

Rigpa

Nieuwsbrief

juli 2012 | jaargang 24, nr. 2



Sogyal Rinpoche bezoekt Amsterdam

Interview met Patrick Gaffney

Gereedschapskist voor kindermeditatie



RIGPA

Colofon

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

Houders van alle vormen van het Rigpa-abonnement ontvangen de Rigpa Nieuwsbrief gratis. Ook zonder Rigpa-abonnement is het mogelijk een abonnement op de Nieuwsbrief te nemen. De kosten hiervan bedragen 15 euro per jaar. Het abonnement kan telefonisch worden aangevraagd bij het secretariaat of via rigpa@rigpa.nl. Het abonnement beëindigen, kan via abonnement@rigpa.nl.

Redactie: Hans Biesboer, Rob Chrispijn, Ulli Fischer (eindredactie), Annet Kossen, Silvana Ritman-Lazzeri, Annemiek Schrijver, Aat Sliedrecht.

Grafische vormgeving: Siger Smit.

Met bijdragen van: Menno Bijleveld, Saskia Bloemen, René Bod, José van Dijk, Patrick Gaffney, Hanneke de Graaf, Frits Jonker, Wim Marseille, Marlies Musch, het Rigpa Vertaalteam, Yara Vrolijk, Marieke van Vugt, Katja Vos.

Foto's: Theo van Delft, Ulli Fischer, Bart de Natris, Stephan Peters, Arthur de Smidt, Jeroen Top.

Heb je ideeën voor de Nieuwsbrief:

Neem contact op: met de redactie via:

ufischer@chello.nl of 06-10814757, per post: Rigpa Nieuwsbrief, Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden bijdragen in te korten.

Rigpa is een erkende goede doelen organisatie met de ANBI-status. Donaties en schenkingen kunnen onder voorwaarden in aanmerking komen voor belastingaftrek. Voor vragen neem contact op met donaties@rigpa.nl. We danken alle donateurs voor hun vrijgevigheid die het mogelijk maakt om het werk van Rigpa voort te zetten en daardoor eeuwenoude wijsheid beschikbaar te maken voor deze tijd. **Gironummer:** 3533736 t.a.v. Stichting Rigpa te Amsterdam.

Locaties

Rigpa Amsterdam/ Rigpa Nederland

Bezoekadres: Kuipersstraat ter hoogte van nr. 148, 1073 EV Amsterdam

Postadres: Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam

E-mail: rigpa@rigpa.nl

Telefoon 020-4705100. Het secretariaat is bereikbaar op dinsdag en donderdag van 10 tot 13 uur en op woensdag en vrijdag van 10 tot 12 uur.

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

Rigpa Groningen

Aweg 18, 9718 CV Groningen

E-mail: infogroningen@rigpa.nl

Telefoon: 050-3138765

Rigpa Nijmegen

'De Vuurvlieg'

2e Oude Heselaan 179a, 6542 VE Nijmegen

Rigpa Rotterdam

Centrum Djoj

Antony Duyklaan 5-7, 3051 HA Rotterdam

Aanmelden via rigpa@rigpa.nl of telefonisch: 020-4705100

Foto omslag

Sogyal Rinpoche bij Awake, foto Arthur de Smidt

Dharma-materiaal

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 verbrandt ze liever.

Oplage: 1000 **Druk:** Ecodrukkers, Nieuwkoop



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

Inhoud



4

Dichter bij de lama
Dzongsar Kyentse Rinpoche over devotie

8 Interview met Patrick Gaffney

12 Awake: Dansen met de boeddha

14 Meiretraite 2012

18 Thank you!

Beste Nieuwsbrieflezer,

Of ik nu bij de bakker sta, in de trein zit of bij de kapper, tussen de oranje vlaggetjes, geluksvogels en voetbalplaatjes, overal hoor ik de hoopgevend zin: "Het kan nog!" Het EK houdt de gemoederen bezig. Mooi, zo'n boodschap van hoop. En terecht ook.

'Geef nooit op', is een boodschap die we vaak horen in het boeddhistische onderricht. En daarbij gaat het niet om alledaagse dingen, maar om de meest kostbare schat: de boeddhanatuur. Geef nooit de hoop op deze te realiseren! Devotie voor de lama speelt hierin een cruciale rol, zoals Dzongsar Khyentse Rinpoche ons helder uitlegt in het prachtige onderricht "Dichter bij de lama", dat voor deze Nieuwsbrief is vertaald.

Dzongsar Khyentse wijst ons erop hoe blij we kunnen zijn dat we een leraar ontmoet hebben die ons onze ware natuur kan laten zien. Ook al moet hij daarvoor bij wijze van spreken soms een emmer koud water over ons heen gooien. Om ons te laten ontwaken uit de nachtmerrie veroorzaakt door onze gewoontepatronen.

De aanwezigheid van Sogyal Rinpoche tijdens de voorjaarsretraite en het jongerenevenement Awake, voelde eigenlijk meer als een warme douche. Rinpoche heeft vele harten geraakt en verwarmd, zoals blijkt uit de verslagen in deze Nieuwsbrief. Ook Patrick Gaffney, Rinpoche's meest ervaren student, die afgelopen maart in Amsterdam een weekend over mededogen leidde, heeft veel losgemaakt bij zijn toehoorders.

In een exclusief interview met de redactie van de Nieuwsbrief, vertelt Patrick openhartig over zijn leven en de begintijd van Rigpa. Hoe een Engelse jongen uit een gewoon protestants gezin zich al jong aangetrokken voelde tot het boeddhisme. Met doorzettingsvermogen en de wens om wijsheid en devotie te ontwikkelen, kon hij uitgroeien tot de belangrijkste westerse leraar binnen Rigpa. Ook daarin klinkt hoop door. Het kan!

Als je dit leest, is het EK inmiddels beslist en de hoop misschien vervlogen. Maar de hoopgevende boodschap dat onze boeddhanatuur onze ware natuur is, die blijft. En die wetenschap zal ons blijven inspireren op het pad naar verlichting.

Ik wens je een inspirerende en ontspannen zomer met veel glimpen van je ware natuur!

Namens het Managementteam,

Mariëtte Musch

algemeen directeur Rigpa Nederland



19 **Column: Helderheid**

29 Training in activiteit als het pad

20 **Boeken**

22 **De inspiratie van...**



30

Portret van een multi-talent

23 **Strip: EGO**

24 **Rigpé Yeshé**

33 **Gebeden** en In onze herinnering

28 **Werken voor Rigpa als...**

34 **Programma**

Dichter bij de lama

Een lezing over devotie door Dzongsar Khyentse Rinpoche, in 1996 gegeven in Boulder, Colorado, ter gelegenheid van het overlijden van Zijne Heiligheid Dilgo Khyentse Rinpoche.

Door Dzongsar Khyentse Rinpoche

Eerlijk gezegd denk ik dat ik niet de aangewezen persoon ben om over devotie voor de lama te praten, want die heb ik niet. Dat heeft niets met mijn leraren te maken; ik ben degene die tekortschiet. Geloof me, mijn ego is te groot, en devotie is niet best voor het ego. Maar aan de andere kant heb ik devotie bestudeerd, dus beschik ik misschien over enige theoretische kennis.

Waarom devotie?

Waarom hebben we devotie nodig? Kort gezegd hebben we devotie nodig omdat we verlichting nodig hebben. Op een bepaalde manier kunnen we verlichting eenvoudigweg begrijpen als een bevrijding van bepaalde obsessies en tics. Totdat we vrij zijn van deze obsessies en gewoontes, zullen we eindeloos ronddolen in samsara, en allerlei soorten angst, lijden enzovoort moeten ondergaan.

De oorzaak van al dit lijden is onze fundamentele onzekerheid. We blijven ons maar afvragen of we nu wel of niet bestaan. Ons ego, of beter gezegd onze gehechtheid aan het idee van een zelf, is volkomen onzeker over zijn eigen bestaan. Ons ego lijkt misschien wel sterk maar is in werkelijkheid nogal wankel. Natuurlijk stellen we onszelf niet bewust dit soort vragen, maar onbewust houden we een gevoel van onzekerheid of we eigenlijk wel bestaan.

We richten ons op dingen als vrienden, geld, positie en macht, en al die alledaagse bezigheden, zoals televisie kijken



of winkelen, waarmee we min of meer de bevestiging zoeken dat we bestaan. Probeer maar eens alleen in huis te zitten en helemaal niets te doen. Al snel zullen je handen naar de afstandsbediening of de krant grijpen. We moeten iets om handen hebben. We moeten bezig zijn. Als we niet bezig zijn voelen we ons onzeker.

Maar hier is iets vreemds aan de hand. Het ego is constant op zoek naar afleiding, en vervolgens wordt de afleiding zelf het probleem. In plaats van dat het ons geruststelt, verhoogt het in feite onze onzekerheid. We raken geobsedeerd door de afleiding en zo ontstaat een nieuwe gewoonte. En als iets eenmaal een gewoonte is, kost het veel moeite om er weer vanaf te komen. Dus om van die nieuwe gewoonte af te komen, nemen we weer een andere gewoonte aan. En zo gaat het steeds maar door.

Om dit soort gewoontepatronen te ondermijnen, heeft de Boeddha heel veel verschillende methodes onderwezen. Sommige hiervan zijn zeer vaardige middelen, zoals het overwinnen van emoties

door er vriendschap mee te sluiten. Zelfs een enkel woord van de Shakyamuni Boeddha kan ons al van al deze obsessies en gewoontepatronen verlossen. Neem bijvoorbeeld het onderricht over vergankelijkheid. Voor velen van ons, en ook voor mij, geldt dat wanneer we onderricht horen over iets als vergankelijkheid, het kostbare menselijk lichaam, en liefde en mededogen, we de neiging hebben het af te doen als onderricht voor beginners. Maar dat komt omdat we er in feite niks van begrijpen.

De geest trainen

De diepste essentie van het pad is het ontdekken van de wijsheid die egoloosheid realiseert. Zolang we die wijsheid niet hebben, begrijpen we de essentie van het onderricht van de Boeddha niet. Hiervoor moeten we onze geest eerst plooibaar, hanteerbaar maken – oftewel de baas worden over onze eigen geest. Zoals Shantideva zei, als je comfortabel wilt lopen zijn er twee oplossingen mogelijk. Of je kunt proberen de hele bodem met leer te bedekken – maar daar komt nogal wat bij kijken – of je kunt hetzelfde

effect bereiken door gewoon een paar schoenen te dragen. Het is al even lastig om al je emoties te trainen en te temmen, of de hele wereld naar je hand te zetten. In feite is de geest de basis van alles wat je ervaart, en daarom wordt door boeddhisten het belang benadrukt van het trainen van de geest, om hem soepel en plooibaar te maken.

Maar een soepele geest is niet genoeg. We moeten de natuur van de geest begrijpen. Dit is niet zo eenvoudig, juist omdat je daar de wijsheid die egoloosheid realiseert voor nodig hebt. We verkeren al

een lang verhaal kort te maken, voor verlichting kun je niet zonder wijsheid. Voor wijsheid kun je niet zonder verdienste. En voor verdienste kun je, volgens het Mahayana, niet zonder mededogen en bodhicitta, de wens om wezens te verheffen tot de staat van bevrijding.

De zegen van de lama

Het Vajrayana staat bekend om zijn vele methodes en technieken, waarvan sommige vrij eenvoudig zijn. Maar het belangrijkste is het hebben van een 'verheven visie'. En devotie voor de lama is de essentie van deze verheven visie. In het

Boeddha in jou te herkennen. De snelste en makkelijkste manier is de zegen van de lama ontvangen. Dat is de reden dat devotie voor de lama onontbeerlijk is. Je hebt bijvoorbeeld een nachtmerrie over monsters. Maar dan gooit er plotseling iemand een emmer koud water over je heen en word je wakker. Het koude water is niet echt de oorzaak dat de monsters verdwijnen, want die monsters bestonden helemaal niet. Het was maar een droom. Maar aan de andere kant, als je een nachtmerrie hebt, is je lijden echt, en is de persoon die een emmer water over je heen gooit inderdaad heel vriendelijk en bijzonder. Als je over veel verdienste beschikt, ben je in staat zo'n persoon te ontmoeten, een persoon die met water kan gooien. Maar als je niet over verdienste beschikt, ontwaak je misschien nooit uit die nachtmerrie.

De overdrachtslijn van leraren vindt zijn oorsprong in iemand die Vajradhara of Samantabhadra genoemd wordt. Onze leraren vertellen ons dat hij onze eigen geest is, de natuur van onze eigen geest. Dit betekent dat wanneer we helemaal teruggaan in de overdrachtslijn, we uiteindelijk uitkomen bij onze eigen geest, onze essentie. De lama is niet een soort almachtige leraar die we dienen te vereren of gehoorzamen. Het allerbelangrijkste is te begrijpen dat de lama de uiterlijke verschijning van onze boeddhanatuur is. Op relatief niveau kun je zeggen dat de lama iemand is die je vertelt wat je wel en niet mag doen. Een klein kind beseft misschien nog niet dat je je kunt branden aan gloeiendheet ijzer, dus waarschuwt zijn vader hem en behoedt hem voor pijn. Dit is wat de lama doet als hij zegt wat mag en niet mag. Maar in het Vajrayana doet de lama iets wat nog belangrijker is. Je zult al ontelbare malen gelezen hebben dat je lichaam, spraak, en geest al sinds onheuglijke tijden zuiver zijn. Dat dringt niet

'Er zijn veel verschillende methodes om de Boeddha in jou te herkennen.'

sinds onheuglijke tijden in samsara. Onze gewoontepatronen zijn erg krachtig. We zijn helemaal de weg kwijt. Daarom is het zo moeilijk om deze wijsheid naar boven te halen.

Dus wat kunnen we hieraan doen? Er is maar één manier om deze wijsheid te realiseren – door het verzamelen van verdienste. Hoe gaat dat in zijn werk? Volgens het algemene voertuig van het boeddhisme kun je verdienste verzamelen door geestelijke onthechting, door contemplatie op vergankelijkheid, door af te zien van alle oorzaken en omstandigheden die ons ego versterken, door alle oorzaken en omstandigheden te ontwikkelen die onze wijsheid versterken, door andere wezens geen kwaad meer te doen, enzovoort. In de Mahayana-school wordt verdienste verzameld door mededogen te ontwikkelen voor voelende wezens. Om

commentaar op de Chakrasamvara Tantra wordt gezegd: 'Door de zegen en de vriendelijkheid van de lama, kunnen grote gelukzaligheid, de realisatie van leegte en de eenwording van samsara en nirvana, in een ogenblik verwezenlijkt worden.' In dit citaat gaat het om de boeddhanatuur. Kort gezegd is de ultieme boodschap van het boeddhisme dat iedereen de boeddhanatuur heeft. Met andere woorden, je beschikt al van nature over de kwaliteiten van volledige verlichting. Maar dat moet je leren herkennen. Het feit dat je dat nog niet herkent is de reden dat je nog ronddooit in samsara. Volgens Nagarjuna heeft de Boeddha niet gezegd dat je samsara af moet zweren om verlichting te bereiken. Wat hij zei was dat je moet zien dat samsara leeg is, dat het geen inherent bestaan heeft. Met andere woorden, je dient je essentiële boeddhanatuur te herkennen. Er zijn veel verschillende methodes om de

echt tot ons door. Zoals Kyabje Dudjom Rinpoche zei, juist omdat de waarheid zo eenvoudig is, begrijpen mensen haar niet. Het is net als onze wimpers, omdat ze zo dichtbij zijn, kunnen we ze niet zien. Dit komt door ons gebrek aan verdienste. De rol van de lama is ons te bekrachtigen en ons kennis te laten maken met onze ware natuur – en uiteindelijk om de natuur van de geest rechtstreeks aan te wijzen.

De lama toetsen

De grote vidyadhara Jigme Lingpa zei dat het erg belangrijk is de lama eerst te toetsen. Zoals ik daarnet al zei, zijn wij mensen van nature heel onzeker. Daarom zijn we een gemakkelijke prooi. We begaan allerlei vergissingen die later moeilijk recht te zetten zijn. Voor je besluit een lama te volgen, dien je een goed begrip van de dharma te hebben. Ik bedoel niet dat je de dharma volledig moet doorgronden, maar je moet er in ieder geval enig begrip van hebben. Je moet onderzoekend, sceptisch en kritisch zijn. Misschien moet je argumenten formuleren, en proberen die te weerleggen door gebruik te maken van logica en reflectie. Maar hierbij moet je niet als een journalist speuren naar wat er mis is. Het doel is hier om het pad te vinden, niet om te zoeken naar wat er niet klopt. Dus wanneer je het boeddhisme bestudeert, moet je kijken of dit pad wel of niet bij je past, of dit pad je iets zegt. Dit is ongelooflijk belangrijk.

Stel, je wilt naar New York, en je huurt een gids in. Je moet op zijn minst enig idee hebben waar New York ligt. Een gids inhuren zonder dat je weet of je voor New York naar het oosten, het westen of het zuiden moet, is wat ik wel eens de 'inspiratieziekte' noem. Het is niet voldoende dat je de gids wel aardig vindt en dat je bij hem op je gemak voelt. Je moet op zijn minst enig idee hebben waar New York ligt, zodat je als hij zich



'Jarenlang mantra's reciteren, weegt niet op tegen één ogenblik waarin je je de lama herinnert.'

halverwege een beetje ongewoon begint te gedragen, of misschien een vreemde of onherbergzame route neemt, je niet ongerust wordt, omdat je weet dat hij de goede kant opgaat. Maar als je geen flauw idee hebt wat de goede richting is, ben je volledig overgeleverd aan die ene gids die beweert dat hij weet wat hij doet. Misschien, als je genoeg verdienste hebt, vind je toevallig een authentieke gids en bereik je uiteindelijk New York. Maar als ik jullie was zou ik niet honderd procent op het toeval vertrouwen. Het is goed om je eerst te verdiepen in het pad, en dan kun je die ene meester kiezen, of honderd of duizend meesters als je dat wilt.

Dichter bij de lama

En waar begin je dan? Een van de grote Sakyapa meesters, Jamyang Gyaltsen,

heeft gezegd: 'Begin met nadenken, reflecteren en het opbouwen van devotie. Eerst is je devotie nog kunstmatig, dat wil zeggen dat je je voorstelt dat de lama de Boeddha is. Je doet net alsof, zogezegd. Na een tijdje, dat is de tweede stap, kost het je geen moeite meer om hem echt als de Boeddha te zien. En uiteindelijk, dat is de derde stap, besef je dat jijzelf de Boeddha bent. Dit is de unieke benadering van het Vajrayana.'

Zoals ik al zei, beschik ik persoonlijk niet over echte devotie. Ik zie mijn lama niet als de Boeddha, maar ik probeer te reflecteren en me voor te stellen dat hij de Boeddha is. Dit noemen we kunstmatige devotie. Om te beginnen gaan we begrijpen dat alle fouten die we in hem zien in feite onze eigen projecties zijn. Maar de



waarheid is dat de leraar alle kwaliteiten van de Boeddha bezit. Hij is de Boeddha, hij is de Dharma en hij is de Sangha; dat is hij allemaal. Dit bedenken we keer op keer. Misschien vind je dit complete onzin, maar in feite is het erg logisch – alles gebeurt tenslotte in je geest. Door onze begoocheling is het in het begin erg moeilijk voor ons om de lama als de Boeddha te zien. We moeten oefenen en ons er steeds opnieuw vertrouwd mee maken, en dan zal het ongetwijfeld lukken.

Shantideva heeft gezegd dat als je ergens eenmaal aan gewend bent, niets in de wereld ondoenlijk is. Stel je bijvoorbeeld voor dat je voor het eerst van je leven naar een café gaat. Je wordt aan iemand voorgesteld, en ten gevolge van een of andere karmische connectie uit het verleden, geeft deze persoon jou alle initiaties, mondelinge instructies en onderricht: over hoe je verschillende cocktails kunt mixen. Tequila met citroen, Martini droog of zoet – allerlei weetjes over drank. Omdat je een hele toegewijde en ijverige leerling bent, ga je het drinken beoefenen. In het begin brandt het in je keel, krijg je maagkrampen en word je dronken. Je moet overgeven

en de volgende ochtend heb je koppijn. Met veel enthousiasme ga je er toch mee door. Dit noemen we de basisbeoefening. Je blijft naar deze persoon toegaan, en ook al maakt hij je soms het leven zuur, het maakt niet uit. Op een goede dag mixt jouw geest zich met de zijne: je weet nu alles (wat er te weten valt) over alcohol, en je weet hoe je het moet drinken. Als je zover komt, ben je een volmaakte houder van de overdrachtslijn van alcoholconsumptie. Dan kun je anderen les gaan geven.

De alomtegenwoordigheid van de lama

We denken dat de lama er alleen is om les te geven, dat de lama alleen goed is voor bepaalde dingen, maar niet goed voor koppijn of andere problemen. Zo moet je niet denken. Met wat voor probleem je ook worstelt, bid tot de lama, ontvang zijn zegen, en je zult ervan bevrijd worden. Er is een tantra waarin gezegd wordt: 'Jarenlang mediteren op de stadia van ontwikkeling of voltooiing, of jarenlang mantra's reciteren, wegen niet op tegen één ogenblik waarin je de lama herinnert.' Hoe moet je je gedragen als je bij de leraar bent? Bij wijze van offerande kun je denken aan dingen als passende kleding, etiquette en beleefdheid, maar dat is niet zo belangrijk. Er zijn echter twee dingen die zo belangrijk zijn dat je ze niet mag vergeten. In de eerste plaats mag je nooit trots zijn, want je bent daar om te leren, om onderricht te ontvangen, om verlichting te bereiken. Zoals de Tibetanen zeggen: 'Een trots persoon is als een harde steen.' Hoeveel water je er ook overheen gooit, van binnen zal hij nooit nat worden. Als je trots bent zul je nooit iets leren. Daarom is het erg belangrijk een nederige houding te ontwikkelen.

In de tweede plaats is het belangrijk dat je nooit een gelegenheid voorbij laat gaan

om verdienste te verzamelen. Verdienste is zo belangrijk. Als je bij het kijken naar een film niet weet dat het een film is en denkt dat het echt is, zul je allerlei emotionele pieken en dalen ervaren. Maar als de persoon die naast je zit zegt: 'het is maar een film', zul je vanaf datzelfde moment bevrijd zijn van dat waanbeeld. Beschik je echter niet over verdienste, dan zul je zien dat er net op het moment dat hij dat zegt, iemand achter je zo hard begint te hoesten dat je het niet hoort. En dan mis je de kans iets essentieels te beseffen – alleen maar omdat je geen verdienste hebt. Zonder verdienste zal je ego altijd klaarstaan om dingen op zijn eigen manier te interpreteren. Zelfs als de leraar jou het allerbelangrijkste onderricht geeft, zul je het interpreteren zoals het jou uitkomt.

In dat geval is het van het grootste belang om verdienste te verzamelen in plaats van te denken dat je het ego te slim af kunt zijn. Hoe doe je dat? Er zijn talloze manieren. Je kunt een das omdoen, en er netjes uitzien en denken: dit is een offerande aan mijn leraar. Als je 's nachts in je auto zit en de straatlantaarns ziet, kun je ze onmiddellijk visualiseren als lichtofferandes aan de lama. Als je dit zelf niet kunt, en je ziet iemand anders dit wel doen, verheug je daar dan in ieder geval over. Er zijn zoveel dingen die je kunt doen. Kyabje Dudjom Rinpoche zei: 'Verdienste verzamelen is zo makkelijk, eigenlijk is het makkelijker dan geen verdienste verzamelen.' We hebben een grootse, grootmoedige houding nodig. Devotie moet grootmoedig zijn. Met ware devotie kun je alles beschouwen als een manifestatie van je lama.

Eerder gepubliceerd als:

Approaching the Guru, Dzongsar Khyentse Rinpoche, Shambhala Sun, November 2000.

©Vertaling: Rigpa Vertaalgroep 2012



‘Maak mededogen deel van je leven’

Patrick Gaffney is een van Sogyal Rinpoche's meest ervaren studenten. Hij werkt al ruim dertig jaar nauw met Rinpoche samen. Zo vervulde hij een sleutelrol bij het totstandkomen van *Het Tibetaarse boek van leven en sterven* en is hij adviseur bij Rigpa's internationale projecten. Rinpoche heeft gezegd dat als iemand hem en zijn werk begrijpt, dan is dat Patrick. In maart van dit jaar was Patrick in Amsterdam om een weekend te leiden over *'De wijsheid van mededogen'*. Wij zijn blij dat hij daarnaast tijd vond voor dit gesprek over zijn leven en compassie.

Ulli Fischer en Annet Kossen

We ontmoeten Patrick Gaffney op de ochtend van zijn vertrek. We zijn nog aan het nagenieten van het weekend met prachtig onderricht. Patrick weet als geen ander het onderricht glashelder over te brengen, daarbij geholpen door een feilloos gevoel voor humor. Een andere opvallende eigenschap is zijn bescheidenheid. We pakken de draad op en vragen naar een opmerking die hij maakte bij het dankwoord. Hij zei dat hij een sterke band met Holland heeft, omdat zijn voorouders hier vandaan kwamen. Patrick: "Dat klopt. Mijn voorvaders waren protestantse kooplieden die rond 1580 gevlucht zijn om te ontkomen aan de katholieke Spaanse overheersers van de Nederlanden. Ze gingen naar Engeland omdat dat land in die tijd protestants was."

Is dat ook de godsdienst waarmee je bent opgegroeid?

"Ja, mijn moeder was zeer gelovig en heel actief binnen de kerkgemeenschap. Maar niet op een fanatieke manier, de *Church of England* is niet zo strikt. Mijn moeder was een buitengewoon vriendelijk mens. Zelfs toen ze al zeventig was, ging ze nog op pad om oude dametjes van tachtig te helpen en te verzorgen. Dat maakte veel indruk op mij."

Was je zelf ook actief in de kerk?

"Als kind ging ik elke zondag mee naar de kerk. Ik luisterde naar de verhalen uit de Bijbel, maar die hadden niet zo veel betekenis voor mij. Er werd vaak gesproken over het Lam Gods en als ik dat hoorde, kon ik alleen nog maar aan de lunch denken. Ik kon de stoofpot met het lamsvlees bijna ruiken! Toen ik dertien of veertien was, hebben ze geprobeerd me lid van de kerk te maken. In die tijd werd ik erg geraakt door het verhaal en de boodschap van Christus. Dat duurde een

jaartje of zo. Maar toen verloor de kerk alle betekenis voor mij en ging ik er niet meer heen.

Het is wonderlijk, toen ik aan Rinpoche's boek werkte - Het *Tibetaanse boek van leven en sterven* - ontdekte ik de christelijke leer opnieuw. In het boek verwijst Rinpoche naar Christus en de heiligen. Wat ik toen te weten kwam over de christelijke mystici raakte me zeer vanwege het diepe inzicht dat zij hebben in de aard van de werkelijkheid en de kracht van de liefde. Een van hen was de Heilige Johannes van het Kruis, een Spaanse mysticus en dichter die leefde in de zestiende eeuw."

En wanneer is je belangstelling voor het boeddhisme ontstaan?

"Dat gebeurde op de Universiteit van Cambridge. Ik herinner me een zomer

effect op me. Later ging ik naar lezingen van de *University Buddhist Society*."

Welke studie deed je?

"Ik studeerde Grieks, Latijn en oudheidkunde. Daarna ben ik overgestapt op Egyptologie. Ik heb altijd een fascinatie gehad voor de oudheid en oude dingen, vooral als deze een geheim in zich dragen dat nog onthuld moet worden. Hoe ouder hoe beter. Zelfs als jochie was ik al gefascineerd door Egypte."

Wanneer heb je Sogyal Rinpoche ontmoet?

"Ik meen dat het in 1972 was. Ik was afgestudeerd en had een baan vlakbij Cambridge als bouwkundig tekenaar. Wel ging ik nog steeds naar lezingen van de *Buddhist Society*. Op een keer was Rinpoche daar ook om de beoefening te

zitten praten. Daarna ben ik hem uit het oog verloren.

Ik verhuisde naar Londen en in 1975 werkte ik in het *British Museum*. Toen las ik op een dag een aankondiging dat Kalu Rinpoche in Londen een lezing zou komen geven. Ik ging erheen en wie was daar de vertaler? Rinpoche! Aan het eind van de lezing kondigde hij aan: 'Voor wie daar in geïnteresseerd is, ik ga een centrum beginnen in Londen. Als je mee wilt helpen en erbij betrokken raken, sluit je aan.' Op die manier werd ons contact dus hersteld."

Was er een moment dat je het gevoel had: dit is mijn leraar?

"Nou, zo'n dramatisch moment was er niet. Dat ging meer geleidelijk. Langzaam begon ik te beseffen dat Rinpoche deel uitmaakte van deze wonderbaarlijke traditie van Goeroe Rinpoche. Ik studeerde ook Tibetaans bij hem. Rinpoche was in die dagen erg betrokken bij de Tibetaanse gemeenschap. We richtten een centrum op en zijn heel bescheiden begonnen. Niemand had veel geld en grote weldoeners kwamen ook nooit zomaar uit de lucht vallen.

Op een gegeven moment werd het duidelijk dat onze levens - die van hem en mij - met elkaar verbonden waren en dat hij werkelijk een belangrijke spirituele figuur was. Niet alleen in mijn leven maar ook in de levens van heel veel andere mensen. We merkten dat hij beschikte over een geweldige gave en dat hij mensen wereldwijd iets te bieden had. Hij had een groot talent om te communiceren met mensen en ze te inspireren op zoek te gaan naar wat het boeddhisme in hun leven zou kunnen betekenen.

De groep rond Rinpoche had een sterk saamhorigheidsgevoel. En tegelijkertijd was er een soort bezieling, een

'Langzaam begon ik te beseffen dat Rinpoche deel uitmaakte van deze wonderbaarlijke traditie van Goeroe Rinpoche.'

dat ik behoorlijk ziek was. Ik moest lang rust houden en kon me alleen heel langzaam bewegen. In die tijd ging ik naar de plaatselijke bibliotheek. Om de een of andere reden was ik geïntrigeerd door het boeddhisme. Ik nam een paar boeken mee over dat onderwerp. Wat ik las vond ik heel overtuigend. Een van die boeken was *The Tibetan Book of the Great Liberation*, onder redactie van W.Y. Evans-Wentz. Ik herinner me nog dat ik dat boek opensloeg op een pagina met een kleurenfoto van een thangka van Goeroe Rinpoche. Het zien van die afbeelding deed iets met me. Het had een blijvend

leiden. Hij studeerde op de universiteit. Hij vertelde dat hij les wilde geven over meditatie op zijn studentenkamer. Daar ben ik toen naar toegegaan. We waren misschien maar met z'n tweeën of z'n drieën. Hij gaf ons instructies, liet ons dan alleen en kwam na een tijdje weer terug. We moesten zitten en dan gaf hij nog wat meer aanwijzingen.

Toen ik op een dag naar zijn kamer ging, lag hij op bed. Hij zei dat hij zich niet zo lekker voelde en vroeg of ik naar beneden wilde gaan om een reep chocola voor hem te kopen. We hebben nog wat



Patrick Gaffney geeft les in Amsterdam

bevolgenheid waardoor we werden voortgestuwd. Rinpoche gaf veel les. Hij begon ook andere landen te bezoeken, Frankrijk, Ierland, Amerika, Australië en ook Nederland, Zwitserland en Duitsland."

Reisde je met hem mee?

"Niet zo vaak. Vanaf eind jaren zeventig bracht ik lange tijd in Frankrijk door. Ik woonde in Parijs en ook in de Dordogne. Het bijzondere was ook dat Rinpoche zijn studenten altijd voorstelde aan zijn leraren en andere grote meesters. Op die manier bracht hij ons in contact met de laatste generatie van de grote meesters: Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, de Karmapa en natuurlijk Zijne Heiligheid de Dalai Lama. En daarna kwamen de andere grote leraren: Nyoshul Khenpo, Trulshik Rinpoche, Sakya Trizin Rinpoche, de lijst is heel lang. Rinpoche nodigde deze leraren uit en zij gaven dan les."

Op een gegeven moment werd je Rinpoche's persoonlijke assistent?

"Dat was ergens in 1978. Het was een natuurlijk proces. In die tijd was het simpelweg een kwestie van dingen aanpakken, er gewoon zijn en helpen. Je deed wat moest gebeuren. We hadden het gevoel dat we iets aan het opbouwen waren – dat we bezig waren het Tibetaans boeddhisme naar het Westen te brengen."

Heb je er als kind ooit van gedroomd dat je leven zich zo zou ontwikkelen?

"Niet echt. Toen ik jong was had ik geen duidelijk idee van wat ik wilde worden. Ik wilde geen brandweerauto besturen, en geen dokter of advocaat worden. Ik was geïnteresseerd in alles wat met de oudheid te maken had, zaken die op de een of andere manier onthuld moesten worden. Dat is ook de reden waarom ik studeerde wat ik studeerde. Er zijn niet zo veel banen op dat terrein. Ik had geen enkel duidelijk plan en je zou dus kunnen zeggen dat ik mijn carrière bij toeval gevonden heb. Ik moet zeggen dat ik Rinpoche erg dankbaar ben voor wat hij mij heeft laten zien en wat hij mij heeft geleerd over wie ik ben en wie ik kan zijn. Ik ben dankbaar omdat hij dat met enorm veel zorg, aandacht en liefde heeft gedaan. En hij heeft dat niet alleen voor mij gedaan maar voor heel veel mensen."

Dit weekend over mededogen gaf je ons een mantra om over te reflecteren: 'Net als jij, wil iedereen gelukkig zijn en vrij zijn van lijden'.

"Klopt, dit is een heel belangrijke manier om naar het leven te kijken. Het kan ongelooflijk ondersteunend zijn om je dit te herinneren, want hierin zit de sleutel om te kunnen begrijpen wat mensen drijft. Wat ons hart en onze geest beweegt. Als je dat steeds helder voor ogen houdt en je werkt eraan dit begrip te verdiepen, kan hierdoor de werkelijke

betekenis van mededogen en de beoefening ervan worden onthuld. Ook in het onderricht wordt er vaak aan gerefereerd. Zijne Heiligheid de Dalai Lama begint zijn lezingen dikwijls met dit punt."

Je hebt ook gezegd dat mededogen iets wegneemt wat we niet nodig hebben, namelijk de illusie dat we afgescheiden zijn van anderen?

"Mededogen begint met het openen van je hart, en oprecht geven om jezelf en anderen. Terwijl je begrip zich verdiept, kun je steeds meer mededogen ontwikkelen voor degenen die verder van je af staan. Hoe meer je vordert in deze beoefening, hoe duidelijker het wordt dat egoloosheid de sleutel is tot mededogen. Doordat je probeert te handelen met mededogen, schuif je 'number one' als het ware terzijde. Dat is niet makkelijk, maar het heeft een enorm voordeel. Door die zelfzuchtige houding langzaam te ondermijnen en te verzwakken, ontdekken we wat egoloosheid is."

'Egoloosheid' wordt vaak niet zo positief uitgelegd...

"Dat is waar. Alsof je *zelf* zou verdwijnen als je het ego opgeeft. Dat is ook de reden waarom het duidelijk moet worden uitgelegd. Wélk zelf we moeten zien kwijt te raken. Dat is het zelf dat ons kwelt, achtervolgt en ons veroordeelt tot een staat van lijden. Je kunt mededogen dus ook zien als een wapen tegen dit verkeerde zelf, tegen zelfzuchtigheid, zelfkoestering, zelfgenoegzaamheid. Hoe meer je dit verkeerde zelf loslaat of je verborgen motieven doorziet, hoe meer je in de buurt komt van de ware aard van de werkelijkheid en van wie je werkelijk bent. Een warm hart en liefdevolle aandacht voor anderen zijn heel belangrijk. Deze levenshouding is als een steen der wijzen. Liefde en compassie, het klinkt allemaal zo eenvoudig, maar het heeft zo veel lagen. Hoe meer je het onderzoekt, hoe meer je ontdekt hoe diepzinnig het is en hoe het je houding, je geest, je manier van leven, eigenlijk je hele wezen transformeert."

'Ik weet dat het leven niet makkelijk is, maar we maken het erger door de manier waarop we overal op reageren.'

Heb je dat zelf ook in je eigen leven ervaren?

"Eigenlijk kun je zeggen, zitten we allemaal in een transformatieproces. Toch?! Net als iedereen heb ook ik last van gevoelens van frustratie en woede. Maar er is één ding dat mij erg geholpen heeft. Namelijk, als je de meesters ontmoet en een tijdje in hun nabijheid vertoeft, dan krijg je een gevoel van waar het in het boeddhistisch onderricht werkelijk om gaat. En dat blijft hangen. Om een voorbeeld te geven: in het onderricht wordt gezegd dat verschijnselen 'leeg' zijn – niet begrensd door een of andere intrinsieke werkelijkheid en evenmin onveranderlijk. Als je op die manier naar de dingen kijkt, is het mogelijk met meer humor in het leven te staan. Want een van onze problemen is dat we alles zo serieus nemen. Ik weet dat het leven niet makkelijk is, maar we maken het erger door de manier waarop we overal op reageren. Als we ons wereldbeeld wat lichter, wat transparanter kunnen maken, en wat meer gevoel voor humor hebben, kan dat enorm helpen.

Kijk maar eens naar de meesters, die toch worden beschouwd als de verpersoonlijking van mededogen en egoloosheid. Zien zij er treurig uit? Zien zij eruit alsof

ze lijden aan een identiteitscrisis of geen moed en zelfvertrouwen hebben? Missen zij gevoel voor humor? Het antwoord is luid en duidelijk: nee! Volgens mij is dat een tamelijk goede graadmeter. Zij hebben zelfzuchtigheid geleidelijk kunnen loslaten. En ze varen er wel bij, zo te zien."

Welke rol speelt compassie in jouw dagelijks leven?

"Ik heb zeker de aspiratie mededogend te leven. Een van de dingen die me aanspraken in het boeddhisme was juist het belang dat gehecht wordt aan mededogen. Ja, dacht ik, dat is het! Dat raakte me het meeste toen ik voor het eerst boeddhistische boeken las, en toen ik Rinpoche ontmoette. En dankzij hem ontmoette ik ook Zijne Heiligheid de Dalai Lama – die mij onbeschrijfelijk diep heeft geraakt. Ik denk dat we toch allemaal ons best doen om ons liefdevol te gedragen. We kunnen ermee beginnen in gedachten te houden dat iedereen, net als wij, vrede en geluk wil vinden. En dan te proberen om onszelf in anderen te verplaatsen, of anderen op de eerste plaats te stellen. We zullen daar misschien niet altijd meteen in slagen, maar we blijven proberen om openheid en compassie een deel van ons leven te maken."

Hoe ziet je leven er op dit moment uit? Bel je dagelijks met Sogyal Rinpoche of de Dalai Lama?

"Nee." Hij lacht. "Ik woon op dit moment met mijn gezin in Amerika en werk *fulltime* voor Rigpa. Dat betekent heel veel telefoontjes, brieven, documenten en e-mails, en behoorlijk veel reizen naar verschillende plekken in Amerika, Europa en Azië. Het is heel afwisselend."

Heb je een wens voor de Rigpa-sangha?

"Het is altijd onze aspiratie geweest om het onderricht zo toegankelijk mogelijk te maken, maar tegelijkertijd trouw te blijven aan de traditie. Dat zal altijd de uitdaging blijven, voor onszelf en als sangha. We moeten dus aan de toekomst denken en bedenken wat onze prioriteiten zijn. Het is belangrijk dat wij als sangha sterker worden, zodat dit onderricht in de toekomst kan blijven bestaan. Het onderricht van de Boeddha is van een grote rijkdom. Aan de ene kant hebben we het hele scala van het ongelooflijke Dzogchen-onderricht, dat door mensen op het allerdiepste niveau bestudeerd kan worden. Aan de andere kant zijn er ook mensen die minder diep willen gaan en misschien alleen maar willen mediteren of een leven willen leiden vanuit liefde en compassie gericht op innerlijke waarden. Ook voor hen kan het onderricht een grote steun zijn en een verandering in hun leven teweegbrengen. Ook met die laatste benadering moeten we rekening houden. Ik vind het echt bemoedigend om te zien hoe sterk en toegewijd jullie als sangha zijn.

En ik geloof dat jullie nog steeds groeien. Ik hoop dat er snel een nieuw Amsterdams centrum komt. En jullie meer ruimte krijgen om het onderricht te bestuderen, te beoefenen en nog meer mensen vrede en geluk te brengen."





Lex Empress, zangeres en gastvrouw van Awake. Foto: Arthur de Smidt

Dansen met de Boeddha

Hoe kun je jongeren in contact brengen met het Tibetaans Boeddhisme? Hoe kun je ze enthousiast maken? Het antwoord is: 'Awake'. Een combinatie van dans, muziek en onderricht van Sogyal Rinpoche, bedoeld om jongeren te raken. Het evenement vond plaats op woensdagavond 2 mei in de Theaterfabriek in Amsterdam. Het werd georganiseerd door Rigpa Nederland ondersteund door ID&T, organisator van *dance events* als 'Sensation'. Een kleine sfeerimpressie van Yara Vrolijks, voor allen die er niet bij konden zijn.

Awake werd georganiseerd in de Theaterfabriek, uitgekozen omdat er meer plaats was dan in het Muziekgebouw aan het IJ, waar Awake vorig jaar plaatsvond. De Theaterfabriek bestaat uit een verbouwde fabriekshal met aangrenzend een hoge zaal met podium. De hal was omgetoverd tot een lounge. Aan de zij-kanten stonden loungebanken, de wanden waren bedekt met zwarte doeken en aan het plafond vonkelden lichtbollen. De bar aan de zijkant van de ruimte was van binnenuit verlicht door lampjes. Al deze lichtbronnen vulden de hal met schemerig licht. Gedurende de avond werd veganistisch voedsel van The Golden Temple verkocht.

Awake is een op jongeren gericht evenement. Het publiek bestond dan ook uit een gemêleerd jong publiek. Het was geweldig te zien hoeveel verschillende mensen op Awake waren afgekomen. Niet alleen hippjes, dat is vaak het cliché-beeld. En ook niet alleen heel jonge mensen. Want hoewel de leeftijdsgrens bij 35 lag, liepen er ook mensen tussen die beslist deze leeftijd al hadden overschreden, maar blijkbaar toch de kans niet wilden missen om dit unieke evenement mee te maken.

Om 19.00 uur gingen de deuren open. Het was nog spannend hoeveel mensen er zouden komen. Vooraf waren al redelijk wat kaartjes verkocht. Aan de deur ging de verkoop door. Door deze *last minute* kaarten stond de teller uiteindelijk op 950. De lounge stroomde vol en het geroezemoes werd begeleid door de tracks van DJ Monte La Rue. Er werd

gedronken en gegeten. De sfeer was ontspannen en verwachtingsvol. Er werd wierook aangestoken. De authentieke oosterse geur mengde zich met de westerse muziek.

Om 19.30 uur klonk het geluid van een schepstoeter om aan te geven dat het ging beginnen. Iedereen verplaatste zich naar de zaal. Het podium was leeg op een immense witte Boeddha na, die op de achtergrond stond. De lichten doofden. Een spectaculaire licht- en muziekshow, verzorgd door ID&T, opende de avond. De Boeddha op de achtergrond veranderde van kleur, van wit, naar paars, naar rood en ook zijn vorm veranderde. De podiumsetting werd aangepast en even later kwam Sogyal Rinpoche op. Enkel in het publiek stonden op. Rinpoche maakte het zich gemakkelijk op de (voor zijn studenten) bekende blauwe draaistoel en sloeg de rode deken om zich heen. Hij vouwde zijn voeten onder zich op het voetenbankje en keek de zaal in. Alle ogen waren op hem gericht. Rinpoche's toon tijdens de *teaching* was luchtig en humoristisch. Zijn grappen werden door het publiek hartelijk ontvangen. Tegelijkertijd was het onderricht diepgaand en raakte het kernpunten van de leer van Boeddha. In twee uur tijd zette hij het boeddhisme uiteen op zo'n krachtige en intense manier dat nieuwe jongeren, maar ook ervaren studenten het als zeer speciaal ervoeren. Rinpoche was op zijn gemak en in een *flow*. Hij vertelde ontroerend open over het sterfemoment van Khandro Tsering Chödrön¹. Ook gaf hij aan dat

hij de komende tijd meer in retraite wil doorbrengen en minder in het openbaar les zal geven. Zijn uitleg dat hij meer wil reflecteren over zijn eigen dood maakte veel indruk op de aandachtig luisterende jongeren in de zaal.

Aan het einde van de *teaching* werd Sogyal Rinpoche bedankt met een grote bos bloemen die hij in het publiek gooidde. 'Om te verdelen', zei hij. Velen liepen die avond met een bloem rond. Op de vraag of Rinpoche met de jongeren mee wilde dansen, antwoordde hij dat hij twee uur lang had gedanst tijdens de *teaching*. Er werd gelachen en met een daverend applaus nam Sogyal Rinpoche afscheid. De jongeren stroomden richting lounge waar muziek werd gedraaid en waar de bar was geopend. In het begin wat voorzichtig, maar later werd er uitbundig gedanst. Op een gegeven moment was de lounge compleet veranderd in een dansvloer. De sfeer was gezellig en ontspannen. Jongeren zaten op de loungebanken, hingen aan de statafels of dansten. Het was een leuke voortzetting van de avond, mensen bleven nog lang nagenieten. De licht- en geluidshow vooraf, de *teaching* en daarna het dansen: het was die combinatie die maakte dat de avond voor de jongeren toegankelijk, uitgelaten en toch diepgaand was. Gezien de vele positieve feedback was het zeker een geslaagde avond!

Yara Vrolijks (1995), is opgegroeid met het boeddhisme en heeft vele retraites van Sogyal Rinpoche bezocht. Ze is actief betrokken bij Rigpé Yeshé. Ze ontdekt meer en meer wat het boeddhisme voor haarzelf betekent en hoe ze dit in haar leven kan toepassen.

¹ Khandro Tsering Chödrön was een van de grootste Tibetaanse vrouwelijke meesters van onze tijd. Zij is vorig jaar mei op hoge leeftijd overleden.

‘Geef alle winst en voordeel
aan anderen, aanvaard zelf
alle verlies en tegenslag’



Meiretraite 2012

Het licht gaat uit. Daar zit Sogyal Rinpoche in het schijnsel van een piepklein bureaulampje op het podium. De donkerte - de een ervaart het als ontwrichtend, de ander vindt het knus en intiem. Het is in ieder geval niet wat we gewend zijn, maar dat is het nooit bij Sogyal Rinpoche. Hij weet ons steeds te verrassen. Een verslag van de meiretraite die plaatsvond in Amsterdam van 3 t/m 6 mei. Het onderwerp was: hoe we de geest kunnen trainen in mededogen met onalledaagse slogans, Lojong genoemd.

Rob Chrispijn en Aat Sliedrecht

Foto's: Jeroen Top

Sogyal Rinpoche valt maar meteen met de deur in huis door te vertellen dat hij in de stemming is om in retraite te gaan. Ook geeft hij aan dat hij in de toekomst minder les wil geven. Want hij realiseert zich dat hij niet meer zo veel hoeft te reizen, omdat ervaren studenten als Patrick Gaffney en Dominique Side overall in de wereld een retraite kunnen leiden. Hijzelf kan, dankzij de moderne technieken als streaming, lesgeven van waar hij zich ook bevindt. Met deze mededelingen is de toon gezet. Iedereen is klaarwakker en de consumptiehouding die soms de kop op kan steken, verbroken.

Dit zat er al een tijdje aan te komen. De afgelopen jaren sprak Rinpoche in grote vertrouwelijkheid al eerder over de toekomst van Rigpa. Met nadruk verwees hij naar de grotere rol die voor zijn naaste studenten is weggelegd. "Ik blijf natuurlijk nog wel lesgeven", stelde hij ons wel gerust, "maar minder dan vroeger".

Lakmoesproef

Zo doemt dan toch het beeld op van de voortgang, van de lange overdrachtslijn in het boeddhisme die teruggaat tot de oorspronkelijke Boeddha. Met de vestiging van het boeddhisme in het Westen - en ook met de stichting van Rigpa wereldwijd - is het de vraag hoe die lijn van overdracht zich zal voortzetten. Waar in Tibet door zijn geïsoleerde ligging de lijn van overdracht van generatie op generatie gehandhaafd kon blijven,

wacht nu de voortgang in het Westen. Het draait nu steeds meer om de rol en de verantwoordelijkheid van de studenten, de leerlingen van Sogyal Rinpoche.

'Hoeveel toewijding kunnen wij opbrengen en in hoeverre is onze kijk op het leven veranderd?'

Dat zal de lakmoesproef worden voor de kracht van de overdracht van meester op leerling. Hoeveel van de wijsheid die al die jaren over ons is uitgestrooid, is werkelijk tot ons doorgedrongen? Hoeveel toewijding kunnen wij opbrengen en in hoeverre is onze kijk op het leven veranderd?

Lojong

Een van de manieren om onze kijk op de werkelijkheid aan te scherpen, is het Lojong-onderricht. Negenvijftig punten, zo'n kleine duizend jaar geleden opgetekend, met als doel om ons vastgeroeste wereldbeeld te laten kantelen. Bijvoorbeeld door mededogen een belangrijke plek in ons leven te geven.

Alak Zenkar Rinpoche is een meester die in het Lojong-onderricht is gespeciali-



Levendige uitwisseling in de grote zaal



Sogyal Rinpoche zit tussen het publiek

seerd. Bij zijn laatste bezoek aan Engeland vroeg Sogyal Rinpoche hem of hij hier les over wilde geven. Dat deed Alak Zenkar Rinpoche op zijn kenmerkende vitale en enthousiaste manier in het Tibetaans, vertaald door Sogyal Rinpoche. De bevlogen voordracht van Alak Zenkar Rinpoche inspireerde Sogyal Rinpoche om later in Londen een nieuwe onderrichtscyclus over mededogen te beginnen.

Drie keer Rinpoche

Al meteen op de eerste dag van de voorjaarsretraite stelde Rinpoche voor om naar de dvd van dit onderricht uit Londen te kijken. De beeldkwaliteit van de twee in de zaal opgestelde schermen was nogal matig. Als op verzoek van Rinpoche de zaallichten worden gedoofd, wint het beeld sterk aan contrast. Dan ontstaat de volgende situatie: de ruim vijfhonderd deelnemers kijken naar een dvd uit Londen met Rinpoche die les geeft over mededogen, terwijl hij op deze opname af en toe luistert naar de audio-opname van Alak Zenkar Rinpoche met hemzelf als vertaler. Ondertussen loopt Sogyal Rinpoche in het donker door de in een tempel omgetoverde evenementenhal van Amstelborgh en geeft commentaar op zijn onderricht op de dvd uit Londen. Als publiek kregen we dus te maken met maar liefst drie versies van Rinpoche! In de zaal hadden we er soms moeite mee om te weten wie van de drie nou eigenlijk aan het woord was! Het tweede punt van het Lojong-onderricht is: 'Beschouw alle verschijnselen als een droom'. Terwijl we daar met z'n allen naar de manshoge schermen zaten te kijken, was het niet zo moeilijk om wat we daar meemaakten als een droom te

'De punten in het Lojong-onderricht dienen om de demonische kracht van het ego te ondermijnen.'

zien. Een paar mensen liepen boos weg, die was het allemaal een beetje teveel geworden. Deze situatie strookte blijkbaar niet met hoe ze zich een leraar hadden voorgesteld. Ze kwamen wel weer terug toen de stewards hen geruststelden en uitlegden dat ze echt niet de hele retraite in het donker hoefden te zitten. Later was er tijdens een parallelsessie in de kleine ruimte ook aandacht voor de gevoelens die deze situatie bij mensen had opgeroepen.

Lojong-logica

Een van de Lojong slogans is: 'Geef alle winst en voordeel aan anderen, aanvaard zelf alle verlies en tegenslag'. In het dagelijks leven doen we precies het omgekeerde en, zoals Rinpoche zegt, kijk wat de gevolgen zijn voor onze wereld. Hoe alles draait om marktwerking en hoe de economie een opzienbarende demonstratie van hebzucht is, veroorzaakt door ego's die slechts uit zijn op eigen gewin. De prijs die we daar nu voor betalen is de kredietcrisis. De punten in het Lojong-onderricht dienen om de demonische kracht van het ego te ondermijnen. Neem de slogan: 'Geef alle schuld aan één'. Die is niet bedoeld om jezelf met schuld te overladen, maar dient als een aansporing om verantwoordelijkheid te

nemen voor je eigen bestaan en alles wat zich daarin aandient.

Normaal beschouwen we gunstige ontwikkelingen als een gevolg van ons eigen handelen, en geven we anderen meestal de schuld van ongunstige gebeurtenissen. Maar er is moed voor nodig om de volle verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen karma. Dat houdt namelijk een volledige acceptatie in van het leven zoals zich dat ontvouwt. Zoals Alak Zenkar Rinpoche benadrukt, ontsnapt niemand aan zijn eigen karma. Heb daarom mededogen met alle wezens, zelfs met iemand als Mao Tse Tung!

Heropvoedingskamp

Zo'n uitspraak van Alak Zenkar Rinpoche is zo bijzonder, omdat hijzelf jarenlang in een Chinees heropvoedingskamp heeft gezeten. Hier moesten de gevangenen de boeren helpen op de velden. Maar Alak Zenkar Rinpoche die sterk bijziend is, vergiste zich vaak omdat hij niet goed het verschil kon zien tussen onkruid en het gewas dat geoogst moest worden. Dan werd hij door de opzichters of zijn medegevangenen uitgescholden. Alak Zenkar Rinpoche was echter goed van de tongriem gesneden en beet tijdens zulke ruzies flink van zich af. Dat maakte hem zo gehaat dat hij nogal eens werd terug-



"...heb mededogen met alle wezens!"

gepakt. Het dwong hem om hierover na te denken en te proberen dit gewoontepatroon te veranderen. Hij besloot zich meer te bekommeren om het welzijn van degenen die hem kwetsten. Door die andere houding nam de vijandigheid langzaam af.

Brieven

Op zondag begon het laatste onder-richt van deze retraite met het voorlezen van een tiental brieven aan Rinpoche, geschreven door Nederlandse studenten. De onderwerpen varieerden van een anekdote over de wanhoop die je kan overvallen als je fietsslot is bevroren, terwijl je absoluut ergens op tijd moet zijn, tot een tragisch verhaal van een jonge vrouw die op een mooie zondagmorgen in de tuin van de zon zit te genieten, terwijl – naar later blijkt – eerder in de ochtend haar vader in de kelder van het ouderlijk huis zelfmoord pleegde. De getuigenissen laten ons niet onberoerd. Her en der worden tranen weggepinkt. Belangrijk aan deze getuigenissen is dat studenten vertellen hoe ze het onder-richt hebben kunnen gebruiken om geen

slachtoffer van de omstandigheden te worden.

Rinpoche luisterde aandachtig en gaf soms kort commentaar. De laatste jaren wil hij graag weten in welke mate het onderricht onze geest heeft getransformeerd. Wat wij ervan hebben begrepen bepaalt voor een groot deel welk onderricht hij op dat moment het meest geschikt acht. In een dvd zegt Patrick Gaffney hierover: "Wij bieden onze inzichten aan en versterken daarmee de onderlinge verbondenheid tussen Rinpoche en zijn studenten, waardoor hij in zijn onderricht steeds dieper kan gaan."

Dank

Tot de vaste rituelen van zo'n retraite hoort het uitspreken van een dankwoord door een van zijn studenten. De versie van 2012 is kort, humoristisch en wordt met verve gebracht, drie kwalificaties die aan Rinpoche zijn besteed. Daarna gaat hij de rijen langs om alle aanwezigen persoonlijk te zegenen. Niet eens zoveel later dan gepland, is het tijd om op te breken. Binnen twee uur is de Amstelborgh-locatie ontdaan van alle

luister en teruggebracht tot een kale evenementenhal, waarin misschien nog iets blijft hangen van alle zegeningen die er plaatsvonden.

Wij gaan naar huis, met in ons hoofd nog flarden van zinnen uit het vele onderricht dat we deze dagen mochten ontvangen. Wie weet herinneren we ons af en toe ook een paar van de Lojong-slogans – zo toepasbaar in het dagelijks leven – zoals 13: 'Wees iedereen dankbaar' of 35: 'Probeer niet de snelste te zijn' en natuurlijk 59: 'Verwacht geen applaus'.



Thank You!

'Het gewaar zijn van de nu-heid geeft een ongelofelijke ruimte.'

'Laten we openheid beoefenen, nog meer dan leegheid.' Zomaar wat goud tijdens de retraite met Rinpoche in Amsterdam. Dat zijn toevallig ook hele goede adviezen voor iemand die de Thank You mag doen. Dat hartverwarmende, bibberig enge taakje. Compact maar gecompliceerd. Of toch niet? Is het mogelijk om Rinpoche eenvoudig te bedanken met zowel een kwinkslag als met oprechte emotie? Die combinatie is tenslotte de bedoeling, zo vertelde de opdrachtgever twee weken geleden. En leren leven met paradoxen is een enige hobby, dus dan moet je wel ja zeggen. Het mag er ook nog leuk uitzien, zo werd er guitig aan toegevoegd. Vooral dat laatste zorgt voor existentiële vragen. Maar we zien wel, anders kijken we wel, dacht ik toen nog zorgeloos.



Annemiek bedankt Rinpoche

Inmiddels is het zondag. De laatste dag van de retraite. Een goede vriend zegt nu dat het een makkie worden zal, aangezien het hele onderricht over compassie gaat. En hij weet dat dat zo ongeveer het enige onderwerp is dat me dag en nacht beroert en gaande houdt. Oké dus maar, wat rest een mens anders nog dan overgave?

Het blijkt ook waarlijk een vrolijk taakje te zijn. Wat grappig om jezelf waar te nemen zoals een glimlachende grootvader zijn ketende kleinkind beziet. Op zaterdag leek de vijand nog het publiek te zijn. De sangha. Wat zouden de medebroeders en -zusters wel allemaal niet gaan zitten vinden tijdens die nog steeds niet voorbereide Thank You? Maar nu het eenmaal zondag is en het uur U nadert, blijkt de angstprojectie van richting te zijn veranderd. Niet de sangha is eng, maar Rinpoche zelf. Stel dat hij begint met: 'Doe het maar in het Nederlands...' Is dat dan een regelrechte afwijzing? Van wie?

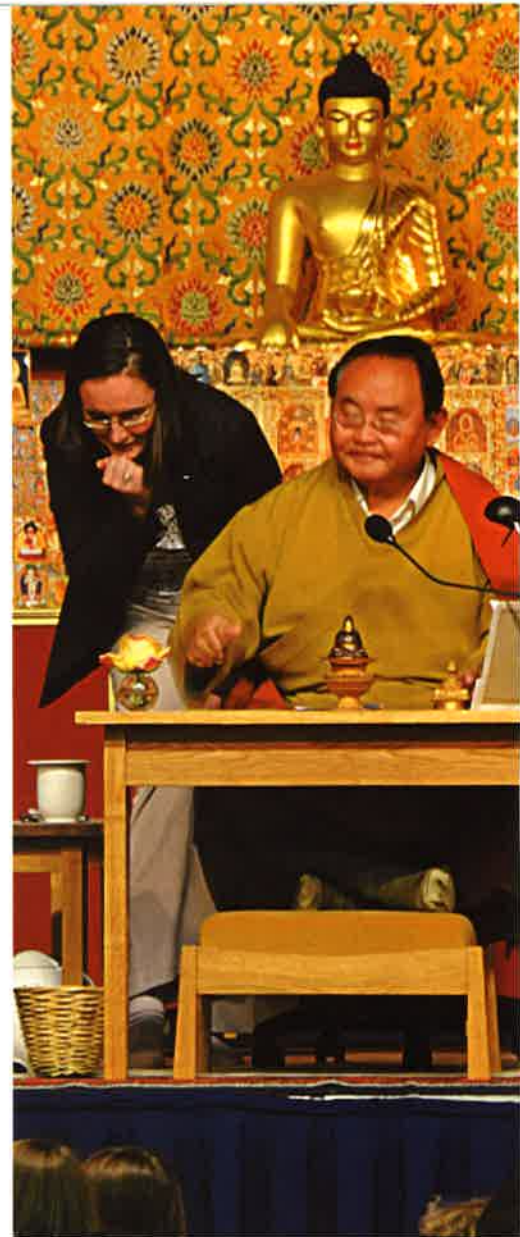
Er is namelijk een Engelse zin die zich spontaan aandient en maar terug blijft komen. Wat doet die geest van ons toch gek. Wat is die Lo wild aan het keten. Die moet toch te temmen zijn tot zachtmoedigheid en deemoed? Maar die woorden blijven maar op ploppen: 'We will shower this nation with love.' Ondertussen wordt het later en later. Het uur U lijkt zelfs geheel en al uit het zicht te verdwijnen. De wilde geest wordt moe en laat zich tenslotte temmen door instortingsgevaar. Best handig. Rinpoche wil dat we krijgers worden. Pfff, wat heerlijk. Niets liever dan plaats te mogen nemen in zijn leger van mededogen. Dat we met zijn liefde iedereen mogen gaan beschieten en bewateren. Of moet het toch in het Engels? Ineens is het tijd. Rennen.

Rinpoche roept: 'Hou het kort'. Wat een genadig advies. Wat nu?

Ja, ik wil?

Wat valt er meer te zeggen tegen je enige toevlucht?

Annemiek Schrijver



Annie Birken vertaalt het dankwoord

Helderheid

In de buurt van ons huis in Drenthe woont een gezin waarvan de moeder haar twee stiefzonen terroriseert. Dit kwam naar buiten toen de jongste zoon de moeder van een vriendje smeekte om daar een nacht te mogen slapen. Hij was van huis weggelopen om even verlost te zijn van het geruzie en het gevaar om na het minste vergrijp in een ijskoud bad gestopt te worden. Deze straf paste zijn stiefmoeder regelmatig toe. Om hem tot een bekentenis te dwingen, hield ze zijn hoofd net zolang onder water tot hij alles toegaf wat hij had misdaan. Zodra ze erachter kwam dat haar stiefzoon uit de school had geklapt, belde ze Bureau Jeugdzorg met het verhaal dat deze jongen altijd al een rijke fantasie had, maar dat er nu toch echt maatregelen genomen moesten worden. Jeugdzorg koos volledig partij voor de moeder. Twee maanden later pleegde de oudste stiefzoon zelfmoord.

Een dorpse tragedie die veel emoties oproept. Bij de mensen die ik sprak overheerste verontwaardiging. Ook bij mij. Alleen door te denken aan het karma dat deze vrouw creëert en de last waarmee ze verder door het leven moet gaan, lukte het me om enig mededogen voor haar op te brengen. Mededogen vereist inlevingsvermogen en is daarom minder populair dan verontwaardiging. Maar blijven steken in verontwaardiging is weinig productief en voorkomt dat je helder naar een situatie kan kijken. Hier een voorbeeld van hoe het anders kan.

Een vriendin van ons fietste een paar jaar terug door een park. Er waren weinig mensen, want het liep tegen etenstijd. Er stond alleen een jongeman die, toen ze wilde passeren, riep: Mevrouw! Ze dacht dat hij de weg wilde vragen en stapte van haar fiets. De jongen liep op haar toe, haalde uit

zijn binnenzak een hamer en sloeg haar keihard op haar hoofd. Bloedend viel ze achterover. Met de hamer hoog opgeheven kwam de jongen op haar af. "Dit is het einde", dacht ze, terwijl ze op haar rug in een greppel lag. Ineens zag ze hoe mechanisch hij bewoog, hoe verward hij was. En in plaats van om hulp te schreeuwen, zei ze alleen maar: "Jongen, waar ben je nou mee bezig?" Er ging een schok door hem heen, alsof hij bijkwam uit een nachtmerrie. Hij liet de hamer

**'Door haar helderheid
ontwaakte de jongen als
uit een boze droom.'**

vallen, kwam bij haar in de greppel zitten en riep ontsteld: "Mevrouw, u bloedt helemaal!" Terwijl haar leven op het spel stond, vond deze vriendin de rust om helder te blijven kijken. Als ze woedend was geworden en diep verontwaardigd was het waarschijnlijk slecht met haar afgelopen. Maar door haar helderheid ontwaakte de jongen als uit een boze droom. Met hem achterop is ze naar de Eerste Hulp gefietst. Want de jongen wilde absoluut mee om zeker te zijn dat het goed met haar kwam. Ze heeft geen aanklacht ingediend. Onbewust paste ze een belangrijke slogan uit het Lojong-onderricht toe: *Drive all blames into one*, ofwel aanvaard alle verantwoordelijkheid voor wat zich in je leven voordoet.

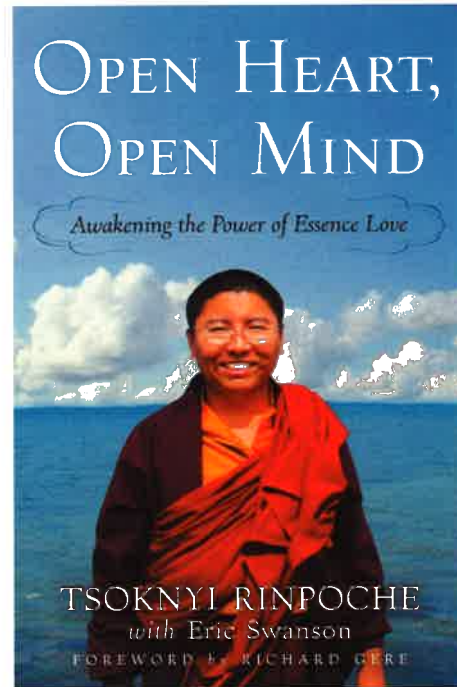
Rob Chrispijn

Open Heart, Open Mind

Tsoknyi Rinpoche is een lama uit een beroemde Tibetaanse familie. Zijn vader was de legendarische Dzogchen-meester Tulku Urgyen, en Mingyur Rinpoche en Chökyi Nyima zijn zijn broers. Binnen Rigpa kennen wij Tsoknyi Rinpoche van de zomerretraites in Lerab Ling. Hij is zeer geliefd om zijn humor en diepe kennis van de praktische en filosofische aspecten van het Tibetaans boeddhisme. Dat blijkt ook uit de boeken die hij schrijft, zoals uit zijn nieuwste boek: 'Open Heart, Open Mind'.

Belangrijk thema in dit boek is de universele liefde, die Tsoknyi Rinpoche hier aanduidt met "essence love". Het is bemoedigend te lezen dat zich in ons allen een onuitputtelijke bron van moed, openheid en wijsheid bevindt. Helaas wordt deze essence love in de meesten van ons gaandeweg bedolven onder concepten en gewoontepatronen. Die maken dat we ons geluk zoeken in materiële zaken en situaties die onze verwachtingen nooit kunnen inlossen.

Het hoofdstuk 'Mis"l"dentification' is zeer verhelderend om de werking van deze verzameling gewoontepatronen, ofwel het ego, beter te begrijpen. Rinpoche laat zien dat wat wij 'ego' noemen, eigenlijk uit meerdere lagen van 'ikken' bestaat. Naar gelang de situatie, zetten we – vaak onbewust – een van deze 'ikken' in om het beeld dat we van onszelf (gecreëerd) hebben te verdedigen. Het is echter niet de bedoeling, benadrukt Rinpoche, om te proberen van die 'ikken' af te komen. Waar het om gaat, is om de werking ervan te leren doorzien. Door gebruik te maken van weinig bekend onderricht uit het Tibetaans boeddhisme, beschrijft Rinpoche een serie meditatie-oefeningen om deze patronen te ontwarren.



Tsoknyi Rinpoche – Open Heart, Open Mind

April 2012

Random House Usa Inc

ISBN: 978-0307888204

Tsoknyi Rinpoche lijkt zich gemakkelijk te kunnen inleven in de problemen van zijn Westerse studenten. Dat hij in zijn jeugd zo veel twijfels en onzekerheden heeft leren overwinnen, zal daar zeker toe hebben bijgedragen. Daarbij heeft hij altijd de dialoog gezocht met Westerse psychologen. Zoals in zijn onderricht, weet hij ook in dit boek een brug te slaan tussen de wijsheid van het Tibetaans boeddhisme en moderne psychologische inzichten. Dit nieuwste boek van Tsoknyi Rinpoche is zeer inzichtgevend en wordt ons bovendien warm aanbevolen door Sogyal Rinpoche.

Annet Kossen



Hoe het Hollands begon

In september aanstaande verschijnt het boekje 'Hoe het Hollands begon'. In dit boekje, waarvan de opbrengst is bedoeld voor het nieuwe onderkomen van Rigpa in Amsterdam, gaan de auteurs, Annemiek Schrijver en Aat Sliedrecht (studenten van Sogyal Rinpoche), in gesprek met de mensen van het eerste uur van Rigpa Nederland. Aan de hand van vraaggesprekken wordt nader ingegaan op hun 'pad' en op de geschiedenis van de Nederlandse sangha. Het resultaat is een aantal intieme en ontroerende getuigenissen van deze medesanghalede over de geboorte van Rigpa in Nederland. Uit hun verhalen over dat begin en over hun pad nu, wordt duidelijk hoe Sogyal Rinpoche onvermoeibaar liefdevol bezig blijft zijn studenten de steun en de inspiratie te bieden die zij op hun pad nodig hebben.

Verlangen naar overgave en eenheid

Het is ongebruikelijk om in de Nieuwsbrief een dichtbundel te bespreken. En dan ook nog een met een duidelijke christelijke achtergrond. Maar auteur Rikkert Zuiderveld heeft niet alleen prachtige gedichten geschreven, hij overstijgt in zijn bundel met 40 sonnetten ieder dogma of ideologie. Hoewel hij uitgaat van Bijbelse verhalen spreekt uit bijna elk gedicht een algemeen verlangen naar overgave en eenheid. Zijn hoofdpersonen worstelen met herkenbare thema's als angst, twijfel, berouw en de hoop op verlossing. We leven in een beschaving die gegrondvest is op het christendom. Dus ook wie nooit naar een kerk ging, zal de personages uit de Bijbel in deze bundel herkennen. Want Zuiderveld is er in geslaagd om binnen de strakke vorm van het sonnet genoeg ruimte te creëren om zijn hoofdpersonen met enkele regels tot leven te wekken. Hij is in de huid gekropen van de door hem beschreven figuren, van Noach en Abraham tot Judas en Pilatus. Hij heeft ze een stem gegeven die zo authentiek klinkt dat ze mensen uit de 21^{ste} eeuw nog steeds aanspreekt.

Hoogtepunt zijn, wat mij betreft, de twee gedichten over Maria van Magdala die in één zin haar relatie met Jezus beschrijft: *'Zo kwam hij binnen en raakte mij niet aan dan met zijn ogen.'*

En na de wederopstanding, wanneer ze in een staat van wanhoop en verslagenheid opeens een bekende gestalte ontwaart:

'Hij is het zelf, nog meer dan hij al was.'

*Wat onbestaanbaar is omarmt mij
al zegt hij duizendmaal: hou mij niet vast.'*

Omdat deze bundel bol staat van prachtige zinnen is het verleidelijk om te blijven citeren. Tot slot daarom acht regels die treffend weergeven wat ieder mens ervaart die dieper in zijn eigen geest afdaalt: de onmogelijkheid om de essentie onder woorden te brengen. Zuiderveld laat Lazerus, de man die door Jezus uit de dood is opgewekt, het volgende zeggen:

*'In den beginne, zegt men, was het woord.
Of zou je moeten zeggen: in beginsel?
Zolang je bent gevangen in het windsel
van tijd en ruimte, wat je ziet en hoort
een hersenspinsel lijkt, is alles breekbaar
en niets ligt vast: geen klinker in de straat,
geen klank die blijft. Waar het je echt om gaat
heb je nog nooit gezegd, is onuitspreekbaar.'*

Rob Chrispijn



Rikkert Zuiderveld – Adam zaait radijzen
Barneveld, 2011
Uitgeverij Brandaan
ISBN: 978-94-600-5010-7

*'Hij overstijgt in
zijn bundel met
40 sonnetten ieder
dogma of ideologie.'*

Het hart van de Prajna-paramita (Hartsoetra)

De bodhisattva Avalokita,
zich bewegende in de diepe stroom van de bevrijdende wijsheid,
scheen licht op de vijf skandha's
en zag in dat ze leeg zijn.

Deze doorgronding verlost hem van al het lijden.

[Bel 1 x]

Luister Shariputra:

vorm is leegte en leegte is vorm.

Vorm is niet anders dan leegte, leegte is niet anders dan vorm.

Zo is het ook met gevoelens, waarnemingen, mentale vormingen en bewustzijn.

[Bel 1 x]

Luister Shariputra:

alle verschijnselen zijn van nature leeg.

Zij ontstaan noch vergaan,

zijn rein noch onrein en

nemen toe noch af.

Daarom is er in leegte geen vorm, geen gevoel,

geen waarneming, geen mentale vorming en geen bewustzijn.

Geen oog, oor, neus, tong, lichaam noch geest.

Geen vorm, klank, geur, smaak, tast, noch object van de geest.

Geen werelden van elementen (van ogen tot geestbewustzijn),

geen onderling afhankelijke oorsprongen en geen einde daarvan

(van onwetendheid tot dood en verval).

Geen lijden, geen oorzaak van lijden,

geen einde aan lijden en geen pad.

Geen wijsheid en niets te verwezenlijken.

[Bel 1 x]

Omdat er niets te verwezenlijken is,

ondervinden de bodhisattva's, verankerd in de bevrijdende wijsheid,

geen belemmeringen in hun geest.

Vrij van belemmeringen, kennen zij geen angst,

bevrijden zich voorgoed van alle illusies en realiseren volmaakt nirwana.

Dankzij deze bevrijdende wijsheid

ervaren de boeddha's van verleden, heden en de toekomst

de hoogste, ware en volmaakte verlichting.

[Bel 1 x]

Daarom is de bevrijdende wijsheid,

de ultieme mantra, de ongeëvenaarde mantra,

de onomstotelijke waarheid

die al het leed vernietigt.

Laten we haar verkondigen:

Gegaan, gegaan, over gegaan, volledig over gegaan, ontwaakt, ontwaakt!

Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha

Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha

Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha

Silvana Lazzeri: "Enige jaren geleden heb ik een inspirerende retraite van Thich Nhat Hanh bezocht. De prajnaparamita (het hart van het volmaakte inzicht) of Hartsoetra was een vast onderdeel van het onderricht, een dagelijks terugkerend ceremonieel. Monniken en nonnen maakten muziek en zongen de Hartsoetra. Na het zingen van ieder couplet werd de bel geluid. Zang en muziek vielen stil, de roep van de Boeddha, die je herinnert aan je boeddhanatuur, weerklonk.

De zang, de muziek en de bel hebben een onvergetelijk gevoel bij me losgemaakt, dat weer naar boven komt als ik de Hartsoetra hoor. Het is of ik even kan voelen wat het is om voorbij hoop en vrees te zijn."

Het hart van de prajnaparamita (Hartsoetra) is te beluisteren op:

www.aandacht.net/soetras/hartsoetra

De hier getoonde Hartsoetra komt uit de traditie van Thich Nhat Hanh en wijkt qua tekst licht af van de hartsoetra zoals beoefend binnen de Tibetaans boeddhistische traditie.

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.

DE AVONTUREN VAN EGO 9

DOOR
ROB CHRISPIJN
EN
FRITS JONKER

VOOR HET SLAPEN MEDIATEER IK ALTIJD NOG EVEN VIJF MINUTEN...



ZO LAAT IK ALLE DRUKTE VAN DEZE DAG OPLOSSEN IN DE RUIMTE...



SINDE IK DIT DOE HEB IK NOOIT MEER LAST VAN SLAPELOOSHEID...



OMDAT IK HELEMAAL ONTSPANNEN BEN, GIJ IK LANGZAAM IN EEN DIEPE SLAAP...



ZZZZZOENMMM



RUSTIG BLIJVEN. GEEN ANGST-AANVAL KRIJGEN. NERGENS AAN DENKEN... NERGENS...



ZZZOENMM... ZZACHT VLEES... VERS... BLOED... ZZZOENMM...



VOEL ME RAAR... OOMM AAH ZZZOENMMGG... ZZZOENNNGG... OM AAH ZZZOENMMNNGG...



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



Rigpa Yeshé



Rigpé Yeshé

OUDERS OP HET BOEDDHISTISCHE PAD

Een krijsend kind, dat alle knoppen indrukt, waarvan je niet eens wist dat je ze had. Wie herkent dat niet? Opvoeden kan geweldig zijn, voldoening geven en een diepe liefde in je losmaken, maar er zijn ook momenten van twijfel en wanhoop. Het uitwisselen van ervaringen met andere ouders kan daarom prettig zijn. Dat in combinatie met een boeddhistische kijk op de opvoeding van kinderen is wat de verdiepingsbijeenkomsten voor ouders van Rigpé Yeshé bieden.



José van Dijk (1959) is moeder van twee kinderen en boeddhistisch beoefenaar. Ze is een van de drijvende krachten achter het Rigpé Yeshé ouderprogramma. Rigpé Yeshé is opgericht om activiteiten voor kinderen te ontwikkelen. Dat er ouderbijeenkomsten worden aangeboden zonder kinderen erbij is vrij nieuw.

José: "Sinds ongeveer een jaar vinden de verdiepingsbijeenkomsten plaats. Eens in de zes à acht weken komen we bij elkaar. Dan kijken we naar onderricht, vaak rond een thema, en diepen dat samen uit. Thema's die we hebben behandeld zijn onder meer: gezinsmeditatie, aansluiten bij behoeftes van je kind en liefdevol grenzen stellen, leren omgaan met emoties en liefdevolle vriendelijkheid ontwikkelen naar jezelf als ouder."

De verdiepingsbijeenkomsten zijn in het leven geroepen, "omdat er behoefte aan was", legt José uit. "Op sanghadagen voor families werden oudersessies georganiseerd. We merken dat ouders veel vragen hadden en dat er niet genoeg tijd was om op alles in te gaan. Daarnaast heeft Sogyal Rinpoche tijdens de Drie-jaarretraite veel grote leraren uitgenodigd. Deze leraren en hijzelf hebben les gegeven aan kinderen en ouders. Dat is allemaal opgenomen en zo beschikbaar we nu over prachtig onderricht! Materiaal dat er eerder niet was. Dat is dus een van de vruchten van de Drie-jaarretraite. De

leraren reageren vanuit hun wijsheidsgeest op opvoedvragen. Ze zien precies wat er aan de hand is, wat wij nodig hebben en geven praktische aanwijzingen. Dit onderricht gebruiken we als raamwerk bij Rigpé Yeshé en als basis voor contemplatie."

Wat José inspirerend vindt, is dat de leraren spreken vanuit hun vertrouwen in de boeddhanatuur of heiligheid van ouders en kinderen. "Dat onmetelijke vertrouwen brengen ze op ons over. Dat helpt om vanuit dit vertrouwen te durven handelen. Het gaat in het onderricht niet zo zeer over opvoedkunde of psychologie. Veel meer benadrukken ze dat opvoeden met vallen en opstaan gaat, dat je elke dag opnieuw kan beginnen met een open hart en geest. En dat je daarbij geholpen wordt door de bereidheid om los te laten.

'IK GENIET VAN HET OUDERSCHAP ALS EEN ONTDEKKINGSREIS'

Ik heb daar zelf veel aan gehad als moeder, te weten dat gedachten en emoties, door ze rustig onder ogen te zien in mezelf oplossen. Ik bleek veel flexibeler te zijn dan ik dacht" Wat Rigpé Yeshé met de verdiepingsbijeenkomsten wil bereiken? José: "Dat ouders zich verder kunnen ontwikkelen in hun ouderschap vanuit de Dharma (leer van de Boeddha, red). En dat ze het ouderschap onderdeel kunnen maken van het boeddhistische pad." Er zijn veel manieren om dat te doen. Het ouderschap kan dienen als oefening in compassie of liefdevolle vriendelijkheid. Een gezin kan ervoor kiezen de zes paramita's te beoefenen: vrijgevigheid, discipline, geduld,

ijver, concentratie en wijsheid. "Veel ouders willen ook datgene wat ze bij Rigpa ontvangen, doorgeven aan hun kinderen. We proberen tips te geven hoe ze dat kunnen doen."

José, van huis uit orthopedagoge, werkt ook buiten Rigpa met ouders. Een paar jaar geleden ontwikkelde ze cursussen 'ontspannen moederschap'. "Omdat ik om me heen op het schoolplein en langs het hockeyveld veel moeders sprak met behoorlijk wat stress. En ik moest zelf ook opletten dat ik niet

mijn innerlijke rust te hervinden. Ik bouwde steeds momenten van voeding voor mezelf in, momenten met de Dharma." Enkele jaren later werd dochter Yara geboren. En hoewel het leven nog drukker werd, ging José ook al vrij snel weer naar retraites, hierin gesteund door haar man. Eerst ging ze alleen en later ook met het hele gezin. "De atmosfeer van de retraites nam ik mee terug naar het gezin. Voor mij is dat een manier om de juiste omgeving te creëren en dat is heel belangrijk. De juiste omgeving creëer je door hoe je zelf bent

'ALS ER RUIMTE VOOR HEN WAS, KWAM ER OOK RUIMTE VOOR MIJ'

maar doorliep als een stresskip. Ik dacht met zo weinig kan er al zo veel licht in komen. Dat was mijn eigen ervaring als boeddhistisch beoefenaar."

Zo ging José ook met moeders mediteren. "Om ruimte voor jezelf, aandacht en gewaarszijn te ontwikkelen. Voor het hervinden van jezelf, waardoor je anders naar je kind kan kijken en anders kan handelen. Het zijn zulke simpele dingen: zitten, momenten van stilte, momenten voor jezelf - uit de jacht van het jakkeren. Voor ouders is het soms moeilijk om van de kinderen te genieten. Ook is het bijna een taboe te erkennen dat je zo veel vervulling kunt vinden in het ouderschap. Het plezier in het ouderschap wilde ik teruggeven aan moeders."

José's ervaring is dat ouders veelal dezelfde gevoelens en twijfels hebben. Ze vragen zich af: Doe ik het wel goed? Hoe moet ik het aanpakken? Ze worden geconfronteerd met het streven een goede moeder of een goede vader te willen zijn. En hebben daarover ideaalbeelden in hun hoofd. Maar wens en werkelijkheid komen niet altijd overeen. Ook José heeft dat ervaren bij de geboorte van haar eerste kind. "Ruben was een huilbaby. Dan is de roze wolk dus niet zo roze. Dag in dag uit zit je met een huilend kind en je weet niet wat er aan de hand is. Je bent wanhopig. Ik weet nog dat ik bij het raam

stond en dacht 'ik gooi hem eruit'. Je komt alles tegen: je eigen boosheid, je angsten en je ongeduld. Ik had mijn leven goed op orde, maar opeens was alles anders. Ik moest veel van mijn ambitie los laten. Het was een grote overgang. Wat hielp was mediteren met Ruben op schoot. Dan werd hij rustiger. Ook luisterde ik veel naar mantra's om

en dat heeft effect op de mensen om je heen. Kinderen zijn hier extra gevoelig voor. Ze voelen als je niet echt aanwezig bent en niet echt met aandacht bij ze bent. Als het dan toch uit de hand liep met de kinderen dan liet ik dat later, alleen op mijn meditatiekussentje, nog eens door me heen gaan: Wat doet het met mij? Waar raakt het mij? Waarom word ik zo boos? Wat ook hielp was om me te verplaatsten in mijn kind: het moet op tijd op school zijn, maar als het zijn kleren niet aan wil? Wat zou ik doen als ik me snel, snel, snel moest aankleden, terwijl ik dat op mijn gemak wilde doen? Ik was niet zozeer met opvoeden bezig. Ik probeerde ontspannen en met aandacht met hen te zijn om te kunnen horen wat ze zeiden. Ik probeerde hen te begrijpen en hen belangrijker te maken dan mezelf, dan mijn verlangens. Eigenlijk gewoon dienstbaar te zijn. Ik heb heel wat hobbels moeten overwinnen en mijn hoofd moeten buigen en nog...

De kinderen hoger dan jezelf plaatsen, is dat niet in strijd met ruimte voor jezelf maken? José: "Als ik probeerde mijn zin door te drijven, omdat ik bijvoorbeeld wilde mediteren, gingen zij bokken en dan lukte het helemaal niet. Als er ruimte voor hen was, kwam er ook ruimte voor mij. In het geven aan mijn kinderen kreeg ik zoveel terug. Met het krijgen van kinderen is mijn hart zo veel meer geopend. Ik ervaar het ouderschap echt als pad en geniet ervan als een ontdekkingsreis waarop ik steeds meer over mezelf te weten kom. Tot slot een advies van José: "Als de Dharma je dierbaar is, laat je kinderen er op speelse wijze kennis mee maken. Geef ze wijsheid en compassie mee. Dat is wat er echt toe doet! En kom samen naar Rigpé Yeshé!"

Hanneke de Graaf en Ulli Fischer

Ben je ouder, opvoeder of werk je met kinderen en wil je informatie of meedoen aan de verdiepingsbijeenkomsten, stuur een e-mail naar families@rigpa.nl. Zie ook pagina 27 voor onze activiteiten.



EEERSTE HULP BIJ KINDERMEDITATIE

Stel je voor: Je bent een kind en je vader zit te mediteren. Hij heeft een map met mooie gebeden en mantra's. Je wil graag meedoen, maar jij hebt geen meditatieboek en je mag alleen maar stil zitten...

Kinderen vinden het geweldig om met eigen materiaal te werken. Daarom is er bij Rigpa Internationaal een Riggé Yeshé-team dat continue werkt aan het ontwikkelen van kindermateriaal. Het is een gedegen traject. Het onder-richt wordt voor kinderen vertaald, compact en begrijpelijk gemaakt. Ook worden er werkvormen ontwikkeld die wereld- wijd op retraites worden toegepast. Er ontstaan steeds meer verschillende hulpmiddelen voor kinderen. Zo worden in Australië meditatieliedjes bedacht, in Duitsland mooie rituelen, Engeland is goed in yoga en in Nederland maken we geregeld mooie meditatieteksten.

Voor elke familiedag wordt geput uit dit internationale materiaal. Ook vertalen we teksten van onderricht en geleide meditaties in aansprekend Nederlands. We bereiden creatieve activiteiten voor om de thema's te verinnerlijken. En vaak maken we ook iets voor de kinderen om als herinnering mee naar huis te nemen.

Dit jaar kregen de kinderen tijdens de meiretraite een 'gereedschapskist voor meditatie' om mee naar huis te nemen. De oudere tieners Coosje, Jesse, Mirjam, Tijs en Yara, die een heuse meditatiecursus gaven aan de jongere kin-



deren, hebben deze gereedschapskist ontwikkeld op basis van bestaand materiaal. Het geheel bestaat uit een setje van acht kaartjes, waarmee je de volgorde van je meditatie kunt bepalen, een kaarthouder en een doosje om de kaartjes in te bewaren. Dit allemaal om de kinderen te stimuleren zelf te mediteren.

Op de laatste dag van de retraite lieten de kinderen aan hun ouders zien hoe het werkt. Ook boden we Sogyal Rinpoche een 'children's meditation toolkit' aan. Rinpoche was blij verrast. En wie weet wordt de gereedschapskist ook weer toegevoegd aan het internationale materiaal en zien we de kaartjes deze zomer terug op andere retraites.

Wim Marseille, coördinator Riggé Yeshé



FEEDBACK VAN OUDERS OP DE 'GEREEDSCHAPSKIST VOOR MEDITATIE'.

Judith:

'De retraite heeft een ongelooflijke impact op ons hele gezin op een heel bijzondere manier! Vanavond hebben we een gezinsmeditatie gedaan, Michelle (5) en Féline (8) legden alles uit aan Martin (vader) en Florian (8), heel bijzonder om te zien, Michelle deed het zo goed en was heel serieus, Féline zong de Vajra-Goeroe-mantra.

Ook al was Florian niet bij de retraite, hij was enorm gefascineerd door de 'Looks Like Me'-foto van Goeroe Rinpoche. Hij zei dat als hij naar de ogen keek, hij een hele krachtige verbinding voelde in zijn hart.'



JESSE

YARA

Marlies:

'Rosa(13) is trots op haar setje met kaarten en Tijs (15) vond het geweldig om te helpen met de jongere kinderen. Het heeft hen beiden het gevoel gegeven dat ze ertoe doen, dat ze gezien en gewaardeerd worden. En dit alles in een bijzonder liefdevolle omgeving waarvan ze de warmte nog steeds bij zich dragen.'

Patricia:

'De toolkit met kaartjes is super: het ziet er mooi uit, het is een fijne aanzet om samen te mediteren, en duidelijk in de instructies. Lisa (7) kon niet wachten om het thuis uit te proberen. We hebben Lisa's slaapkamer al verbouwd zodat ze nu een afgescheiden hoekje heeft met altaar. Hier kan ze mediteren of tot rust komen als ze bijvoorbeeld boos is. PS (twee weken later): De kaartjes worden nog steeds gebruikt, Lisa gaat zelfs liever mediteren dan een verhaaltje lezen. Het is ongelooflijk!'

Rectificatie

In de vorige Nieuwsbrief zijn de namen van Jesse en Yara verwisseld bij een foto behorend bij een interview met Jesse. Daarvoor onze excuses. Op de bovenstaande foto zie Jesse en Yara nu wel goed aangegeven!

ACTIVITEITEN 2012

12 - 14 oktober

Familieretraite Lage Vuursche

8 november

Verdiepingsbijeenkomst voor ouders

8 december

Familiedag
(met sanghadag onderricht)



Ghislaine:

'De uitwerking van de het doosje met de kaartjes en het kaarthoortje vind ik briljant. Er is een perfecte balans gevonden tussen 'speelgoed, functionaliteit en inhoudelijkheid.'



Werken voor Rigpa als...

AV-coördinator



Aan het woord
René Bod (1979)
Werkt bij Rigpa als
AV- coördinator
Beroep
Software specialist bij een verzekeraar
Student sinds
eind 2005
Mandala
Ngöndro

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 ziet het werk van een AV-coördinator eruit?

“Je moet je voorstellen voor een retraite, zoals laatst in mei, huren we allemaal apparatuur in. Dan sta je bij het verhuurbedrijf voor vier grote tafels die helemaal vol liggen met apparaten, snoeren en stekkers... Er komt heel veel bij kijken. Ik ben nu twee jaar coördinator van het AV-team. Het is leuk intuïtief werk om Sogyal Rinpoche op deze manier te ondersteunen. Maar het begint allemaal met: ken je apparatuur!” Bij de meiretraite beginnen we zo'n drie maanden van tevoren. We starten met visualiseren. Want we willen zo goed mogelijk op alles voorbereid zijn. Als je ruim 70 kabels hebt en eentje is verkeerd besteld, dan klopt het totaalplaatje niet meer.”

En hoe gaat het dan als jullie in actie komen?

“Dan zijn we allemaal op Rinpoche afgestemd. Het camerateam bijvoorbeeld reageert direct op wat Rinpoche zegt. Als er een belangrijke uitspraak komt, wordt er *ingezoomd*. Als Rinpoche veel met zijn handen praat, *zoomen* ze uit. Zodat niets van de overdracht verloren gaat. Hetzelfde geldt voor de geluidsmensen. ▶

Ze zitten constant met de vingers op de schuiven. Als Rinpoche hoest dan wordt er even dichtgedraaid. Als hij wat zachter praat, gaat het volume open. Ik vind het fijn als we als team in staat zijn het werk helemaal goed te doen. Ook omdat we weten dat er vaak later nog veel naar de opnames gekeken zal worden, door heel veel mensen."

Hoe krijg je dat voor elkaar: een goed draaiend team?

"Het eerste jaar dat ik de coördinatie deed, liep heel anders dan ik had bedacht. Daarvan heb ik geleerd niet alleen te beginnen met wat we moeten doen, maar ook te kijken naar het team. Het vertrekpunt is een *happy team*, dan vallen de puzzelstukjes als vanzelf op hun plaats."

Waarom doe je dit werk?

"Ik vind dat het erbij hoort. En ik raad het iedereen aan de kracht van Rinpoche's *teachings* en zo'n retraite te ondersteunen. Rinpoche geeft niet alleen les als hij op het podium zit, maar juist ook als wij voor hem werken. Dan daagt hij ons uit ervaringsgericht te leren. In het doen, in het elkaar helpen - daar zit alles in. En je helpt ook mensen een connectie te maken met Rinpoche. Ik ben dankbaar als ik daar een steentje aan kan bijdragen."

Is dit werk anders dan ander werk wat je doet?

"Dit werk is niet gewoon een klus die je klaart. Eigenlijk ben je bezig met het trainen van je geest. De eerste keer dat ik meehielp bij een retraite, had ik alleen

maar de taak een audio *backup*-opname te maken. Ik was er zo gespannen mee bezig, dat ik bijna niets van de retraite heb meegekregen. Ik was als bevroren. Gelukkig is dat veranderd. Het is een geleidelijk leerproces geweest, met Rinpoche als katalysator. Je ontdekt dat je veel meer kan dan je denkt te kunnen. En ik heb ook afgeleerd om te denken: dat kan niet. Als je jezelf de ruimte geeft, kan heel veel! Het fijne aan werken voor Rigpa is, dat iedereen er is om je te helpen en je te ondersteunen. Ik ben ontzettend dankbaar voor onze sangha!"

Tekst en foto Ulli Fischer

Training in activiteit als het pad



Lucy Cohen en Seth Dye zijn naaste medewerkers van Sogyal Rinpoche. Op 31 maart en 1 april jongstleden waren ze in Amsterdam om een training te geven voor vrijwilligers van Rigpa. Het onderwerp was: hoe je meditatie en het begrip van het boeddhistische onderricht kunt integreren in het leven van alledag en het werk dat je doet.

Een hartadvies was: breng geen schei-

ding aan tussen je meditatiebeoefening en je dagelijks leven. Neem de ontspannen aandacht die je op je kussentje opwekt mee in de activiteiten van alledag. Wat maakt het werk voor Rigpa dan eigenlijk anders dan gewoon werk, werd er gevraagd. Seth Dye: "Aan de buitenkant ziet het er hetzelfde uit. Het verschil zit in je houding. Bij gewoon werk werk je voor jezelf, bij Rigpa werk je voor de ander." Alhoewel? Er hoeft geen verschil

te zijn tussen gewoon werk en werken voor Rigpa, vulde Lucy Cohen aan. "Het belangrijkste is de motivatie waarmee je werkt." Als je de motivatie hebt voor het welzijn van anderen te werken, kan al je werk een spirituele dimensie krijgen.

Een overzicht van vrijwilligersvacatures is te vinden op www.rigpa.nl. Alle hulp is welkom. Heb je vragen mail Inez Bodewitz: om@rigpa.nl

Portret van een multi-talent

Marieke van Vugt



Marieke van Vugt danst

Marieke van Vugt is een jonge boeddhist en Rigpa-sanghalid met een indrukwekkende staat van dienst. Ze is gepromoveerd als neurowetenschapper aan de *Princeton University* in de Verenigde Staten en bezoekt geregeld de *Mind and Life* conferenties van de Dalai Lama. Daarnaast heeft ze van jongs af een passie voor klassiek ballet.

Sinds anderhalf jaar is Marieke (1980) terug in Nederland, waar ze werkt aan de Rijksuniversiteit Groningen als docent en onderzoeker bij de afdeling kunstmatige intelligentie. Rigpa-sanghalid en journalist Menno Bijleveld interviewde Marieke in juni 2011 voor de Zevende Hemel, een radioprogramma van de Boeddhistische Omroepstichting.

Dit is een ingekorte weergave van het gesprek, dat te beluisteren is via www.boeddhistischeomroep.nl, het radioarchief.

Marieke kun je uitleggen wat neurowetenschap, boeddhisme en klassiek ballet met elkaar te maken hebben?

"Nou voor mij is duidelijk wat boeddhisme en neurowetenschap met elkaar te maken hebben. Want bij allebei gaat het om het onderzoeken van de geest. In de neurowetenschap is het de geest van iemand anders, van een proefpersoon die wordt onderzocht. In het boed-

dhisme is het mijn eigen geest, waar ik zelf naar kijk. Klassiek ballet - ik weet niet of daar een verband is... Alhoewel, wat boeddhisme, wetenschap en klassiek ballet gemeen hebben, is dat de leraar een belangrijke rol speelt en dat je je echt toewijdt aan een bepaald pad. Dat is een overeenkomst. Maar het zijn ook gewoon drie dingen die ik doe en die ik alle drie erg leuk en belangrijk vind."

Vanaf 2004 heb je met regelmaat deelgenomen aan Summer Schools georganiseerd door het Mind and Life Institute in de Verenigde Staten. Kun je uitleggen wat een Summer School is en wat je daar doet?

"*Mind and Life Summer Schools* komen voort uit dialogen die sinds eind jaren tachtig plaats vinden tussen de Dalai Lama en wetenschappers. De dialogen zijn ontstaan op initiatief van de Dalai Lama, omdat hij geïnteresseerd is in wetenschap en wilde weten wat de vinden van de Westerse wetenschap zijn en hoe die zich verhouden tot de boed-

dhistische kennis. En op een gegeven moment ontstond de gedachte: misschien kunnen we ook wel een nieuwe wetenschap ontwikkelen en contemplatieve beoefening bestuderen. Wat doet dat nou met de geest en met mensen in het algemeen? En hoe kunnen we die introspectieve manier van het bestuderen van de geest - waar men heel veel ervaring mee heeft in bijvoorbeeld de boeddhistische traditie, maar ook in andere contemplatieve tradities - hoe kunnen we die een dialoog laten aangaan met de wetenschap vanuit het derde persoonsperspectief? Dus de wetenschap zoals die in het Westen bedreven wordt. Daarbij wilde men niet een dialoog op

het niveau van de professor die al honderden publicaties op zijn naam heeft staan. Maar het ging erom jonge mensen met elkaar te laten praten en ideeën te laten ontwikkelen. De mensen die nog experimenten doen en die nog maar net beginnen. Dat was het idee van de Summer Schools.

Voor mij was het haast een soort thuis-komen om deel te nemen aan de *Summer Schools*. Omdat je allemaal mensen ontmoet die ook met één been in de wetenschap en met één been in het boeddhisme staan of in een andere contemplatieve traditie. Plus je komt er al je grote helden tegen als Matthieu Ricard, Alan Wallace, grote wetenschappers als Richard Davidson, Daniel Kahneman, Anne Treisman, Jonathan Cohen, nou ja echt de grote namen in het vakgebied."

Vind je het belangrijk om andere jongeren te ontmoeten die dezelfde passies delen?

"Het is niet absoluut noodzakelijk, maar het is wel fijn. Als je naar een boeddhistisch centrum gaat dan kom je daar veel mensen tegen die de veertig gepasseerd zijn. En die zitten net in een andere fase van hun leven, waarin je tegen andere dingen aanloopt. Het is gewoon fijn om uit te wisselen met andere jonge mensen en na te denken over vragen als: Hoe richt ik mijn leven in? Hoe ga ik dat doen zodat het ook in harmonie is met mijn overtuigingen vanuit het boeddhisme? En omgekeerd zijn er weinig mensen in de wetenschap voor wie spirituele dingen belangrijk zijn.

Ontstaat er door het delen van die verschillende interesses een dubbel click?

"Absoluut, ieder jaar dat ik er kom, heb ik echt het gevoel: ik ben helemaal thuis. We beginnen iedere dag met meditatie en yoga. Tussen alle verhitte discus-

sies door hebben we vaak een minuutje stilte. En dan zijn er mensen die dingen presenteren en gaan we daar ook weer over discussiëren. We eindigen de dag met meditatie. Daardoor komen dingen veel meer bij elkaar dan in mijn gewone leven, waar ik omringd ben door mensen die hier niet zo mee bezig zijn."

Hoe is dat binnen de sangha, waar je te maken hebt met mensen die geen wetenschappelijke achtergrond hebben?

"Voor hun is het vaak moeilijk te begrijpen dat je een baan hebt waar je je helemaal ingooit, waar je haast altijd mee bezig bent. Dat je altijd bezig bent met

dels 15.000 dollar is, om dat onderzoek ook daadwerkelijk uit te voeren. Een paar jaar later mogen ze dan vaak de resultaten op het *Mind and Life Summer Research Institute* presenteren. Ik denk er steeds over na wat ik voor nieuws kan bijdragen aan dit nieuwe vakgebied dat we de contemplatieve neurowetenschappen noemen.

Eén ding waar ik me mee bezighoud is het wiskundig modelleren van cognitie. Daarom ben ik nu ook universitair docent bij kunstmatige intelligentie in Groningen. En ik probeer dus te kijken hoe we met die heel precieze taal van wiskundige modellen kunnen begrijpen wat er nou gebeurt met een mens en met de geest

'Ik denk er steeds over na wat ik voor nieuws kan bijdragen aan de contemplatieve neurowetenschap.'

hoe kan ik dit oplossen? De wetenschap laat je niet los. Het is niet zo van nu ga ik naar huis en dan denk ik er morgen wel verder over na. Vaak als je met een data-analyse bezig bent of met een probleem, dan ben je er voortdurend over aan het nadenken en ga je 's avonds ook nog eventjes verder."

In 2007 heb je een Varela-subsidie voor je studie naar het mathematisch modelleren van de effecten van aandachtstraining en cognitie ontvangen. Wat is die Varela-subsidie?

"Het *Mind and Life Institute* doet ieder jaar een oproep om een onderzoeksvoorstel in te dienen. De winnaars krijgen een bepaald bedrag, ik geloof dat het inmid-

wanneer je contemplatieve beoefening doet. Dat is dus mijn doel."

De onderzoeken naar de effecten van meditatie zijn in Amerika begonnen. En nu werk je hier in Nederland. Hoe vanzelfsprekend is dat eigenlijk?

"Op zich is onderzoek naar contemplatieve beoefening inderdaad nog vrij nieuw. In de kringen waarin ik verkeer, de cognitieve neurowetenschappen en de experimentele psychologie, daar wordt dit soort onderzoek met de nodige scepsis ontvangen. Ik was ook best wel zenuwachtig hoe de Groningse universiteit het zou vinden en hoe mijn ▶

collega's erop zouden reageren. Ik moet zeggen, het valt me erg mee. Dit onderzoek vindt steeds meer acceptatie, omdat er meer bewijs komt. En vooral ook door het succes van *mindfulness-based stress reduction* en *mindfulness-based cognitive therapy*, wat ook hier in Nederland en in Europa steeds meer wordt toegepast."

Heb je enig idee welke kant het opgaat met de contemplatieve wetenschap? Wat is er spannend op dit moment?

"Ik kan niet in de toekomst kijken. Ik weet dat er steeds meer mensen mee bezig zijn. Je ziet steeds meer literatuurstudies verschijnen. Ook op cognitief gebied, waar ik mee bezig ben, worden steeds meer studies verricht naar emoties, empathie en dat soort dingen. En er wordt vooral veel klinisch onderzoek

gedaan in de context van *mindfulness-based cognitive therapy* and *mindfulness-based stress reduction*. Dus daar gaat het het hardst op dit moment."

We hebben het vooral gehad over de relatie tussen meditatie en wetenschap. Op welke manier speelt het boeddhisme een rol voor jou in het dagelijks leven?

"Aan het begin van iedere dag probeer ik te denken: het gaat er niet zozeer om dat ik succes heb als wetenschapper, maar het gaat er veel meer om dat mijn werk iets bijdraagt aan het welzijn van alle wezens. En ook aan het einde van de dag probeer ik even na te denken over wat ik die dag heb gedaan. Ik weet niet precies hoe dit mensen of andere wezens kan helpen, maar ik hoop dat het ergens nut heeft gehad. En ik denk dat het mij ook als persoon helpt, omdat ik dan iets

minder in de stress raak over of ik wel succesvol ben als wetenschapper. Dan ben ik minder gefocused op mijzelf als persoon, en het geeft me wat extra's om toch met een vrij stressvol leven als beginnend wetenschapper om te gaan. Ik denk dat boeddhisme veel meer te maken heeft met hoe sta ik in mijn leven en wat is de motivatie. Als er iets ingrijpends gebeurt, dan merk ik ineens hoe fijn het is om een soort geestelijke buffer te hebben, dankzij de beoefening van het boeddhisme. Dit is misschien wel een veel belangrijker effect van meditatie dan wat we normaal in onze studies naar meditatie meten. Het gaat voor mij veel meer over hoe ga ik met mijn emoties om. Dat is ook iets waar we in het Westen weinig over leren, in ieder geval niet op school. Dat is de ervaringskennis die ik uit het boeddhisme haal."

Menno Bijleveld



Marieke van Vugt

Hoe Marieke bij Rigpa kwam

Marieke van Vugt (1980) kwam op haar zeventiende in aanraking met Rigpa via het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven. Marieke: "Van jongs af aan was ik bezig met vragen zoals: Wat is de zin van het leven? Wat betekent het een goed mens te zijn? Ik las van alles en hield me bezig met het christendom, astrologie en mystiek.

Op mijn veertiende correspondeerde ik met een jongen uit Sri Lanka. Hij schreef over de vier edele waarheden en de eenenvijftig mentale factoren en meer van dat soort dingen die voortkomen uit de Abidharma, en die ondermeer bestaat uit heel veel lijstjes. Dat sprak me niet meteen aan. Ik had dus niet direct een emotionele binding met het boeddhisme.

Pas toen ik het Tibetaanse boek van leven en sterven las, voelde ik: dit is waar ik altijd naar heb gezocht zonder het te weten. Op school leer je dingen met je hoofd. En je leert bijna niets over je hart of hoe om te gaan met je emoties. Sogyal Rinpoche spreekt rechtstreeks tot het hart, tot mijn hart in ieder geval!" Marieke is actief binnen de Groningse Rigpa-sangha, ondermeer als *Teaching Services Director*. Deze functie vervult zij samen met Rob van Willegen. Wie meer over Marieke en haar ervaringen met meditatie wil weten, kan haar blog lezen op de website van *What Meditation Really Is*. Ook vertelt ze hierin over de laatste wetenschappelijke inzichten wat betreft de effecten van meditatie.

www.whatmeditationreallyis.com.

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 kunt 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, kun je lezen in het Tibetaanse boek van leven en sterven in hoofdstukken 12, 13 en 19.

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

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



Kyabje Dodrupchen Rinpoche. In zijn klooster in Nepal wordt beoefend voor de Rigpa-Sangha

overvloedige 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 wilt 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



Paul de Jong

Na een kortstondig ziekbed is ons sanghalid Paul de Jong op zondag 27 mei op 64-jarige leeftijd overleden. Paul was student bij Rigpa sinds 1994. Hij heeft een grote bijdrage geleverd aan ontwikkelingen binnen Rigpa, zowel in Nederland als internationaal. Hij heeft meegewerkt aan de totstandkoming van het wereldwijde Rigpa-studieprogramma. Daarnaast heeft hij de organisatie van het Internationale Spirituele Zorg-programma mede vormgegeven.

Rigpa Internationaal en het Nederlandse managementteam konden altijd rekenen op Paul zijn professionele advies ten aanzien van management en groepsprocessen.

We herinneren Paul als iemand die de kwaliteiten in mensen zag en hen stimuleerde om die kwaliteiten tot volle bloei te laten komen. Na het afronden van de Drie-jaarretraite had Paul de ambitie om zich meer te ontwikkelen als instructeur bij Rigpa.

Onze gedachten zijn ook bij zijn partner, Christine Longaker, en zijn kinderen. We wensen hen veel sterkte met het verwerken van dit verlies.

Rigpa-programma

Evenementen

Open middag Amsterdam

Twee keer per jaar is er een open middag in het Rigpa-centrum in Amsterdam. Bedoeld voor iedereen die kennis wil maken met Rigpa en het onderricht van Sogyal Rinpoche. Tijdens deze middag wordt een proefles meditatie aangeboden. Ook zijn er ervaren Rigpa-instructeurs aanwezig om vragen te beantwoorden. Iedereen is van harte uitgenodigd om binnen te lopen. Open middagen zijn ook bijzonder geschikt om belangstellende vrienden of familieleden eens mee te nemen naar Rigpa.

Datum: Zaterdag 22 september van 14.00 tot 16.30 uur

Tijd: Inloop vanaf 13.30 uur. De proefles meditatie begint om 14.00 uur

Kosten: Gratis

Film en interview over het leven van Dilgo Khyentse Rinpoche

'Brilliant Moon' is de film die het leven schetst van de grote Tibetaanse meester Dilgo Khyentse Rinpoche. Deze prachtige film verhaalt over zijn geboorte, dood en wedergeboorte, daarbij gebruikmakend van animatie, zeldzame foto's en archiefbeelden. De vertoning bij Rigpa vindt plaats in samenwerking met de Boeddhistische Omroep Stichting. Na afloop zal Ani Jinba worden geïnterviewd. Zij heeft lange tijd in de nabijheid van Dilgo Khyentse Rinpoche geleefd en opgetreden als zijn vertaalster.



Datum: Zaterdag 3 november 19.30 uur

Lokatie: Rigpa-centrum Amsterdam

Kosten: Vrijwillige bijdrage. De opbrengst van de avond komt ten goede aan het nieuwe Amsterdamse centrum

Meditatieretraite in Handel

Een retraiteomgeving kan behulpzaam zijn om je geest naar binnen te keren, het grijpen los te laten en te ontspannen in je ware natuur.

Na het grote succes van vorig jaar, organiseren we daarom ook dit jaar weer een meditatieretraite in Handel. Deze retraite stelt je in de gelegenheid om je beoefening te verdiepen en persoonlijk te ervaren wat de staat van meditatie werkelijk is. De nadruk ligt op gezamenlijke beoefening, ondersteund door video-onderricht van Sogyal Rinpoche. De retraite wordt gehouden in het

eeuwenoude Kapucijner klooster, vlakbij het Noord-Brabantse dorpje Handel. Een inspirerende plek - vrij van de drukte en afleidingen van het dagelijkse leven.

Locatie: Stichting de Weyst, Pater Petrustraat 21, 5423 SV Handel

Data: Vrijdag 31 augustus 19.30 uur t/m zondag 2 september 16.00 uur

Kosten: € 160,- Dit is inclusief twee overnachtingen en alle maaltijden (zaterdag ontbijt, lunch, avondeten en zondag ontbijt en lunch)

Voor wie: Het weekend is open voor iedereen die minimaal een introductiecursus gevolgd heeft bij Rigpa. Cursisten van 'Wat Meditatie Echt Is' hebben voorrang

Sanghadag

Maandelijks is er een wereldwijde sanghadag, waarop sanghaleden samenkomen om naar recent onderricht te kijken, te beoefenen, ervaringen uit te wisselen en op de hoogte te blijven van het laatste Rigpa-nieuws. Ben je (nog) geen Rigpa-mandalastudent en wil je een keer zo'n dag meemaken? In september kan dat. Dan hebben we een 'Meditatie-sanghadag'. Naast sanghaleden kunnen hieraan ook studenten van 'Wat Meditatie Echt Is' deelnemen.

Amsterdam

Zondag: 9 september 10.00 - 14.00 uur

Groningen

Zaterdag: 8 september 10.00 - 14.00 uur

Nijmegen

Zondag: 9 september 10.00 - 14.00 uur

Cursussen

Wat Meditatie Echt Is - introductiecursus

- Kennismaken met 'Wat meditatie echt is' (module 1), en
- Je zintuigen, gedachten en emoties als hulpmiddel gebruiken (module 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 toe kunt passen in je eigen leven. De introductie cursus 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 hulpmiddel. Hierbij gebruiken we zintuiglijke waarneming, gedachten en emoties als object van onze aandacht.

Amsterdam

Data: Vrijdag 5, 12, 19, 26 oktober, 2, 9, 16, 30 november, 7, 14 december. (23 november vervalt)

Tijd: 19.30 – 21.45 uur

Groningen

Data: Maandag 29 oktober, 5, 12, 19, 26 november, 3, 10, 17 december, 7, 14 januari

Tijd: 20.00 - 22.00 uur

Kosten: € 150,- regulier, studenten: € 90,-
Gratis voor Rigpa-mandalastudenten met een totaalabonnement

Wat Meditatie Echt Is - vervolgcursussen

- De methode laten vallen (module 3)
- Motivatie vinden: De beoefening van liefdevolle vriendelijkheid (module 4)
- De verenigende methode (module 5)
- De staat van niet-afgeleid zijn tot leven brengen (module 6)



In aansluiting op de introductie cursus worden vervolgmodes aangeboden van de cursus 'Wat meditatie echt is'. Om aan een van deze modules deel te nemen, dien je eerst de voorafgaande modules te hebben gevolgd. De vervolgmodes bestaan uit vijf avonden per module en worden in

blokken van twee modules (10 avonden) aangeboden.

'Wat meditatie echt is' module 3 heeft shamatha zonder hulpmiddel 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. Module 6 gaat over de integratie van meditatie in het dagelijks leven.

Amsterdam

Wat: Module 3 & 4

Data: Zaterdag 13, 27 oktober, 10 november, 1, 15 december

Tijd: 10.00 – 17.00 uur

Wat: Module 6

Data: Maandag 17, 24 september, 1, 8, 15 oktober

Tijd: 19.30 – 21.45 uur

Nijmegen

Wat: Module 5 & 6

Data: Woensdag 19, 26 september, 3, 10, 24, 31 oktober, 7, 14, 21, 28 november (17 okt. vervalt ivm herfstvakantie)

Tijd: 19.30 – 21.45 uur

Rotterdam

Wat: Module 5 & 6

Data: Woensdag 5, 12, 19, 26 september, 3, 10, 24, 31 oktober, 7, 14 november (17 okt vervalt ivm herfstvakantie)

Tijd: 19.45 – 22.00 uur

Kosten: Enkele module: € 62,-, studenten: € 37,50

Dubbele module: € 125,-, studenten: € 75,-

Gratis voor Rigpa-mandalastudenten met een totaalabonnement

Open Meditaties

Stil zijn

Misschien herken je het ook, het valt vaak niet mee om in de stroom van activiteiten van alledag momenten van échte stilte te vinden. De geest dendert voort en de wereld schreeuwt op alle mogelijke manieren om onze aandacht. Om een moment van échte stilte te bieden, wordt elke tweede en vierde donderdag van de maand van 17.30 tot 18.30 uur een meditatie-uur in stilte gehouden. Een uur quality time, waarin we de stroom van gedachten loslaten en terugkeren naar de ruimte van onze ware natuur. Je hoeft geen ervaring met meditatie te hebben om deel te nemen. Een instructeur is aanwezig om simpele aanwijzingen te geven.

Amsterdam

Data: Donderdag 11, 25 oktober, 8, 22 november, 6, 28 december

Tijd: 17.30 – 18.30 uur

Groningen

Data: Woensdag 19 september, 28 november.

Tijd: 19.45 - 21.15 uur

Kosten: Gratis. Je hoeft je niet van tevoren aan te melden

Liefdevolle vriendelijkheid meditatie

Meer dan tweeënhalf duizend jaar geleden gaf de Boeddha les over het opwekken van liefdevolle vriendelijkheid. Met behulp van deze meditatiemethode ontwikkelen we een gezonde en liefdevolle relatie met onszelf, die zich steeds meer uit kan breiden naar anderen. Wanneer ons hart en onze geest vervuld zijn van liefde, ervaren we het natuurlijke geluk dat onze ware natuur

is. Elke eerste en derde donderdag van de maand wordt er van 17.30 tot 18.30 uur een begeleide meditatie op liefdevolle vriendelijkheid gehouden. Voor eenieder die de liefde in zichzelf wil ontsluiten!

Amsterdam

Data: Donderdag 4, 18 oktober, 1, 15, 29 november, 13 december
Tijd: 17.30 – 18.30 uur

Groningen

Data: Woensdag 17 oktober, 19 december
Tijd: 19.45 - 21.15 uur

Kosten: Gratis. Je hoeft je niet van tevoren aan te melden

Rigpa Youth

Tijdens de Rigpa Youth-avonden kun je kennismaken met meditatie en boeddhisme en met andere jonge mensen die hierin geïnteresseerd zijn. De bijeenkomsten zijn ontwikkeld en worden begeleid door en voor jongeren. De avonden hebben verschil-

lende thema's die we samen kiezen. We kijken bijvoorbeeld naar video's van Sogyal Rinpoche en andere meesters over meditatie of compassie, maar ook over hoe om te gaan met emoties, over relaties of zelfvertrouwen. Daarna praten we over onze eigen ervaring met deze onderwerpen. Dit alles is ingebed in een gezamenlijke meditatiebeoefening. Je hoeft geen meditatie-ervaring te hebben en je kunt je vrienden meenemen. Na afloop wordt iedereen uitgenodigd om in de kroeg nog even na te praten!

Amsterdam

Data: Donderdag 4, 18 oktober, 1, 15, 29 november, 13 december
Tijd: 19.30 - 21.45 uur

Groningen

Data: Woensdag 5 september, 3 oktober, 7 november, 5 december.
Tijd: 20.00 - 22.00 uur.

Kosten: Gratis. Je hoeft je niet van tevoren aan te melden

Programma voor Rigpa-mandalastudenten

Onderstaand programma is toegankelijk voor Rigpa-mandalastudenten. Heb je een totaalabonnement dan hoeft er niet extra te worden betaald voor deelname aan cursussen.



Riwo Sangchö Intensive

Van 23 tot en met 25 november zal in het Rigpa-centrum in Amsterdam een Riwo Sangchö Intensive worden gehouden. Alle Rigpa-mandalastudenten zijn hiervoor van harte uitgenodigd. Meer informatie volgt via de mandalamail.

Cursussen

De Weg naar Innerlijke Vrede en Tevredenheid

Ongeacht wie we zijn, het hoofddoel van ons leven is om gelukkig te zijn. Je zou dit het hart van het menszijn kunnen noemen. Als we goed kijken, kunnen we zien dat er twee soorten van geluk zijn. De ene berust meer op lichamelijk welbevinden en de andere op een diepere, geestelijke tevredenheid. Als we deze diepere, innerlijke vrede en tevredenheid bezitten, kan onze geest gelukkig zijn.

In de cursus 'Wat Meditatie Echt Is', werden deze onderwerpen licht aangestipt. Met 'De Weg naar Innerlijke Vrede en Tevredenheid', gaan we met deze onderwerpen de diepte in. Ook is er ruimte om al het onderricht dat je tot nu toe bestudeerd hebt, in het brede perspectief van het Tibetaans boeddhisme te plaatsen.

De cursus gaat van start met een avond waarop we kijken naar onderricht dat Sogyal Rinpoche gaf tijdens een openbare lezing. Hierin wordt een basis gelegd en krijgen we een raamwerk aangereikt voor wat we in de daarop volgende tien avondsessies gaan bestuderen. Voor de vertoning van dit onderricht zijn alle sanghaleden uitgenodigd.

Er zijn twee data waarop dit onderricht wordt vertoond. Je kunt-

kiezen wanneer je aanwezig wil zijn: 12 september óf 22 september.

Amsterdam

Data: Woensdag 12, 19, 26 september, 3, 10, 17, 31 oktober, 7, 14, 21, 28 november. (24 oktober vervalt).
Maandag 22, 29 september, 5, 12, 19, 26 november, 3, 10, 17 december, 7, 14, 28 januari (21 januari vervalt).
Tijd: 19.30 - 21.45 uur.

De cursus is geschikt voor alle Rigpa-mandalastudenten.

Ngöndro

Onderstaande cursussen over de Ngöndro lopen al een tijdje. Nieuw instappen is daarom alleen mogelijk voor mensen met een basis in de Ngöndro. Vraag vooraf advies aan bij Saskia Bloemen, Teaching Services Director via ts@rigpa.nl.

Amsterdam

Wat: Parallel Programma, vervolg Goeroeyoga
Data: Dinsdag 11, 18 september, 2, 9, 16, 23, 30 oktober, 13, 20, 27 november, 4, 11, 18 december (25 september en 6 november vervallen)
Tijd: 19.30 - 21.45 uur

Wat: Parallel Programma, vervolg Bodhichitta, de zes paramita's
Data: Zondag 14 oktober, 18 november, 16 december.
Tijd: 10.00 - 16.30 uur

Wat: Vervolg Introductie tot de Ngöndro
Data: Donderdag 27 september, 25 oktober, 22 november, 20 december
Tijd: 19.30 - 21.45 uur

Groningen

Wat: Parallel programma, vervolg Goeroeyoga
Data: Dinsdag 18 september, 2, 9, 16, 30 oktober, 13, 20, 27 november, 4, 11, 18 december (25 september, 23 oktober en 6 november vervallen).
Tijd: 19:45 - 21:45 uur

Intensieve Thuisretraite

De transmissiedagen van de Intensieve thuisretraite blijven ook komend jaar éénmaal per maand plaatsvinden. Deze dagen zijn alleen toegankelijk voor de mensen die deelnemen aan de Intensieve Thuisretraite.

Amsterdam

Data: Donderdag 1, 8, 29 november, 6 dec. (De transmissiedag van september kan alleen op de zondag gevolgd worden)
Tijd: 19.00 - 22.00 uur
Data: Zondag 23 september, 28 oktober, 2 december
Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Groningen

Data: Zondag 23 september, 28 oktober, 25 november
Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Data: Woensdag 26 september, 31 oktober, 28 november
Tijd: 14.00 - 21.00.

Bijeenkomst Drie-jaarretraite

Heb je deelgenomen aan de Drie-jaarretraite? Dit najaar vindt een bijeenkomst plaats in het Amsterdamse Rigpa-centrum voor alle Drie-jaarretraitanten. Noteer het alvast in je agenda!

Amsterdam

Data: Zaterdag: 17 november
Tijd: 10.00 - 14.00 uur

Activiteiten

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 nieuwe ontwikkelingen binnen Rigpa. Sanghadagen stellen je in de gelegenheid om in contact te blijven met het onderricht van Sogyal Rinpoche en met je medestudenten!

De sanghadag van september is een 'Meditatie-sanghadag'. Naast de sangha, kunnen hieraan ook alle studenten van het 'Wat Meditatie Echt Is' deelnemen.

Amsterdam

Data: Zondag: 9 september, 21 oktober, 11 november, 9 december
Tijd: 10.00 - 14.00 uur

Groningen

Data: Zaterdag: 8 september, 10 november, 8 december
Tijd: 10.00 - 14.00 uur

Data: Zondag: 21 oktober
Tijd: 10.00 - 14.00 uur

Nijmegen

Data: Zondag: 9 september, 21 oktober, 11 november, 9 december
Tijd: 10.00 - 14.00 uur

Tsoks en Dharmawieldagen

Twee keer per maand is er een speciale beoefeningsdag (op Goeroe Rinpochedag en op Dakinidag). We vieren dan Tsok. Ook is er vier keer per jaar een Dharmawieldag. Deze dagen vieren wij omdat ze belangrijke gebeurtenissen markeren in het leven van de Boeddha. We nodigen alle Rigpa-leden van harte uit om deel te nemen aan de beoefening in de centra. Voor exacte tijden, zie de kalender op www.rigpa.nl, log in op het studentendeel van de site.

Amsterdam & Groningen

Dakinidag: 10 september, 10 oktober, 9 november en 8 december

Guru Rinpochedag: 25 september, 24 oktober, 23 november en 22 december

Verjaardag Jikmé Lingpa: 18 oktober

Dharmawieldag Lha Bab Düchen: 6 november.

Heb je vragen of wil je opnieuw instromen bij Rigpa?

Er komen steeds meer mogelijkheden om opnieuw in te stromen bij Rigpa. Als je dat graag wilt, neem dan contact op met Saskia Bloemen, Teaching Services Director, via ts@rigpa.nl.

Ook voor overige vragen over het programma kun je bij Saskia terecht.

Alle wijzigingen in het programma worden via de mandala-mail bekend gemaakt. De meest actuele informatie over het Rigpa-programma vind je op: www.rigpa.nl.

Locaties

Rigpa-centrum Amsterdam

Bezoekadres: Kuipersstraat ter hoogte van nr. 148, 1073 EV Amsterdam

Postadres: Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam

E-mail: rigpa@rigpa.nl

Telefoon: 020-4705100

Rigpa-centrum Groningen

Aweg 18, 9718 CV Groningen

E-mail: infogroningen@rigpa.nl

Telefoon: 050-3138765

Rigpa Nijmegen

'De Vuurvlieg'

2e Oude Heselaan 179a, 6542 VE Nijmegen

Rigpa Rotterdam

Centrum Djoj

Antony Duyklaan 5-7, 3051 HA Rotterdam

Aanmelden via aanmelden.rigpa.nl, rigpa@rigpa.nl of telefonisch: 020-4705100

Retraites met Sogyal Rinpoche

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

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

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



Om Ah Hung Vajra Guru Padma Siddhi Hung

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 of telefonisch bij het Rigpa-secretariaat 020-4705100.

Goede Lijstenmaker

goed in lijsten
kunst
giclée's
posters
ophangsystemen

Woldpromenade 6
8391 JG Steenwijk
Telefoon 0521-511247
info@goedelijstenmaker.nl
www.godelijstenmaker.nl

maandag
vrijdag
Düchen

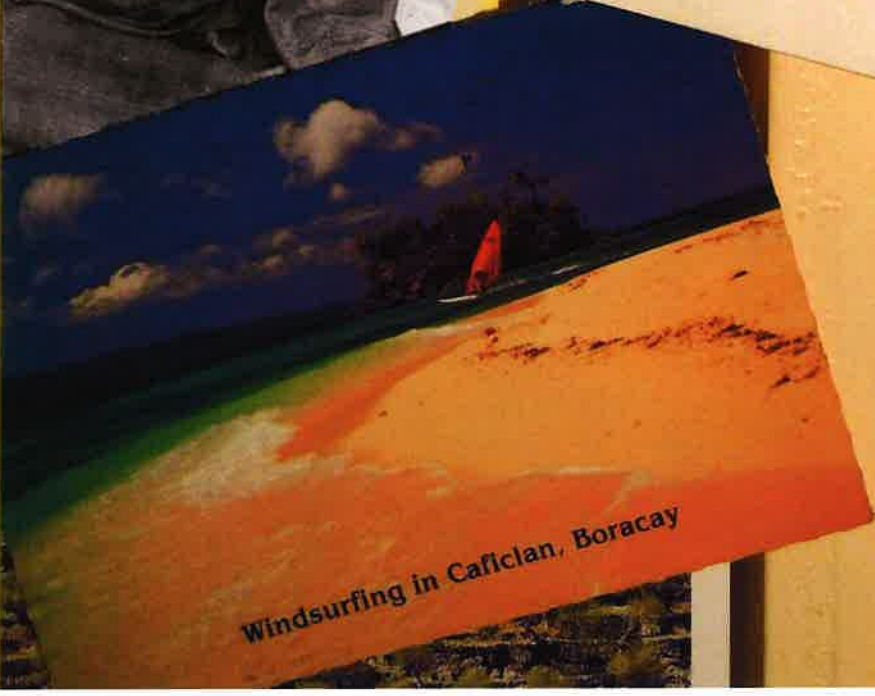
augustus 2012

12 | Zondag
Dakinidag
Tsok

26 | Zondag
Guru Rinpochedag
Tsok



2 kg Appels
200ml pitlood
2 ons jong koeleien
Schuursponsjes
bonenkaas
servetten



PAARDENDEKENWAS-
SERIJ *de stier*
DRENTHE NI Wassah en
reparatie paarden-
dekens min.
valt de A... Ge-
huurservice mogelijk. Tot
ziens!
% (051) 15406279 €10.00
SPR
H074 0030 001

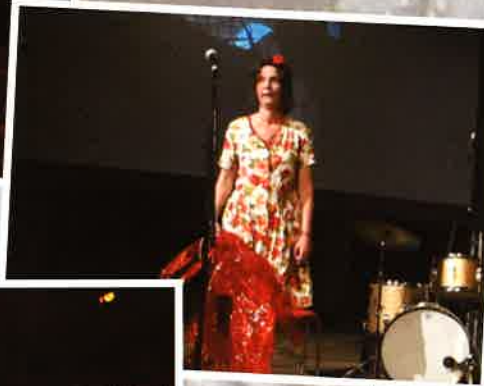
BULGARIAN SOCIETY
THE PROTECTION OF BIRDS

БЪЛГАРСКО ОБЩЕСТВО
ЗА ЗАЩИТА НА ПТИЦАРИЕ

Jordan Hristov
Monitor

Remember The View

Avond van de afleiding



De Avond van de Afleiding vond plaats voor het goede doel: een nieuw Rigpa-centrum in Amsterdam. Op een prachtlokatie, de Vondelkerk te Amsterdam, konden we op 23 maart 2012 genieten van optredens van kunstenaars uit de Rigpa-sangha. Hans van Zijp, zelf componist, was de drijvende kracht achter deze onvergetelijke avond met zang, dans, muziek, film en performances.

