

Rigpa

Nieuwsbrief

juli 2013 | jaargang 25, nr. 2



Geweldige retraite in Haileybury

20 jaar Spiritual Care Programma

Boeddha in het Westen



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: Annet Kossen, Ghislaine Engelhardt, Ulli Fischer, Silvana Lazzeri, Hans Biesboer, Annemiek Schrijver, Katja Vos, Aat Sliedrecht.

Eindredactie: Rob Chrispijn.

Grafische vormgeving: Siger Smit.

Met bijdragen van: Kirsten DeLeo, Michael Ritman (Vertaalteam), Frits Jonker, Nynke Valk, Marlies Musch, Willemien Mansholt, Saskia Bloemen, Annie Birken.

Foto's: Jeroen Top, Rob Chrispijn, Marlies Musch, Hans Biesboer.

Illustraties: Jesse van Muylwijck/Annet Kossen, Michel Jongeneel.

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

Locaties

Rigpa Amsterdam/ Rigpa Nederland

Bezoekadres: Kuipersstraat ter hoogte van nr. 148, 1073 EV Amsterdam
Postadres: Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam
E-mail: rigpa@rigpa.nl
Telefoon 020-4705100. Het secretariaat is bereikbaar op dinsdag en donderdag van 10 tot 13 uur en op woensdag en vrijdag van 10 tot 12 uur.

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

Rigpa Groningen

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

Rigpa Nijmegen

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

Rigpa Rotterdam

Centrum Djoj
Antony Duykiaan 5-7, 3051 HA Rotterdam

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

Foto omslag

Sogyal Rinpoche bij Awake, foto Arthur de Smidt

Dharma-materiaal

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

Oplage: 1000 Druk: Ecodrukkers, Nieuwkoop



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

Inhoud

4 Haileybury en mijn comfortzone

6 De inspiratie van...



7

Luiheid onder de loep

Pema Chödrön over verschillende vormen van luiheid

10 Tegenslagen als onderdeel van het pad

12 Vertrouwen als enige optie

Weekendretraite mei 2013

Beste Nieuwsbrieflezer,

Vertrouwen is de moed om je open te stellen en ervan uit te gaan dat een ander eerlijk is. Het is ook erop vertrouwen dat ogenschijnlijk ongunstige omstandigheden toch tot iets positiefs kunnen leiden. En dat een ander je vertrouwen niet zal beschamen.

Toen Ulli Fisher aankondigde te stoppen met haar werk als hoofdredacteur van de Rigpa Nieuwsbrief was de schrik even heel groot. Wat nu? Ulli was één van de drijvende krachten achter de Nieuwsbrief. Mede dankzij haar heeft de Nieuwsbrief de huidige hoogwaardige kwaliteit. Hiervoor wil ik Ulli hartelijk bedanken. Helaas is een vrijwilliger soms door omstandigheden genoodzaakt zijn of haar taak neer te leggen en lijkt er een onoverkomelijk gat te vallen. In dat geval moeten we er maar op vertrouwen dat anderen naar voren zullen stappen om het werk voort te zetten. Ook deze keer is dat vertrouwen niet beschaamd! Er ligt weer een prachtige Nieuwsbrief vol inspirerende artikelen die bol staan van vertrouwen. Rogier van Beusekom vertelt openhartig hoe zaken in zijn leven zich ten goede keerden toen hij leerde vertrouwen. Voor Annemiek Schrijver sprong het onderwerp van vertrouwen eruit tijdens het weekend met Rinpoche afgelopen mei, zoals ze in haar

terugblik schrijft. In het gedichtje op de Rigpé Yeshé pagina geeft Peter Handke advies aan kinderen: "Heb vertrouwen tegen beter weten in."



En volgens Pema Chödrön moeten we erop blijven vertrouwen dat er een moment kan komen waarop we naar onze luiheid durven kijken, om het vervolgens te overwinnen. Luiheid als leermeester. Klinkt mij goed in de oren! En mocht je straks, lekker lui, op vakantie gaan dan geeft de Nieuwsbrief je twee tips van boeken die je wakker schudden op momenten dat je jezelf (door al het geluier) een beetje begint kwijt te raken. Daar kun je op vertrouwen.

Een hele fijne zomer gewenst!

Namens het Managementteam,

Marlies Musch

Marlies Musch

14 Boeken

16 Boeddha in het Westen
Deel 1



18

Met mededogen aanwezig zijn
20 jaar Spiritual Care Program

21 Spirituele Zorg Programma
bestaat 20 jaar

22 Rigpé Yeshé

23 Boeddhistisch geestelijke zorg
studeren aan de Vrije Universiteit

24 Werken voor Rigpa als...

26 Strip: EGO

27 Programma



Haileybury en mijn comfortzone

Door omstandigheden was mijn laatste retraite die in Lerab Ling in 2011. Ik had het toen zwaar vanwege allerlei vervelende symptomen van mijn ziekte. Vooral heuvelop lopen of lang in een rij moeten staan, waren een probleem. Ook vele uren achtereen in de tempel zitten was zeer vermoeiend, ondanks het feit dat ik vaak in slaap viel. Toch heb ik het ervaren als een geweldige retraite.

Omdat ik door chemotherapie in 2012 niet aan een retraite kon deelnemen, was Haileybury weer de eerste keer sinds twee jaar. Deze plek ligt vlak bij Londen en ik arriveerde er na een uurtje vliegen en 45 minuten in een taxibusje. Fris en vrolijk. Ik was hier niet eerder geweest, maar voelde me er onmiddellijk thuis. De retraite wordt gehouden in een school voor rijke kinderen. Het is een vierkant gebouw met in het midden een fraai grasveld. Alles was prachtig onderhouden. Ik had een eenpersoonskamer en vanuit mijn raam

kon ik zien wanneer de volgende sessie weer begon. Er was voldoende ruimte. In de shrineroom hoefde je je plek niet te bevechten. Je hoefde ook nergens in de rij te staan. Er was een ruime eetzaal en het restaurant verzorgde maaltijden van grote kwaliteit. Je kon pakken wat je wilde.

Afzien

Normaal hou ik wel van een beetje afzien, maar hier kon ik erg van genieten. Misschien was het ook door mijn ziekte dat ik de goede verzorging zo kon waarderen. Het werkt nu eenmaal troostend om

te merken dat er goed voor je gezorgd wordt.

Maar de leer van de Boeddha is niet bedoeld om troost te bieden. Integendeel, de bedoeling is om je wakker te schudden en je uit je comfortzone te halen, uit de illusie dat alles altijd zo zal blijven. Wat het fysieke aspect betreft was Haileybury dus een mislukking, maar het jaar daarvoor had mijn ziekte al gezorgd voor een flinke deuk in mijn gevoel van onvergankelijkheid. En deze tien dagen zou Sogyal Rinpoche me ongetwijfeld uit mijn geestelijk comfortzone halen. Daar is hij bij uitstek de leraar voor. Maar Rinpoche is deze keer opvallend relaxed en totaal niet toornig. Het is duidelijk dat hij zich in Haileybury erg thuis voelt. Hij heeft vele jaren in Londen gewoond en heeft er nog altijd veel vrienden. Alek Zenkar Rinpoche komt langs en geeft een prachtige teaching over Lojong, het trainen van

‘De leer van de Boeddha is niet bedoeld om troost te bieden, maar om je wakker te schudden’

de geest in het leven van alledag. Sogyal Rinpoche vertaalt wanneer Alek Zenkar Rinpoche er met zijn gebroken Engels niet uitkomt. Tsoknyi Rinpoche brengt een bliksembezoek, maar geeft op aandringen van Rinpoche toch nog een soort onderricht. Dat bestaat slechts uit vier zinnen, want Tsoknyi Rinpoche is op doorreis en moet meteen weer verder.

Hoe lang?

Gedurende de retraite krijgen we veel onderricht over “De Vier Edele Waarheden”. Dit is het allereerste onderricht dat de Boeddha ooit gaf en het vormt de basis van het boeddhistische pad. Natuurlijk hebben velen van ons dat al eerder gehoord, maar Sogyal Rinpoche geeft geen traditionele teaching en het klinkt weer als nieuw, omdat Rinpoche het steeds koppelt aan problemen in ons dagelijks leven, de belevingswereld die we zelf geschapen hebben. Zoals zo vaak is zijn onderricht uitermate praktisch en tegelijkertijd klinkt daar doorheen de visie van Dzogchen, de grote perfectie van onze boeddhanatuur.

Er konden vragen gesteld worden. Een jongeman had een glimp gezien van de natuur van de geest en vroeg zich nu af hoe lang het nog zou duren voordat hij verlichting zou bereiken. De meesten van ons zouden waarschijnlijk zo’n naïeve vraag niet durven stellen. Alle aanwezigen moesten erom glimlachen, ook Rinpoche, maar meteen daarna ging hij serieus in op deze vraag en gaf een overzicht van het hele boeddhistische pad met al zijn moge-

lijkheden en obstakels. Hij gaf een schets van de verschillende fasen en het uiteindelijke doel. Zo vormde deze vraag de aanleiding voor misschien wel de mooiste teaching van de hele retraite.

Mini-sangha

Rond de teachings van Rinpoche werden er presentaties gegeven door Patrick Gafney en Dominique Side. Sogyal Rinpoche had De Vier gedachten al door De Vier Edele Waarheden geweven en beide naaste studenten van Rinpoche sloten hier

op aan met mooie videofragmenten uit eerder onderricht. Het is altijd weer een genoegen om naar Patrick te luisteren, natuurlijk door zijn kennis, maar vooral ook door zijn typisch Engelse gevoel voor humor.

De meeste teachings van Rinpoche zijn gestreamd naar de verschillende Rigpa-centra over de wereld. Ook sateliet-sangha’s konden op aanvraag deze streaming volgen. Als ik op de laatste dag van de retraite weer naar huis vlieg, tref ik ’s avonds bij mij thuis een lokale mini-sangha aan die in Schoorl naar een streaming zit te kijken van de samenvatting die Patrick diezelfde morgen nog gegeven heeft. Als vanzelf ga ik er bij zitten en luister naar de herhaling van wat ik die ochtend live gehoord heb. Haileybury laat me nog niet los!

Hans Biesboer



Sogyal Rinpoche vertaalt wanneer Alek Zenkar Rinpoche er niet uitkomt

De inspiratie van...

Naar de woorden van de Boeddha (Dhammapada):

De zoete geur van sandelhout,
tagara* of jasmijn
kan niet tegen de wind in zweven.

Maar de geur van deugdzaamheid
zweeft wel tegen de wind in,
tot aan het einde van de wereld.

Hoeveel volmakter
is dus de geur van deugdzaamheid
dan die van sandelhout, tagara,
de blauwe lotus of jasmijn!

De geur van sandelhout en tagara
komt niet zo ver,
maar de geur van deugdzaamheid
doordringt het universum.

**sterk geurende medicinale plant uit de Himalaya*

Willemien Manschot: "Dit gedicht kreeg ik eind 2008 als Nieuwjaarswens in het Engels door Hans Claessens toegestuurd en vond het meteen zo mooi dat ik het in een map voor gedichten bewaarde. De eerste twee regels nemen mij mee in de wereld van natuur, planten, bloemen en bloemengeuren. Sandelhout heeft een kruidige geur en jasmijn een zoete lentegeur.....ik droom daarin een beetje weg. En dan ineens in de volgende strofen wordt een nog veel grotere wereld geopend waarvan de geur onmetelijk ver reikend is. Zo doordringend dat alles ervan doortrokken wordt, zuiver en verfijnd. Voor mij komt door dit gedicht de zuivere uitgestrektheid van onze ware natuur ineens heel nabij, zoet en inspirerend!"

Silvana Lazzeri

- Vertaling May van Slijter

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

Luiheid onder de loep

Vakantietijd: lekker aan het strand liggen, een bergwandeling maken of gewoon niets doen. Op zich hoeft een tijdje niets doen geen luiheid te zijn, twee weken heel actief zijn evenmin. Wat is dan wel luiheid? In navolging van de Boeddha onderscheidt Pema Chödrön verschillende vormen van luiheid, ieder met hun eigen moderne varianten. In plaats van ons door luiheid te laten ontmoedigen, schrijft ze, kunnen we luiheid ook op een dieper nivo leren kennen. Een moment van luiheid wordt dan onze persoonlijke leraar.

Traditioneel leren we dat luiheid ons verhindert om wakker te worden. Er bestaan drie soorten luiheid. Om te beginnen is er de luiheid die erop gericht is om ons comfortabel te voelen en de pogingen om dat gevoel van behagelijkheid vast te houden. Dan is er de luiheid van de moed verliezen, een diep gevoel van moedeloosheid en wanhoop, van onszelf in de steek laten. Ook is er de luiheid van wat kan het mij ook allemaal schelen. Dat is wanneer we ons verharder, verbit- terd raken en onverschillig worden. We sluiten ons dan gewoon af.

Op zoek naar comfort

Steeds maar bezig zijn met je behaaglijk

willen voelen komt in vele gedaanten. In het Oosten, zegt Sogyal Rinpoche, zie je dat soort luiheid bij voorbeeld in de vorm van een beetje in de zon rondhangen en theedrinken met je maten terwijl je de dagen gewoon aan je voorbij laat gaan. In het Westen daarentegen vermomt luiheid zich maar al te vaak als gejaagdheid. Mensen rennen van hot naar her, van de sportschool naar kantoor, naar de kroeg, het strand, de meditatieles, het aanrecht, de zeilclub. We draaien in kringetjes rond, steeds maar op zoek naar een prettig en comfortabel leven.

Waar we ons ook bevinden op deze aardbol, of we nou ergens neerploffen of

alsmaar rondrennen, de luiheid die voortkomt uit het verlangen naar comfort wordt gekenmerkt door een diepgewortelde onoplettendheid. Waar we naar op zoek zijn is vergetelheid: een leven dat geen pijn doet, bescherming tegen moeilijkheden, zelftwijfel of stress. We willen verlost zijn van wie we zijn, verlost van het leven dat toevallig het onze is. Door luiheid proberen we wat meer ruimte en een gevoel van opluchting te creëren, maar als we die denken gevonden te hebben, blijkt dat onze dorst naar comfort en rust nooit gelest kan worden. Het is als het drinken van zout water.

De moed verliezen

De luiheid van de moed verliezen wordt gekenmerkt door ons zwak en gekwetst voelen en niet weten wat we moeten beginnen. We hebben ons best gedaan om gewoon onszelf te zijn, maar het was niet voldoende. We deugen niet. We hebben allerlei soorten genoegens nagejaagd, maar blijvend geluk hebben we niet kunnen vinden. We namen een ▶



Ik noem dit geen luiheid ...
dit is innerlijke vrede!



‘Als goed functionerende volwassenen zouden we toch in staat moeten zijn om onze tekortkomingen eenvoudigweg achter ons te laten’

tijdje vrij, gingen op vakantie, leerden mediteren, volgden spiritueel onderricht, of gaven jaren van onze tijd en aandacht aan politieke of filosofische kwesties. We hielpen de armen of redden de bomen, we gingen drinken of namen drugs, maar bevredigen deed het niet. We hebben ons uitgesloofd en we hebben gefaald. Daar zitten we nou, in een pijnlijke en hopeloze situatie. Ons leven heeft alle betekenis verloren. We willen helemaal niks meer. Konden we maar duizend jaar slapen. De moed verliezen is zo pijnlijk dat het ons verlamt.

Wat kan het mij ook allemaal schelen

Het gevoel dat het je allemaal niks kan schelen is agressiever, gevoellozer, fatalistischer.

Het kenmerkende van deze derde vorm van luiheid is een houding van cynisme en verbittering. Het zal ons allemaal een zorg zijn. Niet alleen hebben we

nergens zin in, we voelen ons woedend. Woedend op alles en iedereen, op deze stomme wereld die ons zo teleurgesteld heeft. Maar eigenlijk zijn we voornamelijk kwaad op onszelf. We hebben een fout gemaakt. Welke fout weten we niet precies, maar we hebben het totaal verpest. Nou, stik dan maar. We doen erg ons best om nergens meer aan te hoeven denken. We voeren niet veel meer uit. We hebben trouwens sowieso het gevoel dan we er toch niks aan kunnen doen, en eerlijk gezegd zal ons dat een rotzorg zijn.

Tja, wat nu?

Het lijkt wel een deel van de menselijke conditie om er vanuit te gaan dat het de

bedoeling is om van onze zwakheden af te komen. Als goed functionerende volwassenen zouden we toch in staat moeten zijn om onze tekortkomingen eenvoudigweg achter ons te laten. Waarom kunnen we onze luiheid niet gewoon opblazen of in zee dumpen, met een flink gewicht eraan zodat het nooit meer boven kan komen drijven, of het de ruimte inschieten waardoor we er nooit meer mee geconfronteerd hoeven worden?

Maar als we ons afvragen waar vreugde of inspiratie vandaan komen, dan zien we dat ze nooit ontstaan uit een behoefte ergens vanaf te komen. Ze zijn nooit het gevolg van onzelf in tweeën splitsen

en worstelen met onze eigen energie. En evenmin door luiheid als een tegenstander te zien, iets buiten ons wat we moeten overwinnen. En al helemaal niet door onszelf te kleineren.

Het pad van ontwaken is een proces. In dat proces raken we stap voor stap steeds meer vertrouwd met onze zogenaamde zwakheden. In plaats van ons door onze luiheid te laten ontmoedigen, gaan we onze luiheid onderzoeken. Op die manier kunnen wij een dieper inzicht krijgen in de aard van onze eigen luiheid.

We leren alle aspecten ervan kennen, we worden er als het ware een mee, ook op lichamelijk nivo. Het spirituele pad is een proces waarin we leren om ons te ontspannen en helemaal aanwezig zijn in het huidige moment. We lopen dus niet weg voor momenten van lusteloosheid, lethargie, pijn of onverschilligheid. We blijven bij die gevoelens en laten ons er niet door ontmoedigen. Dat is de training. Of we dat nou doen tijdens het mediteren op ons kussentje of in het dagelijks leven, we kunnen onszelf oefenen in ermee op te houden overal maar commentaar op te geven, en in plaats daarvan contact te maken met hoe we ons op dat moment voelen. We kunnen helemaal aanwezig zijn in onze ervaring zonder ons volledig door het verhaal te laten meeslepen.

In plaats van afstand nemen

Het kan gebeuren dat we ons tijdens het mediteren of onze dagelijkse routine ineens bewust worden van onze innerlijke monoloog. We horen een stem die zegt: Ach, wat heb je het zwaar. Alles loopt mis, je ben een mislukking, het is hopeloos! Voor het eerst dringt het tot ons door wat we onszelf aandoen, hoe we onszelf onderuithalen of op welke manier we proberen onszelf te ontlopen.

‘Door meer vertrouwd te raken met onze eigen moedeloosheid en luiheid, raken we verbonden met hen die net zo lijden als wijzelf’

In plaats daarvan blijven we bij de werkelijkheid van dit moment en laten al het commentaar los. Op die manier trainen we onszelf, steeds weer opnieuw. Dat is onze beoefening.

We zijn eerlijk en vriendelijk tegenover onze gevoelens van moedeloosheid. In plaats van afstand te nemen van de pijn die deze vorm van luiheid met zich meebrengt, proberen we ernaar te kijken. Als we worden overvallen door zo'n golf van moedeloosheid, proberen we erin mee te gaan. Er als het ware naar toe te zwemmen.

Tijdens dit proces van in het moment verblijven, zouden we ons ervan bewust kunnen worden dat de wereld vol is van ongelukkige mensen die net zo lijden als wijzelf. Door meer vertrouwd te raken met onze eigen moedeloosheid en onze eigen luiheid, raken we met hen verbonden. We begrijpen hen beter omdat we weten hoeveel we met hen gemeen hebben.

Zak chips

Misschien hangen we nog altijd uren achtereen voor de televisie met een zak chips en een biertje, zonder ons te kunnen losmaken. Dan, zonder aanwijsbare redenen, zien we onszelf ineens heel helder en hebben we de keus om óf aan de tiende zak chips te beginnen en aan de zoveelste aflevering van onze favoriete serie, óf om nou eens te proberen serieus aandacht te besteden aan het onder-

liggende gevoel van lusteloosheid en depressie. In plaats van er steeds maar voor te blijven weglipen en ons af te sluiten, staken we ons verzet en laten die gevoelens toe. Dit is de manier om te beoefenen.

Misschien zetten we een raam open, maken een wandeling of misschien blijven we gewoon rustig zitten. Het maakt niet uit wat we doen, zolang we maar bij onszelf blijven. We gaan voorbij de woorden, voorbij het gebabbel en al onze uitvluchten, en voelen in ons hart en in ons hele lichaam wat dit moment met ons doet. Dit doen we niet alleen voor onszelf maar ook voor al die miljoenen anderen die in hetzelfde schuitje zitten. Zo maken we een begin met ons te oefenen in het openen van ons hart en in het ontwikkelen van mededogen. Dit moment van luiheid wordt onze persoonlijke leraar. Dit kostbare moment wordt dan een diepgaande en helende beoefening.

Pema Chödrön is een boeddhistische non die een leerling was van Chögyam Trungpa Rinpoche. Ze heeft een groot aantal toegankelijke boeken geschreven over boeddhistische thema's.

Dit artikel verscheen eerder in Shambhala Sun.

Vertaling Annet Kossen

'Ik heb Rinpoche nog een brief gestuurd om hem uit de grond van mijn hart te bedanken'

Tegenslagen als onderdeel van het pad

Veel mensen hebben in deze tijden van financiële crisis moeite om hun hoofd boven water te houden. Een van hen was Rogier van Beusekom, eigenaar van een restaurant in Amsterdam. Rogier is al een aantal jaren instructeur bij Rigpa.

Annet Kossen

Om te beginnen, Rogier, hoe lang zit je al bij Rigpa?

Vanaf begin 1999. Min of meer toevallig eigenlijk. Ik was in die tijd lid van een boekenclub, waar ik maar niet van af kon komen terwijl ik daar wel zo'n beetje uitgelezen was. Op hun lijstje met aanbiedingen stond op een keer *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven*. Interessant, dacht ik, want het *Tibetaanse Dodenboek* had ik altijd al willen lezen. Ik was een beetje teleurgesteld toen het een boek van ene Sogyal Rinpoche bleek te zijn. Maar al bladerend raakte ik toch al gauw geïnteresseerd. Zo stapte Sogyal Rinpoche via een postorderbedrijf mijn leven binnen.

Een paar maanden daarvoor was mijn vader gediagnosticeerd met longkanker. Toen hij een jaar later stervende was, heeft het boek mij precies die steun gegeven die ik nodig had om niet weg te

lopen voor mijn verdriet. Tot zijn laatste snik kon ik er helemaal voor hem zijn. Door die ervaring kreeg ik meteen een bijzondere band met Rinpoche en met Rigpa.

Ondanks het feit dat ik eigenlijk een luie leerling was, ben ik toch alle cursussen van Rigpa blijven doen. Dat hielp me om de band met Rinpoche vast te houden. Wat ik vanaf het begin regelmatig deed was mediteren, al was het maar vijf minuten. Langzaam raakte ik gegrond in de Dharma en werd het onderricht steeds meer onderdeel van mijn leven. In 2004 nam ik de stap om een half jaar in Dzogchen Beara te gaan werken, als kok voor de eenjaar-retraitanten. Zo'n verstilde omgeving is een goeie plek om de Dharma en je leven samen te brengen. Vanaf dat moment had ik de smaak te pakken en wilde ik zelf ook graag een tijdlang in retraite gaan. Maar dat zat er




Na een drukke avond pas tegen middernacht tijd om even te ontspannen

practisch en ook financieel gewoon niet in. Je kunt je voorstellen hoe enthousiast ik werd van de mogelijkheid om de Thuisretraite te doen, al had ik geen idee wat de Intensieve Optie inhield. Behalve dat we gedurende de hele duur van de driejaar-retraite in Lerab Ling, elke zondag op het centrum onderricht zouden krijgen. En dat we geacht werden drie tot vier uur per dag te studeren en te beoefenen. Iets wat alleen mogelijk is als je probeert je leven te versimpelen.

En lukte dat?

Ja. Ik had intussen de ideale part-time baan gevonden, als kok in een restaurant. Dat gaf me de ruimte om voldoende tijd te kunnen besteden aan de Dharma. Het ging allemaal van een leien dakje. Maar toen. In het tweede jaar bleek datzelfde restaurant ineens te koop. Ik aarzelde. Een restaurant kopen is niet bepaald je leven vereenvoudigen!



Maar de divinatie die ik had aangevraagd was zo goed, dat ik toch de knoop heb doorgehakt.

Helaas, helaas. In 2008 brak de crisis uit. Daar zat ik dus mooi, in mijn eigen restaurant met een gehalveerde omzet en duur personeel!

Mijn schulden stapelden zich op en ik werd geplaagd door hevige angsten en schuldgevoelens, omdat een aantal familieleden ook geld in de zaak hadden gestoken. Ik kreeg paniek- en woede-aanvallen dat ik failliet zou gaan en alles kwijt zou raken. Ik begon ook meer wijn te drinken dan goed voor me was. Soms was ik zo wanhopig dat ik dacht, als het zo moet hoeft het voor mij niet meer!

Noodgedwongen ben ik toen in de armen van Guru Rinpoche gevluht, een toevlucht die belangrijk en vertrouwd voor me was omdat ik van het begin af aan een sterke connectie met hem had. Met al mijn angsten ben ik op mijn kus-sentje gaan zitten en heb gebeden: *O, lama, care for me...* Dan liet ik de angst door me heen vloeien, waardoor die dan even oploste. Voor mezelf deed ik loving kindness beoefeningen, en voor de familieleden van wie ik geld geleend had, beoefende ik tonglen (beoefening van geven en nemen-red.). Zélf voor die onpersoonlijke bank waar ik een hypotheek had afgesloten. Want ik besefte dat ook zij, net als ikzelf, leden onder de vrees hun geld te verliezen. Ik nam die angsten en onzekerheden op me en stuurde geruststelling en rijkdom terug. Heel wonderbaarlijk eigenlijk, want vaak ben je toch bang om de lasten van anderen op je te nemen. Maar omdat mijn angst en paniek eenvoudigweg niet nog erger konden worden dan ze al waren, had ik het gevoel dat een beoefening als deze er ook nog wel bij kon. Voor mijzelf

was het een hele goeie methode om tot rust te komen en niet gek te worden. En vooral om te leren het lijden dat op je pad komt te accepteren.

‘Als ik terugdenk, zie ik hoe de Dharma in die periode mijn geest heeft getemd en dat nog altijd doet’

Achteraf kan ik die divinatie nu ook in dat licht zien en ik ben ervan overtuigd dat al die ellende een onlosmakelijk onderdeel van mijn thuisretraite heeft gevormd.

Veranderde de houding van de mensen om je heen door die beoefeningen?

Eigenlijk grappig hoe mensen in mijn omgeving reageerden, zoals mijn partner, die de financiën deed en die steeds zei: Hoe kun jij toch zo rustig blijven? Want de zaak ging nog steeds slecht. Toen werd me door een paar sanghale- leden aangeraden om Riwo Sangchö (een purificatiebeoefening-red.) te gaan

doen. Die raad heb ik opgevolgd. Ik deed het trouw, elke dag. Tot mijn ontzag en verbazing begon het restaurant langzaam maar zeker weer beter te lopen. En dat terwijl de crisis onverminderd voortduurde en veel andere restaurants leeg bleven. De dreiging van een faillissement hing echter nog steeds boven mijn hoofd. Al die tijd had ik ook gebeden tot Guru Rinpoche voor een bemiddelde compagnon die zo gek zou zijn om een half failliete tent met mij te willen delen. Het leek me erg onwaarschijnlijk dat ik zo iemand ooit zou vinden.

Wel dus. Want op een ochtend, terwijl ik de stoep stond te vegen, kwam er een man langs. Ik kende hem wel. Hij woonde in de buurt en we hadden ooit een tijdje samen in een restaurant gewerkt. Ik vertrouwde hem mijn zorgen toe en daar bleef het bij. Tot een paar maanden later, toen hij me opbelde en vroeg of ik nog steeds iemand zocht. En dat heeft alles echt op de rails gezet. We konden de boel precies op tijd saneren en een hele nieuwe start maken.

Als ik er aan terugdenk, zie ik hoe de Dharma in die periode mijn geest heeft getemd en dat nog altijd doet. Zonder de Dharma was ik er waarschijnlijk onderdoor gegaan!

Ik heb Rinpoche nog een brief gestuurd om hem uit de grond van mijn hart te bedanken voor al zijn teachings die voor mijn gevoel mijn leven hebben gered en mij door deze crisis hebben gesleept.

Vertrouwen als enige optie

Eind mei was er een weekend met Sogyal Rinpoche waar iedereen aan kon deelnemen die met Rigpa is verbonden. Zoals gebruikelijk in het onderricht van Rinpoche behandelde hij een groot aantal onderwerpen, maar één sprong er deze dagen duidelijk uit: twijfel, de aard en het effect van twijfel. Rinpoche zei daar behartenswaardige dingen over. Zijn eindconclusie was: 'You have no option but to trust.'

Twijfel en wantrouwen lijken hippe westerse waarden te zijn geworden. We hoeven de televisie maar aan te zetten en onze talk-showsterren willen ons laten geloven dat cynische standpunten en meedogenloze meningen oordeelloze, open vragen zijn. Wantrouwen en achterdocht lijken deel te zijn geworden van onze cultuur. Vaak denken we dat dit logisch is, omdat velen van ons met een stevige calvinistische paplepel zijn grootgebracht. Maar de vraag is hoeveel hout die conclusie eigenlijk snijdt. Want als onze wortels inderdaad christelijk zijn, zijn we juist opgevoed met de Bijbelse belofte dat een

piepklein beetje geloof ter grootte van een mosterdzaadje bergen kan verzetten en ons op water zou kunnen laten lopen. Ook hebben profeten, aartsvaders en uiteindelijk Jezus ons in die Bijbel laten zien dat een leraar volgen heilzaam kan zijn. Waar hebben we dan toch onze angstige achterdocht opgelopen, ook als het over bijvoorbeeld spirituele leraren gaat? We begrijpen wél dat een sterviolist een degelijke training achter de rug heeft. En dat een voetbalspits een coach heeft. Ook snappen we ergens dat een paard niet getemd wordt om er een suffe knol van te maken, maar om er juist zo hard mogelijk mee te kunnen rennen. Maar dat we onze geest en ons warme hart kunnen trainen onder leiding van een levende leraar, leg dat maar eens uit in het openbaar. Ik ben er althans wat terughoudend in geworden.

Twee vrouwen

Opvallend is dat Rinpoche tijdens zijn meibezoek vaak op het onderwerp twijfel terugkomt. Twijfel blokkeert de zegen. Terwijl devotie die juist afdwingt. Afsmeekt, zou je in Bijbeltaal zeggen. Twijfel en vertrouwen kunnen zich in onze geest zo krachtig manifesteren, dat ze in staat zijn om ons lichaam te vernietigen en te genezen. Dat blijkt uit het voorbeeld van Rinpoche over de twee vrouwen wier uitslag in het ziekenhuis



Zegeningen op de laatste retrainingsdag

verwisseld was. De vrouw met kanker hoorde dat ze niets mankeerde, waarop ze genas. En degene die gezond was kreeg de diagnose kanker, waarop ze stierf. Dit voorbeeld geeft overigens ook aan hoe levensnoodzakelijk het is om ook elkaar in onze kracht te zetten en aan te moedigen. Jezus zei dat wij zijn lichaam zijn en elkaar dus "tot een hand en een voet moeten zijn", zodat we niet uit ons eigen en elkaars genade vallen. Rinpoche vertelt dat twijfel een vorm van grijpen is. De omstandigheden willen veranderen heeft bovendien minder nut dan het ingrijpen in je grijpen. Want onze angst komt voort uit onze ongetemde geest. Niet onze gedachten zijn ons probleem, maar wel onze na-gedachten; het denken over ons denken. 'If you become easy, things will become more simple.' Maar zolang we ons vastklampen aan



Sogyal Rinpoche tijdens beoefeningen op Saga Dawa Duchen.



uiterlijke moeilijkheden en innerlijke twijfel, hebben we niet door hoe belachelijk en onlogisch deze houding eigenlijk is. Hoe kun je in vredesnaam geloven dat alles wat in je geest opkomt waar is? Kun je het vastpakken en het anderen laten zien? Het is gewoon een gedachte. Niet eens perse de jouwe. Door ernaar te grijpen, creëer je desillusie.

Lucky you

Rinpoche zegt ons dat hij zich niet uit het veld laat slaan door achterdocht en kritiek. Dat het hem zelfs sterker maakt. En of we het nu willen of niet, we hebben - twijfelend of vol vertrouwen - een relatie met de leraar. 'Without being pompous, you are lucky that you have met me. The moment I focus on you, there is bodhicitta. The wish to bring you back to the glory of your true nature. For me to

teach is the greatest joy and I am so fortunate to be in this position. The moment I sit down here, I am in the nature of mind. There is no effort. It is like a fire: the warmth is there naturally and it's there because of your devotion.'

Rinpoche vertelt dat hij niets nieuws brengt, maar dat hij datgene onthult wat al in ons aanwezig is en wat geboren wil worden. Hij kan ons proces niet versnellen maar gunt ons onze eigen ruimte. Rinpoche vertrouwt erop dat er ooit een dag komt dat het tot ons doordringt. Maar zonder ons vertrouwen en onze devotie is hij niet in staat ons te zegenen. Wat een ontroerende openheid waarin zichtbaar wordt hoe intiem en wederzijds de relatie tussen de leraar en de leerling is. Hoe zou het eigenlijk nog mogelijk zijn om ons hart op slot te houden bij een spirituele vriend die zo overstroomt van



Overzicht van de zaal in Mercure Hotel.

liefde, vertrouwen en ook van kwetsbaarheid? Om nog maar te zwijgen van zijn gulheid en zijn crazy wisdom: 'Be Dutch! Spacious, not judgemental, free!'

Wat rest ons anders dan te vertrouwen?

Annemiek Schrijver

Foto's Jeroen Top

Not for Happiness

Uitgangspunt van Dzongsar Khyentse's boek is dat als je het boeddhistisch onderricht alleen volgt om je gelukkiger te voelen, je beter een fijne massage kunt nemen of naar mooie muziek kunt luisteren. Beoefening van de Dharma kan soms behoorlijk frustrerend zijn. Zoals Dzongsar Khyentse Rinpoche zei tegen een van zijn leerlingen die zich beklaagde over zijn beoefening: Natuurlijk voel je je dikwijls gefrustreerd, frustratie is een deel van de beoefening. De kunst is om je er niet door van de wijs te laten brengen. Wie een prettig, comfortabel leven wil leiden, moet zich niet tot de Dharma wenden. Maar als louter werelds geluk niet het doel is, heeft de Dharma je veel te bieden, namelijk een uitweg uit de gevangenis van hoop en vrees en uiteindelijk de ultieme vrijheid van verlichting.

Dzongsar Jamyang Khyentse schreef eerder "Why you're (not) a Buddhist" en staat erom bekend zelden een blad voor de mond te nemen en met zijn kritische opmerkingen evenmin zichzelf sparen. Het voordeel van deze houding is dat het heel verfrissend kan werken op ingesleten gewoontes en concepten. Ook met dit boek slaagt hij erin om de lezer met nieuwe ogen naar aspecten van het boeddhistische pad te laten kijken. Zoals hijzelf opmerkt, is het niet zozeer geschreven voor mensen die nog maar net met het boeddhisme hebben kennisgemaakt. Maar meer voor degenen die een sterk verlangen hebben om het onderricht te begrijpen en die hun inzicht willen verdiepen door regelmatig te beoefenen.

Pracht en praal

Aziaten, schrijft hij, zijn dol op de pracht en praal van sommige boeddhistische rituelen. Westerlingen hebben daar nogal eens moeite mee. Maar het belang van rituelen zit hem niet in het uiterlijk vertoon, maar in de invloed die ze hebben op de menselijke geest. Dzongsar Khyentse's advies is om te behouden wat werkt en niet te veel energie te steken in wat je alleen maar als een leeg ritueel ervaart. "Maar", zegt hij, "bedenk wel dat de grote meesters van vroeger een diep inzicht hadden in de menselijke natuur en dat de rituelen die daaruit voortvloeiden al vele eeuwen lang hun waarde hebben bewezen." Het doel van de voorbereidende oefeningen (Ngöndro in het Tibetaans – red.) is niet louter de accumulatie van mantra's en neerbuigingen. Maar deze oefeningen dienen om onze trots onderuit te halen en een slag toe te brengen aan de zelfgenoegzaamheid van ons ego.



Dzongsar Jamyang Khyentse
Not for Happiness
Oktober 2012
Shambhala Publications Inc
ISBN: 9781611800302

Afwasmiddel

"Not for happiness" kun je zien als een handleiding voor beoefenaars van de Ngöndro. Daarom staan er ook tips en adviezen in, zoals over de waarde van het maken van aspiraties, het nut van visualisaties en het grote belang van bodhicitta.

De meesten van ons hebben dit natuurlijk allemaal al uitgebreid van Sogyal Rinpoche gehoord, maar hier wordt het net even anders verwoord en raakt daardoor misschien weer andere snaren.

Dzongsar Khyentse roemt het reinigend effect dat de Ngöndro op onze geest kan hebben. Hij vergelijkt die werking met een keuken waar een enorme afwas staat die je al heel lang hebt genegeerd en waar de etensresten aan zitten vastgekoekt. Het lijkt een hopeloze taak, maar je weet dat als je er eenmaal aan kunt zetten het een kwestie is van warm water en een scheut afwasmiddel waardoor alle borden en pannen er weer glanzend schoon gaan uitzien. Zo is het ook met onze negatieve emoties. Soms ervaar je ze als zo hardnekkig dat het onbegonnen werk lijkt. Maar ook hier is het een kwestie van doorzetten, want net zoals de vetresten niet ingebakken zitten in het aardewerk, zo maken woede en hebzucht geen wezenlijk onderdeel uit van onze natuur.

Een van de 'afwasmiddelen' die Dzongsar Khyentse benoemt is een gezonde portie twijfel aan ons eigen beoordelingsvermogen en ingesleten wereldbeeld. Soms kunnen die gaan wankelen doordat onze gewone geest gaat twijfelen aan onze oude gewoontepatronen. We merken dat we ego's versie van de werkelijkheid altijd voor zoete koek hebben aangenomen. Dit is een teken dat de leer van de Boeddha langzaam bezig is onze geest binnen te sijpelen. Maar de duidelijkste indicatie van spirituele vooruitgang, zegt Dzongsar Khyentse, is uiteindelijk in hoeverre onze devotie voor de meester en ons mededogen voor levende wezens toenemen. Hij is er van overtuigd dat een juiste beoefening van de Ngöndro dit proces aanmerkelijk kan versnellen.

Rob Chrispijn

Dakini Power

Dakini Power is een heel bijzonder boek, met twaalf portretten van vrouwen die een belangrijke rol vervullen in het Tibetaans boeddhisme in het westen. De geportretteerde vrouwen hebben een heel verschillende achtergrond: sommigen zijn Amerikaans, anderen Tibetaans, een aantal van hen zijn non, de partner van een Tibetaanse leraar, of ze zijn zelf een Rinpoche of incarnatie. Hun activiteiten in de Dharma (de boeddhistische leer) strekken zich uit van lesgeven, vertalen en boeken schrijven, tot het beginnen van een nonnenklooster of een retraite-centrum. Hun levensverhalen zijn stuk voor stuk inspirerend, en er spreekt een enorme liefde voor het boeddhisme uit.

De schrijfster, Michaela Haas, zelf dharma-student (we zien haar wel eens in Lerab Ling) en journaliste, baseerde haar boek op eigen interviews en eerder verschenen artikelen, boeken en vraaggesprekken. Zij weeft dit op een vaardige manier dooreen, waardoor er mooie, levendige portretten ontstaan.

Michaela schuwt de moeilijke vragen niet:

- hoe is het om tegelijkertijd student en partner van een Tibetaanse lama te zijn?
- is op retraite gaan niet wegvlugten van de uitdagingen van het moderne leven?
- wat is, in de context van Vajrayana, sexueel wangedrag?

Worsteling

De antwoorden zijn heel open, en geven de worsteling van de vrouwen weer - hun twijfels, uitdagingen en keuzes op het pad. Het is intrigerend, hoe verschillend de manier is waarop deze vrouwen hun boeddhistische pad vormgeven. Hierdoor ga je automatisch reflecteren op hoe je zelf in de Dharma staat. Vereenzelvig je je meer met de traditionele opvattingen, met de feministe, de beoefenaar in de grot, de rebel of met de non?

Andere thema's en vragen die in het boek aan bod komen, zijn:

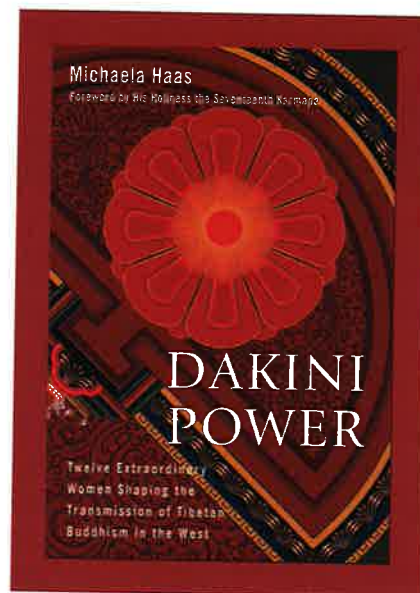
- de situatie in Tibet door de bezetting van de Chinezen sinds de jaren vijftig.
- de schrijnende achterstelling van nonnen in het boeddhisme (slechte fysieke en spirituele condities), en de inzet van de non Karma Lekshe Tsomo om daar verandering in te brengen.
- valt de beoefening van het boeddhisme wel te combineren met een gezinsleven, of kun je beter in een grot gaan zitten? Dagmola Kusho Sakya, moeder van vijf kinderen, zegt: 'Spirituele beoefening is het dagelijks leven. Iedere beweging, ieder woord, iedere gedachte is beoefening.'

- over de transitie van het Tibetaans boeddhisme naar het westen: is het nodig dat sommige aspecten ervan veranderen? Vertaalster Sangye Khandro gelooft van niet, maar Thubten Chodron heeft een andere visie. Zij maakt onderscheid tussen de Tibetaanse cultuur en ware Dharma. 'De organisatiestructuur van het klooster, of de taal waarin je de beoefening doet, is geen Dharma maar conventionele cultuur.'

In deze levensverhalen komen veel thema's uit het boeddhisme aan bod, bijvoorbeeld die over de relatie tussen leraar en leerling in het hoofdstuk over Pema Chödrön, of over het op je nemen van het lijden van anderen in het verhaal over Tsultrim Allione.

Alles tezamen een heel rijk boek, dat ik beslist kan aanbevelen. Het ligt voor maar € 15 in de winkel van het Rigpa-centrum.

Nynke Valk



Michaela Haas – Dakini Power

April 2013

Shambhala Publications Inc

ISBN: 9781559394079



Deel 1

Boeddha in het Westen

Hoe groot is nou eigenlijk de acceptatie van het boeddhistische gedachtegoed in ons land? En welke belemmeringen staan een verdere verbreiding ervan in de weg? Geen vragen die je zomaar even beantwoordt. Daarom beginnen we eenvoudig, met het assortiment van de tuincentra.

In "Het Juiste Woord", het betekeniswoordenboek der Nederlandse taal uit 1973 vinden we boeddhisme in de woordenlijst met de kop 'Afgodendienst', samen met sjamanisme en hindoeïsme. Hoewel de kerken in die tijd al bezig waren om leeg te lopen, was de christelijke levensbeschouwing toen nog altijd de norm en werden andere religies dan de joodse en die van de islam als heidense godsdiensten beschouwd. Inmiddels zijn we veertig jaar verder en

heeft de leer van de Boeddha veel meer mensen in het Westen bereikt. Meditatie is als begrip ingeburgerd geraakt en de meeste mensen hebben wel eens van het woord 'karma' gehoord. Tegenwoordig lijken boeddhistische ideeën eerder te stuiten op een muur van vooroordelen uit de zogenaamde wetenschappelijke hoek dan op die vanuit een christelijke ideologie. Maar wie mocht denken dat deze laatste vooroordelen nu wel achterhaald zijn, vergist zich.

Achterhoede

Buiten het zicht van de media wordt in sommige christelijke kringen een achterhoedegevecht gevoerd dat in felheid niet onderdoet voor wat we soms op tv in de VS zien gebeuren. Redactielid van de Rigpa Nieuwsbrief, Annemiek Schrijver, kreeg daar een paar jaar geleden mee te maken toen ze verslag deed van haar ervaringen tijdens een retraite in Lerab Ling. Ze had het in haar stuk voor het christelijke blad *Volzin* over de devotie die ze voelde voor haar leraar Sogyal Rinpoche. Dat heeft ze geweten. Op internet volgde een lawine aan reacties, de meeste agressief en beledigend, sommige ronduit bedreigend. Annemiek



Boeddha-voorraad tuincentrum Assen

goed is, lijkt op nogal wat weerstand te stuiten.

Tuin

Lang niet alle Nederlanders hebben iets met de Boeddha, maar er zijn er zat die er een beeld van in hun tuin willen hebben. Anders zouden er niet zo veel tuincentra vol mee staan. Dat viel ook Paul van der Velde op. Hij is hoogleraar boeddhisme en hindoeïsme aan de universiteit van Nijmegen en schreef een boek over dit fenomeen: *De Boeddha in het Tuincentrum*. Hierin behandelt hij onder meer het verschil in opvattingen van mensen in landen met een boeddhistische cultuur en van mensen in het Westen. Hij onderzoekt wat mensen in ons land aantrekt in het boeddhisme en noemt onder andere: eigen verantwoordelijkheid, geen bekering, niet dogmatisch, geen erfzonde, dus niet geboren met schuld en niet afhankelijk van priesters of een instituut dat

gebruikt, evenals de vaardige middelen die aangereikt worden om het lijden te verminderen.

Boycot

Van der Velde citeert een man die op zijn website waarschuwt voor de 'verboeddhisering' van ons land door de negatieve invloed die boeddha-beelden hebben op het Nederlandse volk. Hij roept op tot een boycot van winkeliers die dit soort beelden verkopen. In tegenstelling tot veel kopers die een boeddha vooral aanschaffen als decoratie op de vensterbank of bij de vijver, onderschat deze man gezins de impact van boeddha-beelden. In dit opzicht heeft hij iets gemeen met Mayumla, de moeder van Sogyal Rinpoche. Bij haar bezoek in 2010 aan Amsterdam verheugt zij zich bij ieder beeld dat ze ziet en ze merkt op dat Nederland een sterke band met de Boeddha moet hebben. Want er zijn zelfs boeddha-beeldjes te koop bij een drogisterij. Bij haar geen spoor van afkeuring bij het zien van een boeddha-hoofd als bloempot in een stadstuin. Misschien heeft ze helemaal gelijk en is dit het begin. Het is niet te voorspellen op welke wijze de leer van de Boeddha zich in het Westen zal verspreiden. Boeddhistische meesters houden zich niet bezig met bekeren. Dus misschien verbreidt de invloed van de Boeddha zich in dit deel van de wereld waar de economie zo overheersend is wel via drogisterijketens en tuincentra. Wie zal het zeggen?

Rob Chrispijn

werkt als levensbeschouwelijk journalist onder meer voor het tv-programma *Het Vermoeden*.

Hierin ontvangt ze elke keer een andere gast. Het valt haar op dat als het om een boeddhist gaat de reacties van de kijkers,

'Misschien verbreidt de invloed van de Boeddha zich wel via drogisterijketens en tuincentra'

maar ook van collega's, veel kritischer zijn dan wanneer ze een moslim in haar programma heeft. Het lijkt alsof er vooral in de meer linkse, vrijzinnige hoek een merkwaardig soort achterdocht leeft wat betreft de leer van de Boeddha. Vooral de boodschap dat de mens van nature

zich over jouw zieleheil moet ontfermen. Opvallend aan deze reacties is dat vooral benoemd wordt wat het boeddhisme **niet** is. Alleen een psychotherapeut heeft het over positieve kanten, zoals de prachtige meditatietechnieken die inmiddels mondiaal veelvuldig in therapieën worden



Met mededogen aanwezig zijn

Dit jaar bestaat het International Spiritual Care Program van Rigpa 20 jaar. Kirsten DeLeo is hier al vijftien jaar bij betrokken en is International Training Manager van het Spiritual Care Education Program. Zij schreef een hoofdstuk over haar ervaringen met dit programma in het boek "The Arts of Contemplative Care". Hier volgt een verkorte weergave daarvan.

“ Ben je al dood soms?” schalde haar schrille stem door de kamer. “Hé, ben je al dood soms... jij daar in die hoek?” Plotsklaps draaide ze zich om en keek me recht aan, klaarwakker en vijandig. Ik had rustig in de kamer gezeten in de veronderstelling dat ze sliep. De dokter had me een stoel aangewezen in de hoek aan de andere kant van haar bed voordat hij de deur met een daverende klap achter zich had dichtgegooid. De moed zonk me in de schoenen, ik was nog maar net begonnen als vrijwilliger in de hospice en ik mediteerde sinds kort. Ik had de aanwezigheid van de dokter opgevolgd en was op die stoel gaan zitten. Ik deed precies wat van mij verwacht werd, dacht ik, rechtte mijn rug en zat in stilte.

Amanda, een oude vrouw met pluizig wit haar had haar hele leven op straat geleefd voordat ze in de hospice was

opgenomen. Ze was slechtgehumeurd en opvliegend. Ze hadden haar een eigen kamer gegeven en wie er ook binnenkwam werd al snel weer met grove verwensingen de deur gewezen. Ik had me erop ingesteld dat het een kwestie van tijd was voordat ik ook 'de deur gewezen' zou worden. Eventjes leek het veilig. Ik vergiste me. Ze lag niet te slapen maar had me vanuit haar ooghoeken nieuwsgierig liggen begluren.

“Vervelend hè, om hier met een lijk opgescheept te zitten?” antwoordde ik tot mijn eigen verbazing. “Uh uh” mompelde ze en dan met een brede grijns: “Ik heb niets met dode mensen.”

Ik moest grinniken. Ze had zojuist mijn naïeve idee van bedroefde en bijna heilige aanwezigheid aan flarden geschoten. Het voelde als een enorme opluchting, alsof er een last van mijn schouders

gevalen was. Ze wilde met iemand bekeven om te kunnen voelen dat ze nog leefde. Zij was stervende, maar ik was de dode in de kamer. “Ik ook niet!” lachte ik. Haar grijns werd nog breder waardoor de twee voortanden die ze miste in beeld kwamen. Ze had iemand gevonden om mee te dollen.

Onze meedogende aanwezigheid uitbreiden naar een ander menselijk wezen is een eenvoudige handeling. Eerlijk gezegd is er niets bijzonders aan. Het vraagt alleen de bereidheid om aanwezig, open en liefdevol te zijn. Dat wil niet zeggen dat het makkelijk is! Sogyal Rinpoche heeft me een keer verteld dat je moet zorgen dat je niet in een routine vervalt. Dit is een elementair advies als het gaat om de zorg voor anderen. We denken misschien dat we 'meedogende aanwezigheid' kunnen doen door de juiste uiterlijke houding aan te nemen, zoals ik deed toen ik in Amanda's kamer zat. Maar in werkelijkheid is het zo dat we 'meedogende aanwezigheid' niet kunnen *doen*; we kunnen op ieder moment alleen 'meedogende aanwezigheid' *zijn*.



Dechen Shying Spiritual Care Centre - Dzogchen Beara

Inspiratie voor een stille revolutie

Hoe we echt aanwezig kunnen zijn bij lijden, zowel ons eigen lijden als dat van anderen, is wat we kunnen leren van de benadering van contemplatieve of spirituele zorg. Contemplatieve beoefeningen zijn een effectieve en diepzinnige manier om het vermogen te ontwikkelen zonder oordeel open te blijven bij alles wat er maar opkomt; om met compassie aanwezig te zijn. De contemplatieve benadering van zorg is praktisch, nuchter, dynamisch en verbindend, waardoor ons een groter begrip en inzicht geboden wordt. Iedereen kan de contemplatieve hulpmiddelen en vaardigheden zoals aandacht, meditatie en mededogen leren. Je hoeft geen boeddhist te worden om er baat bij te hebben. We kunnen allemaal stapje voor stapje leren hoe we voor onszelf aanwezig kunnen zijn. Wanneer we ons in ons eigen leven durven te laten zien, kunnen we er voor anderen volledig zijn.

Hoe begin je?

Het uitgangspunt van de contemplatieve benadering berust op het simpele feit dat als je echt nuttig wilt zijn, je alleen bij jezelf kunt beginnen. De eerste stap is je eigen geest leren kennen. De Tibetaanse boeddhistische traditie biedt een unieke weg om je geest en de natuur van je geest te begrijpen, op een manier die zeer relevant is voor ons

drukke leven in deze tijd. Deze weg kan ons helpen onze geestelijke gezondheid te bewaren en een verbinding te maken met onze fundamentele goedheid. Dit kan therapeutisch werken en op een diep niveau een helende werking hebben. Nadat Rinpoche's baanbrekende werk, *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* de beste lerlijsten begon te bestijgen, kreeg Rigpa vanuit de hele wereld vragen van mensen die werkzaam waren

verandering. Zich verschuilend achter technologische vooruitgang en 'progressief denken', blijft onze maatschappij zich heel ongemakkelijk voelen bij de realiteit van ziekte, ouder worden, sterven en de dood. Het is niet zo dat de moderne geneeskunde tekortgeschoten is. We verwachten er alleen teveel van, en geloven dat we onoverwinnelijk zijn. De definitie van 'zorg' wordt verengd tot 'zorg voor genezing'. Maar toch kan de

'Tenzij we het leven en de dood ten volle onder ogen zien, zullen we ons vermogen belemmeren om werkelijk heling te bieden'

in de gezondheidszorg. Of we trainingen konden verzorgen om de inzichten en methodes die in dit boek werden aangeleerd toe te passen in het dagelijks leven en in het werk. Zo werd het programma van spirituele zorg geboren, een internationaal programma voor toegepaste zorg dat niet aan een bepaalde stroming gebonden is, en waar ik voor werk. Net als vele anderen die in deze sector een bijdrage leveren, haal ik mijn motivatie uit deze grootse visie voor

moderne wetenschap niet alles genezen. Tenzij we het leven en de dood ten volle onder ogen zien, zullen we ons vermogen belemmeren om werkelijk heling te bieden, of het nu om lichamelijke, emotionele of spirituele heling gaat.

Spirituele behoeftes zijn universeel en omvatten: verbinding en liefde, vergeving en verzoening, aanvaarding en overstijgen van lijden, het vinden van toevlucht of een bron van vrede. ▶



Deze behoeftes zijn niet beperkt tot kwesties die zich aan het eind van het leven voordoen, en zijn ook niet noodzakelijkerwijs religieus. Gedurende onze hele ontwikkeling blijven we er op de een of andere manier mee worstelen. Christine Longaker, een voortrekker in de hospicebeweging en een van de oprichters van het Programma van Spirituele Zorg, noemt deze behoeftes de vier opdrachten van leven en sterven. Naarmate we deze behoeftes doorgewerkt hebben, kunnen we eruit gaan putten. Het vertrouwen dat we belichamen wanneer we ze zelf onder ogen hebben gezien is het kostbaarste hulpmiddel dat we kunnen aanwenden voor hen die te maken krijgen met sterven, verlies of rouw.

Een radicale verschuiving van doen naar zijn

Spirituele zorg leert ons in zijn benadering niet dat wij zonodig iets hoeven doen voor een ander. Het gaat op het diepste niveau om een manier van zijn

en het voelend begrijpen van de innerlijke dimensie van ieders wezen. Deze benadering vindt haar oorsprong in de herkenning en erkenning dat er in ieder van ons een fundamentele openheid, helderheid en liefde, een spirituele essentie aanwezig is. Deze essentie is niet aangetast door enige vorm van lijden of pijn en is de bron van intelligentie, wijsheid en grenzeloze compassie. Hoe meer we ermee in aanraking kunnen komen, des te meer zullen we over een natuurlijk vertrouwen beschikken om op een onbevreesde en eerlijke manier aanwezig te zijn. Onze aanwezigheid straalt dan uit vanuit een veel grotere bron. Dit kan zowel voor ons als voor de persoon bij wie we aanwezig zijn zeer bevrijdend werken. Hierdoor zijn we in staat om met meer flexibiliteit, ruime openheid en onderscheidingsvermogen aanwezig te zijn, en zo een verandering tot stand te brengen in zijn of haar welzijn en spirituele toekomst.

De sleutel om deze innerlijke bron van wijsheid en mededogen te ontsluiten en om onze fundamentele goede menselijke kwaliteiten naar boven te halen is contemplatieve beoefening. In de boeddhistische traditie is dit algemeen bekend en in wetenschappelijk onderzoek is een begin gemaakt met het ontdekken van de positieve effecten van meditatie-training op het niveau van lichamelijke processen. Het nieuwe onderzoeksveld van 'contemplatieve neurowetenschappen' kan al aantonen dat meditatie op meerdere niveaus heilzaam werkt. Bij onderzoeken op zeer ervaren meditatie-beoefenaars is gebleken dat fundamentele menselijke kwaliteiten doelbewust kunnen worden ontwikkeld door het trainen van de geest.

Kogelvrij

Het is altijd verleidelijk onze eigen relatie

met de dood te ontkennen, en in de rol van helper te schieten met een dualistische houding van 'ik help jou'. Een dergelijke strategie kan ons de illusie geven dat we 'kogelvrij' zijn, en dat dood, pijn en lijden ons niet kunnen 'raken'. Maar toch is deze strategie een zekere manier om een burn-out op te lopen en verbiterd te raken.

Het is normaal dat we ons van lijden proberen af te scherm. Lijden is beangstigend en niemand wil pijn voelen. Echter, het gewaarzijn van ons eigen lijden is de

'Het is altijd verleidelijk onze eigen relatie met de dood te ontkennen'

schakel die ons met anderen verbindt en bovendien met ons eigen hart. Ik heb eens horen zeggen dat onze angst in medelijden verandert als die contact maakt met iemands pijn. Het is cruciaal dat we onze omgang met en reacties op lijden onderzoeken en een groter gevoel van zelf-gewaarzijn ontwikkelen, want de manier waarop we hiermee omgaan zal weerspiegeld worden in de manier waarop we zorg bieden. En juist hieraan kan de contemplatieve benadering zeer veel bijdragen. We leren vriendschap te sluiten met onze menselijke conditie en we leren onze eigen geest kennen. Door luisteren, contemplatie en meditatie komen we dichterbij het waarachtige hart van mededogen.

Michael Ritman - Vertaalgroep

Nederlandse spirituele zorg timmert gestaag aan de weg...

Spirituele Zorg Programma bestaat 20 jaar

Het Spirituele Zorg Programma van Rigpa is ontstaan omdat er onder professionals die in de zorg werken behoefte was aan trainingen gebaseerd op de wijsheid en methodes van het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven. Het programma is internationaal opgezet en staat open voor alle mensen, ongeacht hun religieuze of culturele achtergrond.

Annie Birken, coördinator van het Spirituele Zorg Programma in Nederland, herinnert zich dat ze eens een workshop gaf op een dag voor mensen die in de palliatieve zorg werken, verzachtende zorg in de laatste levensfase. "Om mensen te laten ervaren dat het bij spirituele zorg meer gaat om hoe je *bent* dan wat je doet of zegt. We deden een heel simpele oefening van liefdevolle vriendelijkheid. Waarbij je liefdevolle vriendelijkheid uitzendt naar de persoon die naast je zit. De reacties na afloop waren vol lof en verbazing. Mensen hadden zoiets van: O, spirituele zorg gaat om het contact met de ander en hoe ik ben met de ander! Ik dacht altijd dat het iets zweverigs was."

Mensen denken vaak dat Spirituele Zorg zich uitsluitend richt op stervensbegeleiding. Annie: "Stervensbegeleiding en het bieden van zorg zijn inderdaad belangrijke onderdelen van het Spirituele Zorg Programma, maar in Nederland hebben we ons tot nu toe meer bezig gehouden met het geven van trainingen. Dat kan zijn voor mensen die in de zorg werken, maar ook voor een meer algemeen publiek, zoals mantelzorgers of mensen die geconfronteerd worden met verlies en rouw of willen werken aan het helen van relaties." De internationale website van Spiritual Care www.spcare.org vermeldt dat er sinds het van start gaan van het programma wereldwijd meer dan 30.000 professionele en vrijwillige zorgverleners uit alle zorgsectoren zijn getraind.

Een van de mensen die aan de wieg van Rigpa's internationale Spirituele zorgprogramma heeft gestaan, is Christine

Longaker. Ze schreef een prachtig boek dat in 1993 in het Nederlands werd vertaald: 'Het licht van afscheid'. Ook gaf en geeft zij trainingen in Nederland. Startend in 2001 gaf ze een twee jaar durende training rondom het sterven. Meer dan 60 professionele zorgverleners namen hieraan deel en vele van de huidige teamleden van het Nederlandse Spiritueel Zorg Programma zijn hier begonnen.

Sinds 2001 worden tevens Studiegroepen Spirituele Zorg aangeboden in Amsterdam, Groningen en op een andere plekken in het land. Tien dagen per jaar ontmoeten zorgverleners elkaar om samen te studeren, te reflecteren en om vaardigheden en meditatie-technieken te oefenen. "De studiegroepen zijn een groot succes. Sommige mensen hebben de studiegroep zelfs drie of vier keer gevolgd!"

Daarnaast is het programma uitgebreid met een training die geschikt is voor alle professionele zorg- en hulpverleners 'Compassie en Aanwezigheid'. Ook de kunst van het luisteren is van groot belang. Ros Oliver, psychotherapeute en internationaal trainer van Spiritual Care, gaf in juni jongstleden een vijfdaagse training in Deep Listening™. Deze training werd bijgewoond door een gemengd gezelschap van huisartsen, psychotherapeuten, conflict-bemiddelaren, hospice-vrijwilligers en zelfs een CEO van een groot bedrijf.

Voor informatie over het programma-aanbod kijk op: www.spirituelezorg.nl.

Zou je zelf willen bijdragen aan het werk van het Spirituele Zorg Programma? Stuur dan een mail naar anniebirken@spirituelezorg.nl. Ook kan www.areyouready.rigpa.org behulpzaam zijn.

"De respons was zeer positief, we gaan Ros vaker uitnodigen," aldus Annie.

Verder is een primeur dat er dit voorjaar een inservice training is aangeboden. "We zijn uitgenodigd door het Netwerk Palliatieve Zorg Eemland om een groep van voornamelijk verpleegkundigen te trainen."

Voor Rigpa studenten is er de 'Are You Ready? Dag' over spiritueel voorbereiden op de dood. Ook is de Are You Ready website opgezet. Hier is veel materiaal te vinden over omgaan met ziekte, verlies en sterven. En uiteraard zijn er plannen voor de toekomst. Annie: "Als ik kijk in de toekomst zie ik ons steeds vaker trainingen geven aan professionele zorgverleners als aanvulling op reguliere trainingen in verpleeghuizen, ziekenhuizen en bij opleidingsinstituten. Ik zie ons nog meer programma's aanbieden aan Rigpa-sanghaleden en aan een breder publiek wat betreft rouw, verlies, relaties helen en spiritueel voorbereiden op de dood. We willen steeds meer een sociale functie vervullen in de samenleving en zorgen dat de wijsheid en de methodes van de Dharma (leer van de Boeddha, red) steeds meer terechtkomen waar ze nodig zijn, zonder dat mensen boeddhist hoeven te worden. En natuurlijk zou het fantastisch zijn als we ooit ook een eigen Spiritueel Zorgcentrum zouden hebben net zoals Dechen Shying in Ierland of Sukhavati in Duitsland... maar de prioriteit op dit moment ligt bij het nieuwe Rigpa-centrum, waar Spirituele Zorg een meer zichtbare plek zal krijgen."

Ulli Fischer



Rigpe Yeshe



Rigpé Yeshé

BLIJF SPELEN

Blijf spelen. Ook als je groter wordt. Hou je aan de regels, zolang die niemand kwaad doen. Sta niet steeds vooraan. Wees slim, maar laat je hart spreken. Steek je nek uit en

veracht de overwinning. **Wees eerlijk, zonder iemand pijn te doen.**

Geef niemand de schuld. Praat je mond voorbij. Heb geen geduld voor gebabbel.

Zet niemand iets betaald. Wees niet bang om je vinger op te steken. Gebruik hem niet om te wijzen. Wees zacht en sterk. Hou je ogen open. Laat anderen er in kijken. Durf te mislukken. **Neem de tijd en bewandel zijpaden.** Hou je niet doof als iemand roept.

Praat tegen bomen als je denkt dat dit zin heeft. Zet jezelf voor gek. Wees aardig tegen vreemden. Verwacht niets terug. **Ontloop de eenzaamheid niet.** Houd moed als het

tegenzit. Probeer geen gelijk te krijgen. Heb vertrouwen tegen beter weten in. Wees dankbaar voor wat je hebt. Denk na, maar niet meer dan nodig is.

Zoek de stilte in jezelf. Deel uit en zie alles als een droom.

Leid een mooi en gelukkig leven, zonder dat je daar op uit bent.

Vrij naar Peter Handke, Oostenrijks dichter en toneelschrijver



Rigpe Yeshe op de zondag van de meiretraite.
Foto: Jeroen Top



Boeddhistisch geestelijke zorg studeren aan de Vrije Universiteit

Al vele jaren werken boeddhisten in Nederlandse gevangenissen en verlenen ze geestelijke zorg aan gedetineerden. Sinds kort is er een academische opleiding voor deze beroepsgroep aan de Vrije Universiteit te Amsterdam.

Na jaren van voorbereiding door de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) is de opleiding voor boeddhistisch geestelijke verzorgers tot stand gekomen. Het was een hele zoektocht naar de geschikte plek om de opleiding onder te brengen. De Vrije Universiteit (VU) bleek uiteindelijk de meest geschikte samenwerkingspartner. Overigens zijn ook Rigpa-sanghaleden actief betrokken geweest bij dit (voor)traject. Bert van Baar zit in de curriculumcommissie van de VU en ook Jean Karel Hylkema heeft zich ingespannen om deze opleiding op de rails te krijgen. De opleiding aan de VU biedt boeddhistische vakken en reguliere vakken. Zo worden de verschillende boeddhistische tradities bestudeerd, de verspreiding ervan door de eeuwen heen, de ontmoeting met de moderniteit en de perceptie van het boeddhisme in het westen. Ook is er gelegenheid om kennis te maken met andere religies en levensbeschouwingen en te leren over de dialoog tussen deze tradities. De reguliere vakken hebben betrekking op het ontwikkelen van algemene academische vaardigheden en vaardigheden die van belang zijn voor geestelijke verzorgers.

Het opleidingstraject verloopt in drie stappen. Na een driejarige bachelor Religie en Levensbeschouwing, volgt een eenjarige master met als specialisatierichting 'Spiritual Care'. De opleiding wordt afgerond met een eenjarige post-academische boeddhistische ambtsopleiding.

In de fase van de ambtsopleiding wordt ook de worteling in de boeddhistische traditie getoetst. Dat gebeurt door de Boeddhistisch Zendende Instantie (BZI). De BZI is opgericht vanuit de BUN. De BZI onderhoudt het contact met het ministerie van Justitie en is gemachtigd zending te verlenen. Om deze zending te kunnen verkrijgen is het belangrijk te zijn aangesloten bij een sangha. Hoe het allemaal precies in zijn werk zal gaan en hoe de ambtsopleiding eruit zal zien, is op dit moment nog niet exact te zeggen. Dit allemaal wordt ontwikkeld in samenspraak met het veld (de bij de BUN aangesloten sangha's). In september 2013 begint voor het eerst een groep studenten aan de masteropleiding. Het jaar daarop zal er voor het eerst een ambtsopleiding worden aangeboden.

Al met al duurt het opleidingstraject tot boeddhistisch geestelijke verzorger dus vijf jaar. Er is echter de mogelijkheid voor mensen die al een HBO of WO diploma

hebben om de opleiding te bekorten. In plaats van een driejarige bachelor kan in veel gevallen een eenjarige premaster worden gevolgd. Informatie over de toelatingseisen zijn te vinden op de website van de VU www.vu.nl/boeddhisme. Tevens zijn er meer studiemogelijkheden met boeddhisme in het pakket aan de VU. Tekenend voor de sfeer aan de VU is dat studenten worden aangemoedigd vanuit de eigen bezieling te studeren en met elkaar in gesprek te gaan. Eveneens voor de docenten die vaak ook beoefenaar van het boeddhisme zijn. Zo is André van der Braak, hoogleraar boeddhistische filosofie in dialoog met andere levensbeschouwingen, tevens zenboeddhist. Zie ook de uitzending die de Boeddhistische Omroepstichting over hem maakte, Van het Verre Oosten naar het Westen, te zien op bosrtv.nl, tv-archief.

Ulli Fischer

'Tekenend voor de sfeer aan de VU is dat studenten worden aangemoedigd vanuit de eigen bezieling te studeren en met elkaar in gesprek te gaan'

Werken voor Rigpa als...



Aan het woord
Daan Meerburg (1955)
Werkt bij Rigpa als
Senior instructeur
Beroep
Advocaat
Student sinds
1987
Mandala
Dzogchen Mandala

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

Je bent naast oprichter van het Rigpa centrum Groningen ook senior instructeur. Wanneer ben je begonnen?

“Dat was in 1987 in het Boeddhistisch Meditatie Centrum Groningen dat uit een drietal meditatiegroepen bestond waarvan de Sogyal Rinpoche-groep er één was, het huidige Rigpa, waar ik twee jaar later Rinpoche voor het eerst heb ontmoet. Met een klein groepje mensen deden we de Ngöndro, niet gehinderd door veel kennis. Er was eigenlijk geen materiaal anders dan een klein dun boekje van twintig bladzijden met beoefeningen zoals de korte Ngöndro, Toevlucht en Bodhicitta.”

Hoe ben je senior instructeur geworden?

“Nadat dit Meditatie Centrum in Groningen langzaam uit elkaar was gevallen, zijn we begin jaren negentig als Rigpa-groep verder gegaan. Toen ben ik ook als instructeur begonnen. We hadden nog geen eigen centrum, we huurden steeds een ruimte. Totdat we in 2001 een eigen centrum nodig hadden in de aanloop naar de Drie-jaarretraite. We hebben er hard aan getrokken om het centrum op te bouwen. Mijn vrouw Tineke was

senior instructeur

landelijk betrokken bij studie en beoefening en is dat tot aan haar overlijden in 2009 gebleven. Dat gaf ons een directe lijn naar Amsterdam en Rigpa Internationaal. Halverwege de jaren negentig ben ik gevraagd voor het bestuur van de Stichting Rigpa. Ik zit er nog altijd in (lachend), en ze komen nog steeds niet van me af. Tien jaar ben ik heel intensief met Rigpa bezig geweest en er waren tijden dat ik er een halve baan bij had. Sinds een paar jaar heb ik gas teruggenomen en werk ik, naast enkele bestuursfuncties namens Rigpa, als instructeur.”

Wat houdt dit werk in?

“Wat ik probeer, is om te helpen het onderricht van Rinpoche toegankelijk te maken. Enerzijds door een omgeving te creëren, waar het onderricht bij mensen binnen kan komen, waar ze er een connectie mee kunnen maken en die hindernissen bij ze weg kan nemen. Anderzijds ook om ze te waarschuwen. Wat je nogal eens ziet gebeuren is overenthousiasme, waarbij mensen na één les roepen: ‘Hosanna in de Hoge’, maar als het tegenzit afhaken. Ik voel me geen leraar en ik geef geen les. Ik ben instructeur en student.”

Zijn er ook valkuilen?

“Je moet als vrijwilliger met mensen samenwerken met wie je misschien niet wilt samenwerken. Je bent verbonden met Rinpoche dus zit je aan de sangha vast. Hij vraagt ons om vrienden met elkaar te zijn, en om voor elkaar te zorgen. Rigpa trekt veel uiteenlopende persoonlijkheden aan, als die bij elkaar komen kan dat botsen. Ook worden patronen van mensen die met het tem-

‘Ik heb te maken gehad met situaties, waarin misverstanden en onverwachte moeilijkheden ontstaan door onze beperkingen en niet door gebrek aan goede intenties’

men van de geest bezig zijn soms uitvergroet. Ik heb te maken gehad met situaties, waarin misverstanden en onverwachte moeilijkheden ontstaan door onze beperkingen en niet door gebrek aan goede intenties. Kortom je moet valkuilen herkennen en problemen oplossen met de vaardige middelen die de Dharma biedt.”

Wat spreekt je aan in dit werk?

“Rinpoche zegt dat werken voor Rigpa een essentieel onderdeel van het pad is in het leren loslaten van concepten. Dit spreekt me aan omdat je niet voor niets in aanraking komt met allerlei situaties. Je moet ze gebruiken om van te leren en los te laten. Rinpoche is een echte activiteitenleraar, hij gooit het roer keer op keer om, om mensen niet in hun gewoonten te laten verzanden. Regelmatig traint hij de sangha. Zo was tijdens een retraite zijn stoel niet op de juiste manier afgesteld en wilde hij weten wie dat gedaan had. Er ontstond de nodige commotie, een gedoe met wel vier mensen op het podium om dit misverstand op te lossen. Een deel van het publiek was geschokt, verbaasd. Wat gebeurt hier? Ze hadden

onderricht verwacht, geen gemiauw over een verkeerd afgestelde stoel. Uiteindelijk was het ook onderricht - een les over communicatie - maar in eerste instantie word je op het verkeerde been gezet. Zo traint Rinpoche ons.”

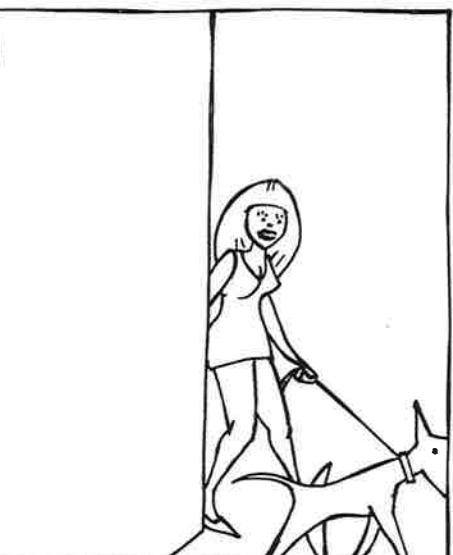
Waarom doe je het?

“Het werk is eigenlijk een offerande die je brengt door het integreren van de beoefeningen van toevlucht, generositeit en aandachtig gewaarzijn. Ik probeer in mijn werk deze spirituele dimensie in praktijk te brengen en zo het werk van Rinpoche te ondersteunen en mezelf en anderen te helpen op het pad. Je gunt iedereen om connectie te maken met het onderricht. Veel mensen komen bij Rigpa binnen met grote zorgen. Na verloop van tijd zie je ze veranderen. Ze worden blijer en zelfverzekerder. Dat is bijzonder om te zien en ik ben dankbaar dat ik hieraan kan bijdragen.”

Silvana Lazzeri

DE AVONTUREN VAN EGO 11

DOOR
ROB CHRISPIJN
EN
FRITS JONKER



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

Rigpa-programma najaar 2013

De meest actuele informatie en definitieve data van het Rigpa-programma vind je op www.rigpa.nl.

Openbaar programma

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

Cursussen

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 2
Wanneer Maandagavonden
(ook geschikt voor instroom van nieuwe mensen)
Kosten € 150,- (studenten: € 90,-*)

Groningen

Wat Module 2
Wanneer Maandagavond
(ook geschikt voor instroom van nieuwe mensen)
Kosten € 150,- (studenten: € 90,-*)

Nijmegen

Wat Module 5
Wanneer Vrijdagavond
Kosten € 150,- (studenten: € 90,-*)

Rotterdam

Wat Module 4
Wanneer Woensdagavond
Kosten € 105,- (studenten: € 63,-*)

* 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 die bepalend zijn voor het boeddhistische denken en handelen, en je ontdekt de praktische toepasbaarheid hiervan. Bedoeld voor studenten die de cursus 'Wat Meditatie Echt Is' hebben afgerond.

Rotterdam

Wanneer Woensdagavond (1x maand)
De cursus is halverwege, instappen is niet meer mogelijk.

Amsterdam

Wanneer Zaterdag. *Dit is een verkorte module van 2 sessies.*
Kosten € 60,- (studenten: € 36,-*)

* 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.

Liefdevolle Vriendelijkheid

De eerste stap in de ontwikkeling van altruïsme en mededogen is het beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid. Door deze beoefening leren we een liefdevolle houding naar onszelf te hebben, om van daaruit ook liefdevol naar anderen te kunnen zijn. Een hart dat vervuld is van liefde straalt geluk uit en maakt ons zachter en milder. Deze cursus is een verdieping van module 4 uit de cyclus 'Wat Meditatie Echt Is'. Hij is toegankelijk voor iedereen die minimaal een introductiecursus bij Rigpa gevolgd heeft.

Amsterdam

Wanneer Vrijdagavond € 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.

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 mee te doen en in de pauze weg te gaan.

Amsterdam

Wanneer Elke tweede en vierde donderdag van de maand.

Kosten Donatie op vrijwillige basis. Je hoeft je niet van tevoren aan te melden

Liefdevolle vriendelijkheid meditatie

Meer dan tweeënhalf duizend jaar geleden gaf de Boedha 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

Wanneer Elke eerste en derde donderdag van de maand.

Kosten Donatie op vrijwillige basis. Je hoeft je niet van tevoren aan te melden

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 we om kunnen gaan met emoties, relaties of zelfvertrouwen. Daarna wisselen we onze eigen ervaringen met deze onderwerpen uit. Dit alles is

ingebod 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!

Groningen

Wanneer Woensdag, éénmaal per maand

Kosten Er zijn geen kosten aan verbonden. Je hoeft je niet van tevoren aan te melden

Evenementen

Open Sanghadag

Drie keer per jaar is er een Open Sanghadag. Deze dagen zijn speciaal bedoeld om niet-mandalastudenten en mandalastudenten met elkaar kennis te laten maken en om samen naar recent onderricht te kijken, te beoefenen en ervaringen uit te wisselen. Ben je (nog) geen Rigpa-mandalastudent, maar volg je de cursus 'Wat Meditatie Echt Is' of ben je al wel mandalastudent en zou je graag je familie of vrienden mee willen nemen naar Rigpa, kom dan naar deze dag in het Rigpa-centrum van Amsterdam of Groningen!

Amsterdam

Data Zondag 27 oktober

Groningen

Data Zaterdag 26 oktober

Nijmegen

Data Zondag 27 oktober

Kosten Er zijn geen kosten aan verbonden. Je hoeft je niet van tevoren aan te melden

Wat Meditatie Echt Is – weekendretraite

Deze retraite vindt plaats van 2 tot en met 4 augustus en is bedoeld voor studenten van de cursus 'Wat Meditatie Echt Is' en sanghaleden. In deze retraite ligt de nadruk op gezamenlijke beoefening, aangevuld met onderricht van Rinpoche. We nemen ruim de tijd om de verschillende aspecten van shamatha te beoefenen, zodat we een levende ervaring kunnen krijgen van wat meditatie is.

Handel

Wanneer Vrijdag 2 tot en met 4 augustus

Kosten € 160,-

Open middag

Tijdens de open middag maak je kennis met Rigpa en met meditatie. Op deze middag zijn er ervaren instructeurs aanwezig om vragen te beantwoorden en wordt er een proefles meditatie gegeven.

Amsterdam

Wanneer Zaterdag 7 september

Kosten Er zijn geen kosten aan verbonden. Je hoeft je niet van tevoren aan te melden

Spirituele Helden

Als onderdeel van de fundraising van een nieuw centrum voor Rigpa organiseren we in het najaar een serie van drie lezingen over de grote meesters van het Tibetaans boeddhisme. Deze lezingen worden gegeven door Eric Soyeux.

De Tibetaanse cultuur is sterk beïnvloed en gevormd door het Vajrayana-boeddhisme. Het kent een rijke traditie aan verhalen en anekdotes over de relatie tussen spirituele leraar en leerling. In deze verhalen wordt vaak op een verrassende manier verteld hoe leraren hun kennis aan hun leerlingen hebben overgedragen. Deze kennis, die eeuwenlang bestudeerd en beoefend is in de verschillende scholen van het Tibetaans boeddhisme, wordt tot op de dag van vandaag in een ononderbroken lijn van leraar op leerling overgedragen.

Eric zal deze wijsheidsverhalen en anekdotes aan de hand van beeldmateriaal in hun historische en culturele context plaatsen waardoor we meer begrip krijgen van de diepe en rijke traditie waar we via Sogyal Rinpoche en Rigpa mee verbonden zijn.

De drie lezingen hebben een chronologische opbouw:

1. Padmasambhava, de vestiging van het Vajrayana-boeddhisme in Tibet
2. Jamyang Khyentse en het ontstaan van de Rimé-traditie
3. Tertön Sogyal en de Dalai Lama, en de leraren van Sogyal Rinpoche

Iedereen is van harte welkom!

Amsterdam

Wanneer Zaterdag 2 september, 2 november, 14 december

Kosten Entree is op basis van een donatie voor een nieuw centrum, met een minimum van € 10,-.

Voor de Rigpa-Sangha

Het Alomvattende Pad

Het Alomvattende Pad is het essentiële programma voor alle studenten van Sogyal Rinpoche. Het brengt de wijsheid van het onderricht samen in een compleet spiritueel pad, dat toegankelijk en haalbaar is voor mensen van deze tijd. Op Het Alomvattende Pad staan we voortdurend in contact met Rinpoche, waar hij ook is.

Er zijn twee kernonderdelen van Het Alomvattende Pad:

1. Maandelijke bijeenkomsten

De maandelijke bijeenkomsten in lokale Rigpa-centra zijn een belangrijk onderdeel van Het Alomvattende Pad, omdat hier het kernonderricht door de hele sangha wordt bestudeerd – langzaam, grondig en systematisch. Ook is het een gelegenheid om contact te hebben met andere sanghaleden. De bijeenkomsten worden ondersteund en begeleid door instructeurs.

2. Wekelijks thuisstudieprogramma

Als onderdeel van het thuisstudieprogramma op elementair niveau zal er aanvullend onderricht en studiemateriaal online ter beschikking worden gesteld. Je kunt het onderricht thuis in je eigen tijd bekijken en bestuderen, of afspreken om samen te studeren.

Rigpa-programma najaar 2013 (vervolg)

Maandelijke bijeenkomsten

Amsterdam

Wanneer De maandelijke bijeenkomsten worden in Amsterdam op drie verschillende momenten aangeboden:
Zondagochtend (1 keer per maand)
Vrijdagochtend (1 keer per maand)
Dinsdagavond (2 keer per maand)

Groningen

Wanneer Zaterdagochtend (1 keer per maand)

Nijmegen

Wanneer Zondagochtend (1 keer per maand)

Satelliet-sangha's

Wanneer De maandelijke bijeenkomsten worden in de volgende satelliet-sangha's aangeboden: Zuid-Holland, Schoorl, Amersfoort, Zutphen, Utrecht/Driebergen.

Wekelijkse thuisstudie

Amsterdam

Wanneer Woensdagavond (3 keer per maand):
onder begeleiding van instructeurs
Wanneer Donderdagochtend (3 keer per maand):
zelfstudie met mede-sanghaleden, zonder instructeur

Groningen

Wanneer Donderdagavond (wekelijks):
onder begeleiding van instructeurs

Studiegroepen

Door het hele land worden momenteel kleine studiegroepen opgericht waar je je bij aan kunt sluiten.

Cursussen Ngöndro & Vajrayana

Ngöndro cursus

In deze cursus wordt er dieper ingegaan op het onderricht uit de 'Introductie tot de Ngöndro'. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de Longchen Nyingtik Ngöndro. Deze cursus is gestart in mei 2013. Als je in wilt stromen, neem dan contact op met Saskia Bloemen, via ts@rigpa.nl.

Amsterdam

Wanneer Donderdagavond (2 keer per maand)

Goeroeyoga

Parallelprogramma: In deze cursus wordt het laatste onderdeel van de Longchen Nyingtik Ngöndro behandeld. Voor studenten die de ngöndro tot en met de mandala-offerande bestudeerd hebben.

Amsterdam

Wanneer Zondag (1 keer per maand)

Vajrayana

In Amsterdam starten we met 'Inleiding op Vajrayana', gevolgd door 'Inleiding op Kyérim'. In Groningen starten we met 'Verdieping van het Pad', gevolgd door 'Inleiding op Kyérim'.

Amsterdam

Wanneer Dinsdagavond (2 keer per maand): Parallelprogramma. Voor studenten van de Intensieve optie en het Parallelprogramma, die de cursus tot en met Goeroeyoga gevolgd hebben.

Groningen

Wanneer Dinsdagavond (2 keer per maand): Parallelprogramma. Deze cursus vormt de overgang naar het Vajrayana-onderricht. Voor studenten van de Intensieve optie en het Parallelprogramma die de cursus tot en met Goeroeyoga gevolgd hebben.

Thuisretraite

Parallelprogramma

Zie onder kopje 'Cursussen Ngöndro & Vajrayana'

Intensieve optie Thuisretraite

De belangrijkste manier waarop studenten van de Intensieve Optie doorgaan met de thuisretraite, is door deelname aan Het Alomvattende Pad. In aanvulling daarop kunnen zij kiezen voor de volgende opties:

1. Inhaalsessie: herhalen en verdiepen van het onderricht via Dharmakosha.
2. Het onderricht over Goeroeyoga en Vajrayana komt niet beschikbaar via de Dharmakosha-website. Om dit onderricht te volgen kun je je aansluiten bij de bestaande cursussen (zie 'cursussen Ngöndro en Vajrayana').
3. Studenten van de thuisretraite kunnen op eigen initiatief bij elkaar komen voor studie en beoefening.
4. Mogelijk kunnen studenten van de Intensieve Optie het onderricht over Tsik Sum Né Dek verder gaan bestuderen. Hierover volgt spoedig meer informatie.

Studenten van de Drie-jaarretraite

Deze studenten gaan door met het bestuderen van de *Tsik Sum Né Dek* (4 keer per jaar). Nadere informatie volgt.

Beoefeningsprogramma

Tsoks en Dharmawieldagen

Twee keer per maand (op Goeroe Rinpoche- en Dakinidag) is er voor iedereen uit Rigpa Sangha een speciale beoefeningsdag. We beoefenen 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.

De beoefening vindt plaats in de Rigpa-centra van Amsterdam en Groningen en in lokale sangha's (Nijmegen, Den Haag, Zutphen, Driebergen). Mocht je je willen aansluiten bij één van de lokale sangha's, neem dan contact op met Pieter Zanen via pc@rigpa.nl.

Periode van intensieve beoefening (Tendrel Nyesel)

In november vindt een driedaagse, intensieve beoefening van Tendrel Nyesel plaats. Tendrel Nyesel is een beoefening voor het wegnemen, voorkomen en transformeren van schadelijke invloeden. Er wordt van gezegd dat het één van de meest krachtige beoefeningen is voor het brengen van vrede en stabiliteit in deze wereld. Alle mandala-studenten zijn van harte welkom!

Amsterdam

Wanneer 22 tot en met 24 november

Evenementen

Inspireer je Ngöndro! (met Jane Packham)

Wat is de zin van deze beoefening? Kun je wat inspiratie gebruiken? Zit je ergens vast in de ngöndro en vind je het moeilijk om de beoefening vol te houden? Op deze dag/avond wordt dieper ingegaan op het waarom van deze beoefening als voorbereiding op Dzogchen, en hoe ze ons van pas kan komen in ons dagelijks leven. Hij is bedoeld voor studenten van de Intensieve Optie en het Parallelprogramma die het onderricht over de ngöndro hebben ontvangen en nu bezig zijn deze af te ronden.

Amsterdam

Wanneer zondag 13 oktober

Groningen

Wanneer dinsdagavond 15 oktober

Daarnaast zal Jane in het centrum van Amsterdam in de avonden een geleide beoefening doen van de ngöndro, voorafgegaan door een informele bijeenkomst waarbij je haar alle vragen over je beoefening kunt stellen die je altijd al had willen stellen. In tegenstelling tot voorgaande dagen, zijn deze avonden ook geschikt voor beginnende ngöndro-beoefenaars.

Amsterdam

Wanneer zaterdag 12 oktober en woensdag 16 tot en met vrijdag 18 oktober

Jane Packham kwam in 1994 in contact met Sogyal Rinpoche. Vanaf die tijd begon zij met intensieve beoefening. Ze maakte deel uit van de sangha van beoefenaars in Dzogchen Beara en momenteel is zij verbonden aan de beoefensangha in Lerab Ling. Daarnaast werkte zij aan het curriculum en de richtlijnen van onder meer de thuisretraite.

De Are You Ready? dag

De Are You Ready? dag is een workshop voor Rigpa-Mandala-studenten gebaseerd op de Are You Ready? website - een hulpbron vol informatie over spirituele voorbereiding op de dood, omgaan met ziekte en verlies en hoe we sangha, familie en vrienden kunnen ondersteunen. Het thema van deze dag is het spiritueel voorbereiden op de eigen dood.

Amsterdam

Wanneer 10 november, in aansluiting op de maandelijkse bijeenkomst.

Groningen

Wanneer Datum wordt zsm bekend gemaakt.

Heb je vragen of wil je opnieuw instromen?

Neem dan contact op met Saskia Bloemen, Teaching Services Director, via ts@rigpa.nl.



Remember The View

