retraite? "Ik beoefen nu elke ochtend een half uur. Dan luister ik naar het onder-richt en doe ik de Unifying Practice en beoefen ik liefdevolle vriendelijkheid. Ook luister ik naar onderricht op mijn I-pod als ik naar school fiets. Dat inspireert en heeft invloed op de rest van de dag.

Jesse is gedreven en wil verder. Na vijf jaar bij Rigpé Yeshé te hebben gezeten, is ze toe aan onderricht zoals dat ook aan volwassenen gegeven wordt. Sinds november volgt ze samen met Yara de cursus 'liefdevolle vriendelijkheid' in Amsterdam.

#### TIP VAN JESSE

"Ga vooral door! Blijf mediteren al is het niet elke dag. Luister naar het onderricht. Er zijn veel teachings die ook voor jongeren erg toegankelijk zijn." En verder: "Bezoek [www.whatmeditationreallyis.com](http://www.whatmeditationreallyis.com). Daar zit ik bijna elke dag op, daar is heel veel te vinden."

Hanneke de Graaf

<sup>1)</sup> De kudung is het lichaam van een overleden meester. Volgens traditie wordt het gebalsemd, in doeken gewikkeld en prachtig aangekleed. Daarna wordt de kudung in een rijk versierd bouwsel gezet: het mandalahuis.

# Gebeden aanvragen

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

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

*Sogyal Rinpoche, 'Het Tibetaanse boek van leven en sterven'*

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

Gebeden kun je aanvragen in Lerab Ling, Dzogchen Beara en India door contact op te nemen met de Rigpa-coördinatoren gebedenaanvraag: Lidy van Helden, Mirjam Landsman en Gerard Gerrits. Stuur een e-mail naar [gebeden@rigpa.nl](mailto: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](http://www.rigpa.nl).

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



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

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

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

## In onze herinnering

### Ria Lentjes

Op 21 oktober jongstleden is sanghalid Ria Lentjes vredig overleden. Kort voor haar overlijden was bij haar een agressieve vorm van kanker in een vergevorderd stadium geconstateerd. Ria had er samen met haar partner Anne Visser, ook sanghalid, voor gekozen om geen behandeling te ondergaan en thuis te sterven.



Ria was sinds 2006 student van Sogyal Rinpoche en volgde de transmissies van het parallelprogramma en de intensieve optie. Ook heeft ze zich tot een jaar geleden ingezet voor Rigpa als coördinator van de winkel. Van mensen uit Ria's omgeving vernamen we dat er bij haar een enorme

transformatie waarneembaar was voorafgaand aan haar overlijden. Stralend, open en vol liefde ondersteunde ze anderen die aan haar bed stonden. Dit heeft op velen een grote indruk gemaakt. We wensen Anne veel sterkte de komende tijd.



### 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 (liefst maandelijks) door aan de nationale accumulatie-coördinator:

**Josine Mak**

Per e-mail [accumulaties@rigpa.nl](mailto: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 meditatie 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:** zondag 8 januari 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:** gratis

## Wat meditatie echt is

### Introductiecursus: Wat meditatie echt is (module 1 en 2)

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 kennis met meditatie waardoor je zelfvertrouwen, mededogen en creativiteit ontwikkelt. Je ervaart wat meditatie écht is en hoe je dit direct toepast in je eigen leven. De introductiecursus omvat Wat meditatie echt is module 1 en 2. Het eerste deel geeft een introductie in meditatie. Het tweede deel gaat dieper in op de verschillende vormen van shamatha met ondersteuning. Zo worden meditatietechnieken met zintuiglijke waarneming, gedachten en emoties als object van aandacht geïntroduceerd.

#### Januari / Februari

**Rotterdam:** vanaf woensdag 18 januari van 19.45 – 22.00 uur (10 avonden)

**Nijmegen:** vanaf woensdag 18 januari van 19.30 – 21.45 uur (10 avonden)

**Groningen:** vanaf maandag 23 januari van 20.00 – 22.00 uur (10 avonden)

**Amsterdam:** vanaf zaterdag 18 februari van 10.00 – 15.30 uur (5 dagen)

**Kosten:** € 125,- (studenten: € 75,-\*)

### Wat meditatie echt is, module 3, 4, 5 en 6.

In de eerste helft van 2012 worden, aansluitend op de lopende cursussen, vervolgmodes aangeboden van de cursus Wat meditatie echt is. Om aan een van deze modules deel te nemen, dien je eerst alle voorafgaande modules van Wat meditatie echt is te hebben gevolgd. De vervolgmodes bestaan uit 5 avonden per module en worden in blokken van 2 modules (10 avonden) aangeboden.

Wat meditatie echt is module 3 heeft shamatha zonder ondersteuning als onderwerp. In module 4 wordt meditatie op liefdevolle vriendelijkheid behandeld. Module 5 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. Ook zal er vanaf het voorjaar Module 6 beschikbaar zijn.

#### Januari / Februari

##### Amsterdam (module 3 en 4):

vanaf vrijdagavond 13 januari van 19.30 – 21.45 uur (10 avonden)

##### Amsterdam (module 5):

vanaf woensdagavond 11 januari van 19.30 – 21.45 uur (5 avonden)

##### Groningen (module 5):

vanaf donderdagavond 26 januari van 20.00 – 22.00 uur (5 avonden)

#### April / Mei / Juni

##### Amsterdam (module 5):

vanaf vrijdagavond 6 april van 19.30 – 21.45 uur (5 avonden)

##### Groningen (module 3 en 4):

vanaf maandagavond 14 mei van 20.00 – 22.00 uur (10 avonden)

##### Amsterdam (module 6):

vanaf woensdagavond 30 mei van 19.30 – 21.45 uur (5 avonden)

##### Amsterdam (module 3):

vanaf zaterdag 2 juni van 10.00 – 15.30 uur (2 dagen)

##### Groningen (module 6):

vanaf donderdagavond 7 juni van 20.00 – 22.00 uur (5 avonden)

Het is de bedoeling om vanaf april ook in Rotterdam en Nijmegen vervolgcursussen te geven (module 3 en 4). Data worden bekend gemaakt op [rigpa.nl](http://rigpa.nl).

#### Kosten:

Enkele module: € 62,50 (studenten: € 37,50\*)

Dubbele module: € 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.

## Programma voor jongeren

In Amsterdam en Groningen zijn cursussen speciaal voor jongeren tot 35 jaar. In Amsterdam wordt verschillende modules van de cursus Wat meditatie echt is gegeven. In Groningen wordt elke maand een Buddhist Youth avond georganiseerd.

### Wat meditatie echt is

#### Januari

##### Amsterdam (module 2):

vanaf donderdag 12 januari van 19.30 – 21.45 uur (5 avonden)

#### Maart

##### Amsterdam (module 3):

vanaf donderdag 29 maart van 19.30 – 21.45 uur (5 avonden)

#### Juni

##### Amsterdam Introductiecursus Wat meditatie echt is (module 1):

vanaf vrijdag 1 juni van 19.30 – 21.45 uur (5 avonden)

**Kosten:** per module: €37,50

## Buddhist Youth

Tijdens de Buddhist Youth avonden in Groningen kun je kennismaken 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, zoals hoe om te gaan met emoties, met relaties en zelfvertrouwen kunnen aan bod komen. Daarnaast is er gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. Je hoeft geen voorgaande meditatie-ervaring te hebben en het is mogelijk vrienden mee te nemen. Na afloop is iedereen uitgenodigd om in de kroeg nog even na te praten!

### Groningen:

elke eerste maandagavond van de maand van 20.00 - 21.30 uur

**Kosten:** gratis

### Maart

#### Amsterdam:

vanaf woensdagavond 7 maart van 19.30 – 21.45 uur (10 avonden)

#### Groningen:

vanaf donderdagavond 15 maart van 20.00 – 22.00 uur (10 avonden)

Om aan deze cursus deel te nemen dien je alle Wat meditatie echt is-modules of minimaal een jaar aan cursussen bij Rigpa hebben gevolgd. Tijdens deze cursus maken we gebruik van het Mengak Studie Pakket (verkrijgbaar in de Rigpa-winkel).

## Acht Verzen voor het Trainen van de Geest

De Acht Verzen voor het Trainen van de Geest maken deel uit van het zogenaamde lojong- onderricht, oftewel: 'Het trainen of transformeren van de geest'. De Acht Verzen zijn in Tibet geïntroduceerd door de Indiase leraar Atisha. Het reflecteren en mediteren op de Acht Verzen helpt om de belangrijkste obstakels voor onze spirituele ontwikkeling (het overmatig koesteren van ons zelf en het grijpen naar een inherent bestaand zelf) te overwinnen.

### Maart

#### Amsterdam:

vanaf maandagavond 26 maart van 19.30 – 21.45 uur (10 avonden)

Om aan deze cursus deel te nemen dien je alle Wat meditatie echt is-modules of minimaal een jaar aan cursussen bij Rigpa hebben gevolgd.

## Programma voor Rigpa-mandala-studenten

Onderstaand programma is uitsluitend toegankelijk voor Rigpa-mandalastudenten met een totaalabonnement (deelname aan cursussen is bij de abonnementsprijs 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. Rigpa-studenten kunnen het volledige programma lezen op het studentendeel van [www.rigpa.nl](http://www.rigpa.nl).

### Lijden en Geluk Omzetten in Verlichting

Het onderricht over Lijden en Geluk Omzetten in Verlichting, dat door de derde Dodrupchen Tenpé Nyima is samengesteld, bevat het hartadvies van vele grote meesters om moeilijkheden, lijden en obstakels te overwinnen. Dit bijzondere onderricht leert ons hoe we elke situatie, zowel lijden als geluk, kunnen gebruiken als een gelegenheid om te ontwaken, om zo meer wijsheid en mededogen te ontwikkelen.

### Januari

#### Amsterdam:

vanaf maandagavond 9 januari van 19.30 – 21.45 uur (10 avonden)

Om aan deze cursus deel te nemen dien je alle Wat meditatie echt is-modules of minimaal een jaar aan cursussen bij Rigpa hebben gevolgd.

### 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.

## Compassion and the City: boeddhisme in het dagelijks leven

### Een weekend met Maureen Cooper

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

Deze tweedaagse cursus heeft als doel de deelnemers daar te ontmoeten waar ze zich in hun leven bevinden. We onderzoeken alle aspecten van het stadsleven en hoe door te werken met onze attitudes en gewoonten we talloze manieren kunnen vinden om wat we ook maar tegenkomen te transformeren in een gelegenheid om meer vrijheid, compassie en geluk te ervaren. Dit weekend zal zowel in Amsterdam als Groningen worden gegeven en worden geleid door Maureen Cooper. Maureen is reeds vierendertig jaar student van Sogyal Rinpoche. Om het weekend bij te wonen hoeft je geen boeddhist te zijn, of over meditatie-ervaring te beschikken – iedereen is welkom. De voertaal is Engels, er is vertaling aanwezig.

**Groningen:**

zaterdag 14 en zondag 15 januari 2011, van 10:00 tot 17:00 uur

**Kosten:**

€ 60,- voor niet-leden, € 40,- voor studenten/minima/Rigpa-mandala-studenten (inclusief lunch)

**Amsterdam:**

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

**Kosten:**

€ 50,- voor niet-leden, € 30,- voor studenten/minima/Rigpa-mandala-studenten (exclusief lunch)

**Sanghadagen**

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

**Groningen:**

Elke tweede zaterdag van de maand

**Amsterdam:**

Elke tweede zondag van de maand

**Tsoks en beoefeningsdagen**

Twee keer per maand is er een speciale beoefeningsdag (op Goeroe Rinpochedag en op Dakinidag). Ook wordt vier keer per jaar een dharmawieldag gevierd. Op deze dagen worden belangrijke gebeurtenissen uit het leven van de Boedha gevierd. Alle Rigpa-leden zijn van harte uitgenodigd om op deze dagen deel te nemen aan de beoefening in de centra. Voor exacte data zie de Activiteiten Agenda verderop in deze Nieuwsbrief

**Tendrel Nyesel intensive**

Van 22 februari (losar – Tibetaans nieuwjaar) tot en met 26 februari zal in het Rigpa-centrum in Amsterdam voor het eerst een Tendrel Nyesel intensive worden gehouden. Alle Rigpa-leden zijn hiervoor van harte uitgenodigd. Meer informatie over de Tendrel Nyesel intensive volgt via de mandalamail.

**Heb je vragen of wil je opnieuw instromen bij Rigpa?**

Neem contact op met je instructeur of met Saskia Bloemen, Studie- en Beoefeningscoördinator via [ts@rigpa.nl](mailto:ts@rigpa.nl). Ook wanneer je opnieuw bij Rigpa wil instromen, kun je contact opnemen met Saskia.

De meest actuele informatie over het Rigpa programma-aanbod vind je op: [www.rigpa.nl](http://www.rigpa.nl)

## Retraites met Sogyal Rinpoche

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



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

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

## Bedankt Jeroen



Jeroen Slieker neemt afscheid als Studie- en Beoefeningscoördinator van Rigpa Nederland. Saskia Bloemen neemt zijn functie per januari 2012 over.

Van harte welkom Saskia!

Activiteiten Rigpa Amsterdam januari – augustus 2012

**januari**

- di 3**            **Goeroe Rinpochedag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- zo 8            13:30 – 16:30 Open middag
- zo 15           10:00 - 17:00 Sanghadag
- wo 18**        **Dakinidag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok

**februari**

- do 2**            **Goeroe Rinpochedag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- za 4–zo 5      10:00 - 17:00 Compassion and the City
- za 11           10:00 - 17:00 Sanghadag voor families
- zo 12           10:00 - 17:00 Sanghadag
- vr 17**           **Dakinidag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- wo 22          Losar
- 22-26          Tendrel Nyesel intensive

**maart**

- za 3**            **Goeroe Rinpochedag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- do 8**            **Dharmawieldag: Chotrul Düchen**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- zo 11           10:00 - 17:00 Sanghadag
- za 17**           **Dakinidag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok

**april**

- ma 2**            **Goeroe Rinpochedag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- za 14           10:00 - 17:00 Sanghadag voor families
- zo 15           10:00 - 17:00 Sanghadag
- ma 16**        **Dakinidag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok

**mei**

- di 1**            **Goeroe Rinpochedag**  
*Ivm voorbereiding retraite worden tijd en plaats van de tsok nog bekend gemaakt*
- do 3–zo 6      Retraite met Sogyal Rinpoche, *onder voorbehoud*
- zo 13           10:00 - 17:00 Sanghadag
- di 15**           **Dakinidag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- do 31**        **Goeroe Rinpochedag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok

**juni**

- ma 4**           **Dharmawieldag: Saga Dawa Düchen**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- za 9            10:00 - 17:00 Sanghadag voor families
- zo 10           10:00 - 17:00 Sanghadag
- do 14**        **Dakinidag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- vr 29**        **Goeroe Rinpochedag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok

**juli**

- Geen Sanghadag
- vr 13**        **Dakinidag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- ma 23**       **Dharmawieldag: Chökhör Düchen**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- za 28**        **Geboortedag Goeroe Rinpoche**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok

**augustus**

- Geen Sanghadag
- Zo 12**        **Dakinidag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- zo 26**        **Goeroe Rinpochedag**  
19:30 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok

## Activiteiten Rigpa Groningen januari – augustus 2012

### januari

- di 3** **Goeroe Rinpochedag**  
20:00 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- ma 9 20:00 - 21:30 Buddhist Youth
- za 14–zo 15 10:00 - 17:00 Compassion and the City
- wo 18** **Dakinidag**  
20:00 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- za 21 10:00 - 17:00 Sanghadag

### februari

- do 2** **Goeroe Rinpochedag**  
17:00 – 18:30 Tendrel Nyesel Tsok
- ma 6 20:00 - 21:30 Buddhist Youth
- za 11 10:00 - 17:00 Sanghadag
- vr 17** **Dakinidag**  
20:00 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- wo 22 Losar  
20:00 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok

### maart

- za 3** **Goeroe Rinpochedag**  
16:00 – 18:00 Tendrel Nyesel Tsok
- ma 5 20:00 - 21:30 Buddhist Youth
- do 8** **Dharmawieldag: Chotrul Düchen**  
20:00 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- za 10 10:00 - 17:00 Sanghadag
- za 17 **Dakinidag**  
20:00 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok

### april

- ma 2** **Goeroe Rinpochedag**  
17:00 – 18:30 Tendrel Nyesel Tsok  
20:00 - 21:30 Buddhist Youth
- za 14 10:00 - 17:00 Sanghadag
- ma 16** **Dakinidag**  
17:00 – 18:30 Tendrel Nyesel Tsok

### mei

- di 1** **Goeroe Rinpochedag**  
20:00 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- do 3 – zo 6 Retraite met Sogyal Rinpoche, *onder voorbehoud*
- ma 7 20:00 - 21:30 Buddhist Youth
- za 12 10:00 - 17:00 Sanghadag
- di 15** **Dakinidag**  
17:00 – 18:30 Tendrel Nyesel Tsok
- do 31** **Goeroe Rinpochedag**  
17:00 – 18:30 Tendrel Nyesel Tsok

### juni

- ma 4** **Dharmawieldag: Saga Dawa Düchen**  
17:00 – 18:30 Tendrel Nyesel Tsok  
20:00 - 21:30 Buddhist Youth
- za 9 10:00 - 17:00 Sanghadag
- do 14** **Dakinidag**  
17:00 – 18:30 Tendrel Nyesel Tsok
- vr 29** **Goeroe Rinpochedag**  
20:00 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok

### juli

- Geen Sanghadag
- ma 2 20:00 - 21:30 Buddhist Youth
- vr 13** **Dakinidag**  
20:00 – 22:00 Tendrel Nyesel Tsok
- ma 23** **Dharmawieldag: Chökhör Düchen**  
17:00 – 18:30 Tendrel Nyesel Tsok
- za 28** **Geboortedag Goeroe Rinpoche**  
16:00 – 18:00 Tendrel Nyesel Tsok

### augustus

- Geen Sanghadag, geen Buddhist Youth
- Zo 12** **Dakinidag**  
16:00 – 18:00 Tendrel Nyesel Tsok
- zo 26** **Goeroe Rinpochedag**  
16:00 – 18:00 Tendrel Nyesel Tsok

# Werken voor Rigpa als... senior-instructeur



## Aan het woord

Nynke Valk (1957)

Werkt bij Rigpa als

Senior-instructeur

Beroep

Coaching en training in 'Hoe kan ik mijn leven vereenvoudigen'

Student sinds

Dertig jaar

Mandala

Dzogchen

Het meeste werk bij Rigpa wordt door vrijwilligers verricht. Werken voor Rigpa biedt gelegenheid het onderricht in praktijk te brengen en bij te dragen aan het verwerkelijken van de visie van Sogyal Rinpoche. In deze rubriek vertellen vrijwilligers waarom ze zich inzetten en wat ze er zelf aan hebben.

## Hoe ontmoette je Sogyal Rinpoche voor het eerst?

"Dat was in 1981 in Groningen, waar ik toen woonde.

Rigpa bestond nog niet. In Nederland werd Rinpoche voor het eerst uitgenodigd door de Kosmos in Amsterdam om les te geven. Midden jaren tachtig hebben we voor het eerst zelf Rinpoche's bezoek georganiseerd aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Daar kwamen toen 150 mensen op af."

## Je bent senior-instructeur en dat niet alleen. Je doet nog een boel andere dingen?

"Klopt, ik zit in het studie- en beoefeningsteam. Ik ben dharma-vriend (begeleider en coach, red.) voor een aantal mensen, zoals studenten die de Drie-jaarstraitte hebben gevolgd. Ik help het managementteam van Rigpa met *time management* en prioriteiten stellen. Verder ben ik betrokken bij de training van instructeurs."

## Is het leuk om instructeur te zijn?

"Instructeur zijn maakt me vaak nerveus. Ik vind het best wel pittig om voor een groep te zitten. Aan het eind van de avond is de nervositeit altijd over en voel ik me getransformeerd. Dat komt

door het onderricht. De laatste tijd vind ik het instructeurschap overigens veel lichter. Ik ben heel blij met 'Wat meditatie echt is', de cursus waarbij ik lesgeef.

**"Het geheim van instructeur zijn is dat het je aanzet tot studie en dat vind ik leuk!"**

Wat ik aan instructeur zijn belangrijk vind, is het studeren. Om het te kunnen verwoorden, moet je het je eerst eigen maken. Het geheim van instructeur zijn is dat het je aanzet tot studie en dat vind ik leuk!"

## Hoeveel tijd ben je kwijt aan het instructeurschap?

"Voor 'Wat meditatie echt is' heb ik wekelijks ongeveer anderhalf à twee uur nodig om zo'n cursusavond voor te

bereiden en dan de avond zelf. De cursus zit erg goed in elkaar. Ik vind het geweldig. Het helpt me mijn kijk op meditatie te vernieuwen en ook hoe je meditatie het beste kunt presenteren.

Ik vind het mooi om te zien wat het met mensen doet. Ik kan de cursus iedereen aanraden, ook als je al heel lang bij Rigpa zit."

### Waarom zet jij je in voor Rigpa?

"Omdat ik Sogyal Rinpoche dankbaar ben, daarom wil ik bijdragen en dingen doen voor Rigpa. En ik houd ook gewoon van Rinpoche, omdat hij me kennis heeft laten maken met de natuur van de geest. Dat is het grootste geschenk dat iemand je kan geven. En Rinpoche wil ook graag dat wij actief worden. In 1993 hadden we de eerste Driemaandenretraite. Rinpoche vroeg of iedereen die zich in wilde zetten op wilde staan. Dat was een appèl, er was hulp nodig."

### Je bent opgestaan en niet meer gaan zitten?

Licht. "Door vrijwilliger te zijn kom je dichterbij Rinpoche. Dat wil niet zeggen dat je hem persoonlijk spreekt, maar je wordt wel deel van zijn visie. Door te werken voor Rigpa komt de Dharma dichterbij.

Dharma is het belangrijkste in mijn leven. Als ik geen geld hoefde te verdienen zou ik meer voor Rigpa doen. Voor mij is het zo vanzelfsprekend. De sangha – dat zijn gewoon vrienden. De sfeer in de Nederlandse sangha is prettig en harmonieus."

### Blijf je altijd student?

"Ja - het is niet zo dat er een punt komt waarop je niet meer bijleert." Lachend:  
"Tenzij je verlicht raakt natuurlijk!"

Ulli Fischer

## Integratie

Misschien ben je geïnspireerd geraakt door dit interview? En valt het je niet altijd mee het onderricht in je dagelijks leven en werk te integreren. Werken binnen Rigpa biedt een uitgelezen kans om hiermee te oefenen. Het is oefenen om alles wat je doet te doen vanuit de motivatie van bodhichitta.

Rinpoche zegt in zijn integratie-onderricht:

*"Zo wordt alles wat je doet, of het nu luisteren naar onderricht is, het doen van beoefening of een ogenschijnlijk onbenullige of onbelangrijke taak de meest diepe spirituele beoefening."*

Wij zoeken mensen die willen helpen in het schoonmaak- en onderhoudsteam voor het centrum in Amsterdam. Daarnaast is er altijd behoefte aan mensen die korte klussen willen doen. Een overzicht van vrijwilligersvacatures is te vinden op [www.rigpa.nl](http://www.rigpa.nl). Alle hulp is welkom!

Heb je vragen mail Inez Bodewitz: [om@rigpa.nl](mailto:om@rigpa.nl)

Remember The View





# Voorjaarsretraite met Sogyal Rinpoche

3 - 6 mei 2012

Hou [www.rigpa.nl](http://www.rigpa.nl) in de gaten voor  
meer nieuws of volg ons op:



[facebook.com/rigpanederland](https://www.facebook.com/rigpanederland)



[twitter.com/rigpanederland](https://twitter.com/rigpanederland)

A W A K E

AMSTERDAM

2 mei 2012