

Rigpa

Nieuwsbrief

juli 2014 | jaargang 26, nr. 2



25 jaar Rigpa in Nederland
Jubileumnummer



RIGPA

Beste Nieuwsbrieflezer,

Het is mei 1989. Er is een grote opstand op het Plein van de Hemelse Vrede in Peking. De eerste scheuren in het IJzeren Gordijn ontstaan aan de Hongaars-Oostenrijkse grens. Het kabinet Lubbers II valt vanwege onenigheid over het reiskostenforfait. Het is de warmste en droogste maand mei ooit. The Bangles met Eternal Flame staan op 1 in de top 40. En op 16 mei 1989 zitten Eric Soyeux, Dolly Hayn en Gisela Prager bij notaris Kantoor Sypkens in Amsterdam voor de oprichting van Stichting Rigpa. In de statuten, die dan ondertekend worden, staat dat 'Stichting Rigpa zich o.a. ten doel stelt de Tibetaans Boedhistische beoefeningen in het algemeen, en die van de Nyingma traditie, waaronder Dzogchen, zoals onderwezen door Lama Sogyal Rinpoche, in het bijzonder, te bewaren, te bestuderen en voort te zetten.'

Dat is inderdaad waar Rigpa zich sindsdien mee bezig heeft gehouden. En met succes. In dit jubileumnummer kijken we terug op de afgelopen 25 jaar. Duidelijk is geworden hoe ongelooflijk veel mensen hun tijd en energie aan Rigpa hebben gegeven, vaak buiten het zicht van alle aandacht. Een aantal van hen laten we hier aan het woord, maar er zijn nog veel meer toegewijde studenten die er belangeloos voor hebben gezorgd dat Rigpa kon uitgroeien tot de organisatie die we nu zijn. En dat is echt iets om dankbaar voor en trots op te zijn!

In de verhalen van de studenten van het eerste uur klinkt de weemoed door over de kleinschaligheid en intimiteit van het begin, toen het Rigpa-programma zich in huiskamers afspeelde en het heel normaal was om met Sogyal Rinpoche samen te dineren. Heel begrijpelijk. Maar aan de andere kant kunnen we ons nu verheugen over de grote hoeveelheid mensen die Rigpa, en dus Rinpoche, bereikt. En dat is ons uiteindelijke doel: Rinpoche helpen bij het verwezenlijken van zijn grenzeloze visie.

Terugkijken op waar we vandaan komen maakt ook nieuwsgierig naar waar we naartoe gaan. Een groter centrum voor Rigpa Nederland, een uitgebreider openbaar programma, meer en meer verdieping in het Alomvattende Pad naar verlichting. We weten niet wat Rinpoche nog allemaal voor ons in petto heeft, maar met zijn onuitputtelijke inspiratie en de niet-aflatende steun van de sangha zullen we in staat zijn door te ontwikkelen.

De afgelopen 25 jaar zijn we uitgegroeid van kiem tot boom. In de toekomst zal die boom een bos worden en uiteindelijk een heel woud, om voor de komende 500 jaar de traditie van Sogyal Rinpoche hier in het Westen stevig wortel te laten schieten. En dat alles om alle wezens te helpen de verlichting te realiseren. Een hele klus, waarbij ieder vriendelijk woord, ieder kopje thee, iedere cursus, iedere Nieuwsbrief en ieder jaar telt.

Namens het Managementteam,

Marlies Musch

Marlies Musch



**'Rinpoche helpen bij het
verwezenlijken van zijn
grenzeloze visie.'**



De dalai lama was arriveerde hij u vliegtuig zoals met de KLM. Zo bezook, toen de Oceanen lingen een lezing gaf in de Tibetaan Tenzin Gyatso. De dalai lama werd dstra, onze eigen polder talloze vrolijke VVD'ers Zijne Heiligheid zonda vanrijke lichaam, wa De dalai lama is name morist die zich kostel zag Erica er zelf ook w volgelingen vervolgen tuurlijk ook volgelin Je zou zeggen: er va boeddhisme nou ool is een vergissing. De luidt dat je van huis door de Chinezen ku in monnikspij' en be de bevrijding van l



Foto Bro Kraft/Cort

Boeddhabeeldjes als sanseveria's. W boeddhisme? Voor Han de Wit uit wat

Door Wilma de Rek Foto's Val

Zeg het met boedd

'Boeddhisme is net kw

Opeen podium waar normaliter popsterren staan doceer Ahoy de basisbeginselen van het boeddhisme. 'Onwetend met de winstcijfers van ha

Dalai lama: 'bemoedig



Voorpagina NRC, maandag 12 mei 2014

Dalai lama Interview

'Nieuwe Chinese leider Xi Jinping lijkt moedig'

pagina 4

Vrolijkheid

Op zondag 11 mei 2014 hield ZH de Dalai Lama een lezing in Ahoy, Rotterdam voor meer dan 11.000 bezoekers. Het zorgde die ochtend voor flinke files, die meestal een bijverschijnsel zijn van voetbalwedstrijden en popconcerten. Ook de aandacht van de pers voor dit bezoek was groot en leidde tot paginagrote stukken en columns vanuit een meer persoonlijke invalshoek. Opmerkelijk was de hoge kwaliteit van sommige verslagen. Zo opende het Volkskrant-artikel met de kop 'Boeddhisme is net kwantumfysica'. Verslaggever Olaf Tempelman schreef dat onwetendheid het geloof is in een bestaan van een onafhankelijk zelf. Ook had hij het over natuurkundig onderzoek – waar de Dalai Lama tijdens zijn lezing naar verwees – waarbij wetenschappers tot de slotsom komen dat als materie eindeloos wordt gereduceerd, je uitkomt bij leegte: niets bestaat onafhankelijk van iets anders. Wanneer de Dalai Lama een oranje pet van de BOS opzet en grimassen trekt naar de fotografen, merkt Tempelman op dat de Chinese propaganda dat weliswaar afdoet als een truc om zich populair te maken, maar dat de wereld er een stuk leuker op zou worden als de Chinese partijbonzen ook eens wat meer ontspannen zouden durven poseren. Maar in opiniestukken werd de vrolijkheid van de Dalai Lama soms ver-

ward met oppervlakkigheid. Want hoe kun je grapjes maken als je eigen land nog steeds zucht onder het juk van de Chinese bezetting? Dat juist die vrolijkheid een teken is dat deze 'eenvoudige Tibetaanse monnik' – zoals hij zichzelf graag noemt – zich bevrijd heeft van negatieve emoties en concepten, gaat hun voorstellingsvermogen te boven. Het leidde af en toe tot cynisch commentaar dat de vooroordelen van veel krantenlezers waarschijnlijk alleen maar bevestigd. Onder de ruim elfduizend bezoekers zullen veel mensen het heel anders beleefd hebben. Zeker de studenten van de verschillende boeddhistische sangha's. Om zes uur zondagmorgen waren enkele vrijwilligers van Rigpa al aanwezig om een informatiestand in te richten. Die was vooral bedoeld om aandacht te vestigen op de komst van Sogyal Rinpoche naar Nederland eind juni. De stand diende ook als verzamelpunt waardoor het in de pauze leek alsof de halve Rigpasangha zich op deze zondag in Rotterdam bevond. Zij waren ongetwijfeld beter in staat om de luchthartigheid van de Dalai Lama op waarde te schatten en te beseffen dat zijn humoristische benadering voortkomt uit een diepe wijsheid en groot mededogen.

Rob Chrispijn

is sterk gebleven." "STIEF" OVER KANS O stat hij dalai lama groeten stand de en China giers ersa vroeg ma hum avoor culturele re van de Tibe Verandering e vangt de K comenies terdenes 2 de dalai lama bezoek sta

ai lama in





Sogyal Rinpoche in '81 in de Kosmos

Gisela Prager

Een vriendin vertelde me over een Tibetaanse leraar die over de dood praatte, maar met wie je ook erg kon lachen. Dat weekend zou hij een lezing geven in de Kosmos in Amsterdam, in die tijd hét spirituele centrum bij uitstek waar leraren van allerlei pluimage cursussen en workshops gaven. Mijn vriendin had me wel nieuwsgierig gemaakt, want wij deelden



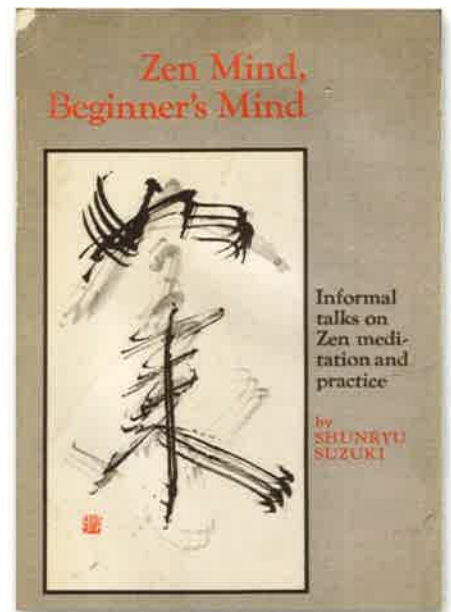
een vage spirituele interesse. De lezing die Sogyal Rinpoche hield over sterfelijkheid en de dood raakte me diep, maar ik had geen idee wie hij was. Dat was in '81.

Toen Rinpoche een keer daarop weer in Amsterdam was, logeerde hij bij diezelfde vriendin, waardoor ik de kans kreeg hem wat beter te leren kennen. Rinpoche kon in die tijd ook heel informeel zijn: soms nodigde hij een groepje uit om Chinees met hem te gaan eten. Later hebben we eens in mijn toenmalige flat met behulp van een geleend Chinees kookboek een diner voor hem bereid; dat vond hij nog lekker ook! Daarna werd mijn huis een van zijn vaste logeeradressen, iets wat ik echt niet zo eenvoudig vond. Er bestond toen namelijk nog geen Rigpa-organisatie om dat allemaal te regelen. Hoe je voor een Tibetaanse meester diende te zorgen, moest je als gastvrouw maar zelf een beetje uitzoeken. Toen Rinpoche de eerste keer bij binnenkomst in mijn huidige woning de trap naar de bovenverdieping zag, zei hij: "Oh, hier kan Dilgo Khyentse niet naar boven!"

Rinpoche begon in Nederland met niks en niemand. Met een clubje dat in dat prille begin totaal geen samenhang had. Of misschien moet je zeggen dat die samenhang toen nog niet duidelijk was. We waren een beetje 'spiritueel aan het winkelen' en wisten niet wat het betekende om een leraar te volgen; en als dit al duidelijk was, wilde je dat dan wel. Rinpoche gaf les in een klein zaaltje waar een handjevol mensen een beetje binnen kwam wapperen omdat ze het wel interessant vonden, zo'n Tibetaanse lama. Maar toch ook omdat ze wel degelijk een soort innerlijke drang voelden die ze zelf niet goed konden plaatsen.

Vanuit mijn optiek had Rinpoche te maken met jonge mensen die geen flauw

idee hadden dat er zoiets bestond als een authentiek boeddhistisch pad. En toch heeft hij dat stelletje vrijbuiters met elkaar weten te verbinden. Achteraf ben ik me gaan realiseren hoe knap dat was. Rinpoche's aanpak was nooit traditioneel. Hij gaf bij voorbeeld les over *Zen mind, beginner's mind* door Shunryu Suzuki, een Zenmeester die al in de 50-er jaren werd omarmd door de toenmalige Amerikaanse beatniks. Dit dunne boekje uit 1970 - dat wereldwijd een klassieker is



1973, 1e druk paperback

geworden - werd toen ook hier in het alternatieve circuit gretig gelezen. Rinpoche kon de Zen-benadering heel goed uitleggen en tegelijkertijd een duidelijke brug slaan naar het Tibetaans boeddhisme. Daarmee maakte hij het makkelijker voor ons om ons voorbehoud te overwinnen.

In die allereerste begintijd hadden we, behalve *Zen Mind, Beginner's Mind*, geen ander lesmateriaal dan onze eigen aantekeningen.

In '82 hield Rinpoche een paasretraite in een kostschool, Vinehall, in Engeland. Het ging er nogal rommelig aan toe, en was niet te vergelijken met de

alle belangrijke leraren van Rinpoche, die nu nog altijd zo duidelijke aanwezig zijn in de vorm van foto's en, zoals in de tempel in Lerab Ling, in de vorm van levensgrote beelden.

Ik heb enorm veel van Rinpoche geleerd. Bijvoorbeeld dat luisteren veel belangrijker is dan je mening geven. Ik heb geleerd dat het belangrijk is dat je de kwaliteiten in anderen ziet en mee helpt ontwikkelen. En vooral dat het belangrijk is om zacht te blijven in een harde wereld.

‘Ik heb vooral geleerd dat het belangrijk is om zacht te blijven in een harde wereld.’



Nynke Valk

Sogyal Rinpoche ontmoette ik voor het eerst in 1981 op het perron in Groningen, waar ik stond te wachten op mijn toenmalige vriend Jaap Verhoeven die toevallig in dezelfde trein bleek te zitten als Rinpoche. Ook Jildi Mohamad Sjah van het Boeddhistisch Centrum Groningen stond op het perron. We kenden elkaar omdat ik daar regelmatig meditatielessen volgde. Zij en haar partner hadden Sogyal Rinpoche uitgenodigd om een weekend les te komen geven. Jildi begroette Rinpoche en op dat moment realiseerde Jaap zich dat hij de gehele treinreis tegenover hem had gezeten zonder te weten wie hij was. Ik werd aan Rinpoche voorgesteld, die mij een hand gaf en vroeg: “Hebben we elkaar

al niet eens eerder ontmoet?” Misschien refereerde hij aan een vorig leven, maar ik kon alleen maar nee zeggen. Rinpoche was erg vriendelijk en zag er heel gewoon uit. Voor dat weekend had ik mij overigens niet ingeschreven, maar Jaap deed er wel aan mee.

Door alle positieve dingen die ik over Rinpoche hoorde en ook door mijn eigen indruk op dat perron, besloot ik om die zomer mee te gaan naar de allereerste Rigpa-zomerretraite. Die werd gehouden in Grasse in Zuid-Frankrijk en duurde iets van drie weken.

Een Frans sanghalid uit Parijs had haar huis met rondom een groot stuk land ter beschikking gesteld. Maar het was behoorlijk primitief: toen we aankwamen moest de keuken voor de retraite nog gebouwd worden en slapen deed je met meerdere mensen in grote tenten, een soort slaapzalen.

De omgeving was prachtig. De ene keer gaf Rinpoche les in het huis en een andere keer zaten we in een kring om hem heen in het bos. Dat was heel intiem natuurlijk. Khandro was er toen ook; het was haar allereerste bezoek aan Europa. Ik herinner me nog goed dat de eerste les ging over de neiging die wij hebben ▶



Met links Patrick Gaffney en wat hoger Jaap Verhoeven



Boekjes met transcripten, vertaald door Tineke Peters

Rigpa, zoals met de boekhouding en de Nieuwsbrief. Ook transcribeerden we het onderricht dat Rinpoche in Nederland gaf. Van de getranscribeerde lessen maakten we mooie, kleine boekjes.

In '88 had Rinpoche zijn studenten opgeroepen om mee te doen aan een pelgrimstocht naar Sikkim en Nepal. Ik kon mij pas in Nepal aansluiten, omdat ik voor Sikkim geen visum had gekregen. Samen met Rinpoche hebben wij verschillende lama's ontmoet, zoals Thinley

Norbu, Chatral Rinpoche en Jamgon Kongtrul, die niet zo heel lang daarna verongelukt is. Van Thinley Norbu kregen we uitleg over *Calling the lama from afar*. Door Tulku Urgyen werden we geïntroduceerd in de natuur van de geest. Daar was Tulku Urgyen befaamd voor. In het klooster van Dilgo Khyentse Rinpoche ontvingen we de *Yeshe Lama*. Op een ander moment gaf Rinpoche daar dan een resumé van, op het dakterras van een van zijn studenten die in Bodnath een huis had. Tijdens die lessen voelde ik ineens een enorme angst. Die angst had ik al eens eerder met Rinpoche besproken. Hij noemde dit de angst voor

de leegte, alsof je bij wijze van spreken uit een space shuttle valt. Omdat die angst soms ook tijdens onderricht van Rinpoche de kop op stak, kreeg ik zijn toestemming om weg te lopen als het me even te veel werd.

Ik voel me bevoorrecht dat ik af en toe rechtstreeks contact met Rinpoche kan hebben als ik dat nodig heb. De toon tussen hem en mij is op dat perron in Groningen voorgoed gezet. Ook vind ik het heel bijzonder dat ik Rinpoche al zo snel in mijn leven, op mijn 23^e, ben tegengekomen. Hij heeft me voor een groot deel 'opgevoed' en daar ben ik enorm blij mee.

Dolly Hayn

Sogyal Rinpoche heb ik via Gisela ontmoet. Samen met haar ben ik in 1983 naar de Kosmos gegaan, waar hij een lezing gaf met de titel *Death, gate to life*. Ik had meteen wat met Rinpoche. Wat hij altijd heeft gehad, wat bijna magisch is, is zijn geestdrift en vermogen tot enthousiasmeren. Zo drong hij er in '84 op aan dat we de Dalai Lama in London zouden ontmoeten. Het huis van Rinpoche in London was helemaal niet groot, maar we konden er toch met z'n allen logeren. Overal kwamen matrassen van daan en we sliepen op de grond.

Eigenlijk wist ik niet eens waar ik naar op zoek was. Voor een belangrijk deel was het toch naar iets dat me wezenlijk zou kunnen voeden. Toen Rinpoche begon over de natuur van de geest, voelde ik



een diepe connectie met mijn eigen binnenwereld. Hier had ik al die tijd naar gezocht.

In datzelfde jaar gaf Rinpoche ook in Frankrijk onderricht over de dood en de

bardo's. Die retraite ten noorden van Parijs nam al gauw een surrealistisch karakter aan. De kostschool diende ook als locatie voor een film over de Eerste Wereldoorlog. Catherine Deneuve speelde er een rol in. Er liepen allemaal mensen rond als soldaat verkleed. Je hoorde steeds plofgeluiden van beschietingen. Rinpoche genoot er zichtbaar van. Ik kreeg daar de bevestiging dat mijn intuïtie en vage vermoedens over de werkelijke aard van de dood een grond van waarheid bleken te hebben. "You must prepare for death, you must practise", zei Rinpoche steeds. Het bijzondere van het Tibetaanse boeddhisme voor mij is dat de rituele kant en het onderricht zowel het intellect scherpt als het hart voedt.

In de zomer van het jaar daarop was er in Frankrijk een bijzondere retraite

gammel, warm water en licht vielen om de haverklap uit. Gelukkig konden we na een paar dagen verhuizen naar het hotel van Rinpoche's broer. Het bezoek aan Khandro herinner ik me nog heel levendig. Met al die 25 studenten zaten we opgepropt in een van de vertrekken van het huis waar Khandro ook jarenlang met Jamyang Khyentse Rinpoche had gewoond. Mayumla, Rinpoche's moeder en zus van Khandro, was er ook. We kregen wat rijst en Mayumla gooide steeds snoepjes naar iedereen. Rinpoche gaf ter plekke een teaching, zowel in het Engels als in het Tibetaans. Een van ons had als taak om al het onderricht op die reis op te nemen, ook die van andere meesters. In het noorden van Sikkim bezochten we een groot aantal kloosters, o.a. het klooster van Dodrupchen Rinpoche.

Op dat moment waren er in Sikkim, dat toen nog een apart koninkrijk was, opstanden uitgebroken. Een militaire escorte, met motoren voor en achter, begeleidde ons naar de grens van Nepal. Dat werd 24 uur afzien, dwars door de Himalaya, heen en weer geschud in een bus die hier op de schroothoop terecht zou komen. Verreisd kwamen we 's morgens om een uur of 8 bij het klooster van Dilgo Khyentse Rinpoche aan, die om 9 uur zijn eerste teaching zou geven. Behalve om snel onze koffers naar het hotel te brengen, was er geen tijd om te eten of ons op te frissen. Hier zouden we drie weken verblijven om zowel van Dilgo Khyentse als van Sogyal Rinpoche onderricht te krijgen. Het was heel fijn om in de kleine shrineroom zo dichtbij

Dilgo Khyentse te kunnen zitten die speciaal aan onze groep les gaf over *Yeshe Lama* (Dzogchen onderricht, red). De groep dijde elke dag een beetje meer uit doordat mensen erachter kwamen dat Dilgo Khyentse die week les gaf. In die tijd kon je nog gewoon binnen lopen. De middagen waren ingeruimd voor tochtjes, o.a. naar Nagi Gompa, het klooster van Tulku Urgyen. We hebben in die weken heel wat lama's ontmoet, zoals Thinley Norbu (zoon van Dudjom Rinpoche en vader van Dzongsar Khyentse, red), die ons les gaf over de betekenis van het gebed *Calling the lama from afar*. Daarna stond Sogyal Rinpoche erop dat we dit gebed uit ons hoofd zouden leren. Daar werd 's avonds dan ook veel tijd aan besteed. Een wel heel onverwachte ontmoeting had ons gezelschap met Chatral Rinpoche, die wij onderweg tegenkwamen. Sogyal Rinpoche was uitgestapt om hem te begroeten, en voor we het wisten was de bus in het donker omgekeerd en zaten we in de grotwoning van Chatral Rinpoche te luisteren naar zijn volkomen geïmproviseerd onderricht.

Ik had werkelijk de tijd van mijn leven. Omdat Rinpoche ons overal mee naar toe nam, kreeg je een heel bijzonder inkijkje in de magische wereld van de lama's en de Tibetanen. We mochten rituele heilige dansen bijwonen met alles erop en eraan en voelden ons volkomen opgenomen in de Tibetaanse gemeenschap. Tibetanen zijn zo gewoon en aardig en op een heel mooie manier aanwezig. Op de vele reizen die ik door de



Sogyal Rinpoche voor de grot van Guru Rinpoche

wereld heb gemaakt, heb ik nog nooit zulke bijzondere mensen ontmoet; ik kon uren naar ze kijken terwijl ze steeds hun mala's door hun handen lieten glijden of hun gebedsmolentjes draaiden. Ze straalden geluk en tevredenheid uit, terwijl ze als ballingen vaak in erbarmelijke omstandigheden moesten leven.

Sogyal Rinpoche was gedurende de hele reis helemaal in zijn sas. Behalve op het moment dat onze geluidsman ontdekte dat een bepaalde teaching van Dilgo Khyentse niet goed was opgenomen. Dat speet Rinpoche zeer en John kreeg flink op zijn kop. Maar bijna in dezelfde beweging werd hij ook vergeven, waardoor hij zich niet langer schuldig hoefde te voelen. ▶



Ik ben gelijk een boeddhabeeld gaan kopen op de Damstraat en begonnen met de pas geleerde neerbuigingen. In maart kwam hij weer en gaf onderricht over *Lojong, de Zeven punten om de geest te trainen*. Kort daarna ben ik helemaal in mijn eentje naar de 10-daagse paasretraite gegaan in Loch Lomond in Schotland. Ik had Rinpoche gevraagd of ik erbij mocht zijn. Dat mocht. Hij gaf les over *Hitting the Essence in Three Words* (Tsik Sum Né Dek) en introduceerde ons in de natuur van de geest. Er waren zo'n 150 mensen. Ik vond dat erg veel en vroeg me af hoe ik in vredesnaam Rinpoche's leerling kon worden als hij er al zo veel had.

Terug in Nederland heb ik de kelder-ruimte van het grote antikraakpand op de Oudezijds Achterburgwal, waar ik inmiddels met een stel vrienden was gaan wonen, ter beschikking gesteld. Van Fred van Heukelom die ik in Loch Lomond had ontmoet, kreeg ik een hele grote Thaise boeddha te leen waar we in de ruimte gele doeken omheen drapeerden om er een beetje iets moois van te maken. Volgens mij probeerden we elke week samen de Ngöndro te doen en hadden een studiegroep waar we het commentaar van Rinpoche op *Zen Mind, Beginners Mind* van Suzuki Roshi bestudeerden. Die verzameling individuen die daar met elkaar beoefenden, kun je het begin van de sangha noemen. Dat waren o.a. Marlies Schmitz, Han Welgemoed, Els Olthof en Charlotte Lange. Regelmatig kwam Mike Barson om er neerbuigingen



Marcusstraat

te doen omdat hij er thuis de gelegenheid niet voor had.

Rinpoche is daar ook nog op bezoek geweest. Tijdens zo'n bezoek zei hij dat zijn leraren raar op zouden kijken als ze wisten dat hij met al die heilige relieken die hij altijd bij zich heeft, in de rosse buurt van Amsterdam rondliep.

Rinpoche was hier nog volkomen onbekend. Gestuurd door zijn leraren Dilgo Khyentse Rinpoche en Dudjom Rinpoche, moest hij in het westen zijn eigen weg zien te vinden. Vanaf het begin was het voor Rinpoche heel belangrijk om aandacht te besteden aan het creëren van een inspirerende omgeving. Het eerste wat hij altijd deed als hij het zaaltje in de Kosmos binnenkwam, was een altaartje neerzetten. Ook toen al had hij zijn reliekwieën bij zich. Ik vond dat heel fascinerend. Je voelde dat hij daarmee een heel bijzondere sfeer kon scheppen.

Elke keer als ik verhuisde naar een ander antikraakpand, verhuisde de grote boed-

dha mee: naar de van Eeghenstraat, de Wilhelminastraat en daarna jarenlang de Marcusstraat. Hoewel Rinpoche had aangegeven dat hij vooralsnog geen centrum in Nederland wilde, kwam hij iedere keer langs als hij in Nederland op bezoek was. Dan deed hij een beoefening, gaf een korte teaching en zegende de ruimte. Op een gegeven moment mocht ik de ruimte in de Marcusstraat huren en zijn we die gaan delen met de Namkhai Norbu-groep die nu Dzogchen Community heet. We hebben daar ook andere meesters mogen ontvangen, zoals Geshe Tenzin Wangyal van de Bön-traditie, die voor het eerst naar Nederland kwam, Dr. Trogawa Rinpoche, die o.a. heel mooi onderricht gaf over de *Rainbow body*, en natuurlijk Namkhai Norbu Rinpoche.

Ik had Rinpoche toestemming gevraagd om ook leraren van andere lineages die hier in Nederland woonden, uit te nodigen. En zo kregen we les van de Geshe van het Maitreya Instituut en van Lama Gawang van het Boeddhistisch

'Vanaf het begin was het voor Rinpoche belangrijk om aandacht te besteden aan het creëren van een inspirerende omgeving.'



Een bijzondere gebeurtenis was dat Trogawa Rinpoche besloot in Nederland de *Yuthok Nyingtik*-bekrachtiging te geven. Dit is de Dzogchen-bekrachtiging verbonden met de Tibetan Medicine lineage van Chagpori. Volgens mij de enige keer dat die in het Westen gegeven is. Samen met Nel de Jong en met de NSTG (Tibetaanse Stichting voor Tibetaanse Geneeskunde) hebben we zijn bezoek onder leiding van Xandra Reelick, die toen national coördinator was, georganiseerd.



heeft er mede toe bijgedragen dat Rinpoche veel voorzichtiger werd en lange tijd daarna niet meer zo expliciet Dzogchen-onderwijs heeft gegeven. Pas in 2006 toen de Driejaarretraite van start ging heeft hij de draad weer opgepakt.

Het Centrum in de Sint Agnietenstraat werd op 26 februari 1993 gekocht. Jean Karel Hylkema wist hiervoor een lening bij de bank los te krijgen. Op een gegeven moment is er veel meer instructie en begeleiding uit het buitenland gekomen. Niet alleen op cursusgebied, maar vooral op het gebied van de hele organisatie. Eerst hadden we een coördinatiegroep en een bestuur en heel veel vergaderingen waarbij we elkaar nogal eens in de haren vlogen. We wilden altijd consensus en dat kostte heel veel tijd.

Hoogtepunt in Nederland uit die tijd is dat we Rinpoche's boek, dat in '92 uitkwam, in een vertaalgroep zijn gaan vertalen. Met als uitgangspunt de vertaling van een professionele vertaler, zijn we meer dan een jaar lang bij Gisela Prager samengekomen en hebben iedere zin en ieder woord gewikt en gewogen, wat ons in termen van studie heel veel verdieping heeft gegeven. Dit heeft me in mijn rol van instructeur erg geholpen. Maureen Cooper en Ian Maxwell kwa-

men in die tijd veel naar Nederland. Zij zaten samen in het International Coordination Board en Nederland werd toen veel meer op de kaart gezet: we gingen internationaal een grotere rol spelen, vooral in het ontwikkelen van het curriculum. In '94 gaf Maureen Cooper de eerste instructeurstraining om aan de steeds groeiende behoefte aan instructeurs voor de cursussen te kunnen voldoen. In die tijd kwamen Bert van Baar en Johan Dijk erbij en kregen we samen een rol als instructeurs bij de zomerretreats in Lerab Ling. Een aantal jaren zaten Bert en ik iedere zomer drie maanden lang in Lerab Ling waar we deel uitmaakten van het retreat-team en meehielpen als instructeur.

In september '95 gingen in Amsterdam en Groningen onder de bezielende leiding van Tineke Bouma de Stroom van start, één curriculum voor de hele internationale Rigpa-sangha. Het bijzondere daaraan was dat we nu de beschikking kregen over videomateriaal met onder-richt van Rinpoche om de lessen te leiden, iets dat we voordien niet hadden. Het aantal mensen dat de cursussen bezoekt neemt vanaf dat moment dan ook een grote vlucht.



Daan Meerburg

In 1987 besloten mijn partner Tineke Bouma en ik om te gaan mediteren. Dat deden we onder auspiciën van het Boeddhistische Meditatie Centrum in Groningen, waar mediteren in verschillende tradities werd aangeboden. De introductie cursus was bij iemand thuis, waarbij geleide meditatie over Vajrasattva werden gegeven. In onze groep beoefenden we de Dudjom Tersar Ngöndro, aangevuld met de toevlucht- en bodhicitta beoefening uit de Longchen Nyingtik. Ons wekelijkse groepje bestond uit ongeveer 10 studenten, die op woensdag bij elkaar kwamen. Eerst in een zaaltje

‘Tineke heeft de afdeling Studie & Beoefening een enorme impuls gegeven in de transitie naar het studieprogramma zoals we dat nu kennen.’

Book of Living and Dying. Het enige audio-visuele materiaal dat we hadden was een video van de officiële presentatie van het TBLD door Rinpoche, die aan het publiek wordt voorgesteld door de komiek John Cleese, die zichzelf *The Laughing Lama's Standup Man* noemt. Meer dan dat was er niet.

Intussen waren Tineke en ik ook instructeurs bij Rigpa-Groningen geworden, dat inmiddels een vaste ruimte had gehuurd in het Vipassana-centrum. We gaven twee cursussen tegelijk. In het team zaten onder meer Jaap Verhoeven, Hans Sleeboom, Diek Boerman, Marijke Holt en Lidy van Helden. Bovendien zaten we allebei in het landelijke Management-team. Tineke deed Studie & Beoefening en ik Financiën.

Rinpoche wilde Rigpa op een hoger plan brengen. Daar was een verandering in mentaliteit voor nodig. Amsterdam was (ook toen al) toe aan een grotere ruimte. Rinpoche had ons op het hart gedrukt onze ‘poverty mentality’ te doorsnijden. Dus zijn we onmiddellijk geld gaan uitgeven dat er niet was. We hadden een pand op het oog op de Herengracht. Ik had zelf een financieel verslag in elkaar gedraaid en dat mooi laten uitprinten. Van de bank kregen we een lening van een miljoen. (Dat waren nog eens tijden!) We hadden al een voorlopig koopcontract, maar aarzelden of we de zaak wel draaiend konden krijgen. Geld lenen is één, maar je moet het ook kunnen terugbetalen. Toen de grond ook nog eens vervuild bleek te zijn, ging het hele plan niet door.

Zo kwam de van Ostadestraat in beeld, een huurpand waar een wietkwekerij in had gezeten. Ik heb nog geholpen om alle leidingen van de plafonds te trekken. Na de verbouwing werd het centrum door Rinpoche ingewijd. De toenmalige national director Sandra van Diermen vond dat dit in stijl moest gebeuren. En dus dronken we champagne uit speciale, hoge flutes met een aardbei erin. Rinpoche hief goedkeurend het glas en zei: “Jullie zullen nooit geldgebrek hebben!”

Tineke heeft de afdeling Studie & Beoefening een enorme impuls gegeven in de transitie naar het studieprogramma zoals we dat nu kennen. Rigpa kwam in een stroomversnelling. In plaats van een dun Ngöndro-boekje, wat mantra's en dunne klappertjes, hadden de instructeurs nu de beschikking over CD's, transcripts en vooral over video's.

Ook werden er trainingen gegeven voor instructeurs. In het begin vond ik het niet makkelijk om instructeur te zijn. Een cursus bij Maureen Cooper waarin je angsten en onzekerheden als instructeur aan bod kwamen, was een eye-opener voor me. Mijn angst was dat ik niet in staat zou zijn om de connectie tussen studenten en Sogyal Rinpoche te bewerkstelligen. Als instructeur was ik zo enthousiast dat ik ging duwen en trekken. Maar dat werkt uiteindelijk toch niet; het gaat om de connectie die mensen zelf met een leraar en de Dharma leggen. En natuurlijk kun je daarin wel een bijdrage leveren, maar heel erg mondjesmaat. Als reactie kreeg ik te horen ‘Don't find yourself

that important.’ Precies het advies dat ik nodig had.

De Driejaarretraite die er aan zat te komen, was eigenlijk de aanleiding dat we ook in Groningen op zoek gingen naar een eigen centrum. Een aantal sanghaleden was daar nogal aarzelend over. We besloten een *mo* (divinatie, red.) aan te vragen en daarvoor moest je twee adressen opgeven. Behalve het pand dat we op het oog hadden, moesten we er nog een tweede adres aan toevoegen. Uitgerekend op dat gebouw viel de keuze. Over een magische wereld gesproken: dit pand bleek te grenzen aan de achterkant van het vroegere woonhuis van Menno Bijleveld, een sanghalid, waar we regelmatig tsok-bijeenkomsten hielden en waar de gebedsvlaggetjes nog aan de gevel in de tuin hingen. Het nieuwe pand was ooit een smederij geweest en alles moest eruit gesloopt worden.

Dus dat was weer vol aan de bak. Maar dat heb ik er altijd voor over gehad, want we hebben een ontzettend leuke sangha die heel praktisch is ingesteld en veel voor elkaar krijgt. Het maakt me bijzonder trots dat ik daar mijn steentje aan heb bijgedragen. En ook heel dankbaar. Werken met sangha-genoten is niet altijd makkelijk, zeker wanneer je, net als ik, er uitgesproken meningen op na houdt! Maar we zijn door Rinpoche met elkaar verbonden en we moeten het dus oplossen. Van je vrienden kun je vervreemden, met je familie kun je breken, maar van je sangha kom je nooit af. Uiteindelijk los je het dan ook op, terwijl je ego ondertussen krimpt. Uiterst bevredigend dus.



Eerste boeddhistisch geestelijke verzorger in Nederland

In een tijd dat er nog geen sprake van was dat je een academische opleiding nodig had om boeddhistisch raadsman te worden, werd Eric Soyeux gevraagd in een gevangenis boeddhistisch onderricht te geven.

Via Tineke Bouma had de humanistische raadvrouw in de gevangenis in Krimpen aan de IJssel gevraagd of ik voor een groepje gedetineerden iets wilde komen vertellen over het boeddhisme. Na afloop ging ik met een nogal gedesillusioneerd gevoel weer naar huis, in de overtuiging dat het wel bij deze ene keer zou blijven. Het liep anders. Een gedetineerde, Cevdet, die *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* had gelezen en ook bij die bijeenkomst aanwezig was geweest, had behoefte aan een vervolg. Later heeft Cevdet het via een rechterlijke uitspraak voor elkaar gekregen dat ik voor de persoonlijke gesprekken met hem ook betaald kreeg. Het staat namelijk in de wet dat elke gedetineerde recht heeft op de geestelijke verzorging van zijn keuze. Dus, redeneerde hij, dient het boeddhisme dezelfde bejegening te krijgen als de andere wereldgodsdiensten. En zo werd ik de eerste boeddhistisch geestelijke verzorger in het gevangeniswezen. Dat werk werd mij dus door puur toeval in de schoot geworpen. En dat terwijl ik daar helemaal geen opleiding voor had. Ik had alleen mijn eigen ervaringen om op terug te vallen. Pas toen werd ik me ervan bewust hoeveel gereedschap ik door mijn jarenlange boeddhistische training ongemerkt aangereikt had gekregen.

Zo werd ik deel van het bestaande team van geestelijke verzorgers. Van het een kwam het ander. Als de gedetineerden die ik had leren kennen werden overgeplaatst, ging ik hen ook daar bezoeken. Via de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) werd die mogelijkheid, in samenwerking met Justitie, later ook meer in ambtelijke zin geregeld, en werden er nog drie andere boeddhistisch geestelijke verzorgers aangesteld.

Dat werk heb ik met veel plezier gedaan tot ik in 2006 naar Lerab Ling vertrok voor de Driejaarretraite. Bij terugkomst trof ik een heel andere situatie aan: bij Justitie was nu een hoofd Boeddhistisch geestelijke verzorging en volgens de nieuwe regels moesten nu ook de boeddhistisch geestelijke verzorgers aan de norm voldoen en een universitaire opleiding op zak hebben. Dus viel ik ondanks 7 jaar praktijkervaring buiten de boot. Ik heb het daar best moeilijk mee gehad, maar gelukkig kon ik onlangs via een achterdeurtje dat werk toch weer oppakken.



‘Wat mij steeds weer treft, is dat de gedetineerden die de zwaarste delicten hebben gepleegd, vaak degenen zijn die hebben geleerd naar binnen te keren.’

TBS-inrichtingen mogen namelijk hun eigen geestelijke verzorgers aanstellen, daar gelden kennelijk andere regels. Daardoor kan ik Cevdet weer maandelijks bezoeken.

Ik heb het altijd bijzonder boeiend gevonden om mensen te ontmoeten uit zo veel verschillende culturen. Wat mij steeds weer treft, is dat de gedetineerden die de zwaarste delicten hebben gepleegd en die dus ook het langste zitten, vaak degenen zijn die door de jaren heen hebben geleerd meer naar binnen te keren. Soms vergelijk ik een gevangenis dan ook wel eens met een retraite, maar dan afgedwongen. Ik had vaak te maken met moordenaars die vanuit een sterke emotie een misdaad hadden begaan. Dat waren dikwijls de mensen die zochten naar een manier om geestelijk te overleven en gezond te blijven in de omstandigheden waarin ze verkeerden. Zoals Cevdet, die zich als jongeman niet kon onttrekken aan de eerwraakcultuur uit zijn land van herkomst. Juist bij dit soort mensen dekt de term ‘geestelijke verzorger’ wel heel erg de lading.

Eric Soyeux in gesprek met Annet Kossen

Khandro en Nyoshul Khenpo



Rinpoche komt vier keer naar Amsterdam, geeft o.a. les over *Seven Points of Training the Mind* en *Tsik Sum Né Dek*.

Zomerretraite in de Dordogne met Sogyal Rinpoche, Nyoshul Khenpo en Khandro

Een groep beoefenaars komt regelmatig samen bij Eric Soyeux thuis in een antikraakpand aan de Oudezijds Achterburgwal in Amsterdam

Dilgo Khyentse Rinpoche



Zomerretraite in de Dordogne met Sogyal Rinpoche en grote leraren, zoals Dudjom Rinpoche en Dilgo Khyentse Rinpoche



De eerste keer winterretraite in Kirchheim, waar ook Nyoshul Khen Rinpoche aanwezig is

Juli - Sogyal Rinpoche in de Kosmos, Amsterdam over *The Lions Roar* van Rigdzin Jigme Lingpa

1984

1985

1986

Kasteel Loch Lomond



Tussen Kerst en Oud en Nieuw de eerste Ngöndro-retraite bij de ouders van Eric Soyeux in Putte (N.B.).

In augustus in de Pyreneeën (Vallée du Louron), Sogyal Rinpoche samen met Nyoshul Khenpo: *Practice for World Peace*

Ngöndro-kerstretraite voor de eerste keer in het klooster van Handel

Paasretraite met Sogyal Rinpoche over *Tsik Sum Né Dek* in Loch Lomond, Schotland



Retraite in Tenby in Wales met Sogyal Rinpoche en Nyoshul Khenpo



Zomerretraite in Prapoutel (Franse Alpen), met Dilgo Khyentse Rinpoche, Sogyal Rinpoche en bijna alle andere belangrijke leerlingen van Dilgo Khyentse Rinpoche, zoals Nyoshul Khenpo, Dzongsar Khyentse en Chagdud Tulku Rinpoche.

Dit is de laatste grote retraite van Dilgo Khyentse Rinpoche in het Westen, met 1500 deelnemers. Met de zegen van Dilgo Khyentse tekent Rinpoche op de laatste dag van deze retraite het auteurscontract voor *The Tibetan Book of Living and Dying*

Driemaandenretraite in Lerab Ling met Sogyal Rinpoche over Yeshe Lama: 300 deelnemers in de stromende regen. Ook Dzogchen Rinpoche, Dzongsar Khyentse Rinpoche, Ringo Tulku geven Dzogchen onderricht



Dzongsar Khyentse geeft les in de open lucht

Terwijl Sogyal Rinpoche in Nederland een weekend geeft getiteld *In the mirror of death*, verlaat zijn leermeester Dilgo Khyentse Rinpoche (1910 - 1991) op 28 september deze wereld in Thimphu, Bhutan

Rigpa Groningen begint met het geven van cursussen - korte Ngöndro, Toevlucht, Bodhicitta en de eerste meditatiecursus



Dilgo Khyentse in Prapoutel

1990

1991

1992

Cursus Meditatie & Ngöndro door Gisela Prager, Dolly Hayn, Paul Philipsen en Han Welgemoed

The Tibetan Book of Living and Dying verschijnt. In december '92 zegt Rinpoche: 'Veel mensen voorspellen dat mijn boek een enorme invloed zal hebben. En dat de hoop en belofte die eruit spreken, zal zorgen voor een toevloed van nieuwe mensen. Rigpa mag deze kans niet voorbij laten gaan.'

Franse studenten vinden in de buurt van Lodève een plek die geschikt is als retraite-centrum. Dankzij de vrijgevigheid van veel van Sogyal Rinpoche's studenten kunnen het land en de gebouwen worden aangekocht. Rinpoche geeft deze plek de naam Lerab Ling



Lerab Ling met gebedsvlaggetjes



Een spiritueel centrum aan de Ierse zuidwest kust wordt door de eigenaren, Peter en Harriët Cornish, overgedragen aan Sogyal Rinpoche die er de naam Dzogchen Beara aan geeft

Dzogchen Beara, een paar jaar later



Sogyal Rinpoche begroet de Yangsi



Dilgo Khyentse



Dilgo Khyentse Yangsi Rinpoche

Tijdens de Kerstretraite in Kirchheim wordt een nieuwe organisatiestructuur voor Rigpa aangekondigd, die in '96 in Nederland wordt ingevoerd

Sogyal Rinpoche ontmoet de incarnatie van Dilgo Khyentse Rinpoche, Urygen Tenzin Jigme Lhundrup

Kerngroep voor spirituele zorg wordt opgericht voor de ontwikkeling van de spirituele zorg voor zieken en stervenden door Dolly Hayn, Karel Lefèvre en Eric Soyeux. Marijke Holt en later Coobke Peyrot zorgen voor de coördinatie

Sogyal Rinpoche geeft een blessing in de teaching-tent



Zomerretraite Lerab Ling. Sogyal Rinpoche en oa. Tulku Peggyal Rinpoche, Neten Chokling Rinpoche en Dzogchen Rinpoche

Zomerretraite Lerab Ling. Sogyal Rinpoche samen met o.a. Sherab Özer Rinpoche, Dzongsar Khyentse Rinpoche en Trogawa Rinpoche

1996

1997

1998

Eind 1995 start in Utrecht een Satellietasangha van Rigpa

Sogyal Rinpoche geeft les in Amsterdam, in Oibibio en de V.U. over *Natural Great Peace*

Rinpoche haalt Sandra van Diermen over om National Director te worden

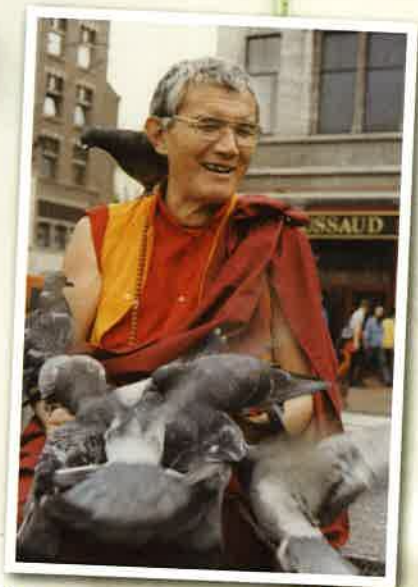
Anneke Hakman National Director

Zomerretraites Lerab Ling met oa. Nyoshul Khenpo, Orgyen Tobgyal en Dzongsar Khyentse Rinpoche

In september '97 komt Sogyal Rinpoche naar Amsterdam voor een **stadsretraite van een week** met Dzogchen Rinpoche en Tulku Peggyal Rinpoche in het kerkje van Schellingwoude, Amsterdam-Noord



Kerkje van Schellingwoude



Tulku Peggyal op de Dam

Haileybury college



Voor het eerst wordt de Paasretraite gehouden in Haileybury College, Engeland



Ian komt in deze jaren regelmatig naar Nederland

Juli - Ian Maxwell geeft op het centrum in Amsterdam les over Vajrayana

Tussen 2004 tot 2007 verschijnen de Nederlandse versies van het Mengak Study Pack, dankzij de inspanningen het Vertaalteam



Kutsab project: replica's van Sogyal Rinpoche's kutsab geproduceerd door Karel Lefèvre e.a.

Jaarlijks worden er in Groningen Spirituele Zorgstudiegroepen gehouden, met Marijke Holt e.a.



Juni - Dzigar Kongtrul geeft in het centrum in Amsterdam de lung van de Bodhicharyavatara, Uttaratantrashastra, Abhisamayalankara

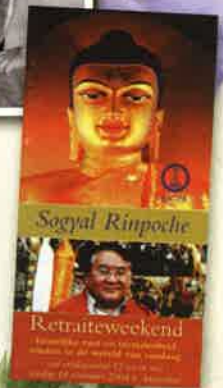
Patricia Strooper wordt national director.



November. Na een openbare lezing van Rinpoche in de VU: *De geest bevrijden en je leven transformeren*, volgt onderricht voor de gehele sangha in De Duif, Keizersgracht, Amsterdam

Mei - Sogyal Rinpoche houdt een openbare lezing in de VU: *Finding Peace in a Troubled World* en geeft daarna les over *Turning Suffering and Happiness into Enlightenment*

Mei - Sogyal Rinpoche, openbare lezing in de VU: *De Geest transformeren, onze meest innerlijke natuur ontdekken*



12-14 November - Rinpoche voor de eerste keer in De Amstelborgh: *Innerlijke rust en tevredenheid vinden in de wereld van vandaag*. De zaal bleek te klein. Rigpa week uit naar een grote tent. Vanaf nu steeds grotere bezoekersaantallen.

450 Nederlandse studenten doneren €270.000 voor de bouw van de tempel in Lerab Ling

Cursus Boeddhistische Filosofie door Maureen Cooper



Sangha Groningen net voor de verhuizing naar de A-weg

Groningen krijgt een eigen centrum aan de A-weg en wordt daarmee het tweede Rigpa-centrum van Nederland

Weekend met Ian Maxwell over Liefdevolle vriendelijkheid

Rigpa website on line, dankzij het webteam: Martijn van Gorp, Corine van Arragon en Esther de Charon - www.rigpa.nl



Zomerretraite Lerab Ling met Sogyal Rinpoche, Chokling Rinpoche en Orgyen Tobgyal en zijn monniken



Magnumla, Chokling Rinpoche, Sogyal Rinpoche en Orgyen Tobgyal

2002

2003

2004

Weekendretraite op 17 en 18 mei met Sogyal Rinpoche: *Praktische wijsheid voor het overwinnen van moeilijkheden en het transformeren van negatieve gedachten en emoties*

Aty Jansen en haar man fietsen voor het goede doel naar Rusland



Op initiatief van Mark Mathijssen gaat de Duizenden-een-Euro-club van start om geld in te zamelen voor de bouw van het nieuwe Rigpa-centrum

4 Juni - ZH de Dalai Lama na tien jaar weer in Nederland. In de RAI in Amsterdam, meer dan 10.000 bezoekers



Tineke Bouma overlijdt (1956-2009) - Gronings sanghalid, instructeur, coördinator Studie & Beoefening en adviseur MT

Eindredacteur Henk Heering verlaat na acht jaar de redactie van de Nieuwsbrief



Komst van de replica's van het boeddhabeeld uit Lerab Ling in Amsterdam en Groningen



Weekend in Amsterdam over *Liefdevolle vriendelijkheid* met Andrew Warr, senior-instructeur in Dzogchen Beara

Meiretraite - vijf dagen met Sogyal Rinpoche in de Amstelborgh. *Het Temmen van de geest*

2008

2009

2010

Mei - Tijdens het retraite-weekend neemt Marlies Musch de functie van National Director over van Patricia Strooper

Oprichting Rigpa Youth



Rigpa Youth met Mingyur Rinpoche



In het najaar verschijnt *Een gids voor de beoefening van Ngöndro* ('Ngöndro-gids') door het vertaalteam

Gids voor de beoefening van Vajrayana door de Rigpa-sangha ('Vajrayana-gids') verschijnt

October - Bezoek van Sogyal Rinpoche's moeder Mayumla aan Amsterdam

De Driejaarretreite in Lerab Ling eindigt in november

In augustus vindt de inauguratie van de tempel in Lerab Ling plaats door ZH de Dalai Lama, in het bijzijn van vele genodigden



Na 3 jaar, 3 maanden en 3 dagen. Wiene Locher's eerste café au lait in een Frans restaurant

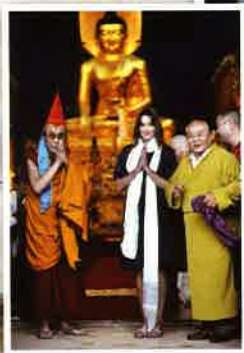


Mayumla in het Rigpa centrum

Op weg naar de tempel



Voor de ingang van de tempel



Mayumla maakt een rondvaart door de grachten





Orgyen Tobgyal

Orgyen Tobgyal geeft tijdens zijn bezoek aan Amsterdam advies over het nieuw te bouwen Rigpa-centrum: 'Het gaat niet alleen om de huidige huisvestingsproblemen maar om een visie voor de komende vijfhonderd jaar.'

Eind mei - Sanghaweekend met Sogyal Rinpoche in het Mercurehotel.

International Spiritual Care Program bestaat 20 jaar. Opgericht door onder meer Christine Longaker en Rosamund Oliver.

2013

Oktober - Het Nederlands Spirituele Zorg-team (Annie Birken, Chantal Bergers en Elma Floris) geeft voor het eerst een weekendtraining, getiteld *Compassie en Aanwezigheid*.

Zomerretraite in Lerab Ling, met Sogyal Rinpoche, Orgyen Tobgyal, Yangthang Rinpoche en Khenpo Namdrol



Ondanks Yangthang Rinpoche's hoge leeftijd, leek hij onvermoeibaar tijdens de urenlange bekrachtigingen

De Nederlandse deelnemers aan de Shedra 2014



Augustus - Het Vertaalteam heeft lang gewerkt aan een volledig herziene en geactualiseerde editie van Het Tibetaanse boek van leven en sterven dat rond deze tijd uit komt

Rigpa Shedra-East, in het retraite-centrum van Khenpo Namdrol in Pharping, Nepal. Deze winter wordt het 9e jaar van het programma afgerond



12 januari - De maandelijkse bijeenkomst wordt gehouden op IJburg om kennis te maken met de gedroomde nieuwe locatie

26 juli - 3 augustus Inwijding van Khandro Tsering Chödrön's stoepa in Lerab Ling. Wordt nog verguld

2014

Maart - In samenwerking met Rigpa wordt door Annie Birken, Joke Giehoorn en Karel Lefevre het eerste Spirituele Zorg weekend voor mantelzorgers gehouden

Juni - Trainingsweekend voor instructeurs in Schoorl met 45 deelnemers



Lekker uitwaaien aan zee

Juni - Retraite met Sogyal Rinpoche in Amstelborgh. Daaraan voorafgaand, voor het derde jaar Awake

Zomerretraite Lerab Ling: onder meer in augustus een maand Dzogchen-onderricht met Sogyal Rinpoche en Garchen Rinpoche. In september weer met onderricht van Khenpo Namdrol



Awake 2014 in de RAI in Amsterdam



Sogyal Rinpoche en Khenpo Namdrol



Jean Karel Hylkema

Vind je dat onze maatschappij opstaat voor het boeddhisme?

In zijn algemeenheid kun je dat nog steeds wel zeggen. Je ziet het aan de groei van het aantal sangha's in ons land met een boeddhistische achtergrond. Daarnaast zijn er ook de specifieke Nederlandse omstandigheden die ertoe hebben geleid dat er zelfs een boeddhistische omroep kon worden opgericht en dat er nu een universitaire opleiding is voor boeddhistische raadsman of -vrouw. Dat laatste is een uitvloeisel van de eis van het Ministerie van Justitie. Al een aantal jaren waren er mensen met een duidelijke boeddhistische achtergrond die als free-lancer gevangenen bezochten, wanneer gevangenen te kennen hadden gegeven daar prijs op te stellen. Dat wil zeggen dat door hun bezoeken gevangenen neigden tot meer zelfreflectie en ander gedrag vertoonden. Met de aanstelling van de toenmalige voorzitter van de BUN (Boeddhistische Unie Nederland), Varamitra, als hoofd van de boeddhistisch geestelijke verzorging bij Justitie is de boeddhistisch geestelijke verzorging voor gedetineerden geprofessionaliseerd. In het verlengde daarvan moest er van Justitie een academische opleiding boeddhistisch geestelijke verzorging komen.

Er is veel voor gelobbyd en uiteindelijk is deze opleiding bij de Vrije Universiteit van Amsterdam terechtgekomen. Ik had graag gezien dat daar ook een beoefenaar van het Vajrayana aan verbonden zou zijn. Maar een universiteit is een erg competitief milieu en anderen met een sterkere universitaire achtergrond hebben het uiteindelijk overgenomen.

Is er bekend hoeveel boeddhisten er eigenlijk zijn in Nederland?

Niemand onderzoekt hoeveel er zijn. Eigenlijk zou dat een taak van de BUN moeten zijn. Er zijn meer dan 200 zich boeddhistisch noemende organisaties in Nederland. Een veel kleiner aantal daarvan is lid van de BUN en draagt, afhankelijk van het ledenaantal, bij aan de financiering van de BUN. Rigpa - als een van de grootste sangha's - dus ook. Ruwweg kun je zeggen dat van alle organisaties elk voor één derde op Zen, Theravada of Tibetaans boeddhisme gegrondvest is. Het aantal mensen in Nederland met sympathie voor het boeddhisme is veel groter en wordt wel geschat op een miljoen. Op basis daarvan zou je veel meer kunnen doen. Persoonlijk vind ik dat Rigpa te weinig aan de weg timmert. Het boeddhisme zou volgens mij ook een maatschappelijke invloed dienen te hebben. Niet binnen de politiek op zich, maar als een beweging die aangeeft hoe de samenleving er uit zou moeten zien.

Zal het boeddhisme echt wortel kunnen schieten in het westen?

Dat doet het al, echter voor de meerderheid is het een soort versiering, een zichzelf koesteren. Toch draagt het boeddhisme bij aan wat meer zingeving. Voor mijzelf bestaat het boeddhistische pad uit drie stadia: vrede met jezelf sluiten, compassie voor anderen ontwikkelen en het relatieve transcenderen naar het absolute ofwel je voorbereiden op

je dood. Elk stadium heeft mij tien jaar gekost, en met het laatste zal ik tot aan mijn dood verder werken.

Om het boeddhisme werkelijk wortel te laten schieten in een samenleving moeten er gerealiseerde mensen opstaan. Er wordt wel gezegd dat drie van dit soort mensen voldoende zijn voor een revolutie. Drie mensen die de eerste bhumi hebben bereikt en hun ego hebben getransformeerd, zoals de Dalai Lama dat heeft gedaan.

‘Om het boeddhisme werkelijk wortel te laten schieten in een samenleving, moeten er gerealiseerde mensen opstaan.’

Wij waren het enige land met een boeddhistische omroep. Daar hebben we niet uitgehaald wat er aan mogelijkheden in zat. Deels door egocentrisme: te veel kijken wat je er zelf uit kon halen in plaats van te dienen. Eind van dit jaar verdwijnt de BOS, maar dat is echter voor het boeddhisme in Nederland geen groot verlies meer. Ooit waren de uitzendingen gewijd aan allerlei grote leraren die onderricht gaven over de Dharma. Inmiddels gaat het meer om een soort New Age en is de Dharma grotendeels op de achtergrond geraakt. ➤

halen te vertellen over zijn eigen leraren en de leraren daar weer van, met al hun studenten, die deel uitmaken van die familie, introduceert hij ons tot een dharmacultuur waardoor wij kunnen leren hoe de Dharma te leven en we onderdeel worden van die overdrachtslijn, die liep van India naar Tibet, en nu weer terug naar India en Nepal en verder naar het westen en ons kikkerlandje.

Wat zie jij als de belangrijkste ontwikkeling die Rigpa de komende jaren zou moeten doormaken?

Rigpa probeert nu een seculier publiek programma aan te bieden met een meditatie- en een compassie cursus voor iedereen. Dat is goed. Daarnaast is het huidige Alomvattende Pad een fantastische herhaling van thema's uit de thuisretraite. Voor nieuwkomers zou het goed zijn als we ook een systematisch gradueel pad kunnen blijven aanbieden van het kalmeren van de geest tot en met de realisatie van Dzogchen. Al het lesmateriaal van de thuisretraite is er en er is nog meer prachtig nieuw onderricht bij gekomen, dus het is vooral een kwestie van opnieuw ordenen en kiezen voor onderricht dat aan een de ene kant meer essentieel is en anderzijds meer gedetailleerd. Het is belangrijk het onderricht zo aan te bieden dat nieuwe mensen langzaam kunnen wennen en de Dharma in hun leven kunnen laten groeien voordat ze de grote geloften afleggen.

Zijn we in het Westen misschien te welvarend om ons werkelijk open te stellen voor het boeddhisme?

Het is waar dat veel mensen geïnteresseerd zijn in boeddhisme om samsara leefbaarder te maken. Het meest succesvolle van het boeddhisme is het boeddhabeeld, symbool van rust voorbij woorden en gedachten, gewoon voor in de tuin of op de vensterbank. Op zich hoeft welvaart echter geen obstakel te zijn, want er is nog altijd meer dan



genoeg lijden in de wereld. Wel is het een nadeel dat er in het Westen nog weinig inspirerende voorbeelden zijn, weinig volledig getransformeerde geesten. Een gevaar voor de overdracht is ook dat tegelijkertijd aan de andere kant van de wereld de bron misschien zou kunnen opdrogen nu een meer materialistische levensstijl in India en Tibet succesvol begint te worden. Misschien had die levensstijl vroeger ook al een zekere aantrekkingskracht, maar op de Tibetaanse hoogvlakte wás er gewoon niks anders. Nu hebben veel Tibetaanse jongeren geen zin meer om het klooster in te gaan, want ze willen een iPad, games, leuke meiden of mooie jongens. Ze zien nu ook andere mogelijkheden.

Tot slot, wat is volgens jou het grootste obstakel dat volledige acceptatie van het boeddhisme in ons land in de weg staat?

Boeddhisme of liever gezegd Dharma, zal nooit volledig in samsara geaccepteerd worden, dus ook niet in Nederland. Dat

is normaal, maar er bestaan nu reeds westerse boeddhistische vormen die tradities worden, zoals cursussen doen en twee weken op retraite in de zomer. In plaats van pottenbakken gaan we een cursus meditatie doen. Als leken met een baan verwacht Rinpoche echter wel een fulltime spiritueel leven van ons. Dat zorgt soms voor een spanningsveld, maar er is geen andere weg naar verlichting. Fulltime samsara vraagt om fulltime Dharma als remedie. Kijk, eenvoudige meditatielessen kunnen we allemaal wel geven, maar wil de overdracht doorgaan dan heb je toch mensen nodig met een bepaalde mate van realisatie. Je gaat ook niet naar een tandarts die het er in de avonden een beetje bij doet! Vertrouw je je geest dan toe aan iemand die een paar cursussen heeft gedaan of aan iemand die de leer van de Boedha doorleefd heeft? We kunnen ons daarom gelukkig prijzen dat we Rinpoche ontmoet hebben. Die heeft het helemaal in de vingers. Rotte kiezen trekt hij er gewoon zonder verdoving uit! ●

Een Reis door het hart van Tibet

Dit is een verrassend goed boek. Veelzijdig, zelfs spannend, waardoor het leest als een *pageturner*. De auteur Matteo Pistono is niet zomaar een reiziger of journalist. Hij ontpopt zich in dit boek als bedevaartganger, fotograaf, politiek activist, spion en beoefenaar van het Tibetaans boeddhisme. Pistono kent de religie van de Tibetanen van binnenuit, omdat hij student is van Sogyal Rinpoche en ZH de Dalai Lama. Ook heeft hij les gehad van Khenpo Jigme Phuntsok Rinpoche, reïncarnatie van Tertön Sogyal. Hij woonde en reisde tien jaar lang in de Himalaya en bracht verslagen en foto's uit de eerste hand van de Chinese schendingen van de mensenrechten in Tibet mee terug naar het Westen.

Een Reis door het hart van Tibet is een fascinerend verslag van een reis naar het Tibet van nu en van het verleden, dat soms zowel hartverscheurend als inspirerend is. Het belangrijkste thema in het boek is een pelgrimstocht in de voetsporen van Tertön Sogyal, een grote meester uit de 19e eeuw. Hij beschikte over een oneindige bron van inzicht en kracht waaruit hij kon putten, terwijl hij werkzaam was in de explosieve politieke wereld van het Tibet van zijn tijd. De schrijver neemt ons mee langs heilige grotten en kluisenaarsverblijven hoog op het dak van de wereld en tussen de tempels en heiligdommen van Tibet waarin Tertön Sogyals heilige leven zich heeft afgespeeld. Hij slaapt in grotten waar Tertön Sogyal spirituele visioenen en onthullingen heeft gehad. Ook bezoekt hij de nog levende meesters en yogi's die de spirituele lijn van Tertön Sogyal instandhouden en hoort uit hun mond de geschiedenis van zijn leven er leer.

Als rondtrekkende boeddhistische pelgrim wint Pistono het vertrouwen van de Tibetanen die hem vertellen over hun frustraties en pijn en hun nooit eindigende hoop dat de verbannen Dalai Lama op een dag naar Tibet zal terugkeren. Tibetanen die gemarteld zijn, vragen hem verslagen van schendingen van de mensenrechten Tibet uit te smokkelen en te overhandigen aan westerse regeringen en steungroepen. Daartoe moet hij het gigantische Chinese veiligheidsnetwerk, bestaande uit veiligheidsagenten in burger, undercoveragenten in monniksgewaden en de geraffineerde cyberpolitie ontwijken. Jarenlang is Pistono een bron van informatie voor de Tibetaanse regering in ballingschap en voor het Amerikaanse congres in Washington.



Een reis door het hart van Tibet
Matteo Pistono
Uitgeverij Ankh Hermes 2012
ISBN 9789020204926

Nog een belangrijk thema in het boek is de Phurba-beoefening 'De Razor'. Als de tijd er rijp voor is wordt deze onthuld door Tertön Sogyal aan het eind van de 19e eeuw toen Tibet en de Dalai Lama een politiek moeilijke periode meemaakten. Deze beoefening wordt als een vaardig middel gezien om de negatieve krachten die Tibet van binnenuit en van buitenaf bedreigen af te wenden. Ter bescherming tijdens zijn gevaarlijke reizen draagt Pistono een kleine phurba om zijn nek, die hij heeft gekregen van Khenpo Jigme Puntsok. Als hij later in Costa Rica tijdens een vakantie bijna verdrinkt in zee, doet de phurba waar hij voor bedoeld is en wordt hij op het nippertje gered door een surfer.

De geschiedenis van de phurba met de daaraan verbonden beoefeningen vormen het geheime aspect van dit boek. Zoals de schrijver aan het eind van dit verhaal constateert, is het ongelooflijk dat hij tijdens zijn reizen door Tibet steeds weer door de mazen van de Chinese bezettingsmacht is geglipt. Slechts een enkele keer heeft hij een nacht in een politiecel moeten doorbrengen. Hij kwam steeds vrij voordat zijn bagage uitvoerig werd doorzocht. Want was dit wel gebeurd, dan hadden ze in de dubbele voering of in de gepolsterde draagriemen van zijn rugzak zeer belastende papieren gevonden en was hij als spion opgepakt. Soms scheelde het een haar, maar werd hij gered door een gelukkig toeval. Volgens de schrijver is het gunstige verloop van zijn vaak hachelijke avonturen vooral te danken aan zijn Phurba-beoefening en de zegen van Khenpo Jikmé Phuntsok en andere grote meesters, zoals Sogyal Rinpoche.

De vele verhaallijnen in het boek maken het tot een mooie leeservaring. Er is veel te genieten, zowel op het gebied van de uiterlijke reis, vormgegeven door het leven en de reizen van Tertön Sogyal, als de innerlijke reis van de schrijver, heen en weer geslingerd tussen inspiratie en verdriet, meditatieve verstillings en woede. Zo ontvouwt zich een pad dat hem voortdurend terugbrengt tot waar het onmetelijke potentieel voor verlicht handelen verblijft en altijd aanwezig is!

Hans Biesboer

DE AVONTUREN VAN EGO 13

DOOR
ROB CHRISPIJN
EN
FRITS JONKER



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

National Director

terug naar een ogenschijnlijk onbelangrijk moment uit haar leven, waarbij ze iets onaardigs zegt tegen iemand op het schoolplein. 'Ik voelde wat ik de ander aandeed, wat die voelde, het voelde heel intens.' Alles was uitvergroott en ging heel snel. Sindsdien weet ze dat oorzaak en gevolg een feit zijn. Pas na het lezen van het TBLS kon ze de bijna-doodervaring een plaats geven. Marlies: 'Toen ik het boek las was het compleet, het was of ik al wist wat Rinpoche vertelde. Alles viel op zijn plaats.'

Loopbaan

Ze begint als vrijwilliger op het secretariaat. Ze zegt: 'Al snel begon er iets bij me te kriebelen.' Samen met andere ouders start ze Rigpa Families, dat in 2005 opgaat in Rigpé Yeshé als deze internationaal wordt opgezet. In 2007 wordt ze Care Coördinator. Ze doet het een tijdje naast elkaar, maar het wordt teveel en ze gaat zich alleen op Rigpa-care richten. Totdat ze op een nacht over Rinpoche droomt, die tegen haar zegt dat ze Patricia (toenmalige ND) moet bellen om haar te helpen. Het voelt als een opdracht. Patricia neemt haar hulp graag aan, en Marlies wordt ingewerkt. In 2008 wordt ze officieel internationaal voorgesteld. Lachend vertelt Marlies dat Rinpoche vroeg: 'Is she good, is she good?' Tijdens de zegen krijgt ze een klap op haar kop als extra bekrachtiging.

Dalai Lama

Het wordt er niet makkelijker op als de Dalai Lama en Rinpoche in 2009 naar Nederland komen en Patricia ziek wordt. Het is niet meer te combineren met een baan en een gezin. Ze geeft haar baan op en gaat fulltime voor Rigpa werken als de eerste 'betaalde' ND. Ze zegt: 'Het was best heftig, het was een groot evenement om te organiseren, ik had geen ervaring en er was geen overdracht

mogelijk. Patrick die me tijdens het eten belde om af te stemmen zei: "Ik zet je op de speaker dan kan Rinpoche ook meeluisteren." Ik werd meteen in het diepe gegoooid.'

Beslissing

Het is niet makkelijk om haar baan als leerkracht in het speciaal onderwijs op te zeggen. Ze heeft plezier in haar werk, ze krijgt altijd de moeilijke kinderen, ze is een goede juf. Marlies: 'Het was afschuwelijk en pijnlijk om mijn werk op te zeggen. Maar ik moest het gewoon doen, de uitdaging aangaan en deze spirituele kans benutten. Ik heb op veel vlakken van alles overwonnen door devotie. Er is niets werelds aan deze baan, zonder vertrouwen in de Lama kom je er gewoon niet.'

Gelijk

'Er zitten ook uitdagingen aan dit werk,' zegt ze. Er is geen routine, geen comfortzone waar ze kan schuilen. 'In mijn vorige baan kon ik het zeggen als ik vond dat de directeur een verkeerde beslissing nam. Bij Rinpoche denk ik ook wel eens dat hij het niet goed ziet, maar het houdt geen stand, want hij heeft gewoon altijd gelijk. Ook al denk je van niet, het is toch zo, daar heb ik ervaring mee. Vooral als hij me persoonlijk aanspreekt op dingen. Bijvoorbeeld als hij zegt dat ik boos ben, en niet los kan laten. Dan denk ik: zeur niet, ik ben niet boos, totdat ik diep naar binnen kijk en me realiseer dat dat wel zo is. Ik heb gemerkt dat Rinpoche met zijn multidimensionale kijk op dingen mensen in een seconde kan transformeren. Door alleen al bij ze in de buurt te zijn, kan hij ze aan het lachen maken als ze chagrijnig zijn.'

Uitdaging

Ze vindt het belangrijk en tegelijkertijd moeilijk om haar grenzen te bewaken,

want ze is geneigd om op haar gedrevenheid en wilskracht door te gaan. Veel steun krijgt ze van haar man Stephan en haar kinderen Rosa en Tijs, die ook bij Rigpa zijn. Ze moeten soms wel wat incasseren, want ze is vaak weg, heeft het druk en moet altijd bereikbaar zijn. Marlies: 'Dit is wat ik doe en wat ik adem, maar ik ben ook maar een mens met mijn beperkingen. Ik moet ook leren om voor mezelf te zorgen.'

Blij

Ze is bescheiden over wat ze heeft bereikt sinds ze in 2008 National Director van Rigpa werd. Ze is heel blij met de actieve Nederlandse sangha en dat Rigpa verder geprofessionaliseerd is. Ook dat het gelukt is om Nederland internationaal meer op de kaart te zetten. Ook bij Rinpoche, zodat hij ondanks zijn overvolle agenda elk jaar opnieuw een plaatsje voor ons inruimt. Ze kan zich, meer dan de vorige ND's, die er een baan naast hadden, geheel aan Rigpa wijden. Marlies: 'Ik kan dingen initiëren en bij alles aanwezig zijn, want dat is mijn werk. Als je overal bij bent val je op.' Rinpoche zegt vaak dat hij een speciale band heeft met Nederland. Dat moet wel zo zijn, want sinds zijn leermeester Dudjom Rinpoche hem adviseerde om hier onderricht te gaan geven, heeft hij vanaf de allereerste keer dat hij een weekend gaf in de Kosmos in Amsterdam (1981), nauwelijks een jaar overgeslagen. 'Ik ben blij als Rinpoche komt, dan ben ik echt in mijn element. Voordat hij komt slaap ik vijf nachten slecht en ben ik bang, maar als hij er is valt alles van me af en glij ik in een andere modus. Ik vind het fijn om het de Lama mogelijk te maken om er voor al die mensen te zijn, een groter plezier bestaat er niet,' zegt ze lachend.

Silvana Lazzeri

KINDEREN

Bij de eerste mogelijkheid, in oktober van hetzelfde jaar, wordt tijdens de weekendretraite met Rinpoche een kinderprogramma georganiseerd. Er doen vijftien kinderen aan mee in de leeftijd van vier tot dertien jaar. Ze mediteren, knutselen en spelen. Dit is de eerste van de vele keren dat de kinderen erbij zijn als Rinpoche in Nederland is. Door de jaren heen worden familiedagen, familieretraites, en kinder-tsoks een vast onderdeel van Rigpé Yeshé.

GEREEDSCHAPSKIST

Wim vervolgt: 'Nog een speciaal moment was het aan Rinpoche aanbieden van de door ons zelfgemaakte meditatiekaartjes in mei 2012. Een 'gereedschapskist voor meditatie' hebben we die genoemd. We zijn best goed in het ontwikkelen van materiaal voor beoefening. Met de kaartjes konden de kinderen zelf kiezen hoe ze hun meditatie wilden doen. Een van de tieners stelde voor om de meditatiekaartjes aan Rinpoche te geven. We dachten dat lukt nooit, maar wel dus, we mochten de kaartjes aanbieden. Echt bijzonder voor RY want we werden gezien en erkend en we waren Rinpoche dankbaar,' zegt Wim.

FAMILIERETRAITE

In mei 2007 is de eerste grote familieretraite in Vierhouten tijdens het paasweekend. Drie dagen van creatieve dharma-sessies op de Veluwe, waarbij de kinderen in groepen worden ingedeeld. De tiggertjes, van vier tot zeven jaar, mediteren als een berg, net als de Boeddha. De draken, van acht tot elf, doen geleide meditatie en discussiëren over de invloed van de Dharma in hun leven. De Tashi teens, van twaalf jaar en ouder, bekijken onderricht van Rinpoche uit Lerab Ling. En niet te vergeten de ouders, die bij elkaar komen om ervaringen uit te wisselen over hoe je binnen het gezin de Dharma een plek geeft. Wim, die in 2007 de coördinatie van RY heeft overgenomen van Marlies, zegt: 'De eerste familieretraite was een echt hoogtepunt!'

GLITTERS

Marijke Schurink (team RY) legt uit hoe een familiedag eruit ziet: 'We vertellen boeddhistische verhalen en verwerken dharma-thema's in creatieve workshops. We leren de kinderen hoe te zitten en dagen ze uit om steeds een minuutje langer te zitten. Een keer hebben we kleine waterpotten versierd voor meditatie. Het potje, met aan de voorkant een zelfgetekende Boeddha, werd door de kinderen gevuld met water, en was de focus om op te mediteren. In het water stellen de gekleurde glitters onze gedachten voor die alle kanten opgaan. Als je het potje schudt, vermengen de glitters zich met het water, en wordt het water troebel, maar als ze weer naar de bodem zakken wordt het water helder. Je geest komt tot rust en de Boeddha verschijnt, je vindt je ware natuur.'

Ook laten we de ene keer in een ceremonie wormen vrij, de andere keer krijgen we les in het maken van een torma: een traditioneel gemaakte cake die tijdens een feest geofferd wordt en lekker wordt opgegeten.'

Als je het potje schudt, vermengen de glitters zich met het water

PRACHTIG

Inmiddels is er een internationaal Rigpé Yeshé-team dat continu bezig is met het ontwikkelen van materiaal waaruit gepu: kan worden. Meditatieteksten, rituelen en yoga worden speciaal bedacht om kinderen te stimuleren beoefening te doen. Veel kinderen die met RY zijn opgegroeid, zijn nu jongeren van een jaar of achttien, negentien. Ze zijn spelenderwijs met meditatie opgevoed en dat werpt vruchten af, want een aantal van hen gaat nu, dankzij het initiatief van Rinpoche, ouders en verzorgers, zelfstandig op retraite naar Lerab Ling. 'Prachtig toch,' zegt Marijke trots.

Foto's Wim Marseille

Rigpa-programma najaar 2014

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

Openbaar programma

Cursussen

Wat Meditatie Echt Is

Iedereen wil gelukkig zijn. Maar vaak hebben we het druk in ons leven en hebben we geen idee waar we dat geluk moeten zoeken. Door meditatie kunnen we voldoening ervaren en vrede vinden. In deze cursus maak je kennis met meditatie waardoor je zelfvertrouwen, mededogen en creativiteit ontwikkelt. Je ervaart wat meditatie écht is en hoe je dit direct toe kunt passen in je eigen leven.

De cursus bestaat uit 6 modules:

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

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

Amsterdam 19.30 – 21.45 uur
Module 1, Vrijdagavond 12 september. € 75,- (studenten: € 45,-)
Module 6, Maandagavond 8 september. € 75,- (studenten: € 45,-)

Groningen 20.00 – 22.00 uur
Module 1, Maandagavond, startdatum 24 september. € 75,- (studenten: € 45,-)

Nijmegen 19.30 – 21.45 uur
Module 4, Maandagavond 15 september. € 150,- (studenten: € 90,-)

Rotterdam
Module 1, onder voorbehoud, data en tijden worden later bekend gemaakt

Overzicht Boeddhistisch Pad

Deze cursus biedt een toegankelijke introductie in de weidsheid en diepgang van het boeddhisme. Je krijgt inzicht in de basis

principes 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.

Groningen

Wanneer Maandagavond 8 september. De cursus is halverwege, instappen is niet meer mogelijk

Amsterdam

Wanneer Maandagavond 20 oktober
Kosten € 150,- (studenten: € 90,-)

In the mirror of death

Deze 8-weekse cursus, gebaseerd op *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, leidt deelnemers door het essentiële onderricht over de dood en het sterven vanuit de Boeddhistische traditie van Tibet. De universele boodschap van dit onderricht spreekt tot iedereen, ongeacht achtergrond of spirituele tradities.

Het laat ons zien hoe we het hoofd kunnen bieden aan onzekerheid en verandering, hoe we moeilijkheden en angst kunnen transformeren, hoe we ons kunnen voorbereiden op de dood en hoe we anderen kunnen ondersteunen bij hun stervensproces.

Amsterdam

Wanneer Zaterdagochtend 20 september
Kosten € 150,- (studenten: € 90,-)

Open meditatie

Stil zijn

Misschien herken je het; het valt vaak niet mee om in de stroom van alledaagse activiteiten momenten van échte stilte te vinden. De geest dendert voort en de wereld schreeuwt op alle mogelijke manieren om onze aandacht. Om een moment van échte stilte te bieden, wordt een meditatie-uur in stilte gehouden. Een uur 'quality time', waarin we de stroom van gedachten loslaten ▶

Maandelijkse bijeenkomsten

Amsterdam

Wanneer De maandelijkse bijeenkomsten worden in Amsterdam op drie verschillende momenten aangeboden:
Zondagochtend (1 x per maand, start zondag 5 oktober)
Vrijdagochtend (1 x per maand, start vrijdag 10 oktober)
Dinsdagavond (2 x per maand, start dinsdag 7 oktober)

Groningen

Wanneer Zaterdagochtend (1 x per maand, start zaterdag 4 oktober)

Nijmegen

Wanneer Zondagochtend (1 x per maand, start zondag 5 oktober)

Satellietsanghas

De maandelijkse bijeenkomsten worden in de volgende satelliet-sangha's aangeboden: Zuid-Holland, Schoorl, Amersfoort en Zutphen

Wekelijkse thuisstudie

Landelijk

Wanneer Zaterdag 11 oktober start Thuisstudie programma

Amsterdam

Wanneer Woensdagavond (3 keer per maand): onder begeleiding van instructeurs. Start woensdag 24 september

Groningen

Wanneer Donderdagavond (wekelijks): onder begeleiding van instructeurs. Start donderdag 11 september

Cursussen: Ngöndro & Vajrayana

Ngöndro cursus

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

Amsterdam

Wanneer Donderdagavond (2 keer per maand), start 11 september

Goeroeyoga

Parallelprogramma: In deze cursus wordt het laatste onderdeel van de Longchen Nyingtik Ngöndro behandeld. Voor studenten

die de ngöndro tot en met de mandala-offerande bestudeerd hebben. De cursus is halverwege.

Als je in wilt stromen, neem dan contact op met Saskia Bloemen via ts@rigpa.nl.

Amsterdam

Wanneer Zondag (1 keer per maand), start 28 september

Vajrayana

In Amsterdam starten we met 'Tendrel Nyesel', gevolgd door 'Tsok'. In Groningen gaan we door met 'Riwo Sanchö', gevolgd door 'Tendrel Nyesel'. Voor studenten van de Intensieve optie en het Parallelprogramma.

Amsterdam

Wanneer Dinsdagavond (2 keer per mnd). Start dinsdag 16 september

Groningen

Wanneer Dinsdagavond (2 keer per mnd). Start dinsdag 16 september

Beoefeningsprogramma

Periode van intensieve beoefening (Tendrel Nyesel)

31 okt – 2 nov


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

Amsterdam

Wanneer vrijdag 31 oktober tot en met zondag 2 november

Tsoks en Dharmawieldagen

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

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.

Retraites met Sogyal Rinpoche

Sogyal Rinpoche is een van de meest vooraanstaande leraren van deze tijd. Hij heeft de bijzondere gave om de hartessentie van het Tibetaans Boeddhisme relevant te maken voor de moderne tijd, zonder daarbij in te boeten aan authenticiteit.

Rinpoche creëert een sfeer van warmte, liefde en diepgaand inzicht, waarbij hij direct tot de harten van de aanwezigen spreekt. Hij staat bekend om zijn uitzonderlijke communicatievermogen; mensen over de hele wereld ervaren hoe de kracht van zijn onderricht een glimp laat zien van de diepste natuur van onze geest. Dit brengt een blijvende transformatie tot stand - en vertrouwen bij het aangaan van de uitdagingen in het alledaagse leven.

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



ལྷོ་ལྷོ་རྒྱལ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

Om Ah Hung Vajra Guru Padma Siddhi Hung

Het is de wens van Sogyal Rinpoche dat we ons behalve aan studie ook aan beoefening wijden. Zo wordt het onderricht levend in je ervaring en kan het daadwerkelijk je leven transformeren. Een vaardig middel om je hierbij te helpen is het verzamelen of accumuleren van mantra's, gebeden of meditatie-sessies.

Het aantal mantra's dat gedaan is, wordt per land bijgehouden en de totalen worden iedere maand aan Sogyal Rinpoche doorgegeven. Geef de mantra's die je gedaan hebt dus (liefst maandelijks) door aan de nationale accumulatie-coördinator:

Josine Mak

Per e-mail accumulaties@rigpa.nl of telefonisch bij het Rigpa-secretariaat 020-4705100.