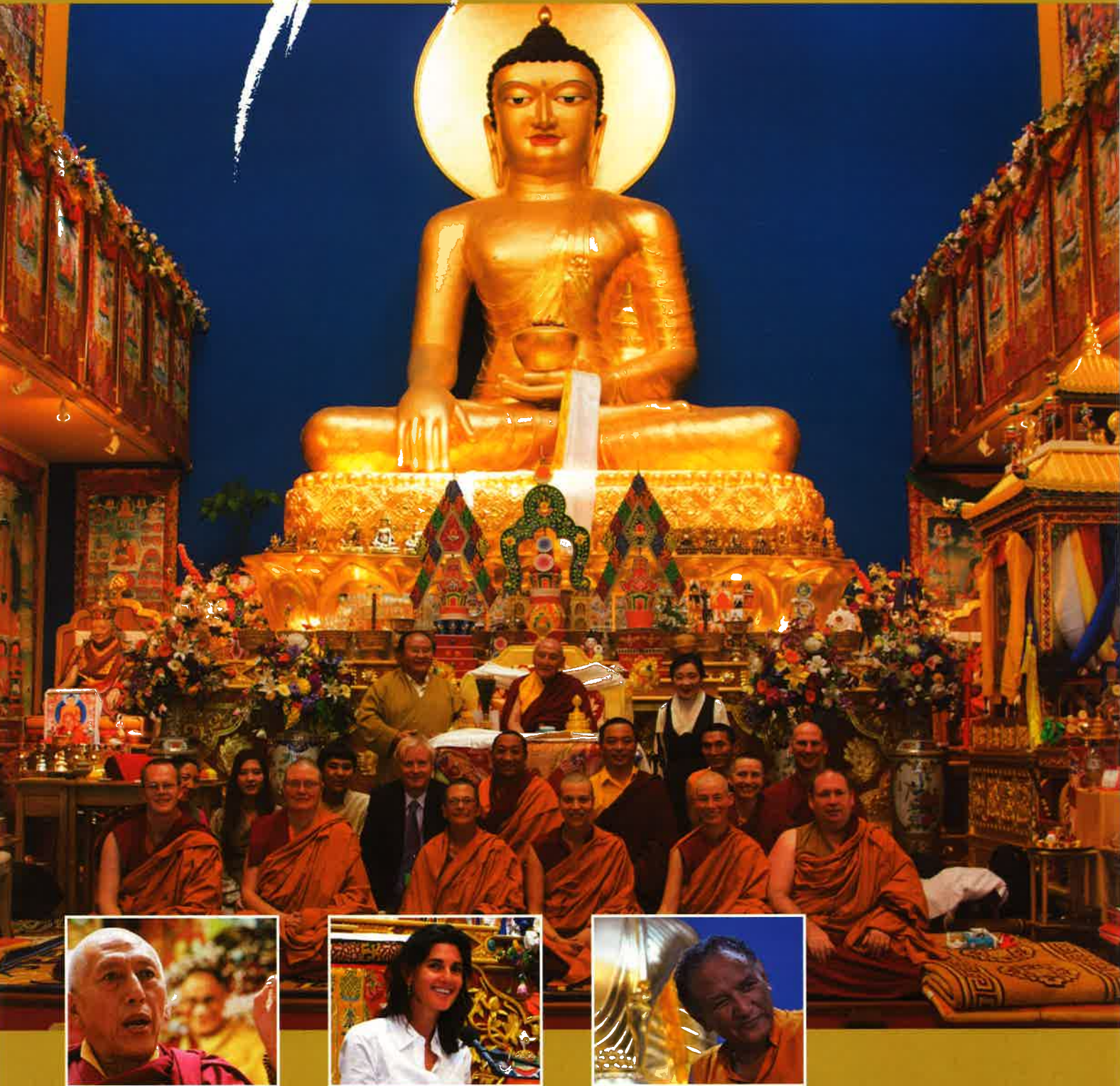


Rigpa

Nieuwsbrief

januari 2013 | jaargang 25, nr. 1



Hoogtepunt van de zomer: Twee-maandenretraite in Lerab Ling

Interview met Elizabeth Mattis-Namgyal

Orgyen Tobgyal Rinpoche en Sogyal Rinpoche in Amsterdam



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: Annie Birken, Saskia Bloemen, Patrick Gaffney, Hanneke de Graaf, Frits Jonker, Wim Marseille, Marlies Musch, het Rigpa Vertaalteam, Pieter Zanen.

Foto's: Rob Chrispijn, Jurek Schreiner, Gerard Nikken, Jan Pieters, Ulli Fischer, Stephan Peters, Edda Scholz, 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: info groningen@rigpa.nl

Telefoon: 050-3138765

Rigpa Nijmegen

'De Vuurvlieg'

2e Oude Heselaan 179a, 6542 VE Nijmegen

Rigpa Rotterdam

Centrum Djoj

Antony Duykiaan 5-7, 3051 HA Rotterdam

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

Foto omslag: Jan Pieters

Groepsfoto Lerab Ling tijdens de Twee-maandenretraite met op de achterste rij (van links naar rechts): Sogyal Rinpoche, Yangthang Rinpoche en Mayumla

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 verbrand ze liever.

Oplage: 1000 Druk: Ecodrukkers, Nieuwkoop



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

Inhoud

4 De inspiratie van...



5

Op zoek naar Rinpoche's stem

8 Twee maanden: Een snoer van retraites

13 Wat het boeddhisme de moderne wereld te bieden heeft

15 Orgyen Tobgyal bezoekt Amsterdam

Beste Nieuwsbrieflezer,

We hebben iets te vieren! Vorig jaar was het precies 20 jaar geleden dat Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven voor het eerst uitkwam. Sinds die tijd heeft het miljoenen mensen geraakt. Mensen die vervolgens student van Rinpoche werden en zich aansloten bij Rigpa, maar ook mensen die niet de drempel van een Rigpa-centrum overstappen, die we nooit ontmoeten, maar waar we wel ineens een brief vol dankbaarheid van ontvangen. Sinds enkele maanden zijn getuigenissen te lezen op *Het Tibetaanse Blog van Leven en Sterven* (www.living-and-dying.com). Patrick Gaffney kan zich het ontstaan van het boek nog levendig herinneren. In deze Nieuwsbrief lees je zijn verhaal. Maar er valt meer te vieren. Deze winter begon Rinpoche aan het ontvouwen van zijn nieuwe visie: 'Het Alomvattende Pad naar Verlichting'. Een visie waar we ons allemaal over kunnen verheugen, want in deze 'boot', die ons over de woelige baren van samsara naar de verlichting kan brengen, is plek voor iedereen.

Ook heel feestelijk was, dat Rinpoche besloot om afgelopen november tamelijk onverwacht voor een tweede keer in één jaar naar Nederland te komen. Dat was een zeer aangename verrassing! Een andere onverwachte bezoeker vorig jaar was Orgyen Tobgyal Rinpoche. Ook hij is van mening dat we veel te vieren hebben: dat we leven, dat we Sogyal Rinpoche hebben ontmoet en dat we in dit leven de verlichting kunnen bereiken. Als je het zo bekijkt is er helemaal niets om chagrijnig over te zijn. Van beide gebeurtenissen kun je in deze editie nog lekker nagenieten. Net als van andere feestelijke evenementen, zoals de Twee-maandenretraite in Lerab Ling - een mijlpaal voor deelnemers aan de Intensieve Thuisretraite. En ook het succes van *Wat Meditatie Echt Is* is echt iets om te vieren. Vandaar dat we ook daar aandacht aan besteden in deze Nieuwsbrief.

We wensen je veel leesplezier en een heel vreugdevol nieuw jaar!

Namens het Managementteam,

Marlies Musch



algemeen directeur Rigpa Nederland



- 16 Boeken**
Dicht bij de leraar
The Power of an Open Question
- 18 Boeken**
Interview Elizabeth Mattis-Namgyel
- 20 Column: Wonder**
- 21**
Wat Meditatie Echt Is
- 25 Strip: Ego**
- 28 Werken voor Rigpa als...**
- 30 Rigpé Yeshé**
- 34 Programma**
- 38 Gebeden**
- 39 Remember The View**



Poem by Tsoknyi Rinpoche

Sometime go outside and sit,
In the evening at sunset,
When there's a slight breeze that touches your body,
And makes the leaves and the trees move gently.
You're not trying to do anything, really.
You're simply allowing yourself to be,
Very open from deep within,
Without holding onto anything whatsoever.
Don't bring something back from the past, from a memory.
Don't plan that something should happen.
Don't hold onto anything in the present.
Nothing you perceive needs to be nailed down.
Simply let experience take place, very freely,
So that your empty, open heart
Is suffused with the tenderness of true compassion.

Gedicht van Tsoknyi Rinpoche

Ga eens een keer buiten zitten,
's avonds bij zonsondergang
als een lichte bries je lichaam beroert
en de bladeren en bomen zachtjes doet bewegen.
Je probeert eigenlijk niks te doen.
Je staat jezelf toe om alleen maar te zijn,
heel open, van binnenuit
zonder ook maar iets vast te houden.
Haal niets terug uit het verleden, vanuit je herinnering.
Denk niet vooruit aan iets dat moet gebeuren.
Houdt niets vast in het huidige moment.
Niets van wat je waarneemt, hoef je vast te pinnen.
Laat wat je ervaart vrijelijk gebeuren,
zodat je hart opengaat en zich vult
met de tederheid van waarachtig mededogen.



Annie Birken: "Dit gedicht van Tsoknyi Rinpoche brengt me terug naar de bergtop in Lerab Ling, waar je op een houten meditatieplatform kunt zitten, met uitzicht over de hele vallei. Daar hoef je niet te gaan 'mediteren', het overkomt je gewoon! De uitgestrektheid van het uitzicht, van de hemel en de overweldigende aanwezigheid van de natuur, het land, de wind en de zwevende roofvogels, vormen samen de omgeving waarin je geest maar één ding kan doen: wakker worden en opengaan..."

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 Os:adestraat 300, 1073 TW Amsterdam of ufischer@chello.nl.

Op zoek naar Rinpoche's stem

Het is dit jaar 20 jaar geleden dat Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven van Sogyal Rinpoche uitkwam. Sindsdien zijn er 3 miljoen exemplaren over heel de wereld verkocht en is het boek in 34 talen vertaald. Ter gelegenheid van dit jubileum publiceren wij een verslag uit 1994 van Patrick Gaffney, een van de belangrijkste redacteuren van het boek. Patrick vertelt over de unieke manier waarop het boek tot stand kwam en zijn eigen bijdrage daarin.

“ De dood is vaak een lastig onderwerp. Op een mid-dag in mei zo'n jaar of drie geleden arriveerde ik op een klein Engels stationnetje aan de grens van Wales. Daar stond de eigenaar van het huisje mij op te wachten, waar ik de komende maand zou moeten bewijzen dat ik de enorme hoeveelheid paperassen en boeken die ik in mijn bagage gepropt had niet voor niks had meegenomen. Terwijl we langs smalle, kronkelige landweggetjes reden, vroeg mijn nieuwe vriend plotseling: 'Mijn vrouw vertelt me dat je bezig bent aan een boek. Is dat waar?' 'Ja', zei ik. 'Mag ik je dan waarschuwen? We hebben een vriendin op bezoek. Ze is gek op praten en bemoeit zich altijd overal mee. Als ze erachter komt dat je bezig bent een boek te schrijven, blijft ze erover doorzeuren, niet alleen tegen jou maar ook tegen ons.' 'Oh?' mompelde ik, en ik voelde dat hij bezig was een behulpzame oplossing te bedenken. 'Als ik je een goeie raad mag geven, als ze je vraagt wat voor werk je doet' – hij wachtte even, terwijl hij met een samenzweerderig lachje opzij keek – 'vertel haar dat je iets anders doet... 't maakt niet uit wat. Je kunt haar bij voorbeeld zeggen dat je een begrafenisondernemer bent.' We begonnen allebei te grinniken over zoveel vindingrijkheid. Er is natuurlijk niemand die een lang gesprek aandurft met een begrafenisondernemer, om voor de hand liggende redenen. Zo reden we nog een paar kilometer door, zwijgend en tevreden. 'Tussen twee haakjes, waar gaat je boek eigenlijk over?' 'Nou, om je de waarheid te zeggen... het gaat over de dood.' Nu reden we verder in een ijzige stilte, ongemakkelijk en grimmig. Terwijl ik daar zo zat, werd ik er weer eens aan herinnerd hoe groot de angst voor de dood in onze cultuur is. Een angst die alles doordrenkt en haar schaduw werpt over zelfs de meest normale situaties, waardoor we ons leven niet ten volle kunnen leven.

De dood zal niet gauw uit de mode raken

Het is dan ook geen wonder dat Sogyal Rinpoche, toen hij pas naar het Westen was gekomen, geschokt was over hoe er om hem heen tegen de dood aankeken werd. Ik kan me nog herin-



Het Tibetaans Boek van Leven en Sterven is vertaald in meer dan 30 talen.
Foto: rigpanews.blogspot.nl

neren dat hij in 1975 in Londen les begon te geven, en toen al sprak hij over sterven en de dood. De dood is daarna altijd een van de belangrijkste thema's van zijn onderricht gebleven. 'Per slot van rekening zal dat onderwerp niet gauw uit de mode raken', grapte hij. In 1983 ontmoette Rinpoche Elizabeth Kübler-Ross, Kenneth Ring en andere deskundigen uit de zorgsector en uit het onderzoek naar bijna-doodervaringen. Zij verzochten hem dringend om het Tibetaanse onderricht over de dood en het bijstaan van stervenden verder te ontwikkelen. Veel internationale conferenties, weekenden en retraites over de hele wereld volgden. De deelnemers aan deze evenementen drongen er steeds vaker bij Rinpoche op aan om een boek te schrijven dat de Tibetaanse houding ten opzichte van de dood en de zorg voor stervenden voor een groter publiek toegankelijk zou maken. Toch wachtte Rinpoche. Enerzijds omdat hij het



*Patrick Gaffney: wat ik weet is dat wij gedurende het hele schrijfproces gedragen werden door een inspiratie die met niets te vergelijken is.
Foto: Bart de Nartis*

zo druk had met lesgeven, anderzijds omdat hij voelde dat de tijd nog niet rijp was. Als hij dan toch een boek ging schrijven, wilde hij deze onderwerpen ook zo duidelijk en volledig mogelijk behandelen; verder was hij zich er ook van bewust dat hij in zijn eigen onderricht over sterven en de dood nog steeds bezig was de meest volmaakte uitdrukkingvorm te vinden.

In 1989 was het zover. In Nepal had Rinpoche eerder dat jaar Andrew Harvey ontmoet en hem gevraagd om mee te helpen met zijn boek. Rinpoche wist dat het Tibetaanse onderricht, mits op de juiste manier 'vertaald' door haar schoonheid, openheid en directheid een enorm groot publiek zou kunnen bereiken. In zijn visie zou een dergelijk boek door iedereen, van welke religie of achtergrond dan ook, begrepen en gebruikt kunnen worden. Andrew is een bekend dichter en een werkelijk geniale schrijver op het gebied van spiritualiteit. Ik zou spoedig zijn bewonderenswaardige taalgevoel ontdekken en zijn bijzondere gave om

een gedachtestroom onder woorden te brengen. Wat me in hem het meeste trof, was die wonderlijke combinatie van discipline en grenzeloze, je zou bijna kunnen zeggen, stralende creativiteit. Kwaliteiten die, denk ik, iemand tot een waar kunstenaar maken.

Met de zegen van een legendarische spirituele reus

Maar eerst kwam het onderzoekswerk en het verzamelen, sorteren, en transcriberen van grote stapels cassettebandjes met honderden uren onderricht van Rinpoche. Een aantal voorlopige hoofdstukken werd geschreven en begin 1990 voorgelegd aan verschillende uitgevers. Dat de keuze uiteindelijk op Harper San Francisco viel, was het resultaat van divinaties door een aantal vooraanstaande Tibetaanse meesters. Die methode van voorspellen werd voor alle belangrijke beslissingen aangaande het boek gebruikt, wat voor de uitgeverwereld telkens weer een bron van fascinatie bleek te zijn.

In augustus 1990 nodigde Rinpoche de grote meester Dilgo Khyentse Rinpoche uit om onderricht te geven in de Franse Alpen nabij Grenoble, aan een publiek van 1500 deelnemers. Achteraf zou blijken dat dit Dilgo Khyentse's laatste belangrijke openbare onderricht in het westen was. Het was tijdens de laatste minuten van de allerlaatste dag van dit gedenkwaardige evenement, dat Rinpoche, op een hoekje van het podium, en met de zegen van een van de legendarische spirituele reuzen van die eeuw, het contract met de uitgever tekende.

Vanaf dat moment kwam het werk in een stroomversnelling. Er werd meer materiaal geproduceerd en Rinpoche bleef het onderricht over de dood steeds herzien. Toen werd besloten dat ik naar een afgelegen plek zou worden 'verbannen' om de ruwe versies van verschillende delen van het boek voor te bereiden en een structuur te bedenken. En zo bevond ik mij in februari 1991 moederziel alleen in de heuvels van Andalusië in Spanje, en in mei was ik in de wildernis van Shropshire in Engeland bezig om de bardos in kaart te brengen. Tegen de zomer hadden we genoeg materiaal om met schrijven te beginnen. Andrew Harvey en ik betrokken een huisje in Californië dat voor het creatieve proces was uitgezocht, vlakbij de locatie waar Rinpoche verbleef. We begonnen aan de eerste hoofdstukken van het boek, gingen regelmatig bij Rinpoche op bezoek, die dan correcties aanbracht en ons van nieuwe ideeën voorzag. De moeilijkste delen waren die over hulp aan stervenden, en in onze wanhoop namen we soms op bewolkte dagen stukken van het manuscript mee naar het strand. Het begin van Hoofdstuk 11 kwam op een duintop tot stand.

Een schijnbaar eindeloze, speelse symfonie

We gingen verder in London, maar de meest intensieve periode begon eind 1991 in Parijs. Later beschreef Andrew die periode als gekmakend en kwellend, de precieze woorden ben ik vergeten. Die hele herfst en winter, dag in, dag uit, vertrok ik om negen

‘Er is waarschijnlijk geen boek dat ooit op zo’n ongebruikelijke manier tot stand gekomen is.’

uur 's morgens van huis om op Andrews zolderverdieping te gaan zitten werken, en ik hield pas op nadat ik om drie uur 's nachts de veranderingen in mijn eigen tekstverwerker had ingevoerd. Als we Rinpoche bezochten, bracht hij laser-scherpe correcties aan en gaf compleet nieuw onderricht over het thema waar we mee bezig waren. Altijd briljant en fris, als een schijnbaar einde-loze, speelse symfonie, strevend naar perfectie. Op een gegeven moment schoot me te binnen wat George Orwell eens had gezegd: Een boek schrijven is een verschrikkelijke, uitputtende worsteling, alsof je bent getroffen door een pijnlijke ziekte.

Als geesten reisden we met de ondergrondse dwars door Parijs, terwijl we elkaar zaten aan te staren of huilden van het lachen. Als vanzelfsprekend zaten we op de plaatsen die gereserveerd waren voor invaliden en oorlogsslachtoffers. In een later stadium, toen Rinpoche retraites hield in Duitsland en Australië, ontvingen we lange faxen met uitvoerige correcties, veranderingen en nieuwe paragrafen. Tijdens cursussen en retraites over de hele wereld heeft Rinpoche de sleutelhoofdstukken van Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven getest door er steeds opnieuw les over te geven – bij voorbeeld die over de natuur van de geest, meditatie beoefening, compassie, Goeroeyoga en Dzogchen. Dat gaf hem de gelegenheid die hoofdstukken te perfectioneren zodat ze in de toekomst door zijn studenten gebruikt zouden kunnen worden als vaste richtlijnen. Volgens mensen die dat bijhielden, werden sommige stukken wel vijftientig keer gecorrigeerd en herschreven.

Van hart tot hart, van geest tot geest

We kwamen er al snel achter dat het boek zo zijn eigen agenda had. Hoe hard we ook probeerden om het in een bepaalde vorm te gieten of het schrijftempo te versnellen, het had zijn eigen tempo en energie en het leek of iedereen die ermee in contact kwam, er op de een of andere manier door werd getransformeerd. Uiteindelijk hebben we een aantal ter zake deskundige redacteurs, schrijvers en boeddhisten gevraagd het boek met een kritisch oog te lezen. In juli 1992 werden in Lerab Ling – gedurende de historische Drie-maandenretraite die Rinpoche daar hield – de allerlaatste veranderingen doorgevoerd.

Er is waarschijnlijk geen boek dat ooit op zo'n ongebruikelijke manier tot stand gekomen is. Als het moeilijk was, dan was dat

omdat we ons voor zo veel uitdagingen geplaatst zagen. Een van de grootste uitdagingen was wel om Rinpoche's toon te vinden, die warme, heldere, humoristische stem, zijn buitengewone welbespraaktheid als hij rechtstreeks met zijn publiek communiceert. Rinpoche is een meester die deel uitmaakt van de grote orale traditie van Tibet. Deze gaat eeuwen terug en wordt gekenmerkt door de kracht om door middel van woorden rechtstreeks, van hart tot hart, van geest tot geest, iets over te brengen wat voorbij woorden ligt.

Er waren andere belangrijke hordes die genomen moesten worden. Wij verzochten Rinpoche dringend om ook zijn eigen persoonlijke ervaringen en herinneringen uit zijn leven in het boek op te nemen, iets wat voor een Tibetaanse leraar zeer gedurfd is. Rinpoche heeft ook welbewust verschillende betekenislagen door het boek heen geweven, die door mensen op uiteenlopende niveaus van spirituele ervaring begrepen kunnen worden. Een van Rinpoche's cruciale aandachtspunten was dat de authenticiteit van het onderricht gewaarborgd zou blijven. Om die reden heeft Rinpoche ook antwoorden op vragen over het onderricht over de dood die gesteld werden aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama, Dilgo Khyentse Rinpoche en andere grote leraren, in het boek verwerkt.

Bevrijd van de angst voor de dood en het leven

Er is zo veel wat ik over Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven zou kunnen zeggen. Maar wat mij, als ik erop terugkijk, het meeste is bijgebleven, is een gevoel van diep ontzag. Er zijn mensen die zeggen dat Sogyal Rinpoche een visionair is. Ik vraag me af of ze hem in de toekomst ook met een bodhisattva zullen vergelijken. Zijn visie is er een van een wereld waarin mensen bevrijd zullen zijn van onwetendheid, wanhoop, cynisme en hebzucht, van minderwaardigheidsgevoelens en gebrek aan zingeving, en van de angst voor de dood en voor het leven. Misschien is Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven wel het beste bewijs van Rinpoche's mededogen, zijn onverschrokken liefde voor de waarheid en zijn liefdevolle toewijding om anderen te helpen hun begrip te ontwikkelen.

Wat ik weet is dat wij gedurende het hele, verbazingwekkende schrijfproces, gedragen werden door een inspiratie die met niets te vergelijken is, en tevens door een mysterieuze overtuiging dat we deelnamen aan iets waarvan we de draagwijdte nauwelijks konden bevatten. Ik ben er zeker van dat dit boek niets anders is dan de stem van de boeddha's, met al hun wijsheid en compassie, sprekend met de stem van een van hun grootste, levende erfgenamen."

Vertaling Annet Kossen

www.living-and-dying.org

Twee-maandenretraite in Lerab Ling

Een snoer van retraitses

In augustus en september 2012 vond in Lerab Ling een Twee-maandenretraite plaats, waarin Dzogchen-onderricht werd gegeven. Dzogchen wordt in het Tibetaans boeddhisme als het hoogste onderricht beschouwd. Het wordt gezien als remedie voor alle kwalen van deze chaotische tijd. Om dit onderricht te kunnen ontvangen, moeten studenten wel al over een stevige basis van begrip en toewijding beschikken. Een zeer bijzondere retraite dus, ook omdat Sogyal Rinpoche een aantal gerenommeerde meesters uit de lijn van overdracht had uitgenodigd om in deze periode les te geven.

Annet Kossen en Rob Chrispijn

met dank aan Joke Giethoorn

Al op de eerste dag van deze Twee-maandenretraite werden de ruim duizend deelnemers meteen in het diepe geworpen met een zes uur durende bekrachtiging door Yangthang Rinpoche. Vooraf vonden sommige studenten het jammer dat het programma was omgegooid, waardoor ze in plaats van onderricht van Sogyal Rinpoche negen dagen lang bekrachtigingen zouden krijgen. Deze weerstand sloeg al gauw om in een gevoel van dankbaarheid toen ze gegrepen werden door de innerlijke kracht en alomvattende liefde van Yangthang Rinpoche.

Bekrachtigingen zijn rituelen, bedoeld om de verduisteringen te zuiveren die ons verhinderen in contact te komen

met onze boeddhanatuur. De werking ervan gaat voorbij het alledaagse verstand. Maar dat het effect heeft, hebben de meeste deelnemers duidelijk kunnen ervaren. Tegenzin, moeheid en verveling leken zich moeiteloos op te lossen. Het gevolg was meer energie en helderheid. Door de atmosfeer in de tempel werden we opgetild, en kwamen we meer in onze kracht.

Sinds een paar jaar weten we van het bestaan van spiegelneuronen die ervoor zorgen dat we, onbewust, bepaalde aspecten van een ander imiteren. De deelnemers konden zich geen beter voorbeeld wensen om zich aan te spiegelen dan een lama als Yangthang Rinpoche. Een studente merkte hierover op: "Ik heb vaak het gevoel dat ik wel wat beters te

doen heb dan zoveel tijd op mijn kussentje zitten. Maar deze meester van over de tachtig, die meer dan twintig jaar in een Chinese gevangenis heeft gezeten, gaf mij het gevoel dat samen met ons in de tempel zitten het beste was dat hij op dat moment kon doen. Yangthang Rinpoche liet zien dat mediteren de ultieme manier is van jezelf ontspannen."

Stabiel

Na het vertrek van Yangthang Rinpoche, gaf een bevlogen Sogyal Rinpoche een aantal dagen les op een manier zoals hij dat alleen maar kan. Voor vele deelnemers aan deze retraite was het de eerste keer dat ze het Dzogchen-onderricht ontvingen dat in de Drie-jaarretraite uitgebreid aan bod was gekomen. Rinpoche weet een sfeer te creëren waardoor zijn studenten de natuur van hun eigen geest kunnen ervaren. Om die staat van openheid vast te houden, dringt Rinpoche er altijd op aan om na zulk onderricht een tijdlang in stilte te verblijven. Dat lukte lang niet iedereen. Bij het verlaten van de tempel kreeg het alledaagse gebabbel al weer gauw de overhand. Door dit gebrek aan discipline vroeg Rinpoche zich af of we wel stabiel genoeg waren om het Dzogchen-onderricht te ontvangen. De staf kreeg opdracht om hier aandacht aan te besteden, ter-



wijl Rinpoche naar de VS vertrok om Nobelprijswinnaar Aung San Suu Kyi te ontmoeten, die in Washington een belangrijke Amerikaanse onderscheiding in ontvangst zou nemen.

Orgyen Tobgyal Rinpoche

Ondertussen ging de retraite gewoon door. Orgyen Tobgyal Rinpoche was gearriveerd om verder les te geven over *Lamrim Yeshe Nyingpo*, the Gradual Path of the Wisdom Essence, waarmee hij al in de zomer van 2010 was begonnen. Dit mondelinge onderricht is rechtstreeks afkomstig van Padmasambhava. De basistekst is zeer bondig, diepzinnig en voor beginners volstrekt onbegrijpelijk. Alleen dankzij een lama van het kaliber van Orgyen Tobgyal kan een tekst als deze tot leven komen en zorgen voor inzicht en begrip. *Lamrim Yeshe Nyingpo* laat prachtig het hele boeddhistische pad zien, van begin tot eind. De basis om dit pad te bewandelen en uiteindelijk boeddhaschap te bereiken is onze boeddhanatuur, onze ware natuur. Orgyen Tobgyal is een buitengewoon krachtige leraar, die soms pijnlijk direct kan zijn en ook zichzelf niet spaart. Hij sprak de studenten er nadrukkelijk op aan om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen pad en de manier van leven die daaruit voortvloeit. De manier ▶



Hans van Zijp (55) – musicus

“Voor mij was de Twee-maandenretraite een logisch vervolg op de Intensieve thuisretraite. Al die jaren hebben we gestudeerd en beoefend met het idee dat wij uiteindelijk hetzelfde Dzogchen onderricht zouden krijgen als de studenten van de Drie-jaarretraite. Het voelt echt als een kroon op het werk dat we als groep al die jaren hebben gedaan.

In die twee maanden heb ik pas gevoeld wat de drie-jaarstudenten hebben doorgemaakt. Het werd mij meer dan ooit duidelijk dat je zo'n retraite doet om jezelf op een diepere manier te zuiveren en daardoor dichter bij je ware natuur te komen. Je wordt steeds met jezelf geconfronteerd. Je begint te zien hoe jouw gedrag van invloed is op je omgeving. Het was best een pijnlijk proces. Van te voren dacht ik, ach, er gebeurt altijd wel wat, of ik er nou tien dagen ben of twee maanden. Ik was nieuwsgierig, maar ook wel een beetje huiverig voor wat er zou worden getriggerd.

De eerste dagen van de bekrachtigingen die Yangthang Rinpoche gaf, voelde ik mij gedragen. Vooral door zijn aanwezigheid en de ruimte die hij schiep. Als ik er aan terugdenk, komt datzelfde gevoel van devotie weer terug. Ik was elke morgen vroeg in de tempel. Dan kwam Yangthang Rinpoche binnen om zijn beoefening te doen. Dat was magisch.

Ik begon anders te dromen, voelde me anders, opener en zachter. Negatieve gevoelens en twijfel waren verdwenen. Al gauw denk je dat dit wel die hele twee maanden zo zal blijven. Ik was behoorlijk teleurgesteld dat dat niet zo was.

Yangthang Rinpoche was nog maar net weg, toen het weer omsloeg. Het werd kouder en meteen kwam de twijfel, van wat-doe-ik-hier-eigenlijk, en de drang om weg te willen. Het lukte me niet om op eigen kracht weer bij dat gevoel van gedragen zijn te komen. Ik werd gedwongen iets te vinden om met mijn negatieve gevoelens om te gaan. Wat hielp was de visualisatie-oefeningen in te zetten die ik in het onderricht heb geleerd. En op die manier met mijn boosheid en twijfel te werken.

Zowel het onderricht van Orgyen Tobgyal Rinpoche als dat van Khenpo Pema Sherab gingen voor mij vooral over onthechting. Dat wakkerde het gevoel van verwarring aan. Ik doe altijd of onthechting eigenlijk iets is voor anderen. Nu merkte ik, het gaat ook over mij. Het begon tot me door te dringen dat mijn spirituele leven toch wel een beetje leek op het citaat van Chögyam Trungpa waar we constant op moesten reflecteren.

We gaan met het onderricht om als iets wat buiten ons staat, buiten 'ik en mij', een filosofie waaraan we lippendienst bewijzen. We willen ons niet echt vereenzelvigen met het onderricht of het onderricht belichamen. Dus als onze leraar het heeft over ego-onthechting, doen we zogenaamd aan ego-onthechting. We doen alsof en maken gepaste gebaren, maar eigenlijk willen we niets van ons gewone leventje opgeven.

We willen alles in de hand houden en dan de Dharma gebruiken voor nog meer controle. En dan denken dat dit de bedoeling van de Dharma is. In deze retraite heb ik leren inzien dat je bent waar je bent op het pad, dat je niks hoeft te forceren. Gewoon door te kijken naar je destructieve emoties, lossen ze vaak vanzelf op. Nee, het pad dat je volgt is geen sjabloon. Het gaat er immers om hoe je de Dharma onderdeel maakt van je dagelijks leven. Na het onderricht wilde ik altijd alleen zijn om alles bewust een plek te geven. Maar ook omdat ik het heel fijn vind in die stilte te verblijven, waardoor je meer contact kunt maken met de natuur van je geest, met je ware natuur. Dat heb ik in die twee maanden fantastisch kunnen oefenen en dat is wel bij me gebleven. Alles heeft meer ruimte gekregen.”

waarop Orgyen Tobgyal onderricht geeft, is heel traditioneel en daarin passen geen vraag- en antwoordsessies. Maar Dzong-sar Khyentse Rinpoche had hem gezegd dat westerse studenten behoefte hebben aan interactie. Dat werkte ook deze keer. Rinpoche's antwoorden waren openhartig en inzichtgevend.

De vier filosofische scholen

In feite bestond deze hele retraite uit een reeks kleinere retraites. De laatste week van augustus gaf Professor Samdhong Rinpoche les over de grondbeginselen van de boeddhistische filosofie. Sogyal Rinpoche had hem hiertoe overgehaald, omdat Professor Samdhong een autoriteit is op dit gebied. Een week is natuurlijk te kort om recht te doen aan zo'n veelomvattend onderwerp. Samdhong Rinpoche nam als basis voor zijn lessen de Vier Edele Waarheden. Door de bestudering van deze door de Boeddha geformuleerde waarheden, ontstonden de vier scholen die in het Tibetaans boeddhisme onderscheiden worden. Alleen al een uitleg over de verschillen in opvatting tussen die scholen is een hele kluit. Zij vertegenwoordigen namelijk een steeds subtieler inzicht in de aard van de werkelijkheid. Door de scholen te bestuderen is het voor een student mogelijk meer inzicht te krijgen in de mate waarin hij zelf vasthoudt aan concepten over de werkelijkheid. Het was dus geen wonder dat er nogal wat deelnemers waren die vonden dat dit onderricht voor hen te hoog gegrepen was. Toch was iedereen vol lof over de inzet waarmee Samdhong Rinpoche deze ingewikkelde materie

probeerde duidelijk te maken. En hoe hij iedere vraag serieus nam en heel helder kon beantwoorden en onderbouwen met argumenten, dankzij zijn verbluffende kennis van de oude geschriften.

Stilte

Inmiddels was het september. Een periode van meer stilte brak aan. Daarvóór was het een komen en gaan geweest van deelnemers. Sommigen kwamen uitsluitend voor de bekrachtigingen, anderen speciaal voor Orgyen Tobgyal. Nu waren de bijna vijfhonderd Twee-maandenretraitanten voor het eerst onder elkaar.

nauwelijks als een gemis werd ervaren. Zoals Joke Giethoorn, care-coördinator, opmerkte: 'Iedereen liep te stralen. Er waren studenten die nooit eerder Dzogchen-onderricht hadden gehad, maar het was duidelijk dat er hoe dan ook een zaadje werd geplant.'

Geboorte

Nadat Rinpoche in de loop van september terugkwam, raakte de retraite in een stroomversnelling en kreeg tegelijkertijd een nieuwe wending. Rond die tijd arriveerden ook veel Drie-jaarretraitanten om de laatste twee weken van deze

'Iedereen was vol lof over de inzet waarmee Samdhong Rinpoche deze ingewikkelde materie probeerde duidelijk te maken.'

In afwezigheid van Rinpoche rustte op Patrick Gaffney en Adam Pearce, de meest ervaren instructeurs, de taak om een overzicht te geven van de essentiële punten van het Dzogchen-onderricht. Door hun houding en heldere manier van lesgeven waren zij duidelijk de vertegenwoordigers van Rinpoche. De studenten waren onder de indruk van hun gedegen kennis en genoten van de humoristische interactie met degenen die vragen stelden. Dit gebeurde zozeer in de sfeer van Sogyal Rinpoche dat het net was of hij erbij was, waardoor zijn afwezigheid

retraite mee te maken. Rinpoche had al eerder zijn twijfel geuit of deze periode wel de juiste gelegenheid was om het Dzogchen-onderricht te geven. Waren alle hier verzamelde studenten wel voldoende voorbereid om dit diepzinnige onderricht te ontvangen? Naarmate hij zijn medewerkers steeds meer vragen stelde, kwam Rinpoche erachter hoeveel mensen de laatste jaren waren afgehaakt. Hij wilde weten waarom hij hiervan niet eerder op de hoogte was gebracht, zodat hij eerder maatregelen had kunnen nemen. Terwijl Rinpoche doorging





De Rigpa-sangha ontvangt bekrachtigingen van Yangthang Rinpoche. Foto: Jan Pieters

Katja Vos (64) – Rigpa-vertaalteam

“Mijn eerste lange retraite was in 1992 in Lerab Ling. Die duurde drie maanden. Dat was een ongelooflijk experiment, want Lerab Ling was net gekocht en er was nog niks, ook geen infrastructuur.

We verbleven in leger tenten en het was zes weken lang noodweer. Het bliksemdde en onweerde en om de haverklap viel de elektriciteit uit. We moesten irrigatiekanaaltjes graven rondom de tenten om de boel droog te houden. Het was een gevecht, de omstandigheden zaten tegen en de emoties gierden door de tent. In vergelijking daarmee was de Twee-maandenretraite deze zomer een vier sterrenretraite. Alles was tot in de puntjes verzorgd en de sfeer was heel warm. Vanaf dag een voelde ik me helemaal opgenomen in het geheel – ik hoorde erbij.

Het begin was behoorlijk pittig, met negen dagen lang transmissies en bekrachtigingen van Yangthang Rinpoche. Vanaf de vroege ochtenduren zat hij bijna onbeweeglijk in de tempel, in serene concentratie. Deze indrukwekkende lama, die 22 jaar in Chinese gevangenschap heeft gezeten, vervulde mij met diep ontzag. Ondanks alle ontberingen die hij en zijn medegevangenen hebben doorstaan, is zijn compassie nooit gebroken. Gedurende de periode van bekrachtigingen was het net of de zwaartekracht niet bestond. Het leek wel of alles meer vanzelf ging. Normaal geef ik mij niet zo makkelijk in het contact met anderen. Wat me ook verbaasde was dat het me zo veel minder moeite kostte om naar de parkeerplaats te lopen. Dat is voor mij gewoonlijk een hele klim. Na Yangthang Rinpoche's vertrek was die magie helaas een beetje weg.

Daarna was er in het schema meer ruimte voor meditatie. Sogyal Rinpoche hield een persoonlijke retraite en was niet op Lerab Ling. Tijdens een meditatie sessie besepte ik ineens wat het betekent dat de zegen van de meester overal is. Dat gaf mij een immens gevoel van geluk. En het hield wel een week lang aan. Als ik naar de prachtig aangelegde tuinen keek, zag ik Sogyal Rinpoche's zorg. Ik zag het ook in het werk van het *care team*, in de manier waarop Patrick en Adam, zijn meest ervaren instructeurs, lesgaven en in de hele opbouw van de retraite.

Aan alles was gedacht. Zo begonnen we bij voorbeeld op de sterfdag van Nyoshul Khen Rinpoche met het onderricht over een Dzogchen-tekst. Deze tekst is gebaseerd op mondeling onderricht dat Sogyal Rinpoche heeft ontvangen van deze grote Dzogchen-meester. Een meester die in zijn leven zo'n cruciale rol heeft gespeeld. Daardoor werden wij als sangha rechtstreeks in de overdrachtslijn geplaatst.

Het was bijzonder voor mij om dat zo sterk te beleven. Ik moet alles altijd eerst met mijn hoofd begrijpen, maar op de een of andere manier ging het verstandelijke begrip nu hand in hand met het gevoelsmatige beleven. Dat was een groot verschil met hoe ik dat in andere retraites heb ervaren.

Aan het einde van de retraite had ik niet het gevoel dat de retraite was afgelopen. Deze keer bleef er een deur open staan – ik ging niet weg, ik ging alleen maar verder. De scheiding tussen op retraite zijn en het leven van alledag was weggefallen. Dat is voor mij de oogst van die twee maanden.”

met daar vragen over te stellen, was hij al bezig een oplossing te vinden. Langzaam veranderde de focus van het gesprek en werd een nieuwe visie geboren: het Alomvattende Pad. (Zie ook het artikel over de weekend-retraite.)

Op de laatste dag van de Twee-maandenretraite werden de contouren van dit

nieuwe Pad zichtbaar. Rinpoche kwam met nieuwe ideeën hoe Rigpa zijn studenten nog beter zou kunnen ondersteunen. Tegelijkertijd wilde hij weten wat de studenten die op dat moment in de tempel waren, voor Rigpa zouden kunnen betekenen. Niet eerder deed Sogyal Rinpoche zo nadrukkelijk een appèl op zijn studenten als deze keer. "Het moet

van jullie komen, jullie zijn de dragers van deze traditie."

Opnieuw bleek hoe groot Rinpoche's visie is. Alles wat hij doet is erop gericht om de wijsheidstraditie van liefde en compassie werkelijk deel te laten worden van de westerse cultuur.

Leen Kaldenberg (55) – beeldend kunstenaar

"Het was als een soort bekroning van een hele intensieve periode om twee maanden lang bij mijn leraar te kunnen zijn. Achteraf merk ik wat het voor mij heeft betekend om daar langzaam naar toe te groeien, als het ware naar toe te leven. Ook hoe vanzelfsprekend het is dat dat verlangen, die behoefte, is ontstaan door zes jaar lang zo intensief met de Dharma bezig te zijn.

Mijn voornemen was om in deze retraite zo open mogelijk te zijn. Al het onderricht, de bekrachtigingen, de lessen over de boeddhistische filosofie, het was wel heel veel, maar het heeft mijn manier van kijken erg beïnvloed. Als ik nu naar Sogyal Rinpoche kijk, ben ik mij veel meer bewust van de lijn van overdracht en de grote rijkdom van de traditie waartoe hij behoort. Het is het grote geschenk van deze retraite, dat ik nu alles wat ik beoefen en bestudeer in een veel grotere context kan plaatsen. En dat helpt mij ook in mijn werk als kunstenaar. Meer helderheid vergroot het vermogen om de landschappen die ik schilder steeds weer op een compleet nieuwe manier te kunnen beleven.

Samdhong Rinpoche heeft mij wel wakker geschud. Door zijn onderricht over de essentie van de boeddhistische filosofie, heeft hij zozeer mijn nieuwsgierigheid gewekt dat ik mij daar meer in wil verdiepen. Met betrekking tot de traditie hebben de begrippen heden, verleden en toekomst sindsdien een andere betekenis gekregen. Hoe rijk dat verleden is, hoe nieuw het heden en dat de toekomst te maken heeft met open en ont-

vankelijk zijn. Ik voel mij nu veel meer onderdeel van een ononderbroken stroom, en het begrip onderling afhankelijk bestaan wordt op die manier heel reëel.

Voor mij was Yangthang Rinpoche de belichaming van de bekrachtigingen die hij gaf. Deze hoogbejaarde lama leek het aardse ontstegen. Ik werd me ervan bewust dat de potentie van het zaadje dat in ons allemaal zit door het ontvangen van een bekrachtiging wakker gemaakt en gevoed wordt. Het besef dat je door dat zaadje al verbonden bent met die wijsheidsleer geeft aan mijn dagelijkse beoefening meer verdieping.

Ook Orgyen Tobgyal Rinpoche heeft mij met zijn onderricht over de tekst van Guru Rinpoche, de waarde en diepe betekenis van de beoefening van de Ngöndro doen inzien. De manier waarop hij de verzen verbond, deed me denken aan het verzamelen van bakstenen om daar met ons een huis mee te bouwen. Orgyen Tobgyal maakte duidelijk dat alles met elkaar verbonden is, en dat zelfs wind en water de boodschap van de Boeddha kunnen overbrengen.

Toen ik terugkwam in mijn gewone leven, merkte ik hoe veilig de bedding van een retraite is. Daar heb ik het aangedurfd om mij meer en meer te openen en te oefenen in het steeds opnieuw terugkeren naar die openheid. Het is een hele kluij voor mij om dat vol te houden in het dagelijks leven met al zijn besommeringen. Wel voel ik me enorm gesterkt door de ervaringen deze zomer en ook is mijn devotie opnieuw wakker gemaakt."





Wat het boeddhisme de moderne wereld te bieden heeft

Samdhong Rinpoche is een vooraanstaande geleerde, leraar, filosoof en politicus. Van 2001 tot 2011 was hij minister-president van de Tibetaanse regering in ballingschap. Als directeur van het Centrale Instituut van Hogere Tibetaanse Studies zette hij zich in voor de educatie van generaties Tibetaanse studenten. Professor Samdhong Rinpoche was verleden zomer te gast in Lerab Ling om onderricht te geven tijdens de Dzogchen-retraite. Op 31 augustus gaf hij een openbare lezing die tevens in vele landen via *streaming* te volgen was. Hieronder volgt een verkorte weergave.

Om de vraag te beantwoorden wat het boeddhisme de moderne wereld te bieden heeft, begon professor Samdhong, moeten we zowel weten wat we onder boeddhisme verstaan als wat de kenmerken zijn van de moderne wereld. Er is een gezegde onder Indiase geleerden die de verschillen van de drie belangrijkste religieuze stromingen in dat land als volgt samenvat: De islam is een heilige godsdienst, het hindoeïsme een manier van leven en het boeddhisme is een vorm van wetenschap en filosofie. Professor

Samdhong zegt dat het boeddhisme geen religie is in de strikte betekenis van het woord, omdat het ook een wetenschap en een filosofie is. Daarmee is het niet verheven boven andere religies, integendeel, er zijn veel overeenkomsten. Maar tenzij we ons bewust zijn van de onderlinge verschillen, kunnen we wellicht geen begrip ontwikkelen voor de grootsheid van alle heilige, religieuze tradities.

Gandhi

Samdhong Rinpoche heeft veel bewondering voor Mahatma Gandhi en zich een

levenlang verdiept in diens leer. Gandhi propageerde respect voor elke religie, in plaats van neer te kijken op andermans geloof of dat te negeren. Dat staat ver af van waar de wereld nu mee geconfronteerd wordt, namelijk religieus fanatisme dat andere geloven en zienswijzen met geweld probeert te bestrijden. Dat er een term bestaat als 'religieuze onverdraagzaamheid' is eigenlijk heel vreemd, want een werkelijk religieus persoon kan nooit onverdraagzaam zijn. En omgekeerd, iemand die onverdraagzaam is, kan nooit een religieus persoon zijn. Maar de verarring in de wereld is zo groot dat religie helaas maar al te vaak een gevaar vormt voor de mensheid.

Copyright

Het boeddhistisch onderricht is er voor iedereen en kan zelfs gebruikt worden door mensen die zeggen nergens in te geloven. Op de leer van de Boeddha rust geen copyright. Het staat iedereen vrij om

er uit te halen wat toepasselijk is in zijn of haar leven. Het is verheugend om te zien dat dit in de laatste vijftig jaar steeds meer gebeurt. Samdhong Rinpoche moedigt een ieder die belangstelling heeft aan om die aspecten van Boeddha's leer te gebruiken die direct toepasbaar zijn in zijn of haar dagelijks leven. Daarbij is het niet nodig om boeddhist te worden. Het is zelfs beter om vast te houden aan je eigen religie, zoals Zijne Heiligheid de Dalai Lama benadrukt. Maar compassie is niet in tegenspraak met welke religie dan ook. Evenmin als het gevoel van universele verantwoordelijkheid. Ook respect voor alles wat leeft, ligt aan de basis van elke religie.

Wetenschap

Professor Samdhong benadrukt dat de boeddhistische wetenschap geen instrumenten gebruikt. Er is geen uitwendig laboratorium nodig om te experimenteren en de geest te onderzoeken. Al het onderzoek vindt plaats in het laboratorium van de geest zelf met behulp van analyse, visualisatie en concentratie. Door het begrip te vergroten en de geest te stabiliseren wordt geprobeerd de werkelijkheid van geest en materie te doorgronden. Omdat de boeddhistische onderzoeksmethode niet wezenlijk afwijkt van die van de moderne wetenschap is het mogelijk dat er een dialoog plaatsvindt. Een dialoog die door de Dalai Lama al jarenlang sterk wordt gestimuleerd, omdat iedereen daarbij kan winnen.

BNG

Boeddhisme houdt zich diepgaand bezig met een juiste manier van leven. Het door Bhutan gehanteerde begrip van 'Bruto Nationaal Geluk' – als tegenhanger van de louter economische term 'Bruto Nationaal Product' – is geworteld in het boeddhistische gedachtegoed. Het boeddhistische onderricht heeft ook veel te zeggen over de verschillende politieke systemen, speciaal over het principe van gelijkheid en democratische besluitvorming. 2500 Jaar geleden stichtte de Boeddha een sangha van monniken en nonnen, geba-

seerd op het principe van gelijkheid, met in plaats van een autoriteit het idee dat elk sanghalid verantwoordelijk is voor zichzelf en voor elkaar.

Tegenwoordig kennen veel landen een vorm van democratie en hebben een meerpartijensysteem. Helaas werkt dat systeem niet altijd in het belang van het land en de bevolking als geheel. Want als een partij die aan de macht is, moet kiezen tussen het partijbelang en het belang van de bevolking zal ze niet aarzelen om voor haar eigen belang te kiezen.

Milieu

De grootste problemen van deze tijd zijn volgens professor Samdhong het groeiende geweld en de aantasting van ons milieu. Als hij twintig, dertig jaar geleden

vervuild is. Bestrijdingsmiddelen hebben de basisbehoefte van elk levend wezen verontreinigd, niet alleen het grondwater en daarmee de waterputten, maar ook de grote rivieren.

Slimmer

Het algemeen aanvaarde idee is dat in de moderne wereld mensen slimmer worden en meer welvarend en dat in alle landen de vrijheid alsnog groter wordt. Het spijt me, zegt professor Samdhong, dat mijn lezing niet bijdraagt aan deze opvatting. Daarvoor had ik het moeten hebben over alle mooie dingen die het boeddhisme te bieden heeft en hoe fantastisch de moderne wereld is. Maar de werkelijkheid die zich afspeelt voor onze ogen en die we dagelijks kunnen ervaren, is minder

'Voor een zinvol leven heb je een vorm van spiritualiteit nodig.'

met wetenschappers praatte over de achteruitgang van het milieu zeiden ze dat er in de toekomst oplossingen zouden worden gevonden om de schade te herstellen. Maar die oplossingen zijn nog steeds niet gevonden. De wetenschap is niet in staat om de schade aan het milieu te stoppen, te verminderen of te herstellen. Tenzij we onze manier van leven drastisch veranderen en echt een besluit nemen om onze leefwereld te ontzien, zal er geen verbetering optreden. Grote rampen als gevolg van klimaatverandering zijn nu alledaagse werkelijkheid voor miljoenen mensen. In India is het moessonseizoen tegenwoordig zo heftig dat de ene helft van het land lijdt onder enorme overstromingen, terwijl de andere helft geteisterd wordt door verschrikkelijke droogte. Dertig jaar geleden was het mogelijk met de trein door India te reizen en op elk station schoon drinkwater te krijgen. Nu moet het water in flessen gekocht worden, gebotteld door grote multinationals, omdat al het water

aangenaam dan wij ons zouden wensen. Neem mij niet kwalijk als mijn woorden onprettig overkomen. Ik wens iedereen een gelukkig en zinvol leven. Tegen mijn vrienden zeg ik altijd: om een gelukkig leven te leiden, heb je drie dingen nodig: een goede gezondheid, een heldere, stabiele geest en een niet-gewelddadige manier van leven. Als je daarnaast ook een zinvol leven wil leiden, heb je vier dingen nodig: de eerste drie plus een vorm van spirituele beoefening. Om alleen maar gelukkig te zijn, zijn de eerste drie voorwaarden voldoende. Maar voor een zinvol leven heb je een vorm van spiritualiteit nodig. Of je nou tot een religie behoort of een ongelovige bent, iedereen heeft een innerlijk, een geest die gevoed wil worden. Spiritualiteit is voedsel voor de geest. En daarmee voedt ze de hele mensheid.

Vertaling Rob Chrispijn



Orgyen Tobgyal bezoekt Amsterdam

Het was een grote verrassing dat Orgyen Tobgyal Rinpoche Amsterdam bezocht in september jongstleden. Het secretariaat ontving vrijdag pas het nieuws dat de grote meester er op zondag zou zijn. OT, zoals hij liefdevol wordt genoemd, is een indrukwekkende lama en het onderricht dat hij aan de Rigpa-sangha gaf, was al even indrukwekkend.

In allerijl werd een thee- en rijstceremonie voorbereid. OT zou in de middag het Rigpa-centrum Amsterdam bezoeken, als kroon op de sanghadag die daar werd gehouden. OT is een lama die ontzag inboezemt. Of dat nou ligt aan zijn doordringende blik, waarmee hij dwars door ons heen kijkt en alles lijkt te zien wat wij in onze ongetemde geesten uitspoken? Of is het omdat hij een van de autoriteiten is op het gebied van Vajrayana, het authentiek Tibetaanse onderricht, rijk aan rituelen en diep in betekenis. OT houdt deze traditie levend in zijn eigen klooster in India en hij adviseert Sogyal Rinpoche. Zo heeft hij toegezien op de bouw van de tempel in Lerab Ling en leidt hij grote rituelen.

Mooiste kleren

Op het altaar stonden verse bloemen. De thee en de rijst waren klaargemaakt. De sanghaleden hadden hun mooiste kleren aangetrokken. Daar zaten wij dan in een verhoogde staat van paraatheid op onze kussentjes, in verwachtingsvolle stilte, met open ogen en oren, klaar om te luisteren.

OT kwam binnen met een gevolg van Tibetaanse vrienden. Geruisloos namen zij plaats, OT op de stoel die voor hem was klaargezet bij de grote gouden Boeddha. Nonchalant liet hij zijn blik over ons heen glijden. Kon hij de blijde opwinding voelen? Het leek of er iets wegsmolte van de vrees die we soms voelen voor OT. Soms kan hij nogal teruggetrokken overkomen, nu zat OT er ontspannen bij, een beetje onderuitgezakt. Het onderricht

vloeide moeiteloos uit zijn geest en werd door Gyurme (de vertaler) in het Engels vertaald. OT sprak over de voorbereidende beoefening, de Ngöndro. En hoe gelukkig we ons mogen prijzen dat wij hiermee in aanraking zijn gekomen. Dat gevoel van geluk moeten wij koesteren en opwekken als we bodhichitta (grote compassie en het streven verlichting te bereiken voor het welzijn van alle wezens, red) beoefenen. Vanuit deze positieve geesteshouding wordt alles wat je onderneemt positief.

En dat wij een meester als Sogyal Rinpoche hebben ontmoet, wat een geluk! Het Dzogchen-onderricht dat hij geeft, kan in één leven tot verlichting leiden. Zelfs alleen al luisteren naar dit onderricht kan dit effect hebben. En als we niet in dit leven verlichting bereiken, dan kunnen we in de dood verlichting bereiken. Wat een prachtig vooruitzicht is dit. Waar zouden we ons eigenlijk nog zorgen om moeten maken, vroeg OT. Eigenlijk zouden we alleen nog maar moeten huilen van geluk, dat we onze leraar hebben ontmoet. Net als de beroemde Tibetaanse meester Milarepa om zijn leraar huilde.

Bij het afscheid liet OT zich ontvallen dat dit de eerste keer was dat hij onderricht over geluk heeft gegeven. Meestal geeft hij alleen onderricht over het lijden. Hij voegde daaraan toe dat het kwam omdat hij zo'n goede band heeft met de Nederlandse sangha – wat heet goede band: “ik ben gehecht aan jullie!” Met deze vriendschapsverklaring verliet hij ons, een warm gevoel in onze harten achterlatend.

OT heeft onze national director Marlies Musch beloofd dat hij betrokken zal zijn bij de inrichting van het nieuwe Rigpa-centrum. Want daar zijn wij nog steeds naar op zoek in Amsterdam. Een advies van OT aan de sangha is: visualiseer dit centrum alvast voor je geestesoog en zie voor je hoe jullie er met z'n allen beoefenen voor het welzijn van alle wezens.

Ulli Fischer

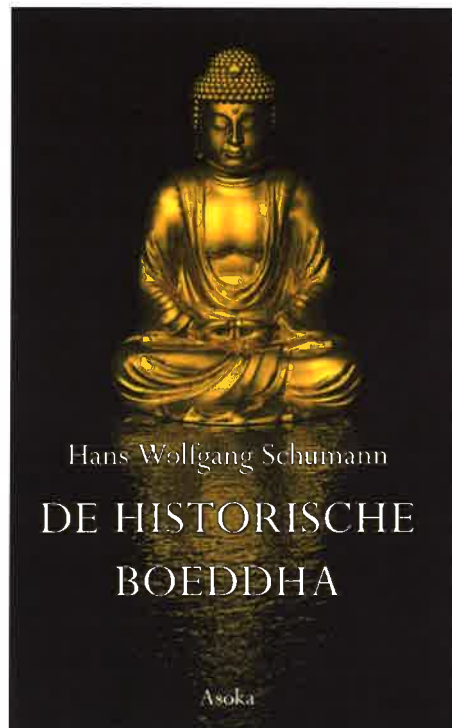
Foto: Gerard Nikken

Dicht bij de leraar

Toen ik het boek 'De historische Boeddha' van Hans Wolfgang Schumann van de plank in de bibliotheek haalde, wilde ik meer weten over de wereld waarin de Boeddha is rondgegaan. De 'Voleindigde' noemde Siddhatta Gotama zichzelf, aldus opgetekend in de Pali-canon. De Pali-canon bevat de oudste boeddhistische geschriften, waarvan algemeen wordt aanvaard dat ze het woord van de Boeddha waergeven. Misschien was het wel een poging om zo dicht bij de Leraar te komen, om te voelen en te begrijpen dat de dhamma (sanskriet: dharma), de leer, ontstaat en is ontstaan in een mens van vlees en bloed.

Ik zag in de beschrijvingen van Schumann het uitgedroogde landschap, zinderend heet en snakkend naar de verlossende moessonregens. En de regentijd, die de groeiende groep monniken, de sangha, tijdelijk dwong tot een langer verblijf en het zoeken naar onderdak. Schumann beschrijft tot in detail hoe de hutten werden gebouwd van buigzame bamboestokken, in de grond gestoken en afgedekt met bladeren, gras of matten. Toen de bhikkhu (monnik) Dhaniya, die vroeger als pottenbakker had gewerkt, voor zichzelf een kogelvormige bakstenen igloo had gebouwd, keurde de Boeddha dat af. Waarom deed de Boeddha dat, vroeg ik me af. 'Was het omdat het vuur, dat nodig was om de klei te drogen, vele kleine dieren doodde? Of was het om monniken in die dagen een permanent woonrecht te onttrekken? Het was deze passage waardoor de historische Boeddha voor mij tot leven kwam en mens werd. Wat hij leerde was geen filosofisch systeem dat los staat van de realiteit, maar kennis die zich in dagelijkse keuzes vertaalt. Schumann noemt de Boeddha een op het heil gerichte pragmaticus. Iemand die zich niet liet meeslepen in eindeloze beschouwingen en speculaties.

Siddhatta Gotama heb ik in de pagina's van Schumann's boek zien rondtrekken in een betrekkelijk kleine wereld van 300 bij 600 kilometer. Een bijzonder gebied, die zich staande moest houden binnen de invloedssfeer van koningen, de adel, krijgsheren en de vedische offercultus, met machtige brahmanen aan de top van het kastenstelsel. Uiteindelijk was het voor mij indrukwekkend om te zien hoe vele eeuwen en hele tijdperken later, de kern van de leer in alle kracht en betekenis overeind staat. Dankzij een ononderbroken lijn van overdracht en generaties



Hans Wolfgang Schumann – De historische Boeddha

Oktober 2009

Asoka

ISBN: 978 - 9056702205

leraren die voorbeeldig voorgaan en erop wijzen: het gaat niet om de leraar, maar onverminderd om de leer, niet om de woorden, maar om de diepere betekenis ervan. 'Vertrouw op je wijsheidsgeest, niet op je gewone oordelende geest', voegt Sogyal Rinpoche aan dit advies toe in het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven.

Schumann, geboren in 1928, promoveerde in 1957 op het gebied van de Indologie en de vergelijkende godsdienstwetenschap. Hij was rector aan de Hindoe-universiteit van Benares in India. En van 1985 tot 1986 had hij een leeropdracht voor boeddhisme in Duitsland aan de universiteit van Bonn. Schumann is auteur van vele wetenschappelijke boeken over de filosofie, de geschiedenis en de iconografie van het boeddhisme. Met dit werk over de historische Boeddha heeft Schumann een knap en toegankelijk boek geschreven. Dat zich mede baseert op de beschrijving en beschouwing van grote Indiase denkers en op recente historische detailstudies naar het leven in India in de 5e eeuw voor Christus.

Aat Sliedrecht

The Power of an Open Question

Je hangt aan een rots en je voelt paniek, omdat je niet weet hoe je uit deze benarde positie zal komen. De weg naar boven en naar beneden lijkt afgesneden. De angst die dan opkomt, vergelijkt Elizabeth Mattis Namgyel met de angst voor het onbekende die ons kan overvallen en verlammen. Het voorbeeld komt uit haar boek 'The Power of an Open Question'. Met dit boek dat verscheen in 2009, maakte ze haar debuut als auteur. Het boek gaat erover hoe we het onderricht van de Boeddha over de 'leegte' op ons eigen leven kunnen betrekken.

En terwijl het onderricht over de leegte tot het meest diepzinnige onderricht van de boeddhistische traditie behoort, maakt Mattis Namgyel het toegankelijk door te kiezen voor toegankelijke taal. Ze neemt de lezer op sleeptouw in een verhaal doorspekt met humor en aansprekende voorbeelden. Zoals de rots waaraan we hangen en de angst die we voelen, maar als we even ontspannen dan verruimt onze blik en zien we nieuwe mogelijkheden. Dan vindt de voet een minuscule spleet in de rots om op te rusten en kunnen we genieten van het avontuur dat besloten ligt in het moment.

Verwondering en openheid zijn sleutelbegrippen in haar boek. We worden uitgenodigd om open vragen te stellen en ons niet af te laten schrikken als er niet onmiddellijk antwoorden zijn. En dat is ook precies wat de Boeddha deed. Het klinkt eenvoudig, maar dat is het niet.

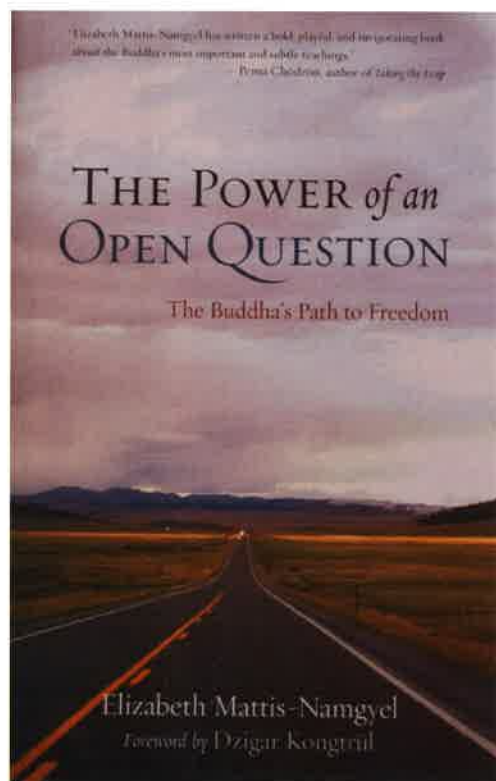
Mattis Namgyel's woorden resoneren op een diep niveau.

Haar eigen wijsheid is de vrucht van jarenlange toewijding aan het bestuderen van de boeddhistische traditie. Ook bracht ze zeven jaar in retraite door, waarvan anderhalf in stilte. En dat allemaal terwijl ze getrouwd was, een zoon opvoedde en een boeddhistische gemeenschap leidde, samen met haar man Dzigar Kongtrul Rinpoche.

Dit laatste is een uniek gegeven: een Westerse vrouw (geboren in de Verenigde Staten) die getrouwd is met een Tibetaanse lama en tegelijkertijd zijn student is. Hoofdstuk negentien gaat hierover. Het is een echte aanrader voor wie zich in devotie wil verdiepen en de relatie leraar student wil onderzoeken. Mattis Namgyal verrast door de warmte en openheid die uit haar boek spreken. Ze slaagt erin het boeddhistische onderricht te vertalen naar de moderne tijd.

Ulli Fischer

Lees ook het interview met Elizabeth Mattis Namgyel op de volgende pagina's



Elizabeth Mattis Namgyel – The Power of an Open Question

December 2010

Shambhala Publications Inc

ISBN: 978 - 1590307991

**‘Mattis Namgyel’s
woorden resoneren op
een diep niveau.’**

'Ik volg dit pad om wakker te worden'

The 'Power of an Open Question' is het eerste boek van Elizabeth Mattis-Namgyel (49). In oktober 2010, ter gelegenheid van het verschijnen van dit werk, was Elizabeth in Amsterdam. Zo konden we meer te weten komen over hoe haar boek tot stand is gekomen. Het interview is al weer twee jaar oud, maar de boodschap van Elizabeth is tijdloos.

Ulli Fischer

Waar gaat 'The Power of een Open Question' over?

'Mijn boek gaat eigenlijk over leegte, maar dat woord wilde ik liever niet gebruiken, omdat het mensen afschrikt. Het boeddhistische onderricht over de leegte is diep filosofisch. We kunnen er jaren mee doorbrengen dit onderricht te bestuderen. Maar er zit ook een ervaringskant aan. Voor mij persoonlijk is dit het onderricht dat mijn leven het meest heeft veranderd. Daarom wil ik mijn inzichten delen en de leegte op het niveau van de ervaring presenteren.'

Waarom schreef u dit boek?

'Mijn leraar, Dzigar Kongtrul Rinpoche, vroeg mij een boek te schrijven, maar hij zei er niet bij waarover het boek moest gaan. Na wat overpeinzing kwam ik erachter dat ik liever niet wilde schrijven over een onderwerp waar ik alles van wist. Prettiger vond ik het vragen te stellen en te zien waar ik uit zou komen. Ik had veel vragen over de relatie leraar en student, vragen over vertrouwen en geloof en vragen over het onderricht over de leegte. Zo kreeg het boek de vorm van een onderzoek.'



Foto: Jurek Schreiner

De titel van het boek is: 'De kracht van een open vraag'. Wat bedoelt u met een open vraag?

'Je kan vragen stellen gebruikmakend van je conceptuele geest, maar je kan ook op een meditatiekussen gaan zitten en observeren wat er in je geest omgaat. Dat kan ook een benadering zijn, voorbij de concepten. Ik maakte gebruik van vele onderzoeksmethoden. Ik las, sprak met mensen, contempleerde en mediteerde. Het fascinerende is als je een oprechte vraag met je meedraagt, je opeens van alle kanten antwoorden krijgt. Dat kan zijn als je in de auto naar de radio luistert of als je in de winkel boodschappen aan het doen bent. Soms voelde het alsof de wereld in reactie op mijn vraag informatie op me afvuurde. Maar het kan natuurlijk ook zijn dat je wakker wordt, dat je aandacht krijgt voor wat er om je heen

gebeurt. Dat is hoe het bij mij ging. Ik ontdekte deze speciale atmosfeer waarin je belandt als je een vraag met je meedraagt waar geen definitief antwoord op mogelijk is, zoals de vraag naar vertrouwen bijvoorbeeld.'

Wat heeft u geleerd over vertrouwen?

'In het boeddhistisch onderricht gaat het vaak over vertrouwen. Ik ken een gevoel van vertrouwen en dankbaarheid, maar ik vroeg me af of dat nou eigenlijk is wat er werd bedoeld. Geloven en vertrouwen zijn termen die door elkaar worden gebruikt. Vooral aan geloven zit een bij-smaak. Het woord heeft iets dwingend en beangstigends, zeker als het in verband staat met dogma en doctrine. Maar slechts naar de woorden kijkend, realiseerde ik me dat geloven of vertrou-

wen ook inhoudt dat er iets is wat je niet weet. Anders zou er geen reden zijn om te geloven of te vertrouwen. Tegelijkertijd bestaat er niet alleen het bewustzijn van het niet weten, maar ook het bewustzijn van ontspanning in het niet weten. Dit laatste bewustzijn is een soort innerlijk toevluchtsoord.

Een Duitse theoloog schreef in de vijftiger jaren: 'Het beschadigde vertrouwen moet eerst geheeld worden, voordat het vertrouwen mensen kan helen'. Ik voelde me diep geraakt door deze regel. Zo vaak verwarren we vertrouwen en geloven. We geloven in onomstotelijke waarheden totdat ze ontkracht worden en dat doet pijn. Dus is er een relatie tussen geloven en twijfel. Zodra we in waarheid geloven, zijn we ook voor twijfel vatbaar. Want niets is vaststaand, alles beweegt en verandert en is vatbaar voor verschillende interpretaties.

Dit is niet alleen een religieus vraagstuk, het is een menselijk vraagstuk. We hebben er allemaal last van dat we in van alles en nog wat geloven. En dat we denken, ons leven is zus of zo. Maar als alles opeens verandert en de houvast wegvalt dan raken we in de war of krijgen we een depressie. Het fascineerde mij dat vertrouwen inhoudt dat we niet alles kunnen weten en dat dat nu eenmaal in de aard der dingen zit. Dat alles steeds beweegt en verandert is uiteraard ook een boeddhistisch inzicht. Pijn ontstaat als we ons willen vastklampen aan datgene wat geen vastigheid bezit.'

Loslaten dus?

'En dat is helemaal niet zo makkelijk. We hebben er een gewoonte van gemaakt op zeker te spelen en ons af te sluiten voor onzekerheid. We zijn niet gewend de realiteit in alle openheid onder ogen te zien. Dat is de tragiek, we sluiten ons af om ons te beschermen en pijn te vermijden. Terwijl de pijn juist ontstaat omdat we ons afsluiten.

Het is ook zo merkwaardig. Als we eten weet ons lichaam het voedsel te verteren. Maar met ervaringen uit ons dagelijks leven weten we vaak geen raad. Het is alsof we ze niet kunnen verteren. We verdringen ze liever of vluchten ervoor weg.

Niet voor niets wordt het onderricht over veranderlijkheid en vergankelijkheid dan ook aan het begin van het boeddhistische pad behandeld. Het is goed deze realiteit onder ogen te zien opdat we ermee leren leven en kunnen leren compassie te voelen. Echte vreugde ontstaat door acceptatie van de dingen zoals ze zijn. Maar vaker sluiten we ons af uit angst dat we ons leven zoals het is niet aankunnen. Mijn stelling is: we kunnen het wel aan, we zijn sterk genoeg om pijn en schoonheid onder ogen te zien. Openheid zal ons verrijken. Dat is wat ik probeer aan te tonen aan de hand van de vragen die ik stel.'

Wat gebeurt er als je open blijft?

'Boeddha heeft gezegd: 'Wie wakker is, leeft in een staat van constante verwondering.' Vergelijkbaar met een kind dat naar de wereld kijkt. Als je in contact komt met een grote leraar kun je deze eigenschap waarnemen. De Dalai Lama bijvoorbeeld heeft zijn land moeten ontvluchten, maar hij komt niet over als een angstig of gefrustreerd persoon. Hij is opgewekt en betrokken bij de wereld. Zo kan openheid er dus uitzien.

Mijn eigen onderzoek komt overigens niet zomaar uit de lucht vallen, maar sluit aan bij de Mahayana traditie van de middenweg. De middenweg vermijdt de twee extremen van vastklampen of afwijzen. Boeddha moedigde het vragen stellen aan en stelde zelf ook vragen zoals: 'hoe kunnen we zinvol leven te midden van de onzekerheid die ouderdom en de naderende dood met zich meebrengen'? Deze vraag bracht hem uiteindelijk bij de verlichting.

Wat ik probeer te doen is het boeddhistische onderricht persoonlijk te maken. Dat doe ik door vragen te stellen, waar meer mensen mee zitten. We lijken allemaal veel op elkaar. Ik geloof dat ik mijn vragen niet alleen voor mezelf stel, maar ook namens de westerse cultuur, waar ik uit voortkom.

U bent op jonge leeftijd in aanraking gekomen met de Tibetaanse cultuur. Dreigde nooit het gevaar dat u opgeslokt zou worden?

Dat had niet kunnen gebeuren. Ik volg dit pad om wakker te worden. Daar ben ik op gefocust en nog steeds. Toen ik jong was, leefde ik in Nepal met de familie van mijn man. Zijn moeder is een indrukwekkende vrouw. Ze bracht 14 jaar in retraite door, voordat ze trouwde en moeder van vijf kinderen werd. Haar vier zoons zijn allemaal tulkus (incarnaties). Op een dag vroeg ik haar iets in het Tibetaans en ze schoot in de lach omdat ik de woorden niet goed uitsprak. Ik was jong en voelde me best ongemakkelijk in dit gezin, ik probeerde te begrijpen wie ik was en me een houding te geven. Mijn schoonmoeder was heel aardig voor mij. Ze gaf me op dat moment een krachtig advies. Ze zei: 'Je hoeft geen Tibetaan te zijn en ook geen 'Indi' - wat zoveel als blank persoon betekent - 'ken gewoon je eigen geest'. Toen realiseerde ik me, dat is waar ik me bij thuis voel, een cultuur van je eigen geest kennen. Want daar zit de vrijheid, de bevrijding van lijden. En dat is nog steeds mijn focus.'

De boeddhistische omroepstichting heeft een documentaire over Elizabeth Mattis Namgyal gemaakt, terwijl ze haar boek aan het schrijven was. Deze documentaire is nog steeds te zien via Bosrtv.nl, het televisiearchief, uitzending 4 oktober 2009.

Wonder

Tegen iemand die beweert dat er geen wonderen bestaan, mag ik graag Europa als voorbeeld nemen. Als je 25 jaar geleden had voorspeld dat vrijwel zonder slag of stoot de Berlijnse muur zou vallen en het Sovjet-rijk zou verkrumelen, was je voor gek verklaard. Misschien kun je aan elk wonder wennen. Maar hier een verhaal dat me, als ik het wel eens vertel, nog steeds vrij onwaarschijnlijk voorkomt.

In een tijd dat Polen nog tot het Oostblok hoorde, ging ik een keer in het voorjaar met vier andere vogelliefhebbers in een Volkswagenbusje naar Oost-Polen. Op zo'n reis heb je maar één doel: zo snel mogelijk aankomen en daarna gaan genieten. Het was dan ook een schok toen ik van de Duitse douane aan de Poolse grens te horen kreeg dat mijn paspoort was verlopen. Een zwarte wolk daalde op me neer. De Poolse douane zou me waarschijnlijk niet binnenlaten of anders zou het zeker een oponthoud van vele uren betekenen. Zonder nadenken begon ik tot Guru Rinpoche te bidden. Terwijl we naar de Poolse grenspost reden, vroeg ik de bestuurder om het stapeltje paspoorten en stopte die van mij als tweede van onderen ertussen. De Poolse beambte was een norse man van wie geen enkele clementie viel te verwachten. Zwijgend gaf onze chauffeur hem het stapeltje. Door het reciteren van de Vajra Guru mantra was ik inmiddels vrij rustig geworden. De man achter het loket bekeek ieder paspoort minitieuw. Er was geen ontsnappen aan. Maar net toen hij aan mijn paspoort was toegekomen, ging zijn telefoon. Het gesprek vroeg al zijn aandacht en de laatste twee paspoorten bekeek hij slechts vluchtig. Zonder problemen konden we doorrijden. Pas een kilometer verder barsten we opgelucht in lachen uit. Zodra we de eerste Schreeuwarend zagen, raakte deze gebeurtenis snel op de achtergrond en na Roodmus en Citroenkwikstaart was ik de hele zaak vergeten. Tot we weer op de terugweg waren. Onderweg hadden we overnacht bij bevriende

Polen. Zij vroegen of we hun zoon mee wilde nemen die in Duitsland werk wilde zoeken in de bouw. Bij de grens begon ik hem te knijpen. De Poolse jongeman was vlak daarvoor uitgestapt om lopend de grens te passeren. Maar achterin onze bus lag van hem een enorme berg gereedschap, verstopt onder onze bagage. Behalve dat we nu iets te verbergen hadden, zat ik nog steeds met dat verlopen paspoort. Opnieuw deed ik het mijne als tweede van onderen en gaf het

'Ik geef toe, door de lucht vliegen of lopen over water is van een andere orde.'

stapeltje zo nonchalant mogelijk aan de douanebeambte. Dit keer zat er een vrouw achter het loket, al even weinig toeschietelijk als haar collega van een week geleden. Heel nauwkeurig sloeg ze blaadje voor blaadje om. Toen was mijn paspoort aan de beurt. Ik hield mijn adem in. Tot opnieuw de telefoon ging. Poolse douanebeambten worden blijkbaar niet alleen vaak gebeld, maar nemen telefoongesprekken heel serieus. Ook deze dame ging er geheel in op. Achteloos gaf ze onze paspoorten terug en maakte een gebaar dat wij konden doorrijden.

Het woordenboek geeft voor 'wonder' de volgende betekenissen: iets buitengewoons, iets dat men niet kan verklaren, afwijkend of zelfs in strijd met het gewone. Volgens deze definities waren de voorvallen aan de grens met Polen een wonder. Ik geef toe, door de lucht vliegen of lopen over water is van een andere orde. Dit is meer een huis-tuin-en-keuken-wonder. Maar destijds niet minder welkom.

Rob Chrispijn

Wat Meditatie Echt Is

Wat hebben wachten voor een rood stoplicht, koffie drinken en tanden poetsen met elkaar gemeen? Je kunt met jezelf afspreken dat je juist dat soort momenten zult gebruiken om met je aandacht terug te keren naar jezelf. Die momenten worden in 'Wat Meditatie Echt Is' mini-meditaties genoemd.

Annet Kossen

Wat Meditatie Echt Is werd door Rigpa Internationaal ontwikkeld. In Nederland ging de eerste cursus in 2011 van start en was meteen een groot succes. Aan deze cursus ligt een nieuw concept ten grondslag. Mensen kunnen kennismaken met het meest diepzinnige onderricht over mediteren, zonder dat ze daarmee een boeddhistisch pad hoeven te bewandelen.

Meestal wordt bij mediteren gedacht aan lange tijd onbewegelijk op een kussentje zitten. *Wat Meditatie Echt Is* laat de cursist ervaren dat het verrassend kan zijn

te ontdekken dat je meditatie ook door de dag heen kunt gebruiken, wanneer en waar je ook bent. Zo wordt meditatie gewoner en meer onderdeel van je dagelijks leven. Tenslotte gaat het er niet om een staat van gelukzaligheid te bereiken, maar om je meer bewust te worden van wat er in je omgaat en wat er om je heen gebeurt. En gedurende elk moment van je leven zo wakker en aandachtig mogelijk te zijn.

Oude techniek

Ook krijgen deelnemers een bredere ▶

Leren mediteren is het grootste cadeau dat je jezelf in dit leven kunt geven.

- Sogyal Rinpoche

Clemens Peeters (47) – projectmanager

Als projectmanager heb ik een redelijk drukke baan. Om me verder te ontwikkelen had ik behoorlijk wat cursussen gedaan op mijn vakgebied, maar ik merkte dat ik toch vooral meer rust in mijn hoofd wilde vinden. Ik dacht aan meditatie, omdat ik jaren geleden ook al eens een meditatiecursus bij Rigpa had gevolgd. Die keuze was dus snel gemaakt.

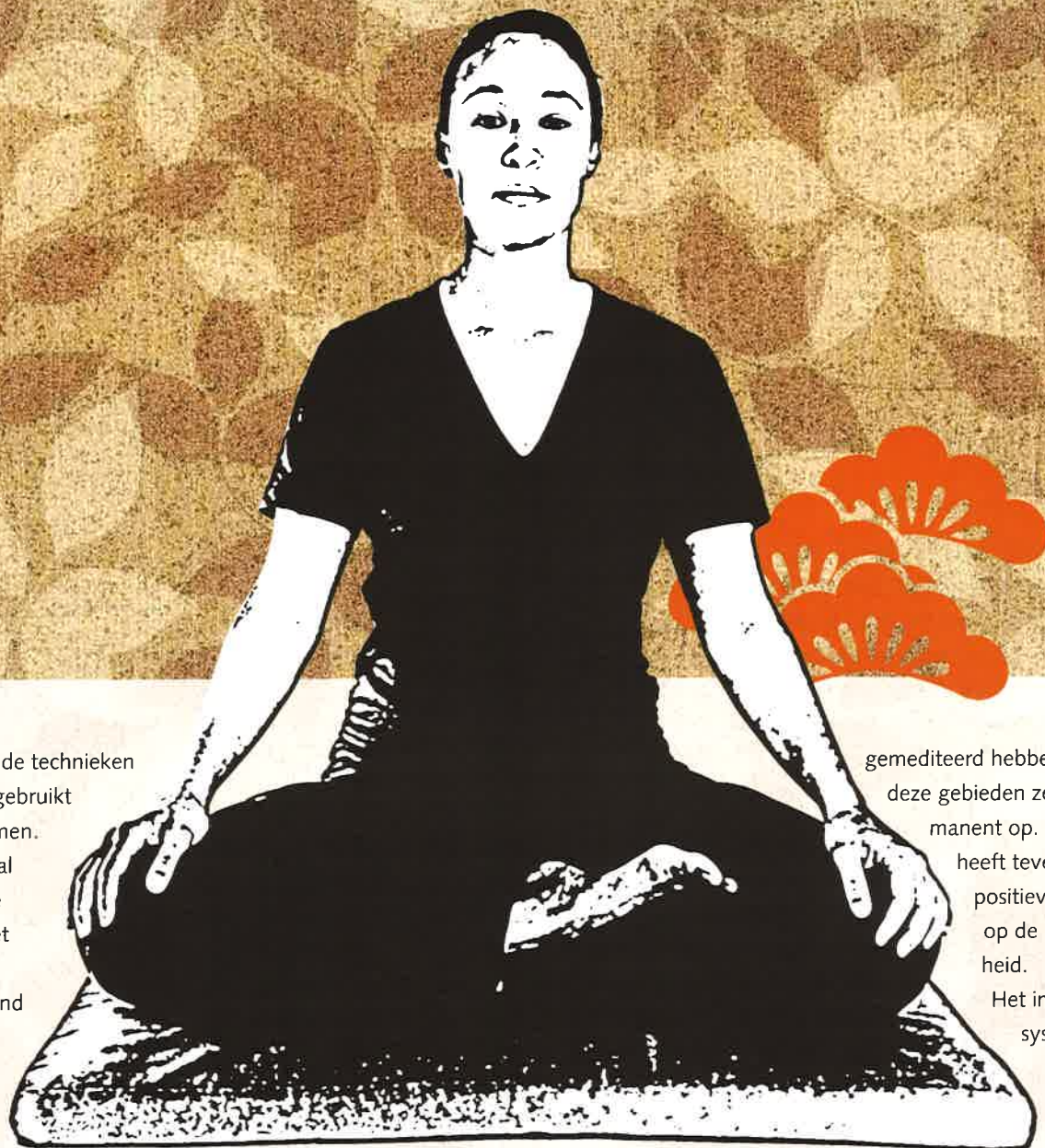
Het tempo in Wat Meditatie Echt Is ligt lager, er is meer ruimte voor uitleg en gewoon zitten om het uit te proberen. Ook is er meer tijd om tot je door te laten dringen wat je ervaart. Het is mooi hoe systematisch de cursus is opgebouwd.

De videos van Sogyal Rinpoche zijn heel waardevol. Als je het over mediteren hebt, kom je al gauw de term boeddhanatuur tegen. Dat vind ik niet vervelend; in feite ben je daar naar op zoek, naar iets diepers. Je begint je te realiseren dat je niet je gedachten en emoties bent. Dat is iets wat je wel verteld moet worden.

Als je je te sterk met je gedachten en emoties identificeert en

je probeert dat los te laten, dan sta je voor: wie ben ik dan wel? Sogyal Rinpoche geeft ook aan dat als je dichter bij je eigen natuur komt, daar compassie uit voortkomt, het besef dat alles één is en dat jij daar een onderdeel van bent. Ik verwacht geen wonderen, het is ook gewoon hard werken. Wat ik erg prettig vind, is dat er totaal geen druk uitgeoefend wordt om boeddhist te worden. Het gaat er veel meer om hoe je kunt leren om meditatie een onderdeel van je dagelijks leven te maken.

Wat me enorm helpt is een app op mijn iPhone, een Insight Timer. Een klankschaaltje geeft een mooi begin- en eindsignaal voor je meditatie. Ik koos de klank die erg lijkt op die van Rigpa. Er zit ook een teller op, en als je een dag overslaat, schiet hij terug op nul. Dat wil ik natuurlijk ten koste van alles voorkomen. Ik voel me meer relaxed en heb meer ruimte voor anderen. Op vergaderingen lukt het me beter om mijn collega's uit te laten praten en hoef ik niet altijd als eerste mijn mening te geven.



kijk op waar de technieken die worden gebruikt vandaan komen.

Meditatie is al heel oud. De kunst van het mediteren werd beoefend in bijna alle oude culturen, al was dat meestal

in een religieuze context. De oudste, Chinese geschriften dateren van 5000 jaar voor Christus.

In de zestiger jaren van de vorige eeuw brachten de Beatles een bepaalde meditatietechniek mee terug uit India. Meditatie was toen nog zo buitenissig dat het meteen alle kranten haalde. In de jaren die volgden, verschenen er talrijke boeken over meditatie. In 1990 publiceerde Jon Kabat-Zinn 'Full Catastrophe Living' over het therapeutische gebruik van meditatietechnieken, nu bekend als mindfulness training. Het boek veroorzaakte een enorme golf van interesse. Zoals Kabat-Zinn zelf zegt, had hij nooit verwacht dat deze trainingen zo'n ongehooflijke vlucht zouden nemen. En nog

steeds neemt de belangstelling voor meditatie alleen maar toe.

Wetenschap

De laatste jaren is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van meditatie. Ook hier besteedt de cursus *Wat Meditatie Echt Is* aandacht aan.

Voor onze sceptische westerse geest is het geruststellend te weten dat recent onderzoek heeft aangetoond dat mediteren wel degelijk veranderingen in de hersenen teweeg kan brengen. Speciaal in die gebieden waar gevoelens van geluk en welbevinden zijn gezeteld. Deze gebieden worden extra gestimuleerd door meditatie. Bij zeer ervaren meditatiebeoefenaren die meer dan 40.000 uur


gemediteerd hebben, lichten deze gebieden zelfs permanent op. Meditatie heeft tevens een positieve invloed op de gezondheid.

Het immuunsysteem wordt erdoor versterkt.

Verrassend

genoeg is aangetoond dat zelfs een paar minuten per dag mediteren al een positief gezondheidseffect hebben.

Tovermiddel

Dat meditatie echter geen tovermiddel is, zal iedereen merken die probeert te mediteren. Daar zijn de gewoontepatronen van onze geest domweg te sterk voor. Cursisten geven dan ook aan dat ze het prettig vinden dat er veel ruimte is in de cursus om met elkaar en met de instructeurs uit te wisselen en te delen als er problemen zijn met de meditatiebeoefening. Dat gebeurt vaak met veel humor, wat bijdraagt aan de ontspannen sfeer waarin alles gezegd mag worden. Uiteindelijk is leren mediteren een 

persoonlijke reis, waardoor je gaandeweg ontdekt wat het beste bij je past. Deze cursus ligt ingebed in een traditie met een enorme kennis over de menselijke geest en hoe daar op een gezonde manier mee om te gaan. In korte video-fragmenten wordt het beste onderricht vertoond dat Sogyal Rinpoche de laatste jaren over meditatie heeft gegeven. Daarin legt hij uit hoe wij zelf ons eigen lijden creëren door ons volkomen te vereenzelvigen met onze gedachten en emoties. Door regelmatig te mediteren kunnen wij leren die minder serieus te nemen en geleidelijk meer contact te maken met de fundamentele goedheid van onze ware natuur.

De cursus *Wat Meditatie Echt Is* heeft een lichte toon, maar gaat ongemerkt heel diep. Hierdoor is de cursus niet alleen interessant voor beginners, maar ook voor ervaren meditatiebeoefenaars en Rigpa-studenten. Een absolute aanrader is ook de website die bij de cursus

hoort, boordevol informatie, korte filmpjes en blogs over persoonlijke ervaringen en de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

www.whatmeditationreallyis.com

Vanuit het gezichtspunt van de meditatieve tradities, lijdt onze hele maatschappij aan ADHD.

- Jon Kabat-Zinn

Judith Raimond (39) – psychologe

Mijn eerste contact met Rigpa was een toeristisch bezoek aan de tempel in Lerab Ling, waar ik ook het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven kocht. Ik heb het pas gelezen toen een nichtje terminaal ziek werd. Dankzij het boek kon er echt voor haar zijn.

Tijdens de meiretraite vorig jaar heeft Sogyal Rinpoche me diep geraakt. Hij belichaamt wat hij zegt – en het was net of hij het rechtstreeks tegen mij had, dat hij me precies datgene aanreikte wat ik op dat moment nodig had. Het werd me duidelijk dat ik bij Rigpa verder wilde gaan, al wist ik nog niet zo goed hoe.

In het kader van mijn vak als psychologe, had ik mij al zo diepgaand met boeddhistische psychologie beziggehouden, dat ik eraan twijfelde of zo'n beginnerscursus me wel voldoende zou kunnen boeien. Met enige aarzeling heb ik me toch aangemeld voor Wat Meditatie Echt Is. Gaandeweg de cursus ontdekte ik dat het eigenlijk helemaal niet belangrijk is hoe ver je bent op het pad van beoefening, omdat je toch datgene uit het onderricht en de oefeningen oppikt waar je op dat moment iets aan hebt. Het onderricht dat getoond

wordt, is enorm rijk en puur en de oefeningen sluiten daar prachtig bij aan. Ervaringsgericht en niet veroordelend!

Sinds kort heb ik mijn eigen praktijk. Ik werk met kinderen met ontwikkelingsstoornissen en autisme. Doordat ik behalve twee dochters, ook een negenjarig zoontje heb met een vorm van autisme, konden we niet meer zo vanzelfsprekend overal naar toe gaan. Toch heeft het ook een positieve uitwerking gehad op ons gezin en mij heeft het dichter bij mezelf gebracht. Ik heb veel moeten loslaten en misschien mede daardoor ben ik op het boeddhistische pad terecht gekomen. Maar door de beslommingen van alledag komt de Dharma al vlug op een lager pitje, en voor je het weet zit je weer in die sneltrein. Maar door Wat Meditatie Echt Is neem ik weer meer tijd voor mezelf, om te zitten, te lezen en naar het onderricht te luisteren. Ik kan beter accepteren wat er is, in plaats van wat er zou moeten zijn. Dit geeft veel meer rust, vooral in het contact met mijn zoontje.

Bij mediteren gaat het er niet om te proberen van jezelf af te komen en een beter iemand te worden, maar om vrienden te worden met jezelf.

- Pema Chödrön



Trijntje Theuns (61) – operatie-assistente

Ik kom uit een rood nest, groeide op zonder geloof. Naarmate ik ouder werd begon ik te beseffen dat ik eigenlijk geen houvast had. Ik voelde wel dat er iets moest zijn en verlangde ernaar om mij spiritueel verder te ontwikkelen. Intussen werd ik steeds dwarser, een opgewonden standje, zo iemand die het moeilijk vindt om dingen los te laten.

Ik liep al een aantal jaren rond met het idee om te gaan mediteren, gewoon om wat meer rust in mijn hoofd te krijgen. Ik fantaseerde er wel eens over om non te worden en dan lekker de hele dag lindebloesemthee te maken! In plaats daarvan meldde ik me aan voor een cursus mindfulness training die de vakbond aanbood.

Mijn zus en haar man waren een van de eersten die meededen aan de cursus Wat Meditatie Echt Is. Ze waren erg enthousiast. Maar ik wilde niet doen wat mijn zus al deed. Uiteindelijk ben ik toch bij Rigpa beland. Al snel had ik in de gaten dat dit precies was wat ik zocht. Terwijl ik de eerste dag naar een video van Sogyal Rinpoche zat te kijken, hoorde ik hem zeggen dat alles wat je nodig hebt in jezelf zit. Dat

raakte me erg, het maakte me heel rustig. Deze cursus gaat heel diep, vooral ook door het onderricht van Sogyal Rinpoche. De rustige opbouw bevalt me, de hapklare brokjes. Er wordt veel herhaald, vaak vanuit een net even andere invalshoek. Dan kan het beter bezinken. Je hebt nooit het gevoel dat je wat moet, je kunt eruit halen wat je nodig hebt, op jouw moment. De atmosfeer is heel warm, er wordt veel onderling uitgewisseld.

Ik ben heel verrast hoeveel effect de meditatie-oefeningen nu al hebben op mijn dagelijks leven. Vooral de zogenaamde mini-meditaties. Ik moet voor mijn werk al heel vroeg in het ziekenhuis zijn. Tegenwoordig fiets ik langzamer en gebruik de tijd die ik voor een rood stoplicht sta te wachten als een soort meditatie-oefening. Want zo vroeg op mijn kussentje zitten, dat red ik niet. Het is heerlijk dat ik nu een manier gevonden heb om de dag rustiger te beginnen. Hoewel ik pas in maart ben begonnen, vind ik me al veel minder op. Dat is niet alleen prettig voor mezelf, maar ook voor mijn collega's.

DE AVONTUREN VAN EGO 10

DOOR
ROB CHRISPIJN
EN
FRITS JONKER



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

Weekendretraite met Sogyal Rinpoche



Hij helpt ons onze boeddha-natuur herinneren.



In devotie is hij verbonden met zijn leraren.



Volmaakt spontaan, ieder moment in de natuur van de geest.

De grijze novembermaand van 2012 kreeg halverwege een licht tintje door het bezoek van Sogyal Rinpoche. Gedurende de weekendretraite in de vertrouwde Amstelborgh in Amsterdam Zuidoost gaf Rinpoche onderricht over het transformeren van de geest. En ontvouwde hij zijn nieuwe visie voor Rigpa: 'het Alomvattende Pad', dat ruimte biedt voor iedereen, van ervaren student tot nieuweling. Ook voor degenen met een drukke baan of gezin die dit willen combineren met het boeddhistische pad. "Ik houd van jullie allemaal, ik wil niemand buitensluiten," verzekerde Rinpoche ons.

Wat er op een retraite allemaal gebeurt, is eigenlijk nauwelijks uit te leggen, omdat iedereen het anders ervaart. De kracht van de leraar schuilt erin dat hij zich afstemt op zijn gehoor, maar minstens even belangrijk is dat het gehoor zich afstemt op hem. Als je een vraag in je hart draagt, wordt die meestal beantwoord. Dat is iets wat alle ervaren retraitegangers kunnen beamen. Soms is het net of Sogyal Rinpoche persoonlijk tot ons spreekt terwijl we in een zaal met honderden mensen zitten.

Hoe leraar en student zich verhouden, is een belangrijk onderwerp in het boeddhistische onderricht en het was ook een thema dat deze twee dagen voelbaar speelde. Leraar en student zijn onderling afhankelijk, maar dat mag niet worden verward met afhankelijkheid. De devotie die de student voor de leraar voelt, is niet iets wat de leraar nodig heeft. Nee, devotie is er voor de student. Ware devotie en onvoorwaardelijk vertrouwen voelen, is een zegen op zich en vaak de vrucht van vele jaren op het pad zijn. De leraar helpt de student om bij zijn ware zelf te komen, maar hij geeft de student niets nieuws. "Jullie hebben de boeddha-natuur al!", hielp Rinpoche ons herinneren.

Sinds de Drie-jaarretraite, die nu ook al weer drie jaar achter ons ligt, is de sangha gegroeid volgens Rinpoche. Daardoor is Rinpoche in staat om dieper onderricht te geven en werkelijk te laten zien wie hij is. De leraar is een "reminder", een geheugensteun, opdat we onze ware natuur herinneren. Hij is een spiegel voor onze geest en vaak ook een doelwit van onze projecties. Maar hij zal nooit opgeven, ook als we hem niet begrijpen, zal hij alles in het werk stellen om ons voorbij het ego te brengen. En als hij wordt aangevallen, dan zal hij zich niet verdedigen. Dat is de Tibetaanse traditie van de grote meesters, om alleen te reageren vanuit mededogen.

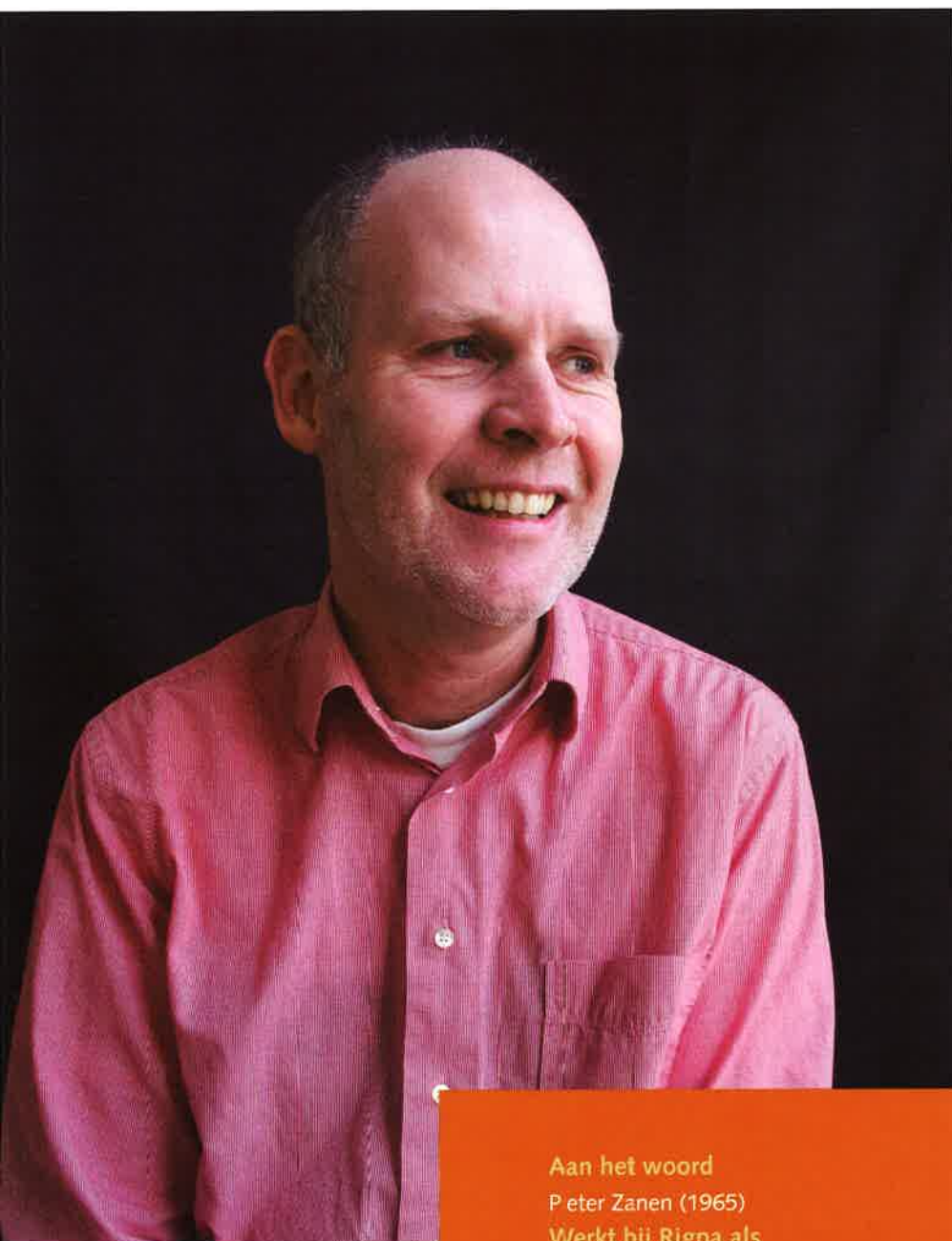
Ieder moment in ons leven kunnen we kiezen of we willen leven vanuit de verwarring van onze gewone geest of vanuit wijsheid. We kunnen onze geest transformeren door de beoefening van meditatie, compassie en devotie. Rinpoche spoort ons aan om de knop om te zetten van verwarring naar wijsheid. Daarmee helpen we niet alleen onszelf maar alle wezens. Als we die knop eenmaal gevonden hebben en we bij onze ware natuur kunnen komen, is het belangrijk om in die natuur te verblijven. Als een rivier die onophoudelijk stroomt. Dit is het pad van de spirituele krijger, het pad dat naar verlichting leidt. Dit was de hoopvolle boodschap waarmee Rinpoche ons in november wakker schudde.

Ulli Fischer

Foto's: Jeroen Top



Werken voor Rigpa als... beoefeningscoördinator



Aan het woord

Peter Zanen (1965)

Werkt bij Rigpa als
beoefeningscoördinator Rigpa NL

Beroep

Opbouwwerker (welzijnswerk)

Student sinds

2001

Mandala

Czogchen

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

Wat houdt het werk van beoefeningscoördinator in?

"Het onderricht dat de Boeddha ons heeft nagelaten, over het omgaan met je emoties en het temmen van de menselijke geest, kun je met beoefening in praktijk brengen. De Tibetaanse traditie kent een grote rijkdom aan rituelen en beoefeningen. Ik organiseer en begeleid nationale beoefenings-evenementen en trainingen binnen Rigpa."

Kun je uitleggen wat je bedoelt met beoefening?

"Beoefening houdt in dat je het boeddhistische onderricht dat je bestudeert, beoefent op je meditatiekussen. Dat kan op meerdere manieren. Je begint met de beoefening van meditatie en compassie. Vervolgens heb je de Ngöndro, de voorbereidende beoefening en dan kom je uit bij de sadhana-beoefeningen, zoals Riwo Sangchö en Tendrel Nyesel. Naarmate je verder komt op het pad van beoefening worden mantrarecitatie en visualisatie belangrijker."

Wat heb je aan beoefenen?

"Heel veel. Door meditatie word je kalmer en krijg je meer inzicht in



de werking van je geest. Compassie-beoefening helpt je om mededogen te ontwikkelen, waardoor je liefdevoller naar jezelf en anderen kunt kijken. Dit wordt verder verdiept door de Ngöndro en de sadhana-beoefeningen. Je vertrouwen groeit, je ontwikkelt je goede hart, je zuivert je waarneming, je oefent in het offeren om los te komen van het grijpen. En dit allemaal zorgt ervoor dat je steeds meer eenwording met je ware natuur kunt ervaren."

Persoonlijk merk ik dat ik rustiger ben geworden door de beoefening. Ik heb meer vertrouwen in mezelf gekregen en meer inzicht in mijn handelen en dat van anderen. Bovendien is beoefening goed voor je geestelijke en lichamelijke gezondheid.

Bij wat soort gelegenheden organiseer je groepsbeoefening in centra?

"Bijvoorbeeld bij een bezoek van Sogyal Rinpoche of andere lama's. We bidden ook voor zieke mensen, voor stervenden of voor mensen die overleden zijn. En eens in de twee weken vieren we volgens de Tibetaanse traditie Tsok in alle Rigpa-centra. Tsok is een feest van offeren."

Hoe organiseer je een nationaal beoefeningsevenement?

"Het begint vaak met een verzoek van Rinpoche aan het team van Rigpa Internationaal. Daarna komt het bij de Nederlandse *teaching services director*. En dan komt het bij mij.

Als het duidelijk is welk evenement ik moet organiseren, stel ik een team van mensen samen om een beoefeningsprogramma te maken. Daarbij zoeken we fragmenten uit van video-onderricht van Rinpoche, passend bij de situatie. Over beoefening die in het hele land wordt aangeboden heb ik contact met de Rigpa-centra in Amsterdam en Groningen en met de zes kleinere Rigpa-sangha's in het land.

Op lokaal niveau zijn er zelfstandige beoefeningsteams met eigen coördinatoren, waarmee ik overleg. Ook hebben we

in deze teams specialisten zoals chöpöns, verantwoordelijk voor het altaar en de rituelen, en umdzes, de beoefeningsleiders. Ik ben zelf ook chöpön en lid van het beoefeningsteam van Amsterdam."

Moet je chöpön zijn om beoefeningscoördinator te kunnen worden?

"Dat hoeft niet. Dat staat los van elkaar. Het is wel zo dat als je als chöpön getraind bent je beter begrijpt waarom

Wat is het wat je aanspreekt in dit werk?

"Het contact met mensen, ik ben echt een mensenmens. Het helpt mij ook om binnen en buiten Rigpa beoefening en studie toe te passen in de praktijk. Door met mensen samen te werken die 'op je knoppen drukken' wordt het werken voor Rigpa een spiegel. Je ziet dingen bij jezelf waaraan je moet werken. Ik probeer om goed te luisteren, me in anderen

'Door met mensen samen te werken die 'op je knoppen drukken' wordt het werken voor Rigpa een spiegel.'

je bepaalde rituele handelingen doet, omdat je de betekenis ervan weet. Ik vind het leuk om te helpen in het beoefeningsteam, want het geeft een enorme verdieping. Het laat me zien hoe mijn geest werkt. Je bent dicht bij het altaar en dicht bij de boeddha's en dat is voelbaar. Iedereen kan chöpön of umdze worden, dus roep ik sangha-genoten van harte op om dit uit te proberen en om kennis te maken met onze beoefeningsteams."

Heb je je altijd al aangetrokken gevoeld tot rituelen?

"Ik had er weinig mee totdat ik in Lerab Ling deelnam aan de Drie-jaarretraite en de training voor chöpön ben gaan doen. Ik heb die training gevolgd nadat ik een droom hierover had, waarin me duidelijk werd dat dit iets was om uit te proberen. Door dit werk te doen heb ik er waardering voor gekregen. Het heeft me ook over bepaalde onzekerheden heen geholpen. In mijn begintijd als chöpön liet ik nog wel eens wat uit mijn handen vallen. Als dat nu gebeurt, kan ik er gelukkig om lachen. Ik ben er niet meer zo strak in."

te verplaatsen, compassie te ontwikkelen en niet te oordelen."

Waarom zet jij je in voor Rigpa?

"Ik zet me in om de visie van Sogyal Rinpoche te ondersteunen en om de sangha te helpen. Ik krijg veel van Rinpoche. Hij heeft me als doel in mijn leven gegeven om er voor anderen te zijn. Ook van de sangha krijg ik veel – vriendschap, ondersteuning en inspiratie. Ik wil op deze manier graag iets terug doen."

Silvana Lazzeri en Ulli Fischer

Wil je zelf ook werken voor Rigpa? Neem contact op met Inez Bodewitz via om@ripa.nl.



Rigpa Yeshé



Rigpé Yeshé

Kinderen en jongeren op speelse wijze in contact te brengen met de boeddhistische wijsheid dat is iets waar we bij Rigpé Yeshé steeds mee bezig zijn. Tijdens het bezoek van Sogyal Rinpoche aan Nederland in november 2012 hebben we gewerkt met het verhaal van Gesar.

Hanneke de Graaf

Foto's Edda Scholz en Jeroen Top

Gesar is een legendarische held en spirituele krijger, geboren in Ling land van sneeuw hoog in de bergen van Tibet. Anja Heuvels vertelde dit verhaal aan de kinderen. Ze bracht het tot leven gebruikmakend van gebaren en afbeeldingen. Vervolgens gingen de kinderen er zelf mee aan de slag. Ze knutselden, reflecteerden en speelden het verhaal na, om zo de lessen die in het verhaal verborgen zijn zelf te beleven.



Lekker ontspannen luisteren naar het verhaal van Gesar.



Anja Heuvels leest voor

STOKPAARDEN MAKEN



Als kind spelen Gesar en zijn vriendjes met stokpaarden. Kunstenaar Theo van Delft laat de kinderen zelf stokpaarden maken. Uit stevig karton wordt de paardenkop gezaagd. De kop wordt gekleurd, versierd en krijgt manen. De tieners assisteren de jongere kinderen, zonder het werk uit handen te nemen.



PAARDENRACE



Er wordt een grote paardenrace gehouden. De winnaar zal de onbetwiste heerser van Ling worden. Hup daar gaan de kinderen die zich met lappen, sjaals en hoeden hebben verkleed als krijger of als koning.



TONEEL

Onder de bezielende leiding van dramadocente Isabelle Fabre spelen de kinderen sleutelscènes uit het verhaal na. Hoe voelt het om een slechte tovenaard te zijn of een spirituele held die geen angst voelt, ook al komt er een groot rotsblok op hem af?



HOE VOELT HET OM EEN SPIRITUELE HELD TE ZIJN DIE GEEN ANGST VOELT?

MUURKLEURPLAAT



De kinderen werken gezamenlijk aan een muurkleurplaat van Gesar.

BOOGSCHieten

Gesar schiet met zijn speelgoed-boog drie pijlen af op de vogels die hem achtervolgen. Boogschieten doe je niet zomaar even. Dat hebben de kinderen zelf mogen ervaren.

Wim Marseille legt het uit:

'Als je een bal gooit, dan gaat eerst je arm naar achteren en op het moment van gooien, beweegt je hele lichaam mee in de richting van het doel'

Dan wordt zijn stem zachter en langzamer en laat hij zien dat boogschieten eigenlijk dezelfde dingen van je vraagt als meditatie: 'je staat met je benen breed, een brede basis, stevig als een berg. Je wordt één met je doel. En in plaats van naar je doel toe te bewegen, trekt de hand die de pijl vasthoudt juist de andere kant op. Op het moment van loslaten gaat je hand zelfs nog verder van het doel vandaan en glijdt de pijl vanzelf naar zijn doel toe. Dan sta je met je armen breed, terwijl je voor je uit kijkt, open, ontspannen en voldaan.

Voor sommige kinderen was het best moeilijk om te schieten, maar het bijna meditatieve gevoel dat nodig is voor boogschieten is zeker bij ze aangekomen.

DAN STA JE MET JE ARMEN
WIJD, TERWIJL JE VOOR
JE UIT KIJKT, OPEN,
ONTSPANNEN EN VOLDAAN.



Wil je informatie, mail families@rigpa.nl



Programma voorjaar 2013

Openbaar programma

Het Openbare programma is toegankelijk voor iedereen, ongeacht je achtergrond of ervaring met meditatie.

Kennismaken

Cursus 'Wat Meditatie Echt Is'



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 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 cursus bestaat uit 6 modules:

1. Kennismaken met 'Wat meditatie echt is'
2. Je zintuigen, gedachten en emoties als hulpmiddel gebruiken
3. De methode laten vallen (meditatie zonder hulpmiddel)
4. Motivatie vinden: de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid
5. De verenigende methode (meditatie op een beeld, mantra en ademhaling gecombineerd tot één methode)
6. De staat van niet-afgeleid zijn tot leven brengen

Module 1 & 2 zijn voor iedereen toegankelijk. Als je bij latere modules in wilt stappen is dat soms mogelijk. Neem in dat geval contact op met het secretariaat via rigpa@rigpa.nl voor een advies op maat.

Amsterdam

Wat: Module 3 & 4
Data: 19.30 – 21.45, tien avonden vanaf vrijdag 11 januari.
Kosten: € 150,- (studenten: € 90,-*)

Wat: Module 5 & 6
Data: 10.00 – 16.00, vijf dagen vanaf zaterdag 12 januari.
Kosten: € 125,- (studenten: € 75,-*)

Module 1 & 2 starten waarschijnlijk na de zomervakantie.

Groningen

Wat: Module 3
Data: 20.00 – 22.00, vijf avonden vanaf maandag 4 februari.
Kosten: € 75,- (studenten: € 45,-*)

Module 1 & 2 starten rond maart.

Rotterdam

Wat: Module 1 & 2
Data: 19.30 – 21.45, tien avonden vanaf woensdag 16 januari.
Kosten: € 150,- (studenten: € 90,-*)

Nijmegen

Wat: Module 1 & 2
Data: 19.30 – 21.45, tien avonden vanaf vrijdag 25 januari.
Kosten: € 150,- (studenten: € 90,-*)

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

Cursus 'Overzicht van het Boeddhistische Pad'

Deze cursus biedt een toegankelijke introductie in de weidsheid en diepgang van het boeddhisme. Je krijgt inzicht in de basisprincipes, bepalend voor het boeddhistische denken en handelen, en wordt verrast door de praktische toepasbaarheid hiervan. Ook ontdek je de enorme relevantie van de oude boeddhistische wijsheid voor het leven in de wereld van vandaag.

Deze cursus is specifiek bedoeld voor studenten die 'Wat Meditatie Echt Is' tot en met module 6 hebben afgerond en door willen gaan met de cursussen voor de Rigpa-sangha.

Rotterdam

Data: 19.30 – 21.45, tien lessen (eenmaal per maand) vanaf woensdag 6 februari.
Kosten: € 150,- (studenten: € 90,-*)

Nijmegen

Data: 19.30 – 21.45, 10 lessen vanaf woensdag 9 januari.
Kosten: € 150,- (studenten: € 90,-*)

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

Meditatie-sanghadag

Maandelijks is er een wereldwijde sanghadag; sanghaleden komen samen 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, maar volg je wel 'Wat Meditatie Echt Is'? Dan kun je zo'n dag meemaken op de volgende dagen:

Amsterdam & Nijmegen

Data: Zondag: 13 januari, 12 mei van 10.00 - 14.00 uur.

Groningen

Data: Zaterdag: 12 januari, 11 mei van 10.00 - 14.00 uur.

Open meditatie

Stil zijn

Misschien herken je het: het valt vaak niet mee om in de stroom van alledaagse activiteiten 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 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 begeleider is aanwezig om simpele aanwijzingen te geven. We beginnen met kort inspirerend onderricht over meditatie. Je kunt er ook voor kiezen om een half uur (van 17.30 tot 18.00 uur) mee te doen en in de pauze weg te gaan.

Amsterdam

Data: elke tweede en vierde donderdag van de maand van 17.30 – 18.30

Kosten: donatie op vrijwillige basis

Groningen

Data: woensdag, eenmaal per twee maanden van 19.45 – 21.15

Kosten: donatie op vrijwillige basis CHECK

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 geluk en de vrede van onze ware natuur.

Amsterdam

17.30 – 18.30, elke eerste en derde donderdag van de maand.

Groningen

19.45 – 21.15, woensdag, eenmaal per twee maanden

Kosten: donatie op vrijwillige basis CHECK

Je hoeft je niet van tevoren aan te melden

Rigpa Youth

Rigpa Youth-avonden

Tijdens de Rigpa Youth-avonden kun je kennismaken met meditatie en boeddhisme én met jonge mensen die hierin geïnteresseerd zijn. De bijeenkomsten zijn ontwikkeld door en voor jongeren en worden ook door jongeren begeleid. De avonden hebben verschillende 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, relaties of zelfvertrouwen. Daarna wisselen we uit hoe we zelf omgaan 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

19.30 – 21.45, donderdag, eenmaal per twee weken.

Groningen

20.00 – 22.00, woensdag, eenmaal per maand.



Programma voor de Rigpa-sangha

Cursussen

'Meditatie, Compassie & Essentieel advies'

Introductie tot Bodhichitta en de vier onmetelijken

In deze cursus ontdek je het belang en de logica van compassie. Je ontvangt een overzicht in de training van Bodhichitta, en zet aansluitend de eerste stap op dit pad: het trainen van de geest in de vier onmetelijken (liefde, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid).

Amsterdam

Data: 19.30 – 21.45, 15 avonden vanaf maandag 11 maart

Verdieping van Meditatie

Deze cursus kan je kennis en ervaring van meditatie die je hebt opgedaan tijdens 'Wat Meditatie Echt Is', versterken en verdiepen. Je maakt hierbij gebruik van het tweede deel van het Men-gak Studie Pakket.

Amsterdam

Data: 19.30 – 21.45, elf avonden vanaf woensdag 9 januari

'Ngöndro & Vajrayana'

Introductie tot de Ngöndro

De voorbereidende beoefeningen (Ngöndro) zijn een krachtig middel voor het tot stand brengen van een diepe zuivering en transformatie op elk niveau van ons wezen. In deze cursus ontwikkel je een basale kennis van het doel en de betekenis van de Ngöndro en de verschillende beoefeningen waaruit de Ngöndro bestaat.

Amsterdam & Groningen

Data: 19.30 – 21.45, vijf avonden (eenmaal per twee weken) vanaf donderdag 24 januari.

Let op, het onderricht uit Amsterdam zal bij wijze van proef live gestreamd worden naar Groningen.

Ngöndro-cursus

Nadat je het overzicht ontvangen hebt in de cursus 'De introductie tot de Ngöndro', wordt vervolgens over een periode van twee jaar deze beoefening uitgediept en verdiept. Hierbij wordt

gebruikgemaakt van de Longchen Nyintik Ngöndro.

Geschikt voor iedereen uit de Rigpa-sangha die minimaal de 'Introductie tot de Ngöndro' gevolgd heeft.

Amsterdam & Groningen

Data: 19.30 – 21.45, vanaf april over een periode van twee jaar (eenmaal per twee weken)

(In Groningen vindt op de weken dat er niet gestreamd wordt, een verdieping van hetzelfde onderricht plaats.)

Voor exacte startdatum, zie de website (www.rigpa.nl)

Verdieping van de Ngöndro

Binnen een kader van beoefening wordt één onderwerp uit de Ngöndro behandeld en verdiept. Met name ook integratie, oftewel de toepassing in het dagelijks leven staan centraal. In 2013 wordt het Lojong onderricht (De Zeven Punten Voor het Trainen van de Geest) behandeld. Geschikt voor studenten uit de Rigpa-sangha met een gedegen kennis van de Ngöndro (bijvoorbeeld studenten uit het Parallelprogramma of de Intensieve optie.) Voor advies over deelname, neem contact op met het secretariaat via rigpa@rigpa.nl

Amsterdam

Data: 19.30 – 21.45, vanaf april (eenmaal per twee weken)

Voor exacte startdatum, zie de website (www.rigpa.nl)

Vajrasattva

Vajrasattva is een zuiveringsbeoefening binnen de context van de Ngöndro. Deze beoefening, maakt gebruik van vaardige middelen zoals die van mantra, visualisatie en meditatie. In deze cursus wordt de beoefening systematisch en tot in detail uitgelegd en beoefend. Daarbij wordt gebruikgemaakt van 'De woorden van mijn volmaakte leraar' en de 'Zindri'. Geschikt voor studenten uit de Rigpa-sangha met een gedegen kennis van de Ngöndro tot en met Bodhichitta.

(Voor advies over deelname, neem contact op met het secretariaat via rigpa@rigpa.nl)

Amsterdam

Data: 10.00 – 16.00, vanaf zondag 6 januari (eenmaal per maand)

Vajrayana

In deze cursus wordt achtereenvolgens Kyerim, Riwo Sangchö en Tendrel Nyesel behandeld. In 2013 start het onderricht met een introductie in Vajrayana en Kyerim. Geschikt voor studenten uit de Intensieve optie en het Parallelprogramma, die het onderricht tot en met Goeroeyoga gevolgd hebben.

Amsterdam

Data: 19.30 – 21.45, dinsdag, vanaf maart (eenmaal per twee weken). Exacte data worden later bekend gemaakt

Groningen

Data: 20.00 – 22.00, dinsdag, vanaf mei
Exacte data worden later bekendgemaakt

Sanghaleden op leeftijd

Bij Rigpa zijn de afgelopen jaren verschillende vormen van activiteiten en ondersteuning ontstaan voor specifieke doelgroepen, zoals Spiritual Care voor medewerkers in de gezondheidszorg, Rigpé Yeshé voor kinderen en ouders, en Rigpa Youth voor jongeren. Uit een Sangha-enquête kwam naar voren dat sanghaleden op leeftijd (60+) specifieke behoeftes hebben en daarover met elkaar in gesprek willen gaan.

Rigpa vindt het belangrijk om zo goed mogelijk zorg, aandacht en ondersteuning te bieden en organiseert daarom voor deze groep een eerste verkennende middag in het Rigpa-centrum in Amsterdam. Alle sanghaleden op leeftijd zijn van harte welkom en we hopen natuurlijk dat je komt. Mocht je voor de invulling van de bijeenkomst suggesties hebben, dan horen we het graag: care@rigpa.nl

Amsterdam

Datum: Zaterdagmiddag 23 maart van 13.30- 16.00 uur

Trainingen

Wil je bijdragen aan de groepsbeoefening die plaatsvindt in het Rigpa-centrum van Amsterdam, Groningen, of in de satellitsanghas? Doe dan mee met één of meerdere van onderstaande trainingen!

Voor alle drie de trainingen geldt dat je van harte welkom bent wanneer je het Vajrayana onderricht volgt/hebt gevolgd en met enige regelmatig naar de Tsoks komt.

Geef je op door een email te sturen aan pc@rigpa.nl.

Chöpön-training

De chöpön is degene die de rituele handelingen uitvoert en het altaar onder zijn/haar hoede heeft tijdens de beoefening. In april en mei 2013 vindt een chöpön-training plaats. In deze training krijg je uitleg over de betekenis van de handelingen tijdens de Tendrel Nyesel Tsok en word je getraind om deze handelingen,

eerst begeleid en later zelfstandig, tijdens de groepsbeoefeningen uit te voeren - in Amsterdam, Groningen of satellitsangha's. De training wordt begeleid door Bram de Wit en andere ervaren chöpöns. Exacte data worden later bekend gemaakt.

Torma-training

In maart 2013 zal Elke Steinhilber in Utrecht torma training verzorgen. In enkele bijeenkomsten leer je de Tsok -, Dokpa - en de Ekazati torma's te maken die tijdens de Tendrel Nyesel beoefening worden geofferd aan de boeddha's en de beschermers van het onderricht. Iedereen die geïnspireerd is en regelmatig naar de Tsok komt is welkom. Wel verwachten we dat je, na het leren maken van de torma's, ze met enige regelmaat wil maken op Tsokdagen in Amsterdam of Groningen. Dit gebeurt dan in teams van twee mensen.

Umdze-training

In Amsterdam en Groningen gaan we vanaf januari 2013 starten om nieuwe umdzes te trainen. De umdze is degene die de beoefening leidt en de apparatuur (CD's of i-Tunes) bedient. Je wordt gekoppeld aan een ervaren umdze, en getraind tijdens de beoefening zelf.

Sanghadagen

Sanghadagen

Alle Rigpa-mandalastudenten zijn van harte uitgenodigd elk tweede weekend van de maand bijeen te komen op de wereldwijde sanghadag. Tijdens deze dagen wordt het meest recente onderricht van Sogyal Rinpoche vertoond en wordt je op de hoogte gebracht van ontwikkelingen binnen Rigpa. Sanghadagen stellen je in de gelegenheid om in contact te blijven met het onderricht van Sogyal Rinpoche en met je medestudenten! Soms is er een 'Meditatie-sanghadag'. Naast de sangha, kunnen hieraan ook alle studenten van het 'Wat Meditatie Echt Is' deelnemen.

Amsterdam & Nijmegen

Data: 10.00 – 14.00, zondag: 13 januari*, 10 februari, 10 maart, 14 april, 12 mei*, 9 juni, 7 juli

Groningen

Data: 10.00 – 14.00, zaterdag: 12 januari*, 9 februari, 9 maart, 13 april, 11 mei*, 8 juni, 6 juli

* = Meditatie-sanghadag

Beoefeningsdagen

Periode van Intensieve beoefening: Riwo Sangchö

Na het Tibetaans Nieuwjaar (Losar) vindt een driedaagse beoefeningsperiode van Riwo Sangchö plaats. Riwo Sangchö is een beoefening van offerande en zuivering. De intensieve beoefening hiervan vindt traditiegetrouw plaats aan het begin van het Tibetaans Nieuwjaar.

Amsterdam

Data: Van 15 tot en met 17 februari



Tsoks en Dharmawieldagen

Twee keer per maand (op Goeroe Rinpochedag en op Dakinidag) is er voor iedereen uit de Rigpa Sangha een speciale beoefeningsdag. We vieren dan Tsok. Ook is er vier keer per jaar een Dharmawieldag. We vieren deze dagen omdat ze belangrijke gebeurtenissen markeren in het leven van de Boeddha.

Amsterdam & Groningen

Dakinidag Tsok: 7 januari, 5 februari, 7 maart, 5 april, 4 mei, 3 juni, 2 juli, 1 augustus

Goeroe Rinpochedag Tsok: 21 januari, 20 februari, 22 maart, 20 april, 20 mei, 18 juni, 18 juli

Tijd: aanvangstijd Amsterdam: 19.30 uur
aanvangstijd Groningen: 20.00 uur

Losar: 11 februari

Dharmawieldag: 25 februari, 25 mei, 12 juli

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

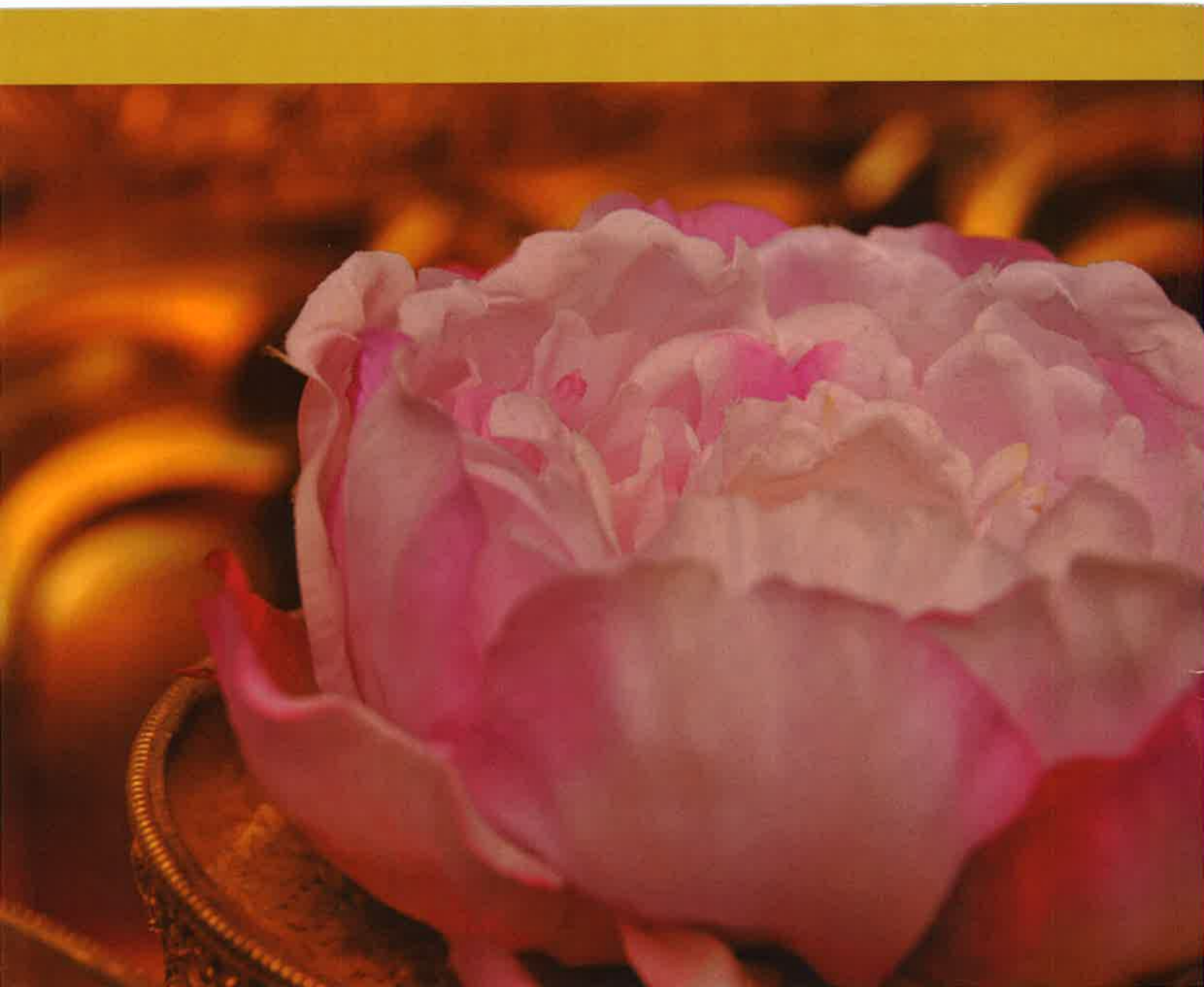


Kyabje Dodrupchen Rinpoche. In zijn klooster in Nepal wordt beoefend voor de Rigpa-Sangha

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.



Remember The View



Retraites met Sogyal Rinpoche

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

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.