

Rigpa

Nieuwsbrief

januari 2014 | jaargang 26, nr. 1



We gaan iets neerzetten

De vier edele waarheden als bron van kracht

Inspirerend onderricht 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: Annet Kossen, Ghislaine Engelhardt, Silvana Lazzeri, Hans Biesboer, Ulli Fischer, Annemiek Schrijver.

Eindredactie: Rob Chrispijn

Grafische vormgeving: Siger Smit

Met bijdragen van: Willemien Manschot, Marieke van Vugt, Frits Jonker, Tiny de Jonge, Pieter Zanen, Daphne Zandberg, Saskia Bloemen, Michael Ritman en May van Westen (Vertaalteam)

Foto's: Jeroen Top, Gerard Nikken, Jurek Schreiner, Rob Chrispijn, Neeltje Kater, Wessel Fokkema, Silke Rupperecht, Marieke van Vugt, Hunter Armistead, Marijke Schurink, Paul Lensen.

Illustraties: Annet Kossen, Edda Scholz

Foto omslag: rook offerande voor het creëren van gunstige omstandigheden voor de bouw van het nieuwe centrum (foto van Ivar van Hoorn)

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

Locaties

Rigpa Amsterdam/ Rigpa Nederland

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

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

Rigpa Groningen

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

Rigpa Nijmegen

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

Rigpa Rotterdam

Centrum Djoj
Antony Duyklaan 5-7, 3051 HA Rotterdam

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

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 ike 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 We gaan iets neerzetten...

6 Dharmavakantie

7 Herfstretraite in Berlijn

8 Column: Club

9 De inspiratie van...



10

De vier edele waarheden als bron van kracht

14 De positie van vrouwen, een blinde vlek binnen het boeddhisme



Beste nieuwsbrieflezer,

Rigpa Nederland bestaat dit jaar 25 jaar. Wat een enorme ontwikkeling heeft onze organisatie doorgemaakt! We zullen hier in het volgende nummer van de Nieuwsbrief nog uitgebreid bij stilstaan. Zo'n 25-jarig jubileum is een mijlpaal, iets bijzonders om te vieren. Voor sommige leraren, zoals Orgyen Tobgyal Rinpoche, is het echter een vanzelfsprekendheid. Hij kijkt veel verder. Zijn visie voor Rigpa bestrijkt wel 500 jaar, zoals je in het artikel over huisvesting kunt lezen. Heel bevrijdend, zo'n ander perspectief! Want ongemerkt kunnen we vast komen te zitten in een te nauw perspectief, juist waar het onszelf betreft. Rita Gross gaf onlangs een lezing waarin ze uitlegt hoezeer ons spirituele pad wordt beïnvloed door onszelf uitsluitend als man of vrouw te ervaren, met alle beperkingen van dien. Maar het lijkt bijna geen toeval dat juist in deze Nieuwsbrief de vrouwenkracht binnen de sangha zo sterk vertegenwoordigd is.

Maureen Cooper vertelt over haar nieuwe boek waarin ze handreikingen geeft hoe we met stress om kunnen gaan, Verena en Wiene inspireren met hun avonturen tijdens hun studietijd in de Shedra in Nepal, Marieke geeft een inkijkje in haar wereld van meditatie en wetenschap, Winie wijdt uit over de kunst van het transcriberen en Joke deelt haar ervaringen als care-coördinator voor Rigpa. Stuk voor stuk indrukwekkende en eigentijdse verhalen. De grens tussen eigentijds en ouderwets verdwijnt als we denken aan het allereerste onderricht dat de Boeddha gaf over de waarheid van het lijden. Reginald Ray bespreekt in deze Nieuwsbrief waarom die waarheid van 2500 jaar geleden in deze tijd nog net zo relevant is: lijden is immers onlosmakelijk verbonden met het menselijk leven, en dat te kunnen accepteren is de eerste stap naar bevrijding. Mensen helpen die stap naar bevrijding te zetten, is precies de doelstelling van Rigpa. Dat doen we nu al 25 jaar en daar gaan we volgens OT Rinpoche dus nog minstens 475 jaar mee door. Ik verheug me erop!



Marlies Musch

Namens het Managementteam,
Marlies Musch



16 **Boeken**

18 Compassie als middel tegen stress

20 Slechts de klanken van Dharma-beoefening

24 **Films om wakker van te worden:**
The Truman Show

25 Inspirerend onderricht in Amsterdam

26 De kunst van het transcriberen

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

30 De geest in kaart brengen



32

Rigpé Yeshé

34 **Strip: Ego**

35 **Rigpa programma voorjaar 2014**

39 **Gebeden aanvragen**



Op zaterdag 23 november bezoekt Orgyen Tobgyal Rinpoche IJburg, samen met 8 monniken en een Tulku, voor het creëren van gunstige omstandigheden voor de bouw van het centrum.

We gaan iets neerzetten...

Het is 5 september 2010 en volkomen onverwacht brengt Orgyen Tobgyal Rinpoche (OT Rinpoche) een bezoek aan Amsterdam. OT Rinpoche was een van de belangrijkste adviseurs bij de bouw van de tempel in Frankrijk; binnen Rigpa is hij dan ook dé vraagbaak op het gebied van huisvesting. Tijdens een thee met OT Rinpoche,

op een terras aan het water, werd dit dan ook onderwerp van gesprek. National Director Marlies gaf aan nog steeds geen goede optie voor het nieuwe centrum te zien. Onmiddellijk klaarde OT Rinpoche de lucht; wat zijn enkele jaren als het om een grootse visie gaat? We moesten dit zien als een veelbetekenende zoektocht, voor een lange toekomstvisie.

Er moet groot worden gedacht, waarom niet zelf een tempel bouwen, aan het water? Het werd een memorabele middag, waarbij OT Rinpoche ons voorhield dat zelf bouwen beter is dan een gebruikt gebouw betrekken. En dat een plek met uitzicht op water, aan de rand van de stad, het beste is. Want in het centrum van de stad is het te druk, dat is voor werk. Hij voorzag een plek op nieuwe grond, goed bereikbaar met het openbaar vervoer, om zelf iets neer te zetten.

Niet veel later stond een afspraak gepland met Stadsdeel Oost, voor het onderzoeken van de mogelijkheden voor een nieuw centrum op IJburg. Uit dit gesprek dienden zich echter geen directe perspectieven aan...

Het is mei 2013. Van oude schoolgebouwen tot kerken - alles is onderzocht in de zoektocht naar een nieuw onderkomen. Een tijdlang koersten we aan op de kerk aan de James Wattstraat. Maar geen van al deze opties konden op betaalbare wijze invulling geven aan onze specifieke wensen. De contacten met projectbureau IJburg en gemeente bleven intussen warm en het leek een logische stap eens met elkaar - én de kaart van IJburg - om de tafel te gaan zitten. Een heel team wees ons op gebieden nog zonder bestemming. Er lagen nog best wat kavels open, ook aan het water! Gaan we dan toch iets bouwen?

Synchroon

Juni 2013. Al gauw hadden we een mooie kavel op het oog... direct aan het water. Maar toen belde er een projectontwikkelaar, Synchroon genaamd, naar het projectbureau. 'Het is toevallig dat jullie over die kavel bellen', had het projectbureau gezegd, vanmiddag zitten we hierover met Rigpa om de tafel.' En zo had Rigpa

op die dag niet alleen een vervolgspraak met het bureau... maar ook een kennisgeving met Synchroon. Al snel werd duidelijk dat de projectontwikkelaar de kavel zelf wilde gaan ontwikkelen en wat bleek? Precies het vierkantje op de kaart waar we onze zinnen op hadden gezet, stond nog open in het plan! Met de ont-

wikkelaar ontstond een goede synergie en samenwerking. Onze plannen zijn nu door hem opgenomen, als onderdeel van zijn plan.

Tibet

Bracht OT Rinpoche in 2010 een bezoek aan Nederland, in dezelfde maand van 2012 konden we ons opnieuw op zijn komst verheugen. We ontvingen zijn onderricht 'Happiness in Samsara' en uiteraard was ook het Rigpacentrum weer onderwerp van gesprek. Zo vertrouwde hij Marlies toe dat het werk voor 't creëren van nieuwe huisvesting, vergelijkbaar is met niets minder dan de tempelbouw in Tibet. Het is als de onthulling van een terra, in 't belang en voor 't behoud van de overdrachtslijn. We moeten het echt heel groots zien. Als voertuig voor de verdere verspreiding van de Dharma, speelt Rigpa in het Westen een belangrijke rol. Zeker in Nederland. Het gaat hier om een lange toekomst, niet alleen om onze huisvestingsbehoeften hier en nu, maar om een tijdsbestek van wel zo'n 500 jaar!

Het bezoek van OT Rinpoche maakte weer eens overduidelijk dat het hier gaat om een oneindige visie. Uit Het Tibetaanse boek van leven en sterven:

'Veel leraren geloven dat het Tibetaanse onderricht nu een nieuw tijdperk ingaat; in een aantal profetieën wordt door Padmasambhava en andere visionaire mees-

'Het gaat hier om een toekomstvisie: niet alleen om onze huisvestingsbehoeften hier en nu, maar om een tijdsbestek van wel zo'n 500 jaar!'

ters voorspeld dat het naar het Westen komt. Nu deze tijd gekomen is, weet ik dat het onderricht een nieuw leven zal krijgen. [...] Veel grote Tibetaanse meesters die de afgelopen dertig jaar het Westen hebben bezocht, zijn intussen overleden, en ik ben er zeker van dat zij er voor hun dood voor gebeden hebben dat het onderricht ten goede komt, niet alleen aan Tibetanen, niet alleen aan boeddhisten, maar aan de hele wereld. Ik denk dat zij heel goed wisten hoe waardevol en onthullend het onderricht zou blijken te zijn zodra de moderne wereld er ontvankelijk voor zou worden.'

In welk ander perspectief dan in het licht van dit citaat van Sogyal Rinpoche zelf, zouden we de bouw van het centrum kunnen zien? OT Rinpoche heeft toegezegd dat voor de realisatie van de nieuwe plannen zijn pijlen op ons gericht staan. Met het oog op nog vele generaties na ons.

Ghislaine Engelhardt

Dharmavakantie

Tijdens een van de eerste dagen van de Dzogchen-retraite merkte Sogyal Rinpoche op hoe schitterend Lerab Ling eruit zag, met alle bloemenpracht rond de tempel en de zonnovergoten grasvelden met prachtig uitzicht op de vallei en de beboste heuvels. Hij was er zich van bewust dat veel van de 800 aanwezige studenten ieder jaar weer hun vakantie gebruiken om op Lerab Ling een retraite te volgen en hij had daar veel waardering voor. Maar hij zei ook dat we misschien onze ideeën over wat een vakantie is moesten bijstellen, zodat we ons verblijf op Lerab Ling meer leren zien als een vakantie. Door het volle dagelijkse programma was dit echter niet altijd even makkelijk, maar natuurlijk waren er momenten waarop plotseling een soort vakantiegevoel in je opwelde.

Bijvoorbeeld als je in de zon zat en met enkele medestudenten je aantekeningen doornam of wanneer je in de rij stond voor een blessing en ondertussen ervaringen uitwisselde met de mensen voor en achter je. Of op momenten dat het van binnen helemaal stil werd door een overweldigende zonsopgang of de aanblik van een stralende Padmasambhava tegen een dreigende onweerslucht.

En anders misschien wel tijdens een feestprogramma wanneer Rinpoche met zang & dans bedankt werd voor een prachtige zomer vol schitterend onderricht.

Rob Crispj



Herfstretraite in Berlijn

Wat bof ik toch dat Sogyal Rinpoche de herfstretraite in Berlijn geeft. Vanuit Groningen is dat met mijn beperkte gezondheid tenminste haalbaar. Doordat ik de retraite koppel aan een bezoek aan Berlijn, kan ik mijn echtgenoot Bert verleiden om mee te gaan.

Dharma Mati, het modelcentrum van Rigpa in Berlijn, is nog veel mooier dan op de foto's. De gebedsruimte en de zaal voor bijeenkomsten is groot genoeg voor ongeveer 350 personen. De retraite zit bomvol. Voor kleinere activiteiten kan de zaal met schuifdeuren in drieën worden gedeeld. Ik bewonder de prachtige thangka's en andere spirituele voorwerpen. Er is een mooie tuin waar we 's middags kunnen eten. In de lounge kun je koffie/thee met heerlijk gebak nuttigen en in de winkel ligt een uitgebreid assortiment aan boeken. De tuin grenst aan een openbare speeltuin. Op de eerste verdieping zijn appartementen, onder andere voor Sogyal Rinpoche. Een pikant gegeven is dat dit gebouw vroeger de kazerne voor legerofficieren was. Ik ben enorm onder de indruk en vraag me af hoe dit alles is bekostigd. Tenslotte wil Amsterdam ook graag een groot centrum. Een sponsor blijkt het gebouw te hebben gefinancierd. De lopende kosten worden uit de organisatie van grote evenementen en de boekwinkel bekostigd.

De eerste twee dagen zijn de lessen moeilijk. Het is Dzogchen-niveau en de meerderheid van de deelnemers bestaat uit Dzogchen-mandala studenten plus nog enkele Ngöndro studenten. Het is een verademing voor me als Rinpoche een deelnemer vraagt een lers liedje te zingen. Ik heb wel een verzetje nodig. Een enthousiast applaus volgt. Rinpoche antwoordt prompt dat hij nog nooit zo'n daverend applaus van ons heeft gekregen! De dag daarop krijg ik het grootste geschenk dat ik ooit in mijn leven heb gehad. Een waar "godsgeschenk". Ik had niet durven hopen dat ik dit in dit leven nog zou meemaken. Rinpoche geeft een introductie in de natuur van de geest. "Dit deed ik zomaar spontaan", vertelt hij later.

Nu ik een glimp van de natuur van de geest heb opgevangen, begrijp ik de lessen beter. Ik heb een heel klein beetje ervaren wat het ultieme doel is. Mijn devotie voor Rinpoche is enorm toegenomen.

Ik ben benieuwd hoe Bert dit heeft ervaren. Hij heeft wel affiniteit met het boeddhisme maar is beslist geen boeddhist. Hij heeft me regelmatig vergezeld bij lessen van de Dalai Lama, Sogyal Rinpoche en andere lama's. Ook Bert had een heel



'Nu ik een glimp van de natuur van de geest heb opgevangen, begrijp ik de lessen beter.'

bijzondere ervaring die erg lijkt op zijn ervaring van vrede en heelheid in Bodhgaya. 's Avonds pakt hij voor het eerst in zijn leven het beroemde boek van Sogyal Rinpoche. Nog steeds leest hij regelmatig een stukje omdat het zo inspirerend is. Je zou bijna kunnen zeggen dat er "een ziertje is gewonnen".

Tot onze vreugde is de herfstretraite voor 2014 al geregeld in de laatste week van oktober. Niet in Berlijn maar in Winterberg, een bekende toeristenplaats in de bergen, waar je heerlijk kunt wandelen. Wij zullen van de partij zijn.

Mochten we ooit behoefte hebben aan spirituele zorg, dan heeft Rigpa Duitsland over een jaar of twee hiervoor de faciliteiten. Zeventig kilometer ten zuidoosten van Berlijn aan de Scharmützelsee wordt een spiritueel centrum gebouwd. Rinpoche gaf de plaats spontaan de naam Sukhavati: het boeddhaveld van Boeddha Amitabha, of in gewoon Nederlands; het gebied van de grote gelukzaligheid.

Tiny de Jong

Club

Lang geleden ging mijn broer een aantal zomers achterelkaar naar Ikaria, een afgelegen Grieks eiland voor de kust van Turkije. Herhaaldelijk vroeg ik hem wat hij daar nou eigenlijk precies deed. Pas toen mijn vrouw en ik een keer voor twee maanden zijn voorbeeld volgden, begreep ik het: niets. Op Ikaria was helemaal niets te beleven, je kon er niets doen, alleen maar zijn. Dat laatste was geheel nieuw voor mij.

Via mijn broer had ik een Griek leren kennen die na een jarenlang verblijf in Australië was teruggekomen om op zijn geboorte-eiland een huis voor zijn hele familie te bouwen. Op een ochtend maakte ik een praatje met hem, terwijl hij ontspannen op zijn schep leunde

‘Hoewel zijn huis nog maar voor een kwart af was, straalde die man een rust uit die ik nog altijd benijdenswaardig vind.’

waarmee hij die dag nog een enorme berg zand moest verplaatsen. We praatten wat over Australië en over Johan Cruyff. Af en toe zwegen we en keken naar witte schepen die beneden ons in een traag tempo voorbij zeilden. Ik had de indruk dat hij eigenlijk wachtte op een lading bouwmaterialen, maar toen ik hem er na drie kwartier naar vroeg, bleek hij gewoon alle tijd van de wereld te hebben. Hoewel zijn huis nog maar voor een kwart af was, straalde die man een rust uit die ik nog altijd benijdenswaardig vind.

Van te voren had ik me voorgenomen om in deze periode een paar liedteksten te schrijven. Ik kon weliswaar de discipline opbrengen om elke dag een paar uur achter een gammel tafeltje te gaan zitten, maar er kwam vrijwel niets op papier. Dus ging ik dan maar weer naar de beek en zat op een steen in de verte te staren, met om me heen het kabbelende water en bloeiende Oleanders.

We waren die twee maanden geheel verstoken van nieuws of van enige andere vorm van amusement. Op de terugreis pakte ik dan ook met enige gretigheid de Volkskrant aan die de stewardess mij aanbood. In mijn stoel bekeek ik de koppen. Ze leken nog dezelfde als twee maanden terug. Zelfs het interview met Robert Long zei me weinig, terwijl ik dat anders vast wel boeiend had gevonden. Na vijf minuten gaf ik de krant aan m'n buurman. De rest van de vlucht heb ik voornamelijk naar buiten gekeken, zonder dat er veel te zien was. Thuisgekomen hield deze aangename onverschilligheid nog een paar dagen aan. Tot ik geleidelijk weer werd opgeslokt door de alledaagse beslommeringen.

Pas later begreep ik wat er gebeurd was. Als een junk die was afgekickt van de informatiestroom, was ik even geen lid meer van de club. De club die Nederland heet. Tegenwoordig zou ik zeggen: even geen lid meer van samsara.

Rob Chrispijn

Marieke van Vugt: "Ik kwam deze regels voor het eerst tegen toen Roshi Joan Halifax ze voor ons zong aan het einde van een dag stilte en meditatie op het Mind & Life Summer Research Institute. Ze maken voor mij het beeld van de bodhisattva heel levend—de enorme uitgestrektheid en moed van die compassie. Iedere keer dat ik ze lees geven deze regels me moed en kracht om er daadwerkelijk de schouders onder te zetten en ernaar te leven."



De bodhisattva geloften

Er zijn ontelbaar veel scheppingen,
ik beloof ze te bevrijden.

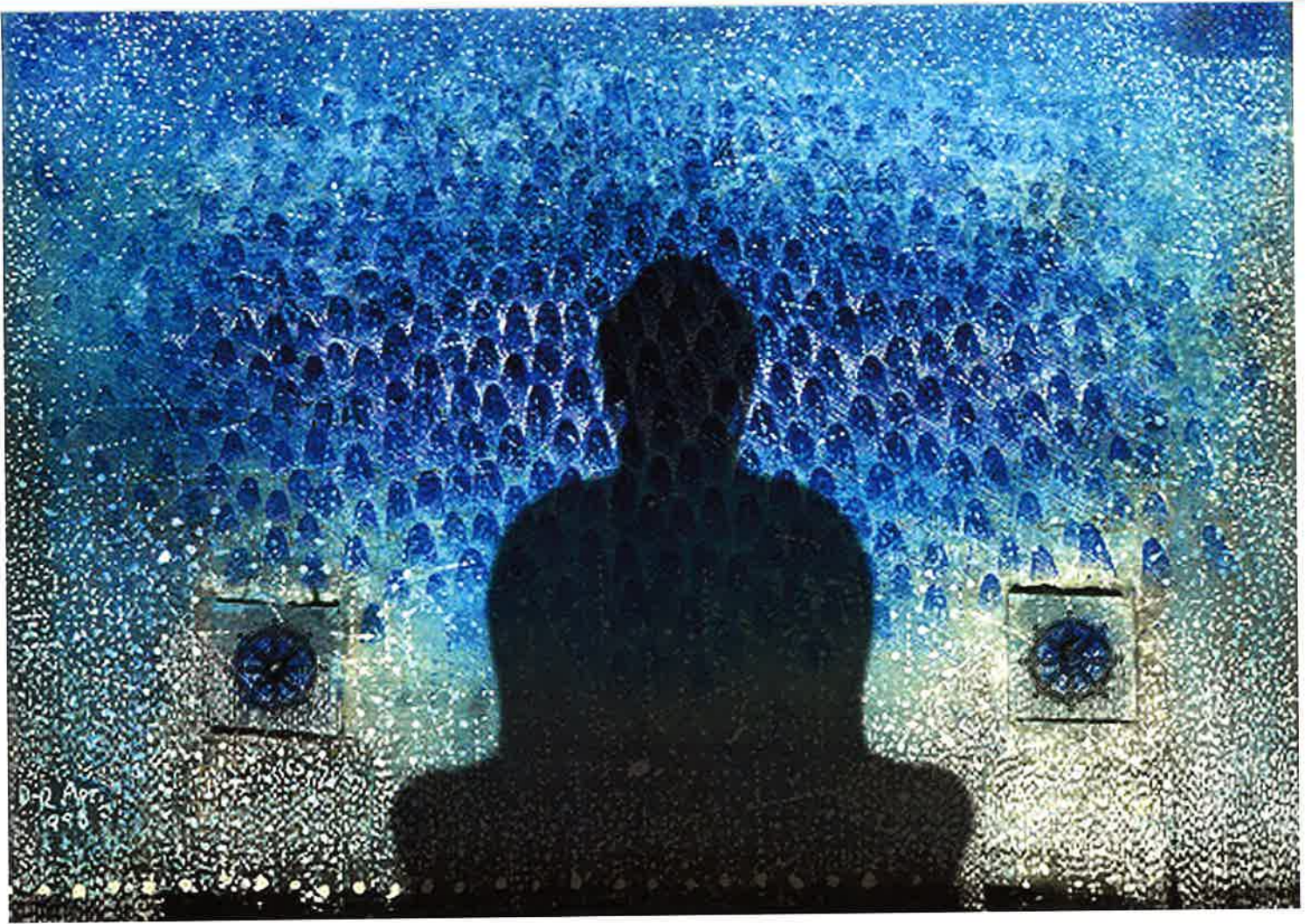
Er zijn onuitputtelijk veel waanvoorstellingen,
ik beloof ze te transformeren.

De werkelijkheid is grenzeloos,
ik beloof er mijn ogen voor te openen.

Het pad van verlichting is onovertroffen,
ik beloof het te belichamen.

Onderdeel van de dagelijkse beoefening van het Upaya Zen Center

De redactie is benieuwd naar jouw inspiratie. Welke korte tekst raakt je een 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.



De vier edele waarheden als bron van kracht

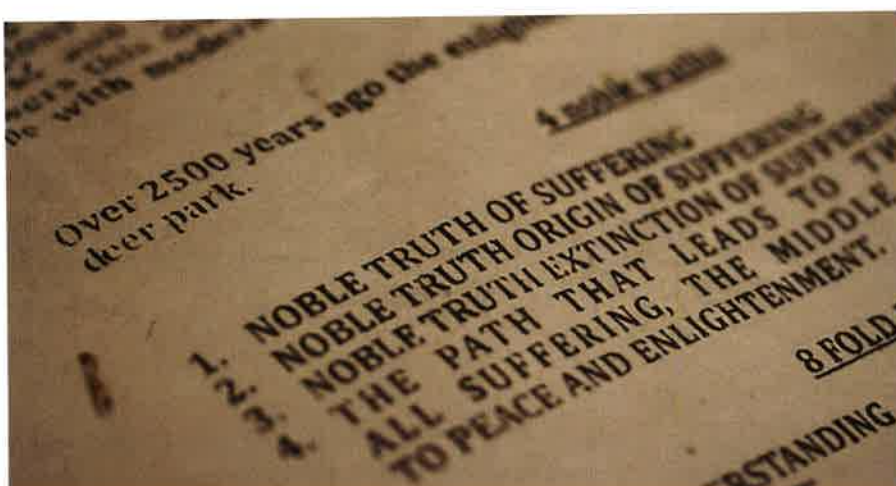
Tijdens de Paasretraite in april 2013 gaf Sogyal Rinpoche les over de vier edele waarheden. Rinpoche benadrukte opnieuw het belang ervan, omdat zij de basis vormen van het gehele onderricht van de Boeddha.

Reginald Ray is een boeddhistische leraar en auteur van enkele standaardwerken over het Tibetaans boeddhisme. Als oud student van Chögyam Trungpa ziet hij kans om in de stijl van zijn leermeester de consequenties van de vier edele waarheden in al hun onontkoombaarheid uiteen te zetten.

“Vrienden, er is lijden.” Deze woorden markeren het begin van Boeddha's eerste onderricht nadat hij verlichting heeft bereikt. Waarom legt de Boeddha de nadruk op iets dat zo vanzelfsprekend is? Dacht hij werkelijk dat zijn toehoorders niet wisten dat er lijden bestond? Of ging er een diep inzicht schuil achter deze opmerking?

Het is op zijn minst een merkwaardig begin van een van de grootste spirituele tradities in de wereld. Vooral van een die vreugde en bevrijding als doel ziet. Waarom begint de Boeddha zijn 35-jarige loopbaan als leraar van een traditie die al 2500 jaar stand houdt met de plechtige verkondiging “Er is lijden”?

Lijden lijkt toch duidelijk een onontkoombaar en onloochenbaar feit? Het meren-



deel van de tijd ervaren wij immers een bepaalde mate van ongemak, of dat nou lichamelijk, economisch, psychologisch of sociaal is. Velen van ons moeten ons schikken in situaties die niet op te lossen zijn, de voortdurende pijn en het verdriet van onze medemensen en de angst en ogenschijnlijk aanhoudende kwellingen van de wereld waarin we leven. Wat kan in dit verband de toegevoegde waarde zijn te verkondigen dat er lijden bestaat?

In feite worden in de uitspraak van de Boeddha "Vrienden, er is lijden", alle beginselen, methodes om te transformeren en realisaties van het boeddhisme samengevat.

Volgens de Boeddha zijn er vier belangrijke punten die wij over lijden moeten begrijpen. Om te beginnen de volle reikwijdte van het bestaan ervan; ten tweede de reden waarom wij lijden; ten derde dat lijden in werkelijkheid niet is wat we denken, en tenslotte dat alleen lijden de sleutel vormt tot wezenlijke bevrijding. Alleen door de manier waarop we ons tot lijden verhouden, kunnen wij het uiteindelijke doel van ons leven verwezenlijken. Uiteraard gaat het hier om de welbekende vier *edele waarheden*, die de kern vormen van Boeddha's eerste onderricht.

Beter kijken

Door onze aandacht te richten op lijden, wijst de Boeddha ons erop dat we verstandelijk misschien wel aanvaarden dat 'er lijden is', maar dat we in werkelijkheid niet toegeven - in ieder geval niet emotioneel - dat het een onlosmakelijk deel van onze ervaring uitmaakt. Eigenlijk maakt lijden ons doodsbang. Onze relatie ermee is zo beladen en maakt ons dermate angstig, dat wij het absoluut niet tot ons laten doordringen. In werkelijkheid, zegt de Boeddha, worden al onze menselijke dilemma's - ook samsara zelf - veroor-



zaakt door het verwrongen beeld dat wij van lijden hebben.

Hoe kunnen we onze relatie tot lijden veranderen, en wat zou ons dat opleveren? Om te beginnen moeten we ons realiseren dat de Boeddha wijst op iets dat ons hele bestaan doordrenkt. 'Lijden' is een ontoereikende vertaling van het veel bredere begrip *dukkha*, in het Sanskriet, dat niet alleen de heftige vormen van pijn, ellende, kwelling en rouw aanduidt, maar ook ongemak, ziekte, frustratie en ontevredenheid. In deze bredere betekenis is makkelijker te zien dat *dukkha* bij het menselijk leven hoort, zoals de Boeddha zegt. Dat maakt duidelijk dat ons leven nooit helemaal is wat we ervan hopen of verwachten. Er is altijd wel iets dat beter zou kunnen gaan.

Steeds subtieler

Om te beginnen worden de meeste van onze ervaringen gekleurd door een of andere vorm van pijn. Hetzij door het zichtbare leed dat ouder worden, ziekte en dood met zich meebrengen, of door een verstoorde relatie, het verlies van onze dierbaren, de aanwezigheid van mensen in ons leven die we niet mogen, en de constante frustratie omdat dingen nooit precies zo gaan als we willen.

Ten tweede, en dat is subtieler, zelfs over de momenten van voldoening over behaald succes, waarachtig geluk en

echte communicatie met anderen, ligt de schaduw van vergankelijkheid. Op een bepaald niveau zijn we ons ervan bewust dat we die momenten nooit kunnen vasthouden en dat ze ons steeds weer ontglippen.

En ten slotte - op het meest subtiële niveau - is er het lijden dat besloten ligt in de manier waarop we met de wereld omgaan. We proberen altijd om onze ervaringen aan te passen aan onze kleingeestige manier van denken, onze terughoudendheid en vooroordelen. Hoe gevoeliger we zijn, hoe ondraaglijker dit derde niveau van lijden is.

Ontkenningsstrategieën

Soms proberen we aan lijden te ontkomen door helemaal op te gaan in werk, relaties, amusement of dwangmatig winkelen. Op andere momenten kiezen we ervoor om onze gevoeligheid te verdoven door seks, overeten, drugs of alcohol. Of we proberen ons beter te voelen door onze *dukkha* weg te redeneren met erudiete filosofische, religieuze of psychologische dogma's. Wat ook erg oplucht is gewoon andere mensen of externe factoren de schuld te geven.

Sommigen van ons verdragen het lijden door te denken dat we er iets aan kunnen doen. We verzinnen allerlei manieren om het lijden te verlichten of doen ons best eraan te ontkomen. Het is ironisch dat we door onze pogingen van een bepaald

'We realiseren ons niet dat lijden alleen maar kan bestaan dankzij onze weerstand ertegen.'

probleem verlost te raken, we juist meer problemen creëren. Waar de Boeddha in feite op wijst is dat al onze gewone bezigheden gebaseerd zijn op de verkeerde veronderstelling dat dukkha definitief kan worden uitgebannen en dat we dan voor altijd gelukkig zullen zijn.

Als laatste redmiddel kunnen we onszelf nog de schuld geven. Waarom zijn we niet in staat om ons leven op de rails te krijgen? Waarom zijn we lichamelijk ziek, emotioneel in de war, waarom kunnen we niet met andere mensen opschieten? Wat is er mis met ons?

Al deze strategieën dienen maar een enkel doel: het feit ontkennen dat lijden een onlosmakelijk deel van ons leven uitmaakt, en dat we er nooit in zullen slagen om het voor eens en altijd uit te bannen. Maar wat is er zo bedreigend aan toegeven dat er lijden is en het ons altijd zal vergezellen? Omdat we dit 'ik' in stand willen houden en het groter, sterker, minder kwetsbaar en succesvol willen maken. Lijden vernedert ons doordat het de suggestie wekt dat we zwak, machteloos en incompetent zijn. We willen eenvoudigweg niet toegeven dat lijden deel is van ons menszijn. Zo gezien is lijden onze ultieme vijand.

Vreemd genoeg - dat is wat de *tweede edele waarheid* laat zien - hoe meer we ons lijden bevechten, het proberen meester te worden en uit ons leven te bannen, des te erger het wordt. We realiseren ons niet dat lijden alleen maar kan bestaan dankzij onze weerstand ertegen. Het is dus niet het lijden zelf dat het probleem is, maar hoe we ermee omgaan. Dit houdt natuurlijk in dat het mogelijk moet zijn om een oplossing voor ons dilemma te vinden. Dus hoe kunnen wij op een andere manier met lijden omgaan?

De brandende poort

Volgens de Boeddha is de grootste fout die we kunnen maken dat we ons lijden

niet serieus nemen of het bagatelliseren. Waarom is dat zo? Omdat het de brandende poort is waar we doorheen moeten om werkelijk het spirituele pad op te gaan. Zo bezien kunnen we er letterlijk niet omheen.

Het kan heel beangstigend zijn om te beseffen dat, hoewel we ons kunnen ontdoen van allerlei soorten pijn, we ons nooit zullen kunnen bevrijden van het lijden als zodanig. Het is alsof je probeert een steile rots te beklimmen en plotseiling ontdekt dat er nooit een einde komt aan de klim. Maar toch is dit volgens de Boeddha onze ware menselijke conditie. Wij kunnen lijden nooit helemaal uit ons leven bannen.

Angstaanjagend

Maar de Boeddha zegt nog iets anders: het is niet genoeg om dit allesdoordringende lijden alleen verstandelijk te aanvaarden. We moeten het ook op emotioneel niveau 'snappen'. Het moet tot ons doordringen dat ons ongemak in een steeds andere gedaante blijft terugkomen. Net zo lang tot we dat niet eindigende vuur van lijden zo volledig hebben gevoeld, dat we alle hoop op ontsnapping opgeven en ons overgeven. Door dit te doen, opent zich de weg om de *derde edele waarheid* te ontdekken: dat lijden uiteindelijk niet het angstaanjagende schrikbeeld hoeft te zijn dat we ons ervan hadden voorgesteld.

Toen hij eens de kracht van meditatie uitlegde, maakte Chögyam Trungpa de inte-

ressante observatie dat zolang we denken aan de huidige situatie te kunnen ontsnappen, we er ons niet echt bewust van zijn. Pas als we beseffen wat er echt aan de hand is, en dat vluchten onmogelijk is, zullen onze gewaarwordingen, gevoelens en intelligentie werkelijk tot leven komen. Eerst zien we dat onze weerstand voortkomt uit onze verwachtingspatronen over onszelf en ons leven. We zien dat ons ego-ideaal - ons beeld van wie we moeten of kunnen zijn en wat het leven zou moeten of kunnen zijn - niet zo onwrikbaar vaststaat als we dachten. Dat dit allemaal een door onszelf instandgehouden drama is dat uiteindelijk niet bestaat. Dit is het moment waarop we loslaten.

Door dit te doen, ontdekken we tot onze verbazing dat we niet simpelweg ophouden te bestaan, iets waar we zo bevreesd voor waren. Maar dat we in plaats daarvan over een bepaalde drempel zijn gestapt en een andere manier van bestaan zijn binnengetrepen. We beleven onszelf als zachter, ruimer en completer. We bevinden ons plotseling niet langer in een vijandige en angstaanjagende omgeving, waar we constant moeten vechten voor onze veiligheid, onze waardigheid en om aan onze trekken te komen. Onze angst is verdwenen en op dat moment beleven we het universum als een gezegend oord. Daardoor kunnen wij ook de betekenis begrijpen van Boeddha's aansporing in de *vierde edele waarheid*. Dat we ons niet alleen de onontkoombaarheid van lijden moeten realiseren, maar dat we er ook gebruik van moeten maken. Door ons lijden serieus te nemen, erop te contempleren en het volledig te ervaren, kan er een fundamentele, overrompelende, zelfs schokkende transformatie plaatsvinden.

Hulpmiddel

Dat betekent beslist niet dat we al verlicht zijn, maar het opent wel de deur om heel anders met lijden om te gaan. We begin-



‘Door ons lijden te accepteren, kunnen wij aanvoelen wat andere mensen doormaken.’

nen te zien dat het in ons leven een essentieel en krachtig hulpmiddel vormt. We ervaren het nog steeds als een bedreiging, maar wel een die ook kansen biedt. Want we kunnen ernaar blijven kijken, het ervaren en ons er niet langer tegen verzetten, zodat er een wonder kan gebeuren. Dan komt meditatie in beeld, omdat het ons het gereedschap aanreikt om daar ruimte voor te maken. Als we zitten, stellen we ons open, geven niet toe aan de verleiding om weg te rennen, en komen steeds opnieuw terug bij ons lijden.

In de Vimalakirti soetra merkt de Boeddha op dat ons, menselijke wezens, het lijden is geschonken opdat wij een spiritueel pad kunnen bewandelen. Hadden we dat niet, dan zouden we voor altijd gevangen zitten in het ‘zelf’, het beeld van onszelf, een keurslijf van eigen makelij. Het is om die reden dat dukkha de *eerste edele waarheid* wordt genoemd.

Lijden accepteren

Door ons over te geven aan ons lijden, laten we ons wezen opgaan in het grotere geheel van de wereld. Dan laten we ons eigen beperkte begrip varen en laten ons

bewustzijn samensmelten met de dharma-kaya, de heiligheid van wat is. Op dat moment is het niet dukkha dat getransformeerd is, maar zijn wij het die getransformeerd zijn, waardoor we er anders naar kunnen kijken, met meer inzicht en waardering.

Daardoor kan het boeddhistisch onderwijs over lijden een individu buitengewoon veel kracht geven. Ook onze relatie met anderen verandert erdoor, want door ons lijden te accepteren, kunnen wij op een fundamenteel niveau aanvoelen wat andere mensen doormaken. Dat geeft een gevoel van verbondenheid en empathie. Ook globaal gezien heeft dit onderricht

sociale en economische implicaties. Stel je voor wat inzicht in de *eerste edele waarheid* zou betekenen voor deze wereld, met zijn toenemende consumptiedrang, waar hele samenlevingen gebaseerd zijn op het geloof dat pijn kan worden uitgebannen door steeds meer geld, bezittingen en macht te verzamelen. Wat zou er gebeuren als wij ons zouden realiseren dat dit, ondanks al onze inspanningen, bij voorbaat een verloren strijd is? Dat lijden een fundamenteel menselijk dilemma is dat wij nooit echt kunnen oplossen? Zou dit geen ruimte creëren voor een omschakeling die kan leiden tot meer begrip en mededogen, en een grotere bereidheid om samen te werken aan de oplossing van onze problemen?

Bewerking en vertaling Annet Kossen

*Dr. Reginald Ray schreef een groot aantal boeken, waaronder *Indestructible Truth* en *Secret of the Vajra World*.*

*Dit artikel verscheen in twee afleveringen in *Shambala Sun*.*

De positie van vrouwen, een blinde vlek binnen het boeddhisme

Hoe vasthouden aan sekseverschillen een obstakel is op het pad naar verlichting.



Vlak voor de zomervakantie gaf Rita Gross een bijzondere lezing in het Rigpa-centrum in Amsterdam. Zij is hoogleraar vergelijkende godsdienstwetenschappen, feministe en senior instructeur (Iopon) bij Jetsun Khandro Rinpoche in de Verenigde Staten, en bezocht Amsterdam tijdens haar Europese lezingentournee. Zoals zij zelf aangeeft, bestaat haar werk uit een combinatie van godsdienstwetenschap, feminisme en boeddhisme. Zij heeft zich er veertig jaar in verdiept, zowel van buitenaf als wetenschapper, als van binnenuit vanuit haar beoefening en ervaring. Feminisme definieert zij als 'vrijheid uit de gevangenis van genderrollen'.

Grijpen naar een zelf

Het boeddhistische onderricht zegt dat wij grijpen naar een misplaatst gevoel van zelf en dat we lijden door ons idee dat er een zelf of ego bestaat. De Boeddha onderwijst dat wij op het pad naar verlichting moeten werken aan het realiseren van egeloosheid. Wat hebben egeloosheid en verlichting te maken met de verschillen tussen man en vrouw? Iemand's sekse, mannelijk of vrouwelijk, vormt samen met de (onbewuste) emotionele en sociale eigenschappen die we daaraan koppelen, het begrip gender. Er is geen Nederlandse vertaling voor dit woord zodat altijd het Engelse woord wordt gebruikt. Zoals in genderstudie of transgender. Grijpen naar gender maakt bijvoorbeeld dat strikte, maar verschillende opvoedings- en gedragsregels aan jongens en meisjes worden opgelegd die vaak niet samenvallen met hun capaciteiten en interesses en daardoor leed en verdriet veroorzaken. Ook leggen strikte rollen voor vrouwen en mannen hun zowel verwachtingen als beperkingen op.

Boeddhisme en gender

Mensen internaliseren die genderrol. Een groot gedeelte van ons grijpen naar een zelf is grijpen naar een ego dat diepgaand geconditioneerd is doordat het in een mannelijk of vrouwelijk lichaam verblijft. Onze identificatie met de rol van man of vrouw vormt dus een groot bestanddeel van ons ego. Het is daarom verwonderlijk dat boeddhisten nauwelijks nadenken over de centrale plaats die deze rolverdeling in hun dagelijks leven inneemt. Ze zijn zich ook niet bewust hoe sterk gender de basis is voor de organisatie van boeddhistische instituten. Niet alleen zijn scholen, meditatiecentra en kloosterordes traditioneel naar de seksen streng gescheiden, maar er is ook een sterke hiërarchie, die er onder meer toe leidt dat beoefenings- en studiemogelijkheden voor mannen veel beter economisch

en emotioneel ondersteund worden dan die voor vrouwen. Geen wonder dat in veel boeddhistische landen een geboorte als vrouw als onfortuinlijk werd en wordt ervaren, als negatief karma. De enige oplossing voor dat 'ongeluk' is bidden voor een wedergeboorte als man.

Door de hele geschiedenis van het boeddhisme heen heeft dit grijpen naar gender veel onrecht veroorzaakt en nog steeds worden boeddhisten beperkt in hun mogelijkheden. Als we goed kijken in onze eigen Westerse wereld is er onder het vernis van uiterlijke gelijkheid nog veel gender-stereotypering aanwezig. Zelfs goed opgeleide boeddhisten in het Westen merken vaak niet op hoe gebeden en beoefeningen vanuit een mannelijk perspectief worden beoefend, zoals het feit dat ook vrouwelijke beoefenaars worden aangesproken als Gyalsé, 'zoon van de Boeddha'.

Het absolute

In het boeddhisme heeft het absolute, of de natuur van de geest, geen sekse. Het absolute of dharmakaya als het hoogste niveau van boeddhenschap is mannelijk noch vrouwelijk. Een spirituele werkelijkheid die ruimte aan vrouwen laat om er in hun beoefening een eigen invulling aan te geven, veel meer dan in de monotheïstische godsdiensten waarin het absolute een mannelijke vorm heeft, zoals 'God' in het christendom. Er zijn ook vrouwelijke manifestaties van de Boeddha, zoals Tara of Vajrayogini, die dynamisch en krachtig zijn en waar vrouwen zich mee kunnen identificeren

Het relatieve

In het relatieve dagelijks leven is er een duidelijke hiërarchie en blijken veel boeddhisten onwetend te zijn over alle gewoontes

die te strikt op sekse zijn gebaseerd. Het valt hen gewoon niet op! Die kunnen ongemakkelijk en soms vijandig staan tegenover voorgestelde hervormingen, zoals het opnemen van vrouwen in de overdrachtslijngebeden, gendervrije taal of aandacht voor vrouwelijke rolmodellen. Vaak wordt er een beetje lacherig over gedaan. Maar de conventionele normen, gebaseerd op sekseverschillen veroorzaken onnodig leed en verdriet, terwijl de Boeddha zegt: 'Doe niets wat schadelijk is' en boeddhisten er toch naar streven om alle voelende wezens te helpen en van lijden te bevrijden. In landen waar alleen monniken van overheidswege gesubsidieerd worden, leven veel nonnen in armoede en hebben veel minder goede studiemogelijkheden. In sommige delen van de boeddhistische wereld doen mon-

'De conventionele normen, gebaseerd op sekseverschillen veroorzaken onnodig leed en verdriet.'

niken al het mogelijke om nonnen het recht op volledige ordinatie te ontzeggen. Het is moeilijk te begrijpen dat intelligente en mededogende mannen/monniken niet in staat zijn om de overdrachtslijnen voor volledige ordinatie van nonnen weer te installeren. Als het hun eigen ordinatielijns zou betreffen, was het in een oogwenk geregeld. Op al deze manieren vormt het grijpen naar gender een belemmering voor verlichting. Het is absurd om enerzijds egoloosheid te beoefenen en tegelijkertijd aan rigide rollen voor mannen en vrouwen vast te houden.

Deconstructie van het ego

In de Mahamoedra traditie binnen het boeddhisme wordt door analytische meditatie onderzocht of het ego kan worden gevonden in een bepaalde eigenschap, bijvoorbeeld door de vraag te stellen: 'Heeft het ego vorm of kleur?' Deze methode van onderzoek verdeelt een ding waarvan we denken dat het echt bestaat in steeds kleinere delen, totdat we uiteindelijk ervaren dat het 'ding' onvindbaar is; het blijkt niet te bestaan. Het is verwonderlijk dat deze traditionele methode om ons geloof in een werkelijk bestaand zelf af te breken, nooit de eigenschap 'mannelijk' of 'vrouwelijk' onderzoekt. Daardoor kunnen beoefenaars gemakkelijk geloven in hun egoloosheid terwijl ze ondertussen onbewust sterk blijven grijpen naar conventionele ideeën over gender en daardoor mensen doen lijden.

Deconstructie van gender

Laten we niet alleen tijd en moeite besteden aan het onder-

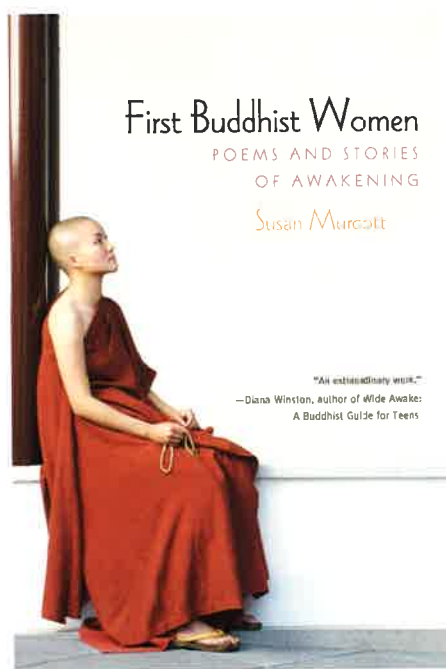


zoeken van het grijpen naar ons ego maar ook onderzoeken hoezeer we grijpen naar een mannelijke of vrouwelijke identiteit. Ons ego is diepgaand beïnvloed door het feit dat het zich in een mannen- of een vrouwenlichaam bevindt. Als we dat grijpen naar sekseverschillen ook kunnen leren loslaten, hebben we als vrouw of man een gezond gevoel van eigenwaarde, stralend en liefhebbend vanuit onze ware natuur. We weten nog steeds heel goed dat we man of vrouw zijn, maar we dragen die identiteit vrij en luchtig. Gender is een onderdeel van ons ego waarvan we ons moeten bevrijden, willen we ooit de staat van egoloosheid bereiken. Het is tragisch dat er binnen het boeddhisme al zo lang een blinde vlek bestaat door dit onbewuste geloof in sekseverschillen.

Bewerking Willemien Manschot

De volledige tekst van de lezing is te vinden op www.ritagross.com

De lezing is vertaald en ingekort en op enkele plaatsen aangevuld uit Rita Gross' boek: Gross, Rita M. Buddhism after patriarchy. State University of New York Press, 1993)



Murcott, Susan

First Buddhist Women, Poems and Stories of Awakening

Juni 2009

Parallax Press, 237 pagina's

ISBN13: 978-1935209119

Verhalen over ontwaken door vrouwen die leefden ten tijde van de Boeddha

Dit boek is als een schat die je vindt onder de vloer van je huis, terwijl die daar al eeuwen heeft gelegen. Het beschrijft de levens van de eerste boeddhistische nonnen uit de tijd van de historische Boeddha. Werkelijk een wonder dat die geschriften vijftienghonderd jaar hebben overleefd. Hoe kan het dat we daar nog nooit eerder over hebben gehoord of gelezen?

De tekst beschrijft hoe de eerste nonnenorde werd gesticht door Mahaprajapati, de pleegmoeder en tante van Boeddha Shakyamuni, die hem na zijn geboorte opvoedde. Mahaprajapati en andere vrouwen, zoals de drie zusters van Shari-putra, wilden de Boeddha volgen. Net als de monniken wilden zij hun hoofd kaal-scheren en dezelfde gewaden dragen. De Boeddha stond hun dat toe op voorwaarde dat zij zich aan acht extra regels zouden houden, hetgeen betekende dat de nonnen ondergeschikt bleven aan de monniken.

De meer dan zeventig getuigenissen van de nonnen en vrouwelijke boeddhistische leraren, vaak in de vorm van verzen waarin zij hun realisatie en inzichten bezingen, werden verzameld in de Therigatha,¹ dat zich als Pali-tekst in de Tripitaka* bevindt. De Therigatha geeft een prachtig inzicht in het leven van deze tijdgenotes van de Boeddha. Het is haast onvoorstelbaar dat wij nu, vijftienghonderd jaar later, letterlijke verslagen kunnen lezen van hoe deze vrouwen met de Boeddha spraken en naar zijn onderricht luisterden.

Zo zegt de beeldschone Anopama als zij het aanzoek van een rijke koningszoon weigert:

*....Maar ik heb de Verlichte gezien,
Eerste van de wereld, onovertroffen.
Aan zijn voeten heb ik mij neergebogen,
daar heb ik mijn plaats gevonden.
In zijn mededogen gaf Gautama mij
onderricht....*

In dit boek heeft Susan Murcott zestig van deze liederen van ontwaken, mooi gedocumenteerd, samengebracht. Herkenbaar zijn de tijdloze verhalen over hun zoektocht naar de waarheid, hun problemen met familie, verlaten en verlaten worden en het verdriet over het verlies van een kind. Maar ook over de alles overstijgende vreugde die de ontmoeting met de Boeddha in hen teweegbrengt. Het is een zeldzame en ontroerende bron van inspiratie, die je beoefening kan transformeren. Ik heb er zelf een rijk verleden bij gekregen, bewoond door deze gerealiseerde vrouwen die er alles voor over hadden om het boeddhistische pad te volgen.

Willemien Manschot

¹ Therigatha (Pali: theri, wijze boeddhistische nonnen; Pali: gatha, verzen, liederen)

* Tripitaka (de drie collecties of 'manden' waarin het onderricht van de Boeddha is verdeeld).

The healing power of meditation

Veertig jaar geleden was meditatie een zweverig begrip dat associaties opriep met giechelende Indiase guru's, zoals Maharishi Yogi die door de Beatles naar het Westen werd gehaald. Sommige therapeuten die er in de jaren zeventig mee werkten, vermeden het woord meditatie en hadden het over 'even een pauze nemen' of 'je hoofd leegmaken'.

Aan de geleidelijke acceptatie van meditatie in de westerse maatschappij heeft Sogyal Rinpoche ongetwijfeld een bijdrage geleverd. Dankzij zijn teachings en zijn boek hebben wereldwijd miljoenen mensen wat meer inzicht gekregen in wat meditatie inhoudt en wat de effecten ervan kunnen zijn.

Sogyal Rinpoche nam het initiatief voor een conferentie die een paar jaar terug op Lerab Ling is gehouden en waar wetenschappers, zorgverleners en meditatieleraren discussieerden over het belang van meditatietechnieken voor de aanpak van fysiek en mentaal lijden. De lezingen van deze conferentie werden gebundeld in een boek: 'The healing power of meditation'. Na een uitgebreide inleiding van Andy Fraser (redacteur van View, the Rigpa Journal), begint het boek met twee bijdragen van respectievelijk Sogyal Rinpoche en Jetsün Khandro Rinpoche. Vanuit hun boeddhistische traditie geven zij een heldere beschrijving van een aantal meditatietechnieken en van het effect ervan op onze geest.

Daarna komen een aantal wetenschappers aan het woord. Sommigen gaan uitgebreid in op de manier waarop het onderzoek is uitgevoerd. Dat zijn niet de meest boeiende passages. Wetenschappelijk onderzoek is nu eenmaal gebaseerd op dubbelblind-proeven en eindeloos herhalen van proefopstellingen met steeds kleine variaties. Deze gedegen werkwijze zorgt er wel voor dat de uitkomsten van dergelijk onderzoek binnen de wetenschappelijke wereld geaccepteerd worden.

Jon Kabat-Zinn, pionier op het gebied van mindfulness-trainingen, noemt in zijn lezing drie belangrijke ontwikkelingen die het gevolg zijn van deze wetenschappelijke aanpak. Hij zegt dat er vanuit een wetenschappelijk standpunt nooit een betere tijd was om de connectie tussen lichaam en geest te bestuderen dan de huidige. De afgelopen vijftien jaar heeft de wetenschap zo'n vooruitgang geboekt dat de recente ontwikkelingen werkelijk revolutionair zijn. Allereerst is er het fenomeen van de neuroplasticiteit, iets waar Sogyal Rinpoche het in zijn ondericht ook regelmatig over heeft. Het komt erop neer dat het centrale zenuwstelsel geen star systeem is, maar dat het verandert als bepaalde prikkels maar vaak genoeg herhaald worden. Deze veranderingen kunnen veroorzaakt worden door een andere keuze van levensstijl of dieet. Hersenscans laten echter zien dat zelfs een mediatie cursus van 8 weken eveneens een

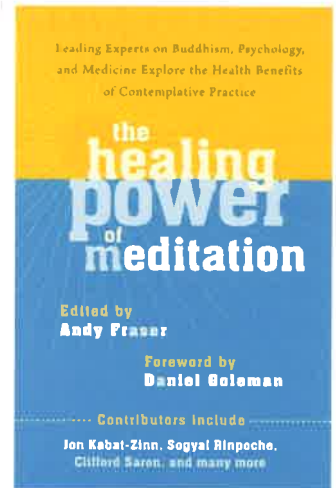
Edited by Andy Fraser

**The Healing Power of
Meditation**

Juli 2013

Shambhala, 192 pagina's

ISBN13: 978-1611800593



duidelijke invloed heeft op de hersendelen die verantwoordelijk zijn voor aandacht en emoties.

Een andere opzienbarende ontwikkeling heeft plaatsgevonden op het gebied van de epigenetica ofwel de studie naar erfelijke veranderingen in de activiteit van de genen. Vroeger werd gedacht dat genen onveranderlijk waren en zorgden voor een erfelijke blauwdruk waar je geen enkele invloed meer op had. Inmiddels is men er achtergekomen dat veel genen aan- en uitgezet kunnen worden, een proces dat onder meer afhankelijk is van iemands welbevinden en gemoedstoestand.

Het derde punt is dat de manier waarop we in het leven staan van invloed blijkt te zijn op een zeer belangrijk enzym: telomerase. Dit enzym repareert bepaalde delen van het chromosoom die na elke celdeling schade oplopen. Hierdoor heeft dit enzym grote invloed op de gezondheid van onze cellen en dus van ons lichaam. Langdurige stress heeft een ongunstig effect op de aanmaak van telomerase; meditatie daarentegen juist een gunstige invloed. Alle drie punten onderstrepen het belang van meditatie op onze geestelijke en fysieke gezondheid.

Ook de professionele hulpverleners, die in dit boek uitgebreid aan het woord komen, geven mooie voorbeelden van hoe groot het effect van meditatie kan zijn op mensen die gekweld worden door sterk negatieve omstandigheden en gevoelens van wanhoop en zinloosheid. Sommigen werken met bewakers en gevangenen, anderen met ziekenhuispersoneel en patiënten. Het is niet allemaal halleluja, maar het gunstige effect van meditatie is in de meeste gevallen onmiskenbaar. Kortom, dit boek is een aanrader, vooral voor professionele hulpverleners en andere geïnteresseerden, die de paar minder boeiende passages dan maar op te koop toe moeten nemen.

Rob Chrispijn

Interview met Maureen Cooper

Compassie als middel tegen stress

Voor veel Rigpaleden hoeft Maureen Cooper nauwelijks nader geïntroduceerd te worden. Als jarenlange, naaste student van Sogyal Rinpoche is zij op het Rigpacentrum regelmatig te gast om les of workshops te geven. Haar gedegen studie van het Tibetaans boeddhisme vormt de basis van het boek dat ze schreef over compassie. Hierin verwerkt ze haar kennis van de Dharma op een manier die voor een breder publiek toegankelijk is.

Je begint je boek met een historisch overzicht van het begrip stress...

Dat was heel interessant om uit te zoeken. Stress blijkt een begrip te zijn dat afkomstig is uit de mechanica. Het werd bijvoorbeeld door ingenieurs gebruikt die een brug ontwierpen om aan te geven op welke plekken metaalmoeheid kon optreden. In het begin van de vorige eeuw had men een nogal mechanische kijk op de mens en dus dacht men dat, net zoals een bouwwerk kan slijten door overmatig gebruik, ook de mens onderhevig is aan slijtage door de slagen van het leven.

Heb je de indruk dat stress de laatste dertig jaar is toegenomen?

Mijn ouders heb ik die term nooit horen gebruiken. Ongetwijfeld hadden zij het soms zwaar, maar net als de meeste anderen van hun generatie die hun leven moesten opbouwen vlak na de Tweede wereldoorlog, kregen hun moeilijkheden nooit het etiket 'stress'. Tegenwoordig praat mijn nicht van negentien over stress wanneer ze zich zwak voelt en moeite

heeft met haar studie. Stress is een term uit de hulpverlening en van daaruit het dagelijks leven binnengedrongen. Waar het om gaat is hoe we omgaan met lijden als deel van het leven. En hoe we daar op reageren wordt bepaald door onze geest. Tegenwoordig bestaat de neiging om de pijnlijke kanten van het leven als stress te ervaren.

Is dit een boek dat je altijd al wilde schrijven?

Oorspronkelijk was ik door de uitgever gevraagd om een boek te schrijven over compassie op de werkvloer. Maar nog voor ik daaraan kon beginnen, werden ze bezorgd of dat wel zou passen binnen de opzet van hun serie waarin per boek compassie steeds behandeld wordt als middel tegen een bepaalde overheersende emotie, zoals woede, angst of trauma's. Ik heb gearzeld of ik wel een boek over stress wilde schrijven, want ik ben geen therapeut en evenmin een wetenschapper. Daarom moest het voor mij in het boek duidelijk zijn dat ik schrijf vanuit een

THE COMPASSIONATE MIND
APPROACH TO

Reducing Stress

"A hugely helpful self-help
guide to combating stress."

PROFESSOR
PAUL GILBERT, author
The Compassionate Mind



spirituele basis. De uitgever was wel eens bang dat het te boeddhistisch zou worden. Maar daar zijn we goed uitgekomen. Ik wilde bijvoorbeeld het verhaal gebruiken van de vrouw die net haar kind heeft verloren en de Boeddha smeekt om hulp. Die geeft haar een zak met mosterdzaadjes en tevens de raad alle huizen langs te gaan om een mosterdzaadje te geven aan ieder huishouden dat nog nooit dood en verlies heeft gekend. De uitgever wilde echter liever een hedendaags equivalent. Omdat ik in die tijd in het AMC-ziekenhuis in Amsterdam was, heb ik als voorbeeld de radiotherapie-afdeling van een ziekenhuis gebruikt waar iedereen komt met heel veel hoop en vrees. Iets waar ieder mens in zijn leven wel een keer mee te maken kan krijgen.

In je boek ga je in op gewoontes die stress kunnen versterken, zoals dagdromen of leven in hoop en vrees. Op welke manier zorgt dagdromen voor meer stress?

De geest heeft een sterke neiging om vast

‘Ik heb gearzeld of ik wel een boek over stress wilde schrijven, want ik ben geen therapeut en evenmin een wetenschapper.’

te houden aan gewoontes. Dit is een van de redenen waarom het moeilijk is om te veranderen. Dagdromen is een manier om niet aanwezig te zijn, een manier om je capaciteiten niet te hoeven gebruiken. Je leeft je uit in een verzonnen verhaal dat geen basis heeft in de realiteit. Het is ook een manier om afstand te houden van je medemensen. We dagdromen als middel tegen verveling en om lijden te vermijden. Maar probeer bij die verveling te blijven. Dat is veel heilzamer.

Diep geworteld in onze hersenen zit een overlevingsmechanisme dat veel nadruk legt op mogelijke bedreigingen en manieren om daaraan te ontsnappen. Door onze aandacht af te leiden van wat er om ons heen gebeurt, kunnen we daar tijdelijk aan ontkomen. Maar daarmee verzwakken we de reacties die andere mensen bij ons oproepen. Terwijl als ons hart zich opent, schermen wij ons niet langer af voor het lijden van andere mensen. Dan zou je kunnen zien dat niemand erop uit is om moeilijk te doen of gemeen. En de weinig echt kwaadaardige mensen zijn dat alleen maar door hun verwarrende idee van geluk ten koste van alles.

In je boek geef je een heel inzichtgevend voorbeeld van hoe we vaak ons eigen geluk in de weg staan....

Waarschijnlijk bedoel je het incident met een purser op een lijnvlucht van Londen naar Amsterdam. Een passagier vroeg hem om heet water. De purser verontschuldigde zich dat hij alleen plastic bekertjes had die door heet water konden smelten en die hij dus niet mocht serveren. De passagier vond dat belachelijk en eiste een beker-tje met heet water. De purser weigerde vriendelijk doch beslist. Omdat de passagier steeds woedender werd en de purser kalm en vriendelijk bleef, ging de sympathie van de meeste andere passagiers uit naar de purser. Op zich was de vraag van de passagier echter niet onredelijk en was het standpunt van de purser nogal star en niet erg oplossingsgericht. Maar hij had wel een perfecte demonstratie gegeven

van hoe je ook onder zware druk beleefd kunt blijven. Nadat we geland waren, wisselde ik even een paar woorden met hem. Een aardige man, maar niet zonder trots. Hij had zichzelf niet verplaatst in de ander. Hij wilde te graag gelijk hebben. We hebben vaak liever gelijk dan dat we een probleem oplossen.

Google maakt onderricht over mindfulness beschikbaar voor al hun werknemers. Weet je of andere bedrijven iets soortgelijks doen met informatie over compassie?

Bedrijven als Apple, Facebook en Twitter zijn geïnteresseerd in de mogelijkheid om meditatie en compassie een onderdeel te maken van hun bedrijfscultuur. Maar over het algemeen zijn het vooral mensen in de hulpverlening die het meest open staan voor onderricht over compassie. Met name mensen die dagelijks met cliënten werken, zijn bereid om heel veel aan te nemen als ze denken dat het hen kan helpen in het contact met hun cliënten. Het management daarentegen is veelal zeer resultaatgericht. Pas als je hen kunt overtuigen dat het iets oplevert in termen van tijdswinst en verbeterde hulpverlening willen ze eventueel een iets andere aanpak overwegen. Maar wetenschappelijk onderzoek naar het effect van compassie binnen een organisatie staat nog in de kinderschoenen. Je zou kunnen zeggen dat het op een bepaalde manier nog te vroeg is voor compassie. Mindfulness als vorm van meditatie begint nu langzaam geaccepteerd te raken en misschien kan in het verlengde daarvan het toepassen van compassie een soortgelijke ontwikkeling doormaken.

Pas je lessen in compassie al toe in je workshops?

Ik zie compassie niet los van meditatie. Meditatie is de eerste stap waar op een natuurlijke wijze compassie uit voortvloeit. Tijdens workshops probeer ik mensen duidelijk te maken dat we nogal wat schade kunnen vermijden door wat huiswerk te doen. Er is tegenwoordig veel onderzoek

naar de effecten van werken met je eigen geest. Dat spreekt veel mensen aan. En ik vind het altijd weer ontroerend om te zien hoe mensen die nooit enige religieuze ervaring hebben gehad, geraakt worden door de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid of meditatie.

Wat is jouw aspiratie met dit boek?

Natuurlijk hoop ik in de eerste plaats dat dit boek mensen zal helpen om hun eigen geest beter te begrijpen. Om op die manier misschien iets beter voorbereid te zijn om de uitdagingen van het leven aan te kunnen. Waardoor ze zich geen slachtoffer meer hoeven te voelen, omdat ze nu de middelen hebben om moeilijkheden te overwinnen. Op een meer werelds niveau hoop ik dat dit boek meer bekendheid zal geven aan mijn trainingsprogramma "Awareness in action". In 2014 ga ik workshops geven die op het boek gebaseerd zijn. Ik zie ernaar uit de beoefeningen uit het boek te gaan gebruiken om mensen te helpen beter zicht te krijgen op hun uiterlijke omstandigheden en hoe die verband houden met wat er zich in hun geest afspeelt.

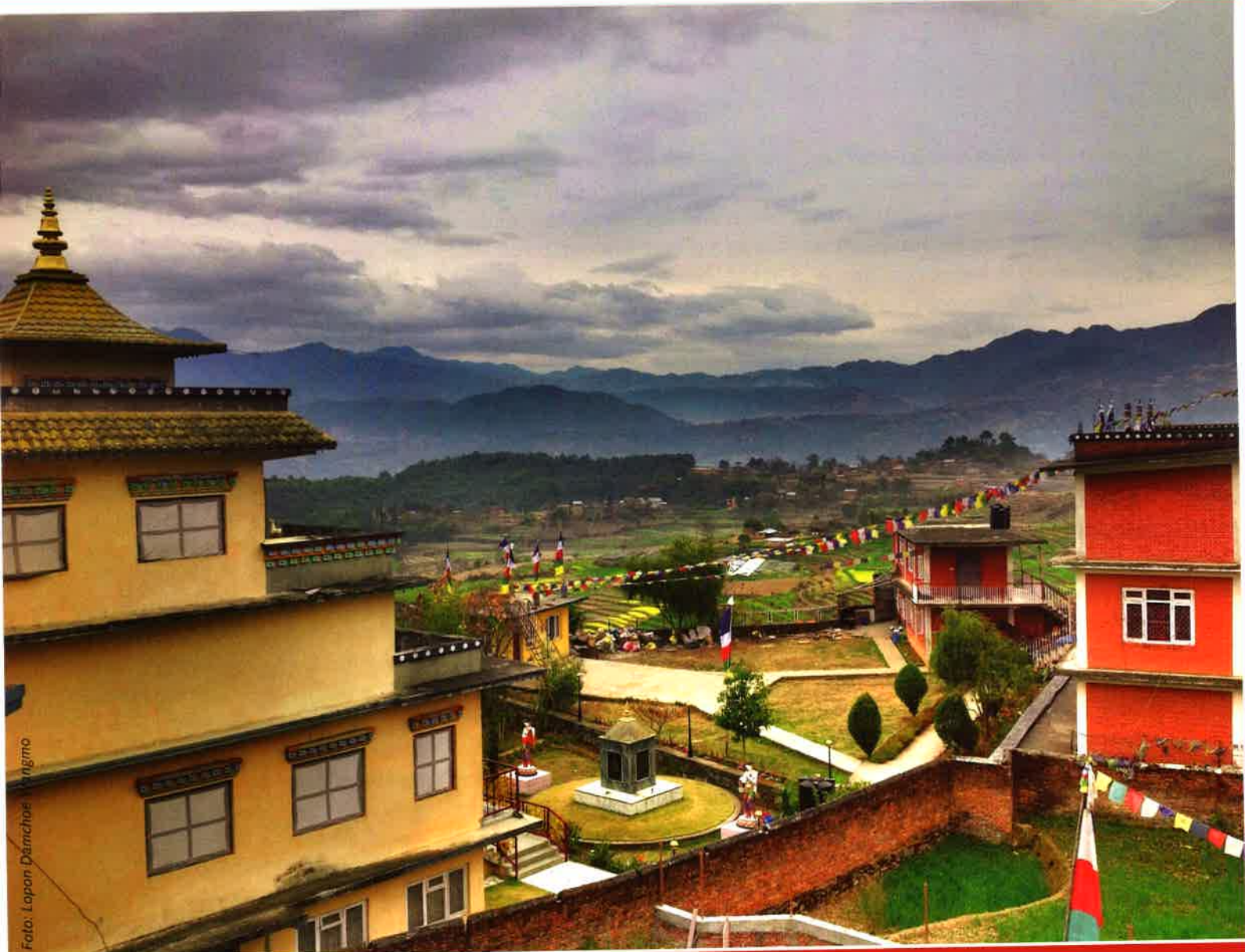
Rob Chrispijn



Maureen Cooper – The Compassionate Mind Approach in Reducing Stress – Constable Robinson, Londen. 2013

Programma workshops Maureen Cooper:
www.awarenessinaction.org

Voor meer informatie over de nieuwe cursus 'Compassionate Living' van Maureen Cooper bij Rigpa, zie pag. 35



Slechts de klanken van Dharma-beoefening

Zoals Sogyal Rinpoche herhaaldelijk heeft gezegd: Net zoals een vogel twee vleugels nodig heeft om te vliegen, zo hebben Dharma-studenten zowel studie als beoefening nodig om verder te komen op het pad. Het was een grote wens van Rinpoche om studenten de mogelijkheid te bieden om voor langere tijd te studeren in de atmosfeer van een traditionele shedra.

Tekst: Annet Kossen

In 2005 ging Rinpoche's wens eindelijk in vervulling. Die winter reisden drie vertalers van het Rigpa-vertaalteam af naar Pharping in Nepal om te gaan studeren aan wat bekend zou worden als de Rigpa Shedra East. In Pharping is het retraitecentrum van Khenpo Namdrol gevestigd, waar de Rigpa Shedra nu een onderdeel van vormt.

Het woord shedra betekent letterlijk 'een centrum voor studie', een school waar monniken en nonnen de belangrijkste boeddhistische teksten kunnen bestuderen, gebaseerd op het commentaar van hun leraar, of khenpo.

Een moderne shedra biedt Dharma-studenten niet alleen de mogelijkheid zich een aantal maanden achtereenvolgend in het boeddhistisch onderricht te verdiepen, maar is ook bedoeld voor studenten die vertalers willen worden, of anderszins een bijdrage willen leveren aan Rinpoche's werk.

Experiment

Khenchen Namdrol werd in 1953 geboren in een dorpje ergens in Oost-Tibet. In 1959 moest ook hij vluchten voor de Chinese bezetter. Op zijn 13e trad hij in in het Palyul Namdroling-klooster in Zuid-India, gesticht door Penor Rinpoche. Daar was hij een aantal jaren assistent van Nyoshul Khen Rinpoche, die hem aanmoedigde om het pad van studie te volgen. Onder zijn vele leraren rekent hij ook Dilgo Khyentse Rinpoche en Dodrupchen Rinpoche. In 1998 heeft hij het Palyul Retreat Center in Pharping opgericht, waar hij de meeste tijd verblijft.

Op een keer vertelde Khenpo Namdrol een aantal Rigpa-studenten dat het Penor Rinpoche was die hem had gezegd dat het een goed idee zou zijn om speciaal voor westerse studenten een shedra op te richten. Khenpo Namdrol had dat idee dus eigenlijk al in zijn hoofd toen Sogyal Rinpoche hem vroeg of hij een aantal van

zijn studenten les wilde geven. 'Dat is de reden waarom ik deze shedra ben begonnen', zei Khenpo. Dat eerste jaar was een experiment. Drie vertalers van Rigpa beten de spits af en probeerden elkaar te overtreffen in het vertalen van de dagelijkse lessen.

Succes

Toen de Rigpa Shedra East in de winter van 2006 officieel van start ging, vormden deze studenten de ruggesgraat van het studieprogramma. Wat begon met een handjevol studenten is inmiddels zo snel gegroeid dat er deze winter vijftig studenten zullen deelnemen. De leraren in de Shedra zijn hoogopgeleide khenpos. Ook lama's die met de Rigpa-sangha verbonden zijn, komen hier regelmatig Dharma-lezingen geven.

Door het grote succes van de shedra, besloot Khenchen Namdrol een gastenverblijf voor de studenten te bouwen, dat later nog werd uitgebreid. Het heeft een eigen keuken, twee koks en twee Nepalese schoonmaaksters die ook de was doen. Op die manier kunnen studenten al hun tijd aan hun studie wijden.

Heilige plek

Het berglandschap rond Pharping is schitterend. De Rigpa Shedra East ligt dicht in de buurt van de heilige grotten waar Goe-roe Rinpoche heeft beoefend en verlichting bereikte. Voor Tibetanen is de hele berg een heilige plek, met het ene klooster na het andere. De Shedra is gevestigd op het terrein van Khenchen Namdrol's retraitecentrum, waar hij ook woont. In de enorme huizen wonen de nonnen en monniken die bezig zijn met hun Driejaar-retraite. 's Morgens word je gewekt door het geluid van de trompetschelpen, dat vanuit alle richtingen komt en aangeeft dat hun groepsbeoefening begint. En 's avonds hoor je het gezang van de nonnen, terwijl ze op hun chö-trommeltjes slaan. Verder geen enkel geluid, alleen de klanken van Dharma-beoefening.

Studeren en debatteren

Verena Pfeiffer en Wiene Locher zijn twee Rigpa-studenten die al langer meedraaien in de shedra. Deze winter studeren zij af. Ze vertellen over hun ervaringen en inzichten.



Sogyal Rinpoche en Khenpo Namdrol in Lerab Ling



Chantal, Verena en Wiene aan de studie



Het retraitecentrum met behuizing van nonnen en monniken en rechts de tempel

Verena

Toen ik in 2006 als eerstejaarsstudent naar de Rigpa Shedra ging, had ik geen idee waar ik aan begon en dat de Dharma mijn leven zo diepgaand zou veranderen. Het studieprogramma van de Rigpa Shedra bleek heel traditioneel van opzet. Zo ook de manier van lesgeven, die gebaseerd is op uit het hoofd leren, zeker als het om de cruciale punten gaat. In die eerste weken voelde ik me overweldigd omdat iedereen over zo veel meer Dharma-kennis beschikte dan ik. Maar mijn 'beginner's mind' heeft me erg geholpen. Ik zette er geen vraagtekens bij toen ons in dat eerste jaar gevraagd werd te proberen de verzen van de Bodhicharyavatara uit ons hoofd te leren. Tot mijn verbazing kon ik, ook dankzij de studiebegeleiding, meer onthouden dan ik had gedacht.

In het nauw gedreven

Aan het begin van elke shedra geeft Khenpo Namdrol ons de nodige bekrachtigingen om een bepaalde tekst te mogen bestuderen. De dagelijkse vraag- en antwoordsessies worden geleid door de khenpo van je groep. Maar als er vragen zijn die meer uitleg nodig hebben of vragen die gaan over persoonlijke beoefening, dan komt Khenpo Namdrol zelf. We krijgen ook les in Tibetaans en doen ons best om onszelf de Tibetaanse manier van debatteren eigen te maken. Daarbij zijn de antwoorden aan strikte regels gebonden, die ook gelden voor degene die probeert jouw stelling te weer-

'Ik heb me nog nooit in mijn leven zo verward gevoeld. Gyurme zei: Heel goed!'

leggen. Je kunt bijvoorbeeld niet ja of nee zeggen of zoiets als ik geloof je niet. Wel kun je zeggen: dat accepteer ik, of dat volgt daar niet uit. Van onderwerp veranderen omdat je voelt dat je aan de verliezende hand bent, is in een debat toegestaan. Mijn tegenstander in mijn allereerste deba-

was Gyurme, onze tutor (vertaler bij Rigpa). Hij had me door zijn logica in het nauw gedreven waardoor ik mezelf zo ging tegenspreken dat het net leek of ik beweerde dat Shantideva een leugenaar was die niet wist waar hij het over had! Ik heb me nog nooit in mijn leven zo verward gevoeld. Gyurme zei: 'Heel goed. Denk aan de derde Dharma van Gampopa, waarin hij bidt of verwarring moge dagen als wijsheid. Zonder verwarring geen wijsheid.'

In het begin is zo'n debat erg confronterend en ongemakkelijk omdat ontsnappen niet mogelijk is. Maar het resultaat is dat je je al vlug realiseert wat je wel en niet weet, of waar je niet zo zeker van bent. Debatteren leert je ook om de Dharma op een meer logische en structurele manier te benaderen. Het is een actieve manier om kennis te vergaren en je geheugen te trainen. Het traint je ook om je beweringen te onderbouwen met citaten uit verschillende bronnen, zoals de grote meesters altijd deden.

Mijlpaal

Sinds een paar jaar ben ik manager van de shedra. Ik bemoei me niet met de inhoudelijke kant, maar moet zorgen dat alles reilt en zeilt, en functioneer als het aanspreekpunt voor het team van Khenpo Namdrol, dat zo vriendelijk is om ons te helpen. Van een toilet laten repareren tot zorgen dat er stromend en heet water is en erop toezien dat er een troon is en voldoende schrijftafeltjes. In de eerste paar jaar was Gyurme onze enige tutor, maar inmiddels zijn het er drie en ik ben er een van. Tegenwoordig biedt de shedra namelijk drie studieniveaus aan die elk drie jaar duren. Ieder jaar wordt er een andere tekst bestudeerd. Er zijn altijd genoeg opties om in te stromen.

Mijn dagen in de shedra zijn gevuld met studeren. Met al die extra taken erbij is het een vol programma, en toch beoefen ik daar meer dan ergens anders. Op Goeroe Rinpoche-dagen worden we uitgenodigd om samen met Khenchen Namdrol te beoefenen. Dan voel je wat een groot beoefenaar hij is. De tempel is zo klein dat je nooit meer dan drie meter van hem vandaan zit. Dat is een heel intieme ervaring. Traditiegetrouw krijgen we nu, in het 9e jaar, pas Dzogchen-ondericht. Khenpo Namdrol gaat dat zelf geven. Deze winter is dan ook het jaar waarin het gehele curriculum van negen jaar zal zijn afgerond, echt een mijlpaal om te vieren!



Debatteren volgens de traditie

Wiene

In mijn eerste jaar in de shedra, de winter van 2012, waren er niet alleen studenten die hier al zes jaar hadden gestudeerd, maar ook veel bekende gezichten uit de Driejaar-retraite. Die laatste groep had veel meer ervaring met beoefening, terwijl bij de shedra-studenten de nadruk steeds had gelegen op studie. Zij wisten hoe je moest studeren, wij moesten dat nog leren.

In de zomer is er tijdens de retraiteperiode in Lerab Ling meestal niet veel tijd om je aantekeningen door te nemen. In de shedra word je geacht je steeds voor te bereiden op het hoofdstuk van de volgende dag. Daardoor leer je op een hele andere manier studeren. Geen hand-outs meer met de hoofdpunten, zoals op Lerab Ling, maar zélf de rode draad en de cruciale punten eruit zien te halen.

Je geest scherp

Afgelopen winter hadden we een geweldige khenpo. Hij begon elke les met 40 minuten vragen stellen. En als je maar met 15 mensen bent, kom je heus wel aan de beurt! Als de khenpo dan gaat vragen naar de betekenis van een begrip als bodhicitta, is hij echt niet tevreden met de gebruikelijke definitie. Dan ontdek je hoe fragmentarisch je kennis is en dat veel van wat je hebt geleerd is weggezaakt. Door zo intensief te studeren, begin je je die kennis meer toe te eigenen. Op die manier uitgedaagd worden, scherpt je geest enorm. Als ik nu naar onderricht luister, dan hoor ik al heel snel wat de essentiële punten zijn. Dat maakt het makkelijker om de inhoud beter te onthouden.

Er bleek ook Tibetaans en debatteren op het studieprogramma te staan. Tibetaans en debatteren?! Dat leek me een verspilling van mijn kostbare tijd. Ik was gekomen om een bepaalde tekst te bestuderen, maar niet voor al die 'extra's'. Met dat debatteren leek het wel of ik mijn geest in een rare kronkel moest leggen. Ik voelde zo'n weerstand dat ik vaak op het punt heb gestaan om weg te lopen. Pas toen de khenpo het jaar erop het principe van het Tibetaans debatteren had uitgelegd, ben ik de logica ervan gaan begrijpen en waarderen. Later ben ik me gaan realiseren dat álles in de shedra bijdraagt aan het leerproces waar je in zit. Een proces dat zo anders is dan alleen het ontwikkelen van je intellect,

zoals op een universiteit. Wat je in een shedra voornamelijk leert is werken met je eigen geest.

'Ik voelde zo'n weerstand dat ik vaak op het punt heb gestaan om weg te lopen.'

Magie

Het is eigenlijk een wonder dat ik de shedra heb kunnen doen. Zo vlak na de Driejaar-retraite was mijn spaarpot finaal leeg. Maar mijn wens om naar de shedra te gaan was zo sterk, dat ik de stoute schoenen heb aangetrokken en me heb aangemeld. Vanaf dat moment leek het wel of alles vanzelf ging, het was magisch. Ik heb mijn motivatie duidelijk uitgesproken en veel aspiratiegebeden gedaan. Voor mijn 40ste verjaardag vroeg ik geld en legde uit waar ik het voor wilde gebruiken. De gulheid van mijn vrienden en familie heeft me compleet verbluft. Zij zijn het die voor mijn eerste shedra hebben betaald!

Uiteindelijk heb ik alle vastigheid opgegeven. Sinds een paar jaar verdien ik mijn geld door een aantal maanden in Engeland als 'live-in carer' te werken. Dat is net genoeg. Ik heb er rotsvast vertrouwen in dat als je je intentie duidelijk kenbaar maakt en er echt voor gaat, je hele omgeving meewerkt. Ik laat me leiden door mijn motivatie en niet langer meer door mijn angsten en twijfels. Als angst en onzekerheid opkomen, heb ik geleerd om me tot mijn beoefening te wenden en mij zo weer te verbinden met mijn ware natuur.

Dan kan ik al dat soort negatieve gevoelens weer loslaten. Uit ervaring weet ik nu hoe die je kunnen blokkeren, waardoor de magie geen kans krijgt.

Voor meer informatie: www.rigpashedra.org

The Truman Show



Sogyal Rinpoche laat regelmatig blijken een filmliefhebber te zijn. Tijdens zijn onderricht in Amsterdam raadde hij ons aan om, als we toch naar films kijken, er eentje uit te zoeken die onze geest voedt. Bij het enorme aanbod zitten genoeg interessante films. Hier een voorbeeld...

Elk verhaal kan beschouwd worden als een droom. Het maakt op zich niet zoveel uit of iemand iets droomt, schrijft of vertelt, de essentie blijft hetzelfde: het is een creatie van één psyche. In een droom zijn alle personages aspecten van de dromer. Als je droomt over je moeder is dat niet werkelijk je moeder, maar een deel van jezelf waarvan je denkt dat het je moeder is. Het is interessant om met dit in je achterhoofd naar een film te kijken, waardoor je soms veel diepere lagen ontdekt. Bijvoorbeeld in de Hollywood film 'The Truman Show' uit 1998 met in de hoofdrol Jim Carrey. Het is het verhaal over een man die vanaf zijn babytijd is opgegroeid in een televisiestudio die bestaat uit een enorme koepel waar een middelgrote stad in past, inclusief een zee en een kunstmatige zon en maan. Het leven van de hoofdpersoon is een reality-soap die wereldwijd door een miljard mensen wordt gevolgd. Alle mensen in zijn leven, zelfs zijn moeder, vrouw en beste vriend, zijn acteurs. Iedereen weet dat het hele leven van Truman volkomen fake is, behalve Truman zelf. Hij leeft in een omgekeerde wereld waarin alles waarin hij vertrouwt en gelooft een leugen is.

De film kan worden gezien als het proces van ontwaken van de hoofdpersoon. Dat proces begint met een handvol gebeurtenissen die hem zo verwarren dat zijn vertrouwen in zijn kleine, veilige wereld aan het wankelen wordt gebracht. Zo valt er vlak voor hem op straat een enorme studiolamp uit de blauwe hemel, een calamiteit die door ijlings opgetrommelde politie wordt verklaard als apparatuur afkomstig van een satelliet. Hoewel Truman natuurlijk geen idee heeft van de werkelijkheid, beginnen hem dingen op te vallen die zijn illusie verstoren. Ook is hij een keer een vrouw tegengekomen die hem de waarheid probeerde te zeggen, waardoor de regisseur van de

soap haar zo snel mogelijk van de set moest laten verwijderen. Hoewel Truman deze vrouw maar kort heeft ontmoet, zijn zijn gevoelens voor haar veel sterker dan voor degene die de rol van zijn vrouw speelt.

Op een gegeven moment is hij zo wanhopig dat het verlangen om te weten wat er aan de hand is groter is dan zijn angst. Ademloos gadeslagen door honderden miljoenen kijkers, zet Truman zijn leven op het spel om de waarheid te ontdekken en te ontsnappen aan de illusie.

Als toeschouwer van deze film hebben wij een belangrijke voorsprong op de hoofdpersoon, die volkomen onwetend is over de werkelijkheid-achter-de-werkelijkheid. Wij zien de acteurs in en uit hun rol stappen, wij zien de regiekamer en de regisseur die dit alles in scène zet. We zien shots van televisiekijkers die naar de Truman Show zitten te kijken en van de wereld buiten de enorme televisiestudio waarbinnen zich het leven van Truman afspeelt. Voor Truman zelf is de studio-werkelijkheid volkomen echt.

Terwijl wij naar deze zeer vermakelijke film kijken, zou het tot ons door kunnen dringen dat wij eigenlijk in hetzelfde schuitje zitten als Truman. Want ook wij kennen de echte werkelijkheid achter onze alledaagse illusie niet. Op dat moment krijgt deze lichtvoetige komedie opeens trekjes van een horrorfilm. Het effect hiervan kan zijn dat we de dagen erna met iets andere ogen naar ons eigen leven kijken en beseffen dat de meeste gebeurtenissen door onszelf in scène worden gezet. Net als Truman begint het ons te dagen dat we misschien in een illusie leven waaruit het mogelijk is om te ontsnappen.

Frits Jonker

Inspirerend onderricht in Amsterdam

De openbare lezing van 9 oktober jl. was een geweldige kans om Sogyal Rinpoche in levenden lijve te ontmoeten en om zijn kostbare onderricht te ontvangen. De lezing met de titel 'Understanding your mind' ging over het begrijpen en transformeren van je geest door meditatie. Meer dan duizend mensen hebben de lezing bezocht. Het is alweer vijf jaar geleden dat Rinpoche in Nederland was om een publieke lezing te geven. En omdat je nooit weet wanneer zich weer zo'n gelegenheid voordoet, hebben Rigpa-studenten, hun familie, vrienden, kennissen en belangstellenden er dankbaar gebruik van gemaakt. Rinpoche was zeer geïnspireerd en het is een bijzondere geslaagde avond geworden.



Een Rigpa-student: 'De lezing heeft enorme invloed op mij gehad, niet alleen op mijn geest, maar op mijn hele wezen. Na de lezing kon ik uw aanwezigheid nog voelen. Het is ongelooflijk hoe u de aandacht van de aanwezigen tweeënhalf uur vast wist te houden. Mensen waren als betoverd door uw woorden.'



Marlies Musch (National Director) spreekt de zaal toe. Zij bedankt sanghaleiden en belangstellenden voor hun aanwezigheid. Ook verwijst ze naar Het Tibetaanse boek van leven en sterven, waarin veel van het onderricht van Rinpoche terug te vinden is.



Een belangstellende zei: 'Het viel me op dat Rinpoche over uiteenlopende onderwerpen les geeft, die allemaal op mij slaan: zakendoen, geld verdienen, diëten...'



Iemand die Rinpoche voor het eerst meemaakte: 'Toen u met ons ging zitten voelde ik eindelijk rust over me heen komen en niet langer onrust, en later voelde ik in mij een niet eerder gekende kalmte.'



Een volle zaal met meer dan duizend mensen! Veel sanghagenoten, met hun vrienden en familie. Een Ngöndro Mandala-student: 'Het was heel bijzonder om mijn familie mee te nemen naar deze lezing en met ze te delen wat belangrijk is in mijn leven.'

De kunst van het transcriberen

Al het onderricht van Sogyal Rinpoche wordt woord voor woord op papier gezet. Dit heet transcriberen en wereldwijd houdt een team van Rigpa studenten zich hiermee bezig.

Het belang van hun inspanningen is alleen maar groter geworden nu Rinpoche de laatste jaren in zijn onderricht steeds vaker gebruik maakt van *teaching notes* waarin de kernpunten staan uit een vorig onderricht over hetzelfde onderwerp. Zo'n lijst met hoofdpunten wordt geschreven op basis van een transcript waarin de integrale tekst is uitgeschreven. Compleet met haperingen en onafgemaakte zinnen. Want het transcript is ook belangrijk voor de videoeditors en daarom moeten alle woorden erin staan, zodat zij precies kunnen bepalen waar geknipt kan worden. Zo komen de videofragmenten tot stand die we als sangha te zien krijgen en waarin een bepaald onderricht van Rinpoche tot de essentie is teruggebracht. Ook tijdens een retraite is een transcript heel prettig voor het vertaalteam als er een videopresentatie is. Tot slot is een transcript onontbeerlijk om iedere teaching goed te archiveren, zodat die snel teruggevonden kan worden. Rinpoche heeft een ongelooflijk geheugen en kan tijdens een retraite opeens zeggen: die teaching van oktober '98 in San Diego moet je ze vanmiddag laten zien. Dan moet je het fragment dat hij bedoeld wel zo kunnen vinden.

Secuur

Transcriberen is een training in zorgvuldigheid. Terwijl je luistert naar een teaching probeer je het niveau van Rinpoche te bena-

deren. Je probeert één met hem te worden door mee te gaan in de flow. Je kunt het ook zien als een sport: net als een atleet probeer je geconcentreerd en ontspannen een stukje van het onderricht foutloos op papier te krijgen.

Elke teaching wordt opgedeeld in stukjes van vijf minuten. Elk woord wordt opgeschreven. Je schrijft dus niet wat je dént dat Rinpoche bedoelt; het is niet aan ons om Rinpoche te verbeteren. En je gaat ook niet redigeren in een zin waarin Rinpoche zoekt naar de juiste woorden: *I mean just... what I mean is... may be...*

Als alle segmenten van de verschillende transcribeerders binnen zijn, worden ze verzameld door een coördinator. Die maakt er één layout van, let op fouten of verkeerde spelling. Een van de Nederlandse coördinatoren is Winie Froeling. Zij loopt nog eens door de hele teaching. Daarbij kijkt ze ook naar wat een bepaalde transcribeerder vaak fout doet en geeft daar feedback op.

De kunst van het transcriberen

Van haar beroep is Winie actrice, ook heeft ze bijna haar hele leven gezongen. Winie: "Juist daarom vind ik het een uitdaging om de muzikaliteit van Rinpoche over te brengen. Je moet bogen maken, voelen waar hij naar toe gaat. Net als bij een muziekstuk het grotere geheel blijven zien. Daarom moet je je heel erg op hem afstemmen, terwijl de tekst toch een getrouwe weergave moet blijven. Rinpoche maakt soms zinnen niet af of breidt ze aan elkaar. Om het geheel leesbaar te maken, moet je dan een punt durven zetten. Door steeds beter te luisteren, ga

Wini Froeling (op de voorgrond) aan het werk op Lerab Ling



'The more and more
you listen, the more and
more you hear.

The more and more you
hear, the deeper your
understanding becomes.'

je meer horen. Als je een segment na een half uur terug luistert, hoor je opeens wél wat hij in een onduidelijke passage zegt. Of soms hoor je het pas een dag later."

Raam dicht

Soms krijg je als transcribeerder een segment dat precies is wat je op dat moment nodig hebt. Een andere keer hoop je op dat prachtige stuk uit die teaching van gisteren en krijg je een stukje over een tafeltje dat niet goed staat. En hoor je Rinpoche zeggen: Het tocht hier, doe dat raam dicht, zet dat tafeltje hier... en een andere stoel graag. Ook een dergelijke tekst doe je net zo consciëntieus als elke andere. Dan is het een troost dat het maar 5 minuten duurt!

Vooraf na krachtig onderricht is haast geboden. De sounddesk maakt onmiddellijk een kopie, zodat het transcribeerteam meteen aan de slag kan. In Lerab Ling zijn dit vaak 'work study'-mensen die vier uur per dag werken. Een ervaren transcribeerder kan per uur acht minuten transcriberen. Dus een groep van vijf mensen kan zo'n 20 uur per dag doen. Dat komt neer op zo'n 160 minuten, wat ongeveer de tijd is die een teaching duurt.

Historie

Vanaf de negentiger jaren kreeg de organisatie van het transcriberen steeds duidelijker gestalte. Vooral de jaarlijkse retraiteperiode op Lerab Ling werkte als een hogedrukpan waar bevoegen mensen van over de hele wereld met goeie ideeën kwamen. Tineke Peters is vanaf 2001 jarenlang Internationaal Coördinator geweest en stond daarmee aan de basis van een steeds meer gestroomlijnde organisatie binnen Rigpa. Zij herinnert zich hoe er tijdens een zomer in Lerab Ling besloten werd om alle kennis die inmiddels met dit werk was opgedaan te bundelen. "Na twee maanden van leuke en spannende discussies hadden we een prachtig document vol praktische tips. Deze richtlijnen worden nog steeds regelmatig aangepast. Daarnaast wordt de gebruiker ook herinnerd aan: Goed in het begin, goed in het midden en goed aan het eind. Om je te helpen realiseren dat je niet gewoon werk doet, maar dat je hiermee bijdraagt aan het welzijn van alle levende wezens. Daarom draag je het ook elke keer op."

Hoofdkwartier

Lerab Ling vormt ook wat dit onderdeel betreft het digitale hoofdkwartier van Rigpa. Hier worden veel teachings van

Sogyal Rinpoche getranscribeerd, tenzij het gaat om Dzogchen teachings die 'restricted' zijn. Lily Ng geeft op Lerab Ling leiding aan een team dat in de zomer bestaat uit zo'n tien work study mensen en acht mensen die het één uur per dag als rota job doen. Soms is het nodig dat er heel snel gewerkt wordt. Lily: "Tijdens het laatste onderricht van Yangtang Rinpoche afgelopen zomer was Rinpoche zo enthousiast dat hij er de volgende dag opnieuw les over wilde geven. Er was dus veel haast bij en het lukte ons om het transcript van Yangtang Rinpoche's lezing diezelfde avond nog bij het teaching-team af te leveren."

Cassettebandjes

Veel landen hebben ook een eigen team dat transcribeert als Rinpoche daar les geeft. En een internationaal team ondersteunt via internet het werk daar waar het nodig is. Tegenwoordig is er een website waar je als transcribeerder in een paar seconden je segment kan downloaden en als het klaar is weer kan uploaden. Het is dan ook bijna niet meer voor te stellen dat in de begintijd iedereen nog met cassettebandjes moest werken.

Het Nederlandse team staat bekend als een van de best werkende teams ter wereld. Om de continuïteit te waarborgen wordt er constant gezocht naar nieuwe mensen.

Net als elk ander werk voor Rigpa kun je het transcriberen zien als een offerande aan Rinpoche. Het is tevens een prachtige manier om nog een tijdje verbonden te blijven met de sfeer van een retraite en intenser naar de teachings te luisteren. Want zoals Rinpoche zelf zegt: "The more and more you listen, the more and more you hear.

The more and more you hear, the deeper your understanding becomes."

Rob Chrispijn

Winie geeft op zaterdag 15 maart van 12 - 17 uur (Rigpa-centrum Amsterdam) een training voor nieuwe mensen.

Na deze middag neem je een oefensegment mee naar huis om uit te werken, waarna Winie feedback geeft. Zo train je jezelf om ingewerkt te zijn als er een retraite aan komt.

Interesse? Neem contact op: winiefroeling@xs4all.nl

Werken voor Rigpa als...



Aan het woord
Joke Giethoorn (1955)

Werkt bij Rigpa als
Care coördinator

Beroep
Projectleider, cliënt- en
managementondersteuning
(Welzijnswerk)

Student sinds
1998

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

Wat is Rigpa Sangha Care?

“ Zorg voor de sangha of Sangha Care is er om alle studenten van Sogyal Rinpoche de mogelijkheid te bieden om in contact te zijn met de leraar, het onderricht en de sangha. We hebben als belangrijkste taak het stimuleren van studenten om voor elkaar te zorgen, omdat ze inzien dat ze gezamenlijk op het spirituele pad zijn. Dat betekent dat je met zorg en aandacht

voor de ander, het onderricht in je leven integreert. We zijn allemaal zelf verantwoordelijk voor het in de praktijk brengen van Rinpoche 's lessen. Verder is Care de verbindende schakel tussen de leraar en de sangha. Op verzoek van Rinpoche verzamelt het Care-team na een lezing of retraite feedback van de aanwezigen. Hij wil direct weten wat zijn studenten van het onderricht hebben begrepen, wat ze geraakt heeft en welk inzicht het ze heeft

Care Coördinator

gegeven. De reacties zorgen voor interactie tussen hem en de aanwezigen. Zijn volgende lezing kan dan een andere wending krijgen met nog meer, of juist minder, diepgang, waarbij hij het onderricht afstemt op de behoefte van het publiek.”

Wat is jouw functie?

“Ik coördineer de zorg voor Rigpa-studenten op nationaal en internationaal niveau. En via Care Connection met Rinpoche. Mijn rol is voornamelijk het met elkaar verbinden van mensen in de sangha. Ik breng ze in contact met anderen die hen kunnen helpen om het onderricht optimaal te volgen. Care is er voor ouderen, ouders, jongeren kortom voor alle studenten die hun weg op het spirituele pad willen vinden. Neem bijvoorbeeld langdurig zieken, mensen die niet meer kunnen reizen of die te ver van een centrum wonen. Als zij de connectie met het onderricht en de sangha dreigen te verliezen roepen ze mijn hulp in. Het is niet zo dat Care één op één voor mensen zorgt en dat alles voor je wordt opgelost. Boodschappen doen of hulp met schoonmaken is niet de zorg waar het om gaat, ook al kan het voorkomen. Zorg en aandacht zit hem in simpelere dingen, het is meer dat je aan je buurman op een sanghadag vraagt hoe het komt dat je hem al een tijdje niet hebt gezien.”

Hoe groot is de rol van de sangha?

Hier gebeurt alles, het contact van mensen met mensen voor mensen, hier worden ideeën en aannames getoetst. Maar de sangha is soms ook irriterend en inspirerend. Zoals gezegd, zijn de studenten onlosmakelijk met Rinpoche verbonden door de wisselwerking tussen beiden. Een

leraar heeft de sangha nodig om onderricht te geven, en de sangha heeft een leraar nodig om onderricht te ontvangen. In de loop der jaren heb ik geleerd om contact te maken en het tussen hen te laten stromen. Maar ook om nederig te zijn, met aandacht te luisteren en te zien dat er meerdere wegen bestaan om op het pad te zijn. Inmiddels ken ik veel mensen, ik weet wie ze zijn en bij wie ze passen. Ik kan niet al hun moeilijkheden oplossen, maar probeer wel mogelijkheden te vinden om ze te helpen. De sangha kan soms confronterend zijn als een spiegel. Je

zijn allen ervoor gaan om zijn bezoek zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Die samenwerking geeft me energie, steun en verlicht mijn werk. Mensen doen samen mooie dingen met zorg en aandacht voor de ander. De onderlinge verbondenheid maakt dat je deel van iets groots kunt zijn en dat is heel inspirerend.”

Waarom doe je dit werk?

“Toen ik in 2008 gevraagd ben om Care Coördinator te worden, dacht ik waar begin ik aan, maar er was al iets van binnen wat ja had gezegd! (lachend) Het

‘Ik kan niet al hun moeilijkheden oplossen, maar probeer wel mogelijkheden te vinden om ze te helpen.’

wordt op de proef gesteld. Als je denkt: ziezoo, dat hebben we weer goed gedaan. Dan is het net of er iets dichtgaat van binnen, waardoor je je afsluit voor mogelijke kritiek of iets waardoor je verder kunt kijken. Het is een soort subtiele arrogantie. Het lukt niet altijd om iedere keer weer te luisteren en open te zijn. Maar er gebeurt altijd wel iets wat je wakker schudt en dat is heel leerzaam.”

Waar word je door geïnspireerd?

“Door de oneindige energie, zorg en compassie van Rinpoche. Hij legt het keer op keer in zijn onderricht, en dit inspireert me om er iets van door te geven. Dat voel ik als Rinpoche komt, als we met

was best wel een uitdaging. Deze functie leert me om me af te vragen wat de ander nodig heeft en om mezelf minder belangrijk te maken. Want het is minder belangrijk wat jij vindt, of hoe jij overkomt. Het is mededogen in actie waarbij je soms knopen moet doorhakken, op een liefdevolle manier. Ook heeft het onderricht me gevoeliger gemaakt voor wat er nodig is en wat er gaande is. Met vallen en opstaan leer ik het te integreren in mijn werk. Ik doe het voor Rinpoche en daardoor voor mezelf, maar vooral om anderen met het onderricht in contact te brengen.”

Silvana Lazzeri

Een zomer vol contemplatieve wetenschap

De geest in kaart brengen

Deze zomer stond voor mij in het teken van contemplatieve wetenschap, want ik kreeg de kans om bijna twee maanden als gastonderzoeker door te brengen op Amherst College als een van de Mind & Life visiting scholars. De Mind & Life organisatie steunt onderzoek naar contemplatie en meditatie, en verzorgt ook al meer dan 20 jaar de dialogen tussen Zijne Heiligheid de Dalai Lama en wetenschappers. Mijn project bestond uit het creëren van een computationeel model van meditatie. Zo'n model zou een brug kunnen bouwen tussen de westerse psychologische theorieën en boeddhistische psychologische theorieën. Daarnaast zou het ook een bron kunnen vormen van toetsbare hypothesen over de effecten van meditatie op cognitie.

Amherst zetelt namelijk ook een organisatie die contemplatie in het hoger onderwijs bevordert (Association for the Contemplative Mind in Society).

Het huis/kantoor van de Mind & Life visiting scholars is een ontzettend inspirerende plek, ergens aan de rand van de Amherst college campus. Het ziet eruit als een gewoon mooi woonhuis, maar bevat ruime kantoren, een mooie ronde bibliotheek, een daarnaast ook een gezellige woonkamer met haard, keuken, eetkamer, en—heel bijzonder—een meditatieruimte. Regelmatig nam ik dan ook even een pauze van het programmeren aan mijn model om in mijn eigen ervaring te kijken hoe een bepaald aspect van meditatie nu precies werkt. Die introspectieve kennis kon ik dan weer toevoegen aan mijn model. Hoe vaak krijg je nu als wetenschapper die kans?

Mind & Life

Vanuit Amherst maakte ik nog een reisje naar het Mind & Life Summer Research Institute, waar ik nagenoeg ieder jaar heen ga. Op deze jaarlijkse bijeenkomst bespreken wetenschappers met elkaar hoe ze het beste contemplatieve beoefening kunnen bestuderen, delen ze hun laatste vondsten en mediteren ze samen. Het is ontzettend fijn om op zo'n natuurlijke manier mijn werk en Dharma samen te brengen. Iedere dag beginnen we met een uur yoga en een uur meditatie. Pas bij het ontbijt mag iedereen weer zijn mond opendoen, want na de avondmeditatie zijn de avonden in stilte. Dat is nogal een uitzonderlijke situatie voor wetenschappers, want die houden er nu eenmaal van om heel veel met elkaar te discussieren!

Rolmodellen

Wat ik ook heel inspirerend vind aan deze bijeenkomst is dat ik de kans krijg om gezellig en informeel samen te zijn met een aantal van mijn rolmodellen, zoals Richard Davidson, Tsoknyi Rinpoche, Roshi Joan Halifax, Barry Kerzin, en nog vele anderen. Tsoknyi Rinpoche en Roshi Joan hadden de leiding over het contemplatieve deel van de bijeenkomst, wat echt hilarisch was. Tsoknyi Rinpoche liet ons bijvoorbeeld regelmatig uitgebreid onze armen en schouders uitschudden, en dan even een minuutje zitten, om hetzelfde nogmaals te herhalen. Ondertussen maakte hij allemaal grapjes, en dan kwam Roshi Joan niet meer bij. Halverwege de week leidden zij ook samen een hele dag van meditatie, waar we begonnen met shamatha met hulpmiddel, dan breidden we onze aandacht gedurende de dag uit totdat we eindigden met shamatha zonder hulpmiddel. Tussendoor gaf Tsoknyi Rinpoche ook nog een paar



'Het Huis' in Amherst

Koffer

Ik vertrok dus naar Amherst met een hele zware koffer die alles bevatte wat ik nodig had om de komende twee maanden uit te leven (van beddegoed tot balletschoenen en mijn computer). Het was een lange vliegreis en busreis, maar vanaf het moment dat ik aankwam voelde ik me helemaal thuis. Meteen de eerste dag werd ik verwelkomd met een welkomscapitie in "Het Huis", zoals we het kantoor liefkozend noemden. Een heleboel wetenschappers uit de buurt kwamen om ons te verwelkomen. Een prachtige manier om mensen te leren kennen in dit "powerhouse" van contemplatieve wetenschap. In



Tsoknyi Rinpoche en Roshi Joan Halifax in meditatie

mooie teachings over gewonde liefde (liefde die alleen maar voorwaardelijk is, in tegenstelling tot onconditionele "essence love") en onze westerse neurosen. Misschien zijn die neurosen nog wel extra ontwikkeld in wetenschappers die werken in een hyper-competitieve wereld. In zo'n wereld is het extra moeilijk om jezelf gewoon goed genoeg te vinden als je bent. Vreemd genoeg was dit echter de eerste keer dat gewonde liefde werd besproken op het Summer Institute. Ik ben benieuwd hoe dit tot nieuw onderzoek zal gaan leiden in de toekomst.

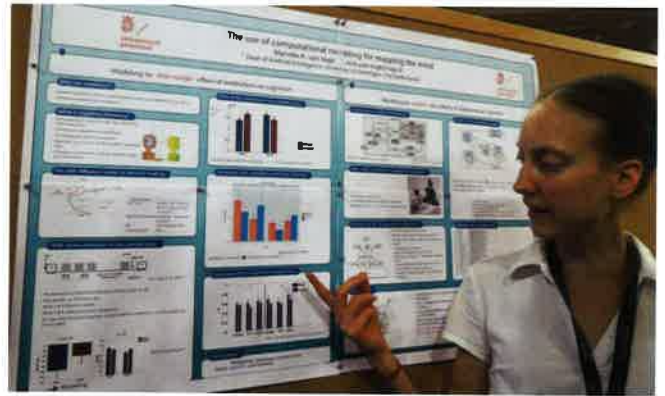
Abhidharma

Tijdens de meeting waren er ook boeddhistische wetenschappers, waaronder Thupten Jinpa en Maria Heim. Van hen leerde ik dat er niet één Abhidharma is, maar heel veel verschillende! Verschillende meesters zoals Asanga en Buddhagosa hebben dus verschillende ideeën over wat de fundamentele componenten zijn die een geestsmoment karakteriseren, en hoe die met elkaar een interactie aangaan. Er zijn dus minstens zoveel boeddhistische theorieën over de geest als westerse. Verder gaf Sara McClintock een praatje over de rol van het vertellen van verhalen in de mondelinge overdracht van het boeddhisme en het trainen van de geest. Inspiratie dus voor Rigpé Yeshé! Haar claim was namelijk dat het vertellen van verhalen ons karakter vormt, bijvoorbeeld omdat het ons laat zien wat normen en waarden zijn, en ons bepaalde gedachtepatronen laat oefenen wanneer we meeleven met de hoofdpersonen in het verhaal. En waarom zijn verhalen zo krachtig? Omdat ze ons altijd helemaal meeslepen. Verder gaf, zoals altijd, Richard Davidson weer wat inspiratie voor toekomstig onderzoek naar het effect van meditatie op onze emoties, en op onze cognitie (bijvoorbeeld methodes om dagdromen te meten in meditatoren). Naast die beroemdheden waren er ook creatieve studies van jonge wetenschappers, zoals Paul Condon, die aantoonde dat een mindfulness cursus leidde tot meer compassie. Deelnemers aan zowel mindfulness- als compassietrainingen stonden vaker een stoel af aan een persoon op krukken die de wachtkamer binnenkwam, dan mensen die een ander soort cursus hadden gedaan.

Denkwerk

Na al die input was het tijd om weer terug te gaan naar Amherst. Naast mijzelf was er een wisselende groep wetenschappers aanwezig (verschillende mensen deden projecten voor verschillende periodes). Ik deelde een kantoor met Silke Rupprecht, een wetenschapper die onderzoek doet naar hoe mindfulness gereedschap kan bieden aan leraren om om te gaan met de

stress van hun werk. Iedere dag was gevuld met discussies, denkwerk, maar ook meditatie, in de prachtige ruimtes van het huis. Ik heb ook veel geleerd van de boeddhistische leraar Andrew Olendzki die expert is op het gebied van Abhidharma, en die heeft gezorgd dat mijn model van meditatie daar in ieder geval een beetje mee in overeenstemming is. De weken vlogen voorbij, en voor ik het wist was het alweer tijd om mijn model te presenteren aan de staf van Mind & Life, wat erg goed ontvangen werd. Alhoewel het model nog lang niet af was, gaf het me zeker een gevoel dat ik echt iets nieuws had gemaakt. Er kwamen nog allerlei nieuwe ideeën naar boven voor toevoegingen en nieuwe invalshoeken. Kortom, ik moest alweer veel te snel mijn koffers pakken voor Europa...



Marieke vertelt over haar onderzoek

Perspectief

Maar na al dat denken en conceptualiseren was het heerlijk om naar Lerab Ling te gaan voor de Dzogchen retraite, waar ik even kon oefenen in het loslaten van alle concepten. Rinpoche herinnerde ons niet alleen aan de natuur van de geest, maar plaatste ook alle dagelijkse beslommeringen (en academische ambitie) weer in perspectief met onderricht over onthechting. Uiteindelijk is het belangrijkste toch mijn eigen geest transformeren!

Marieke van Vugt

Assistant Professor Cognitieve Modelling Group, Groningen

Marieke schrijft regelmatig over de onderwerpen in dit artikel op whatmeditationrealityis.com

Op twitter deelt ze vaak links naar wetenschappelijke artikelen over meditatie: [@mvugt](https://twitter.com/mvugt)

Verder kun je haar onderzoek ook volgen op www.ai.rug.nl/~mkvanvugt



Rigpa Yeshé



Rigpé Yeshé

Het doel van Rigpé Yeshé is om de kinderen in contact te brengen met boeddhistische wijs- heden. Dit gebeurt spelenderwijs. Deze keer waren ze op retraite in een vakantiekolonie in de bossen van Baarn. De vier gedachten vormen het thema van dit weekend. Hier het ver- slag van Daphne Zandberg die met haar dochter Kaya het retraiteweekend beleefde.

RIGPÉ YESHÉ RETRAITE 2013



HET KOSTBARE-MENSELIJKE- GEBOORTE-SPEL

We worden één voor één omgeto- verd in een schildpad die eens in de honderd jaar vanuit de bodem van de oceaan naar het water- oppervlak komt, en zijn kop in de ring steekt.

We komen aan midden in de bossen van Baarn. Als we uitstappen komen de frisse herfstgeuren ons tegemoet. Heerlijk! Bij het regis- treren blijkt dat we allemaal een eigen kamer hebben. Dat is fijn. De onrust van een slaapzaal moeten delen ebt nu weg, we kunnen normaal slapen. Het gebouw, een vakantiekolonie, heeft in het midden een open ruimte, met daaromheen een lange gang waar alle slaapkamers op uit komen. De kinderen kunnen heerlijk rond rennen en komen altijd weer in het midden uit.

We ontmoeten elkaar in de shrine waar we beginnen met medi- tatie. Anja legt ons uit dat we elke dag twee minuten langer gaan zitten totdat we tien minuten hebben gehaald. We beginnen met twee minuten. Met wat gegiechel lukt het. Je kunt merken dat het vrijdagavond is en de kinderen druk en moe zijn, dus snel naar bedje toe.

De vier gedachten vormen het thema van dit weekend. De ver- gankelijkheid wordt zichtbaar in het bos, daar is het proces van opkomen en vergaan van leven in volle gang. Paddenstoelen, blaadjes, stukken hout met beestjes worden binnen op een tafel uitgesteld. Kaya is er vol van. Dan worden we uitgenodigd om bui- ten mee te spelen met het kostbaar-menselijk-leven spel. Tijdens het wachten, geblinddoekt tussen de bomen, ervaren we diverse sensaties en spelen het dieren raden spel. De tien voordelen om Dharma te beoefenen is in een ren-je-rot spel op het basketbalveld. Wim zit binnen in de shrine en bewijst ons dat we wel degelijk de ware boeddhanatuur in ons hart hebben. Dan worden we één voor één omgetoverd in een schildpad, die eens in de honderd jaar zijn kop door een ring steekt. Om als mens geboren te worden en de Dharma te ontmoeten, is net zo bijzonder.





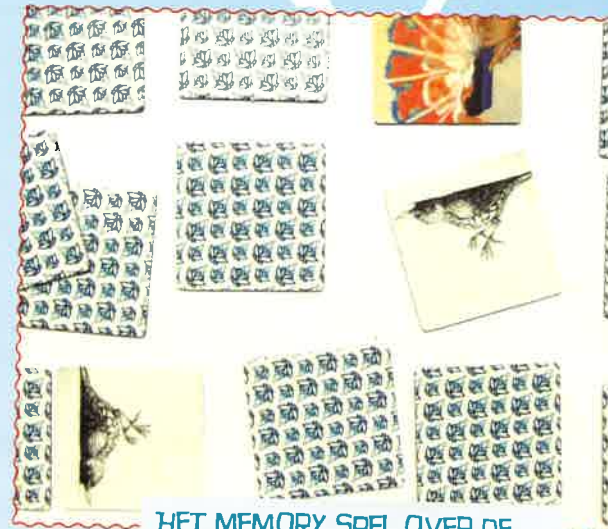
HET KARMISCHE DOMINOSPEL

Karma wordt uitgebeeld door met zijn allen een grote- domino- stenen- expres op te zetten. Oorzaak en gevolg zijn hier direct aanwezig, er hoeft maar één steentje om te vallen en vele volgen.

We komen rozig binnen, plakken onze stickers op onze boeddha-tekening, eten wat en maken ons op voor het karmische dominospel. Geconcentreerd en vol ijver storten we ons op de gekleurde steentjes. In verschillende groepen maken we mooie figuren op de grond. Naarmate de tijd verstrijkt is de spanning te snijden! Oorzaak en gevolg zijn hier direct zichtbaar, één steentje hoeft maar om te vallen en honderden volgen. De jongste van de hele groep mag de koningssteen omgooien en de rest volgt. Prachtig om te zien!

Dan is er disco, met dj Ruud. Er wordt flink gedanst en chippies gegeten. De volgende dag is alweer de dag van vertrek. Buiten spookt het! Terwijl Joost in onweer en hagel het vuurritueel voorbereid, ontmoeten wij elkaar voor de laatste keer bij de shrine. We mediteren tien minuten! Echt goed gedaan. De kist mag open en we krijgen als verrassing een memory-spel over de vier gedachten zodat we ze niet vergeten. Met onze wensen voor de wereld en onszelf in ons hart verzamelen we ons rond het vuur. Het is droog! We doen gebeden, zingen een mantra en offeren van alles in het vuur. Het begint rustig, maar mondt uit in een krachtige ceremonie. En echt, de lucht is helemaal blauw, alleen boven ons! Een paar meter verderop lijkt het te regenen. Wat een magische afsluiting van een weekend vol inspiratie voor iedereen! Als we ingepakt hebben en naar de auto lopen zegt mijn dochter Kaya: 'Mama ik wil hier nog een keer naar toe'. Op de terugweg valt ze meteen in slaap, moe en voldaan van alle indrukken.

Daphne Zandberg



HET MEMORY SPEL OVER DE VIER GEDACHTEN

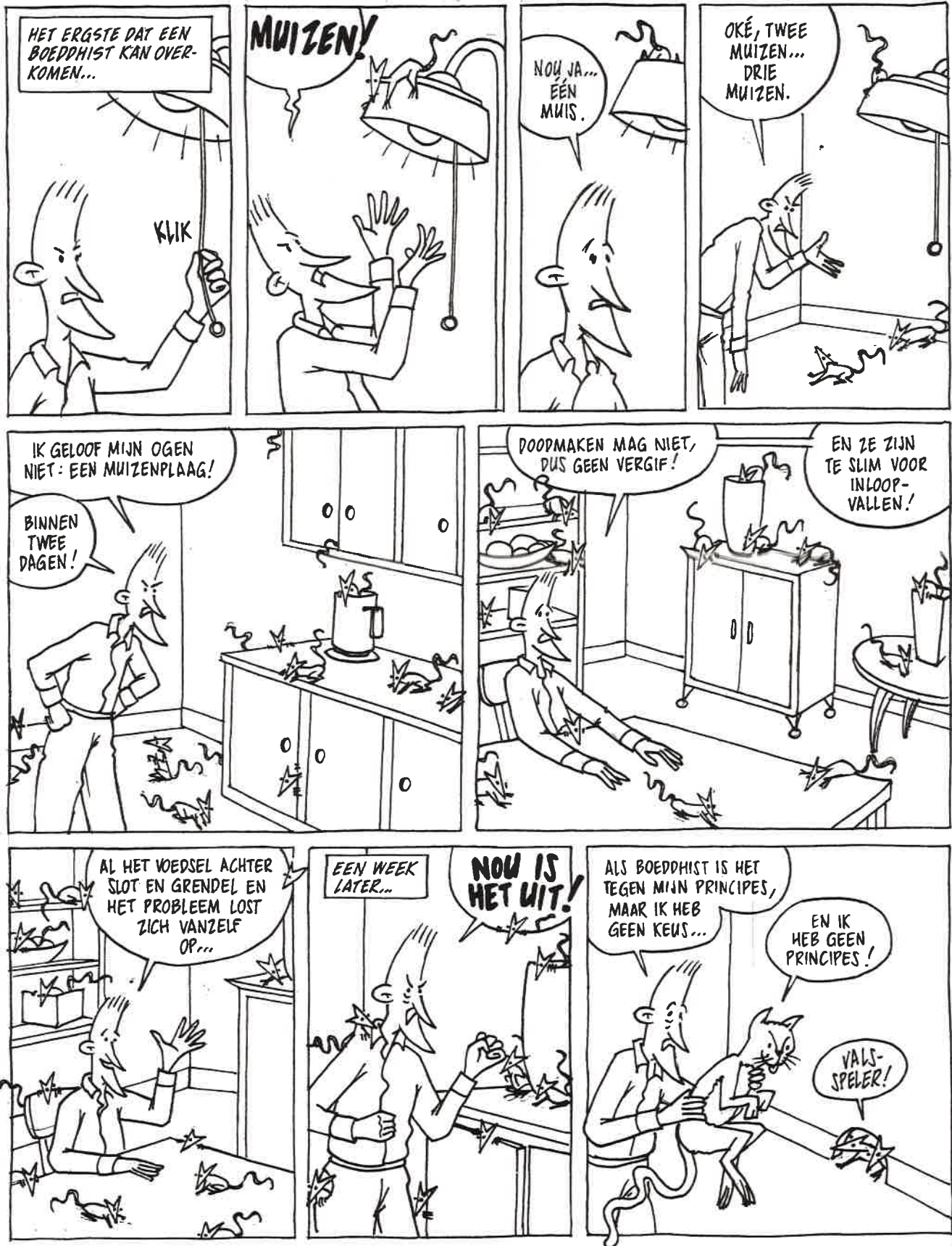
Ook spelen we het memory spel over de vier gedachten. Het dode vogeltje op de kaartjes hoorde toch echt wel bij vergankelijkheid! Elk gezin kreeg, als verrassing, een spel mee naar huis.



En tot slot zingen we ook over samsara: 'maak plaats, maak plaats, maak plaats, we hebben ongelofelijke haast en don't worry be happy.'

DE AVONTUREN VAN EGO

12 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 voorjaar 2014

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

Openbaar programma

Cursussen

Sanghaleden kunnen zonder extra kosten deelnemen aan de cursussen uit het openbare programma. Meld je wel aan via de aanmeldsite (aanmelden.rigpa.nl).

Compassionate Living

Ondanks dat vriendelijkheid en mededogen fundamentele menselijke kwaliteiten zijn, is het niet makkelijk ze in ons dagelijks leven ook toe te passen. Dat geldt zeker voor de hectische en snelle wereld van vandaag. Gelukkig kunnen we onszelf wel trainen in mededogen. Dit brengt grote voordelen met zich mee voor ons welzijn, onze gezondheid en relaties met familie, vrienden en collega's. Deze cursus leert ons op eenvoudige wijze empathie en mededogen te ontwikkelen, voor onszelf én onze omgeving - thuis, op 't werk en in elk aspect van ons leven.

Amsterdam

Wanneer Zaterdag 18 en 19 januari, 1 februari en 15 februari, 10.00 – 16.00 uur.

Deze cursus wordt gegeven door Maureen Cooper!

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 late-re 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 19.30 – 21.45 uur
Module 1, vanaf vrijdag 7 maart.
Module 2, vanaf vrijdag 11 april.
Module 3, vanaf maandag 6 januari.
Module 4, vanaf maandag 10 februari.

Groningen 20.00 – 22.00 uur
Module 4, vanaf maandag 27 januari.
Module 5, vanaf maandag 10 maart.
Module 6, vanaf maandag 14 april.

Nijmegen 19.30 – 21.45 uur
Module 1, vanaf maandag 13 januari.
Module 2, vanaf maandag 17 februari.
Module 6, vanaf vrijdag 17 januari.

Overzicht Boeddhistisch 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.

Nijmegen

Wanneer vanaf vrijdagavond 4 april, 19.30 – 21.45 uur.
Kosten € 60,- (studenten: € 36,-*)

* Voor studenten geldt een korting van 40% op het cursusgeld.

Open meditatie

Open Meditatieles

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

Amsterdam

Wanneer Zaterdag 11 januari, 13.00 – 15.00 uur.

Rigpa-programma voorjaar 2014 (vervolg)

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, 17.30 - 18.30 uur.

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

Liefdevolle vriendelijkheid meditatie

Meer dan tweeënhalve 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

Wanneer Elke eerste en derde donderdag van de maand, 17.30 - 18.30 uur.

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 wat betreft deze onderwerpen met elkaar uit. Dit alles wordt gecombineerd met een gezamenlijke medita-

tiebeoefening. 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, 20.00 - 22.00 uur.

Kosten Je hoeft je niet van tevoren aan te melden, en er zijn geen kosten aan verbonden.

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.

Maandelijks bijeenkomsten

Amsterdam

Wanneer De maandelijks bijeenkomsten worden in Amsterdam op drie verschillende momenten aangeboden:

Zondagochtend (1 x per maand, 10.00 - 14.00)

Vrijdagochtend (1 x per maand, 10.00 - 14.00)

Dinsdagavond (2 x per maand, 19.30 - 21.45)

Groningen

Wanneer Zaterdagochtend (1 x per maand, 10.00 - 15.00)

Nijmegen

Wanneer Zondagochtend (1 x per maand, 9.30 - 13.30)

Satellietsanghas

Zuid Holland (Gouda), Schoorl, Amersfoort en Zutphen

Wekelijkse thuisstudie

Amsterdam

Wanneer Woensdagavond (3 x per maand, 19.30 - 21.45)
Onder begeleiding van instructeurs

Groningen

Wanneer Donderdagavond (wekelijks, 20.00 - 22.00)
Onder begeleiding van instructeurs

Cursussen: Ngöndro & Vajrayana

Longchen Nyíngtik Ngöndro

Deze cursus geeft een overzicht van de Longchen Nyíngtik Ngöndro. De cursus is gestart in mei '13. Als je in wilt stromen, neem dan deel aan de 'catch up – dag' die plaatsvindt op zaterdag **25 januari van 10.00 – 17.00 uur**. Van tevoren opgeven is niet nodig.

Amsterdam

Wanneer Donderdagavond, 19.30 – 21.45, 1 keer per 2 weken

Goeroeyoga

Parallel Programma. Voor studenten uit het Parallel programma en de Intensieve optie, die de Ngöndro t/m Mandala-offerande bestudeerd hebben.

Amsterdam

Wanneer Zondag, 10.00 – 16.00, 1 keer per maand

Kyérim

Parallel Programma. Voor studenten van Intensieve optie en Parallel Programma, die tot en met 'Inleiding Vajrayana' gevolgd hebben

Amsterdam

Wanneer Dinsdagavond, 19.30 – 21.45, 1 keer per 2 weken

Inleiding Vajrayana

Parallel Programma. Voor studenten van Intensieve optie en Parallel Programma, die tot en met 'Verdieping van het Pad' gevolgd hebben.

Groningen

Wanneer Dinsdagavond, 20.00 – 22.00, 1 keer per 2 weken

Intensieve optie van de Thuisretraite

De meeste groepen van de intensieve optie gaan in 2014 op eigen gelegenheid door met het samen bestuderen en beoefenen. De meeste groepen komen éénmaal per maand samen. Het te bestuderen onderwerp varieert per groep, maar concentreert zich voornamelijk rond 'Goeroeyoga' en 'Vajrayana'.

Beoefeningsprogramma

Open Meditatie

Liefdevolle vriendelijkheid

Amsterdam

Wanneer Donderdagavond, 17.30 – 18.30 uur, vindt plaats op de eerste en derde donderdag van de maand.

Stil zijn:

Amsterdam

Wanneer Donderdagavond, 17.30 - 18.30 uur, vindt plaats op de tweede en vierde donderdag van de maand.

Beoefening van de Ngöndro

Zowel in Amsterdam als in Groningen kan je samen de Ngöndro beoefenen.

Amsterdam

Wanneer Donderdag, 19.30 – 21.30, 1 x per 2 weken

Groningen

Wanneer Vrijdag, 10.00 – 11.30, 1 x per week

Tsoks en Dharmawieldagen

Twee keer per maand (op Goeroe Rinpoche- en Dakinidag) is er voor iedereen uit de 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.

Ochtendbeoefening

Sinds mei vorig jaar vindt er met regelmaat ochtendbeoefening plaats in het Rigpa centrum van Amsterdam. De beoefening bestaat uit Riwo Sangchö en Tendrel Nyesel Tsok. Op sommige dagen wordt deze uitgebreid met andere beoefeningen zoals Hartsoetra en Chime Phakmé Nyíngtik. Kijk in de agenda van Amsterdam voor de meest recente informatie over de dagen en tijden van deze beoefening.

Rigpa-programma voorjaar 2014 (vervolg)

Dagen & Evenementen

Riwo Sangchö Intensive & Losar

Zondagmiddag 2 maart is het Tibetaans Nieuwjaar (Losar). De periode rondom Losar is een belangrijke tijd om te beoefenen. We nodigen je dan ook van harte uit om deel te nemen aan de Riwo Sangchö intensive. Riwo Sangchö ("Berg Rook Offerande") is onderdeel van de dagelijkse sadhana beoefening van de Rigpa sangha. "Het is een krachtige beoefening van offerande en zuivering, die onze verduisteringen oplost en de obstakels wegneemt die de vervolmaking van de dharma in dit leven in de weg staan. De beoefeningsdagen zijn open voor alle Rigpa-studenten.

Amsterdam

Wanneer Vrijdagochtend 28 februari tot en met zondagmiddag 2 maart 2014 (Losar)

Ngöndro accumulatie retraite

Ben je al een tijdje bezig met de Ngöndro, maar zou je nu een flinke 'boost' willen geven aan je accumulaties? Wil je graag samen beoefenen in een prachtige, stille omgeving? Wil je een verdieping geven aan de studie en beoefening van je Ngöndro? Kom dan naar deze Ngöndro accumulatie retraite! Drie dagen lang beoefenen en studeren, onder begeleiding van ervaren instructeurs.

Schoorl

Wanneer Vrijdagochtend 4 tot en met zondagmiddag 6 april 2014

Ouder worden op het Pad

In 2013 vonden er twee bijeenkomsten plaats voor 60+ sanghaleden. De bijeenkomsten werden met groot enthousiasme ontvangen en de opkomst was hoog! Daarom zal op zaterdag 29 maart een vervolg gegeven worden aan deze bijeenkomsten. Naast het spirituele perspectief is er ook tijd en aandacht voor meer praktische onderwerpen. Samen ideeën uitwerken, onderzoeken en voor wie dat wil, meehelpen vormgeven. Leeft dit onderwerp voor je of wil je (opnieuw) contact leggen met andere 60+ leden van de sangha? Kom dan naar deze bijeenkomst!

Amsterdam

Wanneer Zaterdag 29 maart, 13.00 – 16.00 uur



Rigpé Yeshé

Op deze familiedag staan de kinder- en gezinsactiviteiten centraal.

Amsterdam

Wanneer Zaterdag 8 februari en 12 april 2014, 10.00 – 14.00 uur.

Onderstaande evenementen vinden onder voorbehoud plaats.

Delayed streaming Haileybury.

Amsterdam en Groningen

Wanneer Rond 12 – 21 april 2014

Meditatie retraite in Handel.

Wanneer Augustus 2014

Heb je vragen?

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

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: Mirjam Landsman en Gerard Gerrits. 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.

Beoefening werkt!

In april bleek dat ik mogelijk blaaskanker had en geopereerd moest worden. Dankzij Sogyal Rinpoche's blessing werd de operatie een verlenging van zijn bezoek in mei. Gesterkt door de Tendrel Nyesel ging ik gelukkig de operatiekamer in.

Een week later bleek dat het inderdaad om blaaskanker ging. Ik bleef verbazingwekkend rustig en was vol vertrouwen. Mijn vrouw Annie zei dat ik de hele periode niet één keer heb gebaald wat opmerkelijk is voor mij. Ik zag mezelf niet als patiënt en voelde constant de steun van Rinpoche en de sangha.

Na de operatie kreeg ik chemotherapie. Ik plakte een afbeelding van Vajrasattva op de zak chemo en beoefende samen met

Annie tijdens iedere behandeling. Het gif van de chemo's was voor mij de helende nectar van Vajrasattva.

Een divinatie wees uit dat ik ook Medicijn Boeddha moest gaan beoefenen. Bovenop de gebeden die door de sangha van



beoefenaars in Lerab Ling en de monniken in het Dodrupchen klooster al voor me waren gedaan. Er kwam meer ruimte en plezier in mijn beoefening en ik voelde dat het ook effect op mijn omgeving had.

Ik kon er beter zijn voor anderen en hun problemen waren belangrijker dan de mijne. Ook al had het hele proces een groot effect op mijn energie, ik voelde dat mijn geest sterker werd. Ik werd steeds gelukkiger in mezelf.

Ik ben intens dankbaar voor de steun van Rinpoche en de sangha. Gebeden werken, echt!

Pieter Zanen



EASY TO...

Remember The View