

Rigpa

Nieuwsbrief

juli 2015 | jaargang 27, nr. 2



De wijsheid van herhaling
Als de grond beweegt...
Wonderbaarlijke genezing



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, Hans Biesboer, Katya Smit, Jesse van Delft.

Eindredactie: Rob Chrispijn

Grafische vormgeving: Siger Smit

Met bijdragen van: Verena Pfeiffer, Ulli Fischer, Jany van Oudheusden, Saskia Bloemen, Frits Jonker.

Met dank aan: Aty Jansen, May van Slijter, Willemien Manschot, Jeroen Sliker, Martijn de Haan

Foto's: Jeroen Top, Verena Pfeiffer, Neeltje Kater, Rob Chrispijn, Frank Hoefnagel

Illustratie: Annet Kossen

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. **Girionummer:** 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 maandag, dinsdag en donderdag van 10 tot 13 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

Bezielen, Batavierenstraat 15-35, 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 like Me' afbeelding van Goeroe Rinpoche. Goeroe Rinpoche staat ook bekend als Padmasambhava of Padmakara, de Lotusgeborene. Hij bracht het Vajrayana boeddhisme in de achtste eeuw naar Tibet en omliggende landen.

Inhoud

- 4 De inspiratie van...
- 5 Golfen met een stille geest
- 6 De wijsheid van herhaling:
de meiretraite met Sogyal Rinpoche
- 10 Als de grond beweegt... (Bericht uit Nepal)



12 Wonderbaarlijke genezing

een weekend met Alain Beauregard

- 16 Boeken
- 17 Column: Klein
- 18 Prikbord
- 19 Boeddhistisch geestelijke verzorging
Interview met Ulli Fischer
- 23 De kracht van mededogen
- 24 Films om wakker van te worden: The Matrix
- 25 Strip: Ego
- 26 Werken voor Rigpa als...
- 28 Rigpé Yeshé
- 31 Rigpa Programma
- 35 Gebeden aanvragen en retraites met Sogyal Rinpoche





Beste Nieuwsbrieflezer,

Soms kan er ineens iets onverwachts gebeuren in je leven en moet je je verwachtingen over de nabije toekomst stevig bijstellen. Toen ik wakker werd, leek het een gewone vrije zaterdag met sport, boodschappen doen, stofzuigen en lekker koken. Maar één verkeerde beweging tijdens het sporten en ik zag al mijn plannen in rook opgaan. Interessant om te zien wat er dan met je geest gebeurt. Aanvankelijk overheerste optimisme en ging ik ervan uit dat ik eind van de dag wel weer op de been zou zijn. Maar toen dat in de loop van de dag niet zo bleek te zijn, kwam ook de boosheid en het verzet. Maar dat kan toch niet! Ik moet vandaag nog... en morgen was ik van plan om... en maandag en dinsdag... Nee dus. Er zat niets anders op dan me over te geven aan de nieuwe omstandigheden en alles te nemen zoals het kwam.

Onverwachte situaties kennen we allemaal, weliswaar in verschillende gradaties. On-

langs nog deden aardbevingen Nepal op zijn grondvesten schudden. Hoe moet het voor die slachtoffers zijn geweest om in één klap zoveel dierbaars te verliezen? In deze Nieuwsbrief lezen we een ooggetuigenverslag van Verena Pfeiffer, die voor de Shedra in Nepal was. Niet minder indrukwekkend is het verhaal van Alain Beaugard die van de ene op de andere dag ongeneeslijk ziek leek en zich daar met de kracht van zijn toewijding doorheen sloeg. Sogyal Rinpoche heeft ons tijdens de Meiretraite op zijn eigen onvoorspelbare manier laten werken met verwachtingen die wij koesteren over de wijze waarop hij lesgeeft. In de Nieuwsbrief staat hierover een treffend verslag.

Aanpassingsvermogen is ook vereist voor de redactie: Silvana Lazzeri besloot niet langer aan de Nieuwsbrief mee te werken. Wij danken haar voor haar jarenlange inzet en verwelkomen Jesse van Delft en Katya Smit die het team komen versterken.

Onlangs gaf Patrick Gaffney een lezing in Amsterdam. Vlak daarvoor was hij gevallen en hard met zijn gezicht op straat terechtgekomen. Gehavend liet hij zijn publiek weten dat het altijd nog erger kan. Hij had ook overreden kunnen worden door een tram, zijn kaak kunnen breken of beroofd kunnen worden terwijl hij daar op de grond lag. Bijzonder om te zien hoe hij zich, met humor en relativiseringsvermogen, door deze onverwachte, en voor hem ongemakkelijke situatie niet uit het veld liet slaan. Iets wat mij, met mijn pijnlijke enkel en veel minder flexibele geest, minder goed af ging.

Ik wens je een fijne zomer met humor, flexibiliteit en een liefdevolle houding naar jezelf en anderen om alle onverwachte situaties het hoofd te kunnen bieden.

Namens het Managementteam,

Marlies Musch

Marlies Musch

**‘Onverwachte
situaties kennen we
allemaal, weliswaar
in verschillende
gradaties.’**

Misschien kun je het wel een baken noemen, dit gedicht van Hella Haasse, dat ik voor het eerst las toen ik begin twintig was. Het heftige verlangen naar bevrijding dat eruit spreekt, greep me zo aan dat het gedicht een deel van mijn leven is geworden.
Annet Kossen

**Naamloze God die ik belijd,
nu Gij uw teken in mij snijdt
duld ik de pijn van wat er sterft
onder Uw mes, dat kerft en kerft.**

**Toen 'k bloedig in dit leven brak
verloor ik steun en onderdak;
nu zwerf ik tussen moederschoot
en tweede moog'lijke rustpunt: dood.**

**Ik zwerf om U: elk ritueel
anders dan dit acht Gij te veel.
Ik pleng U bitterzoete wijn
van twijfel en van eenzaam zijn,**

**en vraag van U als enig loon
de scherpe prikkel van Uw hoon,
Uw harde stenigende spot.
Gij zijt weldadig wreed, mijn God,
eeuwig onvindbaar, als Ge lacht
om al wie U gevonden dacht.
Zo ga ik rusteloos en stom
de lange wegen om en om**

**en zoek naar U in ieder ding
dat van Uw beeld de weerschijn ving.
Mij drijft dit branden in mijn bloed,
dat ik U altijd zoeken moet.**

**Ik richt tot U slechts één gebed:
dat Gij uw mes nog scherper wet
dat Gij mij beitel met dat mes
tot wijs en weerbaar priesteres.**

Hella S. Haasse, gedicht zonder titel uit de bundel
Stroomversnelling

De redactie is benieuwd naar jouw inspiratie. Welke korte tekst raakt een gevoelige snaar bij jou? 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.

Golfen met een stille geest

Het leven biedt een beoefenaar regelmatig een test om te ervaren of er vooruitgang is geboekt op het spirituele pad. Lukt het je om bij ziekte, relatieproblemen, ruzie op je werk en andere stressvolle situaties om te gaan met opkomende negatieve emoties als woede, frustratie en zelfmedelijden? Behalve deze grote uitdagingen blijkt ook golfen een effectieve testcase te zijn...

De essentie van dit spel is namelijk dat je op het moment dat je de bal slaat volkomen onafgeleid bent. Als je nadenkt tijdens de swing, span je onbewust bepaalde spieren aan. Dit leidt meestal tot een misslag. De kunst is dus om je hoofd leeg te maken. Daarbij helpt het om voor elke slag steeds dezelfde routine te doorlopen. Dit heeft een soortgelijke functie als het reciteren van de 100-syllable mantra. Het brengt de geest tot rust en helpt gefocused te zijn. Ik doe dat als volgt: ik bepaal het punt waar ik de bal zou willen hebben. Dan maak ik eerst een proefswing. Ik kijk in de verte. Neem daarna de juiste houding aan en plaats de stok achter de bal. Ik wacht drie seconden tot mijn geest leeg is. Ik laat mijn lichaam de swing uitvoeren.

Het mentale aspect is in golf belangrijker dan techniek of tactiek. Zoals iedere golfer uit ervaring weet, kan het de ene dag bedroevend slecht gaan en de andere dag moeiteloos goed. Als het op een dag heel slecht gaat, kunnen mensen wanhopig worden. Bij ons op de club doet een extreem voorbeeld de ronde van een golfer die zo woedend werd na een misslag dat hij zijn golftas in het water gooide en uitriep: "Ik golf nooit meer!" Helaas moest hij even later toen hij naar huis wilde rijden toch terug om zijn tas uit de vijver te vissen, want zijn autosleutels bleken erin te zitten. Zelf heb ik onlangs ook zoiets meegemaakt. Tijdens een wedstrijd vloog opeens een golfclub langs mijn hoofd. Mijn medespeler riep vloekend dat hij ermee kapte want het ging voor geen meter. Hij was niet meer op andere gedachten te brengen en ik was eigenlijk wel blij, want een paar uur met een boos iemand door te moeten is ook geen pretje.

Het is dus zaak dat je als golfspeler leert met heftige emoties en tegenslagen om te gaan.

Een topspeler echter, ervaart soms dat hij een hele wedstrijd kan spelen in een euforische staat van geest, ook wel 'The Zone' of 'In the Flow' genoemd. De conceptuele geest valt weg zouden wij Rigpastudenten zeggen. Plotseling zitten negatieve emoties als woede, faalangst en irritatie niet meer in de weg. Daarvoor in de plaats is er een vredig bewustzijn in het hier en nu. Ben je in de flow, dan sla je moeiteloos de ene na de andere toverbal. De wijsheid van het lichaam neemt het over en nadenken over techniek is onnodig. Omdat het mentale aspect zo belangrijk is voor de golfer zou je denken dat hij naast de technische training ook iets aan mentale training zou doen. Dat blijkt nauwelijks het geval. Topgolfers worden soms begeleid door een psycholoog, die hen vooral voorhoudt om positief en ontspannen te blijven. De doorsnee golfer houdt zich totaal niet bezig met het trainen van de geest en de golfleraren, een enkeling uitgezonderd, evenmin.

Zelf ervaar ik dat de Dharma mij ontzettend helpt om in de juiste staat van geest te golfen. Net als op het kussentje leer je op de golfbaan je eigen geest snel kennen. Voor alle problemen die zich op de baan kunnen voordoen vind ik de oplossing in de teachings. Soms ben ik te ontspannen en dan zie ik meteen dat dat niet werkt, want het leidt tot slappe ballen. Dus ontspanning en alertheid moeten samengaan. Soms steekt er iets van twijfel de kop op die niets met golfen te maken heeft, maar toch volgt er dan meteen een misslag. Ook te veel oordelen kan in de weg zitten of er kan irritatie opkomen. Wat te doen? Het enige wat er op zit, is loslaten, niet te veel denken, geen zorgen maken en jezelf niet te serieus nemen. Al die dingen die we ook in het dagelijks leven zouden moeten toepassen, maar vaak vergeten. Maar bij een sport als golfen word je onmiddellijk geconfronteerd met de staat van je eigen geest. Voor mij beïnvloedt de Dharma het golf en golf beïnvloedt de Dharma. Mooier kan toch niet?

Hans Biesboer





De wijsheid van herhaling

De komst van Sogyal Rinpoche naar Nederland in mei begint zo langzamerhand een mooie traditie te worden. Een reden tot vreugde, ook nu weer, toen het bericht kwam dat Rinpoche begin mei zelfs vier dagen zou komen. Maar het kan zijn dat niet iedereen automatisch een gevoel van opgetogenheid had dat zijn bezoek bij anderen teweeg leek te brengen. Zelfs de komst van Rinpoche kunnen we soms voelen als een verstoring van onze dagelijkse routine, waar we, ondanks jaren onderricht, toch weer in verstrikt raken. Dit is een teken dat ons ego nog steeds de boventoon voert. Maar de ervaring leert dat een eventuele tegenzin snel verdwijnt zodra Rinpoche les gaat geven. Dat gold zeker voor deze retraite. Vanaf het allereerste moment was hij zo volkomen op zijn gemak, zo helemaal zichzelf, zo scherp, liefdevol en grappig dat je daar moeilijk weerstand aan kon bieden. Dit verslag kan vanzelfsprekend geen recht doen aan de rijkdom van zijn onderricht, het snelle schakelen tussen informele opmerkingen en diepe waarheden. Ook spreekt het vanzelf dat eventuele onduidelijkheden berusten op een verkeerde weergave en geheel voor rekening komen van de auteurs.

‘Het is een teken van echte liefde wanneer de leraar ons wijst op onze fouten waardoor we onze gewoontepatronen kunnen veranderen.’

Sogyal Rinpoche begint zijn onderricht met enkele opmerkingen over de situatie in Nepal waar de zware aardbeving van een week eerder veel slachtoffers heeft gemaakt en veel materiële schade aanrichtte. Hij vertelt over de rol van de kloosters die over het algemeen veel minder getroffen zijn en onmiddellijk hun poorten openden om de vele daklozen van dekens te voorzien en om ze op hun terrein te laten bivakkeren. Onder de Nepalezen kon je af en toe kritiek horen op de houding van sommige westerlingen: ‘Ze komen hier om het boeddhisme te bestuderen, maar zodra er iets ergs gebeurt, zijn ze meteen verdwenen.’ Gelukkig komt er veel hulp van buurlanden en uit de VS en Europa. Bij de vele paniekverhalen steekt het bericht over Yangthang Rinpoche scherp af. Op het moment van de aardbeving gaf Rinpoche in zijn klooster een lang-leven-bekrachtiging. Toen het gebouw begon te schudden, gaf Rinpoche geen krimp en ging gewoon door met de ceremonie. ‘Heel indrukwekkend’, vindt Sogyal Rinpoche, die de deelnemers aan deze retraite oproept om te bidden dat de hulp alle uithoeken van Nepal mag bereiken en er ondertussen geen besmettelijke ziektes zullen uitbreken. Ook kunnen we speciaal voor dit doel ter plekke een donatie doen.

Rijkdom

Tibetaanse vluchtelingen die in de jaren zestig gevlucht waren voor de Chinese bezetters hoorde je weinig klagen. Ondanks hun grote nood konden ze toepassen wat de Boeddha al 2500 jaar geleden onderwees: dat alles nou eenmaal vergankelijk is. Een dergelijke houding is een teken dat zij hun geest getransformeerd hadden. Zoals Shantideva zegt, tevredenheid is de grootste rijkdom die een mens kan bezitten. Inner-

lijke rust en tevredenheid leiden tot een onspannen geest die niet meer zo sterk door uiterlijke omstandigheden beïnvloed kan worden. Een onrustige, gespannen geest die zich steeds overal zorgen over maakt, heeft ook een ongunstige invloed op ons lichaam, zegt Rinpoche. Daarom is het heel belangrijk om met onze geest te werken wanneer we gezond zijn en ons goed voelen. Maar juist dan hebben we de neiging om lui achterover te leunen en onze tijd te verdoen.

Sociaal

Zo'n eerste dag vormt een retraite ook een ontmoetingsplek voor mensen die elkaar lang niet gezien hebben: ‘Hé, hoe is het met jou? Tijd geleden.’ ‘Ja, ik zit tegenwoordig bij de dinsdagavondgroep, dus vandaar.’ Mensen zijn sociale dieren en ook al zijn de stamverbanden veel losser dan vroeger, onze overgeërfdde gewoontepatronen zijn er niet minder sterk om. Zo sterk dat we door alle gezelligheid soms bijna vergeten waarom we hier zijn gekomen. Want wat houden we van praten en gezellig koffiedrinken! In tegenstelling tot voorgaande retraites, kondigt Rinpoche aan dat er naast zijn dagelijkse *teaching* weinig video-onderricht getoond zal worden, zodat er meer ruimte zal zijn om gezamenlijk te beoefenen.

Herhaling

Jullie willen altijd zo graag iets nieuws horen, merkt Rinpoche ietwat spottend

op tegen de ruim 500 deelnemers die hem verwachtingsvol zitten aan te kijken. Maar er bestaat zoiets als de wijsheid van herhaling: zolang we ons het onderricht niet eigen hebben gemaakt, moeten we het steeds opnieuw horen. Zoals Rinpoche lesgeeft klinkt het vaak zo simpel en logisch, en toch zijn we het dikwijls een moment later alweer vergeten. Rinpoche is elke keer weer opgetogen wanneer een student een inzicht heeft gekregen. Inzicht is immers waar het allemaal om draait en dat is precies waarom Rinpoche zich zo onvermoeibaar inzet. Als hij ons op onze fouten wijst, is dat alleen opdat we meer inzicht zullen krijgen in de werking van onze eigen geest. Het is een teken van echte liefde wanneer de leraar ons wijst op onze fouten waardoor we onze gewoontepatronen kunnen veranderen. Helaas, we zijn hardleers. We willen wel veranderen, maar alleen op onze eigen voorwaarden. We houden ons nou eenmaal liever vast aan onze eigen patronen. Zoals vaker gebeurt, stopt Rinpoche ineens midden in een zin en richt zich tot een student die zijn aandacht er niet bij heeft. ‘Ben je moe?’ vraagt hij. ‘Kom overeind en spring een paar keer op en neer! Beter hè?’ Meteen daarna neemt hij de draad van zijn verhaal weer op: Tibetaanse meesters houden hun ervaringen voor zichzelf, maar ik ben een beetje verwesterd en daarom deel ik mijn ervaringen met jullie. En omdat iedereen de boeddha-natuur heeft, maak ik



ook geen onderscheid tussen openbare lezingen en onderricht dat ik aan mijn studenten geef.

Provocatie

Twee dagen later begint Rinpoche zijn onderricht met de mededeling dat hij van plan is om die dag veel krachttermen te gebruiken en politiek incorrecte dingen te zeggen, met als doel om ons te provoceren en op die manier te laten zien hoe onze oordelende geest werkt. Door alle feedback weet hij hoe mooi en vredig we het onderricht op de eerste dag hebben ervaren, maar zo mooi en vredig zal het deze dag niet worden. Dus als wij een probleem hebben met zijn andere aan-

tere variant van eerlijkheid', die wellicht veel intelligent overkomt maar ook iets krankzinnigs heeft, omdat twijfel vrijwel altijd in dienst staat van het ego. Vraag jezelf eens af welk voordeel twijfel je biedt, suggereert Rinpoche. Niet op een filosofisch vlak, maar praktisch gezien. Het is het ego dat twijfel gebruikt om onze voortgang op het pad te saboteren. En zo een enorme blokkade vormt. Dan richt Rinpoche zich weer tot de student in kwestie en merkt op dat het soort eerlijkheid waar de student op doelt vrijwel onmogelijk te bereiken is, tenzij je een Boeddha bent. 'Wees niet te streng voor jezelf. Maar kijk wat dat zogenaamde analyseren van jezelf nou eigenlijk ople-

Dudjom Rinpoche wordt voorgelezen. In niet veel meer dan een kwartier krijgen we een indrukwekkend helder overzicht van het hele boeddhistische pad.

Wonderen

Zoals gebruikelijk bij Rigpa-retraites, is er aan de zijkant van de zaal een ruimte gereserveerd voor deelnemers die fysiek niet helemaal in orde zijn. Rinpoche merkt op een gegeven moment op dat het kan helpen om afleiding te zoeken als je ziek bent. En de beste afleiding is een *teaching*. Die geeft je energie en misschien lukt het om je ziekte dan even te vergeten. Tot je gewone gedachten het weer overnemen en je je herinnert: o ja, ik ben ziek.

Afhankelijk van je vertrouwen en de kracht van je geest kunnen er wonderen gebeuren. Rinpoche verwijst naar Alain Beaugard (zie het verslag van Alain elders in dit nummer – red.). Door te werken met je geest, kun je die transformeren, als je tenminste niet te veel nadenkt. Voor de zoveelste keer geeft Rinpoche het voorbeeld van het glas water: hij drinkt het omdat hij erop vertrouwt dat het water zijn dorst zal lessen. Dat vertrouwen is gebaseerd op zijn ervaring. Voor het boeddhisme geldt hetzelfde. Een student wordt niet geacht blindelings te geloven. Waar het om gaat is het ontwikkelen van een open houding, zodat je oog krijgt voor wat ervaringen je kunnen leren.

Vertrouwen

Later komt Rinpoche weer terug op het onderwerp 'twijfel'. Sommigen van jullie denken misschien dat twijfel nuttig is en tot begrip kan leiden. Maar er gebeurt het tegenovergestelde: het verduistert

‘We maken ons altijd zo druk over onze gedachten en onze gevoelens van twijfel. Maar heeft iemand ooit wel eens een gedachte gezien?’

pak, komt dat niet omdat Rinpoche veranderd is, maar doordat onze perceptie vertekend en gekleurd is.

In het Vajrayana wordt veel nadruk gelegd op het ontwikkelen van pure perceptie. Een student in het publiek die al vele jaren aan Rigpa verbonden is merkt op dat hij twijfelt of pure perceptie voor hem ooit te bereiken is en ook twijfelt hij aan zijn eigen intenties. Deze opmerking grijpt Rinpoche aan om ons allen te wijzen op de rol die twijfel in ons leven speelt. Hij heeft het over een 'wes-

vert. Hou in plaats daarvan je geest puur en oordeel niet. We maken ons altijd zo druk over onze gedachten en onze gevoelens van twijfel. Maar heeft iemand ooit wel eens een gedachte gezien?' Door deze interactie, besluit Rinpoche opeens om de audio-opname die voor de volgende dag gepland stond, nu al te laten horen. Opnieuw een voorbeeld van hoe ongelooflijk flexibel Rinpoche is en hoe hij altijd meegaat met wat zich in het moment aandient. We krijgen een opname te horen waarin een tekst van



juist ons begrip. Vertrouwen is veel heilzamer. Maar vertrouwen is niet sjiek. Voor intelligente mensen is het niet *cool* om vertrouwen te hebben. Ongeloof en twijfel zijn *cool* omdat ze een bewijs zijn dat je je niks op de mouw laat spelden. Veel mensen verwarren vertrouwen met goedgelovigheid en lijken het als hun grootste vijand te beschouwen. Als je je geest kunt laten rusten in zijn eigen natuur, lossen gevoelens van twijfel vanzelf op.

Rinpoche kijkt omhoog naar de portretten van zijn meesters en zegt dat voor hem hun menselijke aspect niet langer belangrijk is, maar dat het gaat om hun essentie, die niet anders is dan een weerspiegeling van zijn eigen boeddhanatuur. Toen ze nog leefden, kon zelfs Rinpoche zijn meesters niet altijd zien als Boeddha's omdat ze zo dichtbij waren en zo menselijk. Na hun dood heeft hij dat soms betreurd, maar gelukkig is het nooit te laat, en in feite zijn zijn meesters nu meer beschikbaar dan ooit. Het herinneren van hun enorme vriendelijkheid is het herinneren van al hun lessen en dat leidt tot grote dankbaarheid die uitmondt in devotie waardoor hun zegeningen kunnen neerdalen. Op een zeker punt daagt

de glorie van je ware natuur en word je één met je meesters.

Bevrijdingsdag

De laatste dag van deze retraite valt op 5 mei en Rinpoche maakt er een grapje over door te zeggen dat hij ons vandaag gaat bevrijden. Maar eerst moeten er een aantal brieven voorgelezen worden. Soms geeft hij hierop commentaar, andere keren knikt hij alleen maar. Op een brief van twee kantjes gaat Rinpoche wat dieper in. Hij zegt tegen de student dat zijn brief hem heeft ontroerd en dat hij al eerder zag dat hij veranderd is en zich niet langer zo vreemd gedraagt. Tegen de zaal merkt Rinpoche op dat we allemaal zitten met heel veel onwetendheid, trauma's en emotionele problemen. Als we daar tegenaan lopen, is het uiterst behulpzaam om onszelf eraan te herinneren dat het zich allemaal in onze geest afspeelt. En dat we die kunnen transformeren.

In de middag is het tijd voor de zegeningen en voor het onvermijdelijke dankwoord. Zo langzamerhand hoort bij dit ritueel de vraag van Rinpoche of ze het bedanken vooral kort willen houden.

Waar hij wel altijd erg van lijkt te genieten zijn de vaak maffe, creatieve korte video's. Deze is dan ook nu weer heel geestig.

Natuurlijk klinkt er een groot applaus voor alle Rigpa-vrijwilligers die zich deze vier dagen – en sommigen ook al de maanden ervoor – een slag in de rondte hebben gewerkt.

En dan is het toch echt afgelopen en gaan we geïnspireerd en opgeladen naar huis, doordrongen van de urgentie om het onderricht ter harte te nemen. Aan Rinpoche zal het niet gelegen hebben. Hij was op z'n best: helder, geestig en onvoorspelbaar. Net als je dacht, o, dat heb ik al vaker gehoord, sloeg hij onverwachte zijpaden in, waardoor je verrast werd en ineens met een nieuwe blik kon kijken naar wat je al dacht begrepen te hebben.

Dank u wel, Rinpoche!

Rob Chrispijn/Annet Kossen



Als de grond beweegt...

Een ooggetuigenverslag van Verena Pfeiffer, manager van de Rigpa Shedra in Nepal

Toen Nepal op 25 april j.l. door de eerste aardbeving werd getroffen, waren er nog twintig Rigpa studenten in het land, maar niet allemaal op één plek. Zij hebben deze gebeurtenis en alles wat daarop volgde dan ook op heel verschillende manieren ervaren. Sommigen bevonden zich hoog in de bergen en zagen enorme rotsblokken langs de hellingen naar beneden suizen. Anderen waren in Kathmandu, waar zij bekrachtigingen ontvingen van Yangthang Rinpoche, die volkomen kalm en onbewogen bleef toen de tempel begon te schudden.



Beoefenen en slapen in de buitenlucht

De meesten van ons waren echter op het terrein van de Shedra, in het dorpje Pharping, zo'n 70 km van het epicentrum. De helft van onze groep deed retraite op hun eigen kamer, terwijl de andere helft onder-richt ontving over de *Bodhichary-avata*ra, Shantideva's meesterwerk over de 'Weg van de Bodhisattva'. Het was een doodgewone dag, totdat de aarde begon te bewegen.

7.8 op de schaal van Richter

Bij de eerste aardbeving, net voor 12 uur

's middags, zat ik op de eerste verdieping van een cafeetje in het dorp op mijn computer te werken. Het begon met een laag, rommelend geluid waarbij de ramen begonnen te trillen. Ik dacht nog: 't lijkt wel een aardbeving. Toen begon het gebouw te bewegen. In de gauwigheid griste ik mijn mobieltje mee en rende de trap af. Toen wist ik even niet wat ik moest doen. De instructie die ik me herinnerde was dat je moest blijven zitten waar je zat, maar ik had weinig vertrouwen in de Nepalese manier van bouwen. Ik besloot bij de ingang te gaan staan en zette me schrap tegen de deurpost, klaar om terug te stappen of het gebouw uit te rennen. Ik hield het plafond goed in de gaten om te zien of 't zou houden. De aardbeving duurde 3 minuten werd me later verteld, maar voor mij voelde het als 30 seconden. Toen het voorbij was, liep ik naar buiten. Ik keek om me heen om te zien of de electriciteitspalen nog overeind stonden en of er nog stenen naar beneden kwamen.

Langs het huis droop water naar beneden, want de watertanks op het dak stroomden over door de beving. In Nepal hebben alle huizen van die watertanks die elk zowat een ton wegen – zoiets moet je natuurlijk niet op je hoofd krijgen. Ik probeerde meteen Chantal en Wiene te bellen die in de Shedra waren, maar kreeg geen verbinding. Geen wonder: iedereen op straat probeerde te bellen. Het netwerk was duidelijk overbelast. In het café was gelukkig niemand gewond geraakt. De kelner had in zijn paniek een bananencake gepakt en was daarmee naar buiten gerend; achteraf moesten we daar allebei erg om lachen. Na een tijdje leek het me veilig genoeg om terug te gaan richting de Shedra. Ondertussen bleef ik Chantal bellen maar kon haar nog steeds niet bereiken.

Ik bleef goed opletten of een van de gebouwen langs de weg dreigde in te storten zodat ik het tijdig op een lopen kon zetten. Tegen die tijd was het hele dorp op straat te vinden. De mensen leken niet bang te zijn, alleen een beetje verdwaasd terwijl ze opgewonden met elkaar stonden te praten. Het voetbalveld halverwege de Shedra en het dorp leek me de veiligste plek en toen ik Chantal eindelijk aan de lijn kreeg, zei ik dat iedereen daarheen moest komen. Een paar minuten later kwam ze eraan, in haar eentje...

Pas na een paar telefoontjes snaptten ook de andere shedra studenten dat het nog lang niet over was en dat we tot nader order buiten moesten blijven. Uiteindelijk arriveerde iedereen op het voetbalveld. Een student was van de trap gevallen en kon de dagen erna nauwelijks lopen. We hadden intussen onze families laten weten dat we ongedeerd waren en gingen daarna samen Riwo Sangchö beoefenen. Het mooie daarvan was dat onze beoefening een groep oudere Nepalese vrouwen inspireerde om hun eigen geboden te gaan doen. Twee uur later kwam de eerste krachtige naschok. Steeds meer Nepalezen arriveerden op het voetbalveld, die nu wel begrepen dat ze hun werkzaamheden moesten stoppen en uit de buurt van hoge gebouwen moesten blijven. Tijdens een volgende schok zag ik hoe een muur van de bovenste verdieping van een gebouw in elkaar zakte. Van een afstand leek het niet zo ernstig, maar het gebouw stond wel naast een busstation. De honderden mensen die daar verzameld waren, schreeuwden en begonnen te rennen. Die uitbarstingen van collectieve paniek bleven dagenlang aanhouden. Bij elke nieuwe beving hoorden wij geschreeuw uit het dorp. Maar de Driejaar-retraitan-

ten die op het terrein van de Shedra onze burens zijn, hoorde je elke keer als de aarde bewoog alleen maar harder drummen en chanten.

Een kamp opslaan temidden van constante bevingen

Na een paar uur besloten we dat het min of meer veilig was om terug te gaan naar de Shedra en daar op de binnenplaats een kamp op te slaan. Om beurten gingen we naar binnen om keukenbenodigdheden op te halen, evenals matten en slaapzakken. In het dorp haalden we voldoende noodvoorraden, zodat we een paar dagen niet hoefden te koken. Het ging vooral om drinkwater en tsampa (geroosterde gerst die niet gekookt hoeft te worden). De daaropvolgende dagen bleven we overdag steeds buiten en vaak ook 's nachts. Het regende dagelijks, dus het was maar goed dat we beschikten over een bamboehut die net een paar weken daarvoor was gebouwd. We bleven als groep zo veel mogelijk bij elkaar, deden samen onze groepsbeoefeningen en soms verschillende keren per dag Riwo Sanchö, meestal bij elke sterke beving. Het was mooi dat er door de dag heen altijd tenminste één iemand van de groep beoefening deed. Ook besloten we om daar de laatste twee dagen van het lesprogramma af te maken. Alhoewel we niet zo erg geconcentreerd waren, was het toch goed om samen de



periode van onderricht af te sluiten. De grootste moeilijkheid was dat de grond voortdurend in beweging leek te zijn. Lichte en sterkere schokken wisselden elkaar af, waardoor je 's nachts om de paar uur wakker schrok. Behalve ikzelf voelden ook veel anderen zich constant duizelig. De schokken leken een effect te hebben op je evenwichtsorgaan, wat erger werd als je even binnenshuis was.

Je op het ergste voorbereiden en anderen helpen

Na een aantal dagen werden we ineens gewaarschuwd dat er een nog zwaardere aardbeving op komst was, een met een kracht van 9.0! We verhuisden weer naar het voetbalveld, maar toen er na een paar uur niks gebeurde gingen we terug. Het werd al donker en het begon te regenen. Op het grasveld zat Khenpo Namdrol, onder een paraplu. Gedurende de hele tijd zat hij daar volkomen op zijn gemak terwijl hij zijn gebeden deed. Ondertussen gaf hij zijn team aanwijzingen en verzekerde zich er steeds van dat zijn retraitanten veilig waren. Aan het eind van de week gingen we

met een aantal dorpelingen overleggen hoe wij het beste konden helpen. Voor de mensen die buiten in de regen moesten overnachten, verzamelden we dekens, kleding en slaapzakken. Onze Duitse arts Toralf werkte al in een noodkampement in de Kathmandu. Chantal, die ook arts is, ging met een aantal studenten naar nabijgelegen dorpjes om medische hulp te verlenen en om te zien hoeveel materiële schade er was, zodat we daar onze toekomstige hulp op zouden kunnen afstemmen. Onze *Bodhicharyavatara* studenten maakten een video en creëerden een link naar twee organisaties: Dolpo Tulku Charitable Foundation en de Sogan Foundation, voor het verwerven van hulpfondsen.

Het was voor ons een constant punt van discussie wanneer en hoe we zouden vertrekken. Velen van ons voelden zich verscheurd tussen het verlangen om naar huis te gaan en de wens om te blijven en mee te helpen.

Lessen in vergankelijkheid

Ondanks de gekte om ons heen, konden we af en toe toch ook nog lachen en waren er altijd momenten van schoonheid, oprechte zorg en vriendschap; een bewijs dat wij als groep werkelijk konden samenwerken en er in zo'n precaire situatie voor elkaar konden zijn. Het was een wonder dat wij er, behoudens wat lichte verwondingen, over het algemeen zo goed van afgekomen waren, vergeleken met alle verwoestingen en de vele slachtoffers in de nabije omgeving. Voor mij persoonlijk waren deze ervaringen een ongelooflijke les in vergankelijkheid en een buitengewone gelegenheid om te merken waar ik ben met mijn beoefening.

Door de aarde, deze stevige en zo vertrouwde grond, te voelen schudden en trillen, ben ik tot een geheel nieuw inzicht gekomen: dat niets ooit zo solide is als het lijkt.

Verena Pfeiffer

Hulpgoederen verzamelen voor de slachtoffers





Beeld van Guru Rinpoche in de vijver van Lerab Ling

Een weekend met Alain Beauregard en Olivier Raurich

Wonderbaarlijke genezing

Rigpa-studenten kennen Alain Beauregard misschien van een video, waarin hij verslag doet van zijn wonderbaarlijke genezing. Alain is een Canadese student van Sogyal Rinpoche bij wie in 2006 een zeer agressieve vorm van blaaskanker werd geconstateerd. Tijdens het weekend van 24 en 25 januari 2015 op het centrum in Amsterdam vertelt Alain – vergezeld van Olivier Raurich, internationale senior-instructeur en vertaler – hoe de beoefening van de Dharma voor een wonder heeft gezorgd. Alain zegt er uitdrukkelijk bij dat zijn verhaal geen recept is voor genezing, maar mogelijk als inspiratie kan dienen voor mensen die met een soortgelijke levensbedreigende situatie worden geconfronteerd.

Alain vertelt dat zijn toestand in eerste instantie erg leek mee te vallen, reden waarom zijn huisdokter hem had gezegd zich geen zorgen te maken. Maar een jaar later, toen zijn klachten razendsnel verergerden, werd in zijn blaas een 8 cm grote tumor gevonden die de urinestroom blokkeerde, waardoor er gifstoffen in zijn bloed kwamen. Dit zou binnen twee dagen leiden tot zijn dood. De doktoren en verpleegsters raakten in paniek omdat er geen operatiekamer beschikbaar was. Pas toen drong de ernst van de situatie



Olivier Raurich en Alain Beauregard op het Rigpa-centrum Amsterdam

Nu kon ik uit de grond van mijn hart zeggen: “Kanker, dank je wel dat je al die ballast van mij hebt weggenomen.”

tot hem door, en kwam er een intens verlangen bij hem op om te blijven leven. Het leek of al de cellen in zijn lichaam nee, nee, nee! schreeuwden. Hij begon te bidden tot Sogyal Rinpoche en Guru Rinpoche op een manier zoals hij, ondanks tien jaar Dharma-onderricht, nooit eerder had gedaan. Innerlijk schreeuwde hij om hulp: “Help me, red mijn leven!” Uiteindelijk kon hij zich overgeven aan het gevoel dat hij over zijn leven geen enkele controle meer had. Zijn gebed werd verhoord: door een annulering kwam er ineens een operatiekamer vrij en lag hij binnen de kortste keren op de operatietafel. Zijn leven werd gered, althans voorlopig.

Telefoon

Terwijl Alain in zijn ziekenhuiskamer lag te herstellen, overviel hem op een avond het machteloze gevoel dat hij het, ondanks die ingreep, niet zou halen. Op dat moment ging de telefoon. Het was Sogyal Rinpoche, die hem aanspoorde om het niet op te geven, maar zich te richten op Guru Rinpoche en de beoefening. Het gesprek duurde niet langer dan een halve minuut, maar het zorgde bij Alain voor een totale verandering. Hij volgde Rinpoche's raad op, en dat betekende een cruciale omslag in zijn genezingsproces. Natuurlijk kan het tijdstip waarop Rinpoche belde toeval zijn geweest, maar het gebeurde in de periode erna nog vier of vijf keer. Steeds wanneer Alain het heel moeilijk had, kwam er prompt een telefoontje van Rinpoche. Verbazingwekkend, maar waar.

Ongeneeslijk

De kanker bleek te zijn uitgezaaid naar de botten, ruggengraat en longen. Zijn behandelend geneesheer had met vijf andere specialisten overlegd en ze waren unaniem tot dezelfde diagnose gekomen: ongeneeslijk en inoperabel. Het enige wat ze nog konden proberen was om zijn leven door middel van een zeer agressieve chemokuur hoogstens een jaar te rekken. Op de dag dat Alain aan zijn eerste chemokuur begon, ging in Lerab Ling de Driejaar-retraite van start. Hij begon te beoefenen alsof zijn leven ervan afhing, wat natuurlijk ook zo was. Hij trok weer in bij zijn ex en zijn kinderen. Omringd te zijn door zijn familie deed hem veel goed in deze fase, waarin hij alles moest loslaten: zijn eigen huis, zijn baan als fysicus, zijn status, zijn dure auto, zijn energie. Hij was tot niets meer in staat: alleen al naar de wc gaan voelde als de beklimming van de Mount Everest. Van zoveel dingen afscheid te moeten nemen was heel moeilijk, maar vreemd genoeg voelde hij zich tijdens dit hele proces van loslaten vrijer en gelukkiger dan ooit. Hoe meer hij zich overgaf, hoe meer hij zich begeleid en gesteund wist.

Extreem

Twee jaar later begon hij zichzelf af te vragen hoe het kwam dat hij nog in leven was. Wat had gemaakt dat hij genezen was? Daar is helaas geen recept voor te geven, zegt Alain. Wel zijn er bepaalde richtlijnen die anderen zouden kunnen

inspireren. Niet alleen in het geval van een terminale ziekte, maar ook voor allerlei andere moeilijkheden waar we in ons leven mee te maken kunnen krijgen. Eerst moeten we ons bewust worden van alle weggestopte pijn en trauma's die ons heimelijk beïnvloeden en die onze beslissingen sturen. Alain heeft zich daar in ieder geval intensief mee bezig moeten houden. Hij werd geconfronteerd met bepaalde aspecten van zijn ego die moesten sterven opdat zijn ware zelf kon blijven leven. Loslaten gaat niet vrijwillig, maar er was geen keus. Vroeger zou hij gedacht hebben dat als alles van hem werd afgenomen, hij net zo goed dood zou kunnen zijn. Maar het onvoorstelbare gebeurde: hij kreeg er een immens gevoel van geluk en vrijheid voor terug. ‘Nu kon ik uit de grond van mijn hart zeggen: Kanker, dank je wel dat je al die ballast van mij hebt weggenomen. Door verbinding te maken met mijn ware natuur was genezing mogelijk. Uiteindelijk zijn we op een bepaalde manier allemaal ziek doordat we negeren wie wij werkelijk zijn. Een houding die in mijn geval wel heel extreem was.’

Medicijn

Zoals Alain al eerder aangaf, is meditatie een van de medicijnen om spiritueel te helen. Volgens de opvatting van Alain zou je meditatie kunnen zien als een moedige manier om ja te zeggen tegen alles wat zich in je leven voordoet. Zeg ja tegen je lichamelijke toestand, zeg ja tegen je ▶

‘Accepteer de realiteit zoals ze is. Je kunt immers toch niet wedijveren met de werkelijkheid.’



gevoel, zeg ja tegen hoe je geest is, nu, op dit moment. Accepteer de realiteit zoals ze is. Je kunt immers toch niet wedijveren met de werkelijkheid. Ziek is ziek. Duw het niet weg, onderdruk het niet. ‘Ja, ik ben bang’ kan dan langzaam veranderen in ‘ja, er is angst in mij’, waardoor je aan je angst meer ruimte kunt geven. Stop met het onderdrukken van je gevoelens, anders zit je in plaats van op je kussen vooral bovenop al je verstopte, onverwerkte problemen.

Truc

Misbruik de oefening van het ja zeggen echter niet als truc om het nee te kunnen ontwijken. Natuurlijk moet je soms nee zeggen; dus gebruik je onderscheidingsvermogen. Een andere valkuil is om spiritualiteit te gebruiken om je problemen te negeren. Daarmee sla je het noodzakelijke werk aan je emotionele blokkades op het relatieve niveau over, doordat je verslingerd raakt aan de gelukzaligheid van het absolute niveau.

Zeg ja tegen elk gevoel dat zich aandient, zelfs al vind je het onwenselijk. Alain vertelde hoe hij zijn familieleden en vrienden om toestemming vroeg om zonder enige terughoudendheid zijn hart te mogen luchten. Hij zei: “Het grootste cadeau dat je mij nu kunt geven, is dat je me toestaat om me te uiten, dat je me gewoon aanhoort, zonder dat je oplossingen aandraagt, zonder dat je me probeert te redden of mijn last op jouw schouders neemt.” Dat te vragen, betekende heel

wat voor iemand die zich zijn hele leven had ingehouden. Alain raadt zijn toehoorders aan om, als zij ooit in een soortgelijke situatie terechtkomen, vrienden en familieleden te vragen een stap terug te doen, omdat ze je anders toch alleen maar belasten met hun goedbedoelde zorgen. Als je je niet durft te uiten omdat je bang bent om anderen te kwetsen, leg dan uit hoe jij het beleeft, zonder de ander verwijten te maken.

Verplichting

Zie genezing niet als een zware verplichting. Zeg ja tegen het feit dat je ziek bent en accepteer je frustratie daarover. Wanneer je je vertrouwen verliest en wegzinkt in zelfmedelijden, probeer dat dan niet te onderdrukken. Als je het gevoel hebt dat je hart zwaar is van het lijden en dat je wel eeuwig kunt huilen, probeer je dan volledig te ontspannen in dit verdriet. Je kunt die intense emoties gebruiken als brug naar je ware natuur. Lijden is als een bezem, die al je negatief karma wegveegt. Met je beoefening als basis, is dit ja zeggen dé sleutel wanneer je tegenover moeilijke situaties zoals een ernstige ziekte komt te staan. Het is de kunst om met alles wat op je pad komt te verblijven, zonder hoop of vrees. Het vraagt moed om zo te mediteren, want het staat vaak lijnrecht tegenover de overlevingsstrategieën die we in de loop van ons leven ontwikkeld hebben.

Overgave

Er waren tijden dat Alain zo ziek was dat

hij niet kon mediteren, omdat hij stomweg de energie niet had om op een kussen te zitten. Toen Rinpoche dit hoorde zei hij: “Maak je geen zorgen, je kunt ook liggend beoefenen. En als je je niet kunt concentreren of wazig bent van de medicatie, stel je dan voor dat je de hele tijd in de geest van Guru Rinpoche verblijft.” Alain vertelt dat hij heel veel Vajarasattva beoefening deed, maar Sogyal Rinpoche raadde hem aan om zich ook te richten op de beoefening van Guru Rinpoche van Genezing, een enorm krachtige manifestatie die heel helend werkt. Hij zei: “Roep hem aan terwijl je de chemo krijgt, visualiseer hem in de ruimte voor je, bid met overgave, vraag de hele tijd zijn hulp!” Sommige mensen hebben moeite met bidden. Een eenvoudige stap die aan het bidden voorafgaat, is het vragen om hulp. Of denk je dat je dat niet kunt? Toen een leerling dit tegen een sjamaan zei, was diens antwoord: “Geef niet, dan stuur ik je drie dagen zonder water de woestijn in om het te leren.” Als je wanhopig genoeg bent, ga je vanzelf bidden. Een echt gebed is complete overgave aan wat voor resultaat dan ook, zonder nog iets onder controle te willen houden. ‘Moge uw wil geschieden.’ Moge er gebeuren wat het beste is. Op de lange termijn krijg je misschien niet waar je om gevraagd hebt, maar wat je nodig hebt. Er wordt voor ons gezorgd. Alleen de manier waarop ons karma gezuiverd kan worden, verschilt van persoon tot persoon. Doe je deze beoefening terwijl je een behandeling

ondergaat, stel je je dan voor dat het écht werkt! Focus je op Guru Rinpoche, niet op de pijn, maar op het licht en de nectarstroom. Als het niet lukt om gedetailleerd te visualiseren, doe het dan eenvoudiger of voel de aanwezigheid. Als ook dat niet lukt, weet dan gewoon dat er hoe dan ook voor je gezorgd wordt. Net als met de zon: als het bewolkt is kun je haar zien noch voelen, maar dat is geen reden tot paniek want je weet dat ze er altijd is.

Losse schroeven

Zoals Olivier aan het begin van het weekend al benadrukte, hebben de vaardige middelen die Alain gebruikte een universele geldigheid en kunnen onder alle omstandigheden worden toegepast. Als je bedenkt dat ieder mens in meer of mindere mate lijdt aan onwetendheid, hebben we dus allemaal behoefte aan genezing. Een levensbedreigende ziekte is een tijd van crisis voor de ziel, omdat alles wat altijd zo vanzelfsprekend leek op losse

schroeven komt te staan. Tegelijkertijd kan het een keerpunt betekenen waarbij ons de kans geboden wordt om ons bewust te worden van wie we werkelijk zijn. Ook kunnen we dan gaan zien wat en wie er echt van belang zijn in ons leven. Een ziekte kan ons confronteren met wat we diep in ons hart al weten: dat we niet gelukkig zijn. Zoals Alain het uitdrukte: ik leefde met een schild om me heen. Totdat ik kanker kreeg en dat schild werd verbrijzeld. Dat is geen spectaculair proces, maar begint met een hele simpele, eerste stap, namelijk om hulp vragen. Voor mannen kan dit soms extra moeilijk zijn. Van jongs af aan is hen ingeprent dat om hulp vragen een teken van zwakte is. Alleen al zoiets simpels als het zichzelf toestaan om een glas water te vragen, zette bij Alain een proces in gang waardoor hij uiteindelijk meer van zichzelf kon gaan houden.

Heilzaam

Na drieënhalve maand van zware chemo-

kuren was Alain er lichamelijk heel slecht aan toe. Op de PET-scan was er echter in zijn lichaam geen spoor van kanker meer te bespeuren, zelfs alle uitzaaiingen waren verdwenen. De oncoloog was verbijsterd. Alain belde meteen Rinpoche en schreeuwde: "Rinpoche, ik ben genezen! Alles is weg, dankzij u!" Ook Rinpoche was opgetogen toen hij dit hoorde. Volgens Alain kan zijn genezing alleen maar een gevolg zijn van de kracht van het gebed, een andere verklaring heeft hij niet.

Vooral in de VS wordt nogal eens de term 'war on cancer' gebruikt. Een belachelijke benaming, vindt Alain, alsof je met haat kanker kunt bestrijden. 'Het enige wapen dat ik tegen mijn kanker kon inzetten was liefde. Mijn leven werd gered omdat ik het in Rinpoche's handen had gelegd. Wacht alsjeblieft niet zoals ik, tot je de adem van de dood in je nek voelt, maar doe het nu! Geef je verzet op terwijl je nog gezond bent. Besef dat Rinpoche er altijd voor je is, dat hij voor ons zorgt. Het is zo eenvoudig.'

'Het genezingsproces is hoe dan ook zeer heilzaam, of je nou blijft leven of doodgaat. Ook als je lichaam niet geneest, heel je in ieder geval je wezen. Als je diep durft af te dalen in jezelf, vind je daar je eigen natuur die zo weids is als de hemel, met een stralende zon als symbool van universele wijsheid. Het onderricht toont ons wie we werkelijk zijn. Als je daar een glimp van opvangt, verandert je leven.'

Dit artikel kwam tot stand op basis van aantekeningen van Jany van Oudheusden, Annet Kossen en Ulli Fischer.

Vier boeddhistische kernprincipes ter ondersteuning van heling

Tibetaanse boeddhisten beschouwen ernstige ziekten zoals kanker als een mogelijk waarschuwingssignaal. Deze waarschuwing kan aanleiding zijn tot een radicale verandering in de manier waarop we ons leven leiden. Als we contact maken met een dieper aspect van ons wezen opent zich een reële mogelijkheid voor genezing, niet alleen voor ons lichaam maar voor ons hele wezen.

Het weekend van Alain Beaugard en Olivier Raurich was opgebouwd rond vier kernprincipes:

1. **Boeddhanatuur** – de basis van alle genezing, transformatie en spirituele ontwikkeling is onze fundamentele boeddhanatuur.
2. **Meditatie** – onze boeddhanatuur kan verborgen lijken wanneer onze geest altijd maar rusteloos is. Meditatie is een manier om de geest tot rust te brengen en terug te keren naar onze ware natuur.
3. **Liefde** – de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid is een vaardig middel om ons te verzoenen met de tekortkomingen in onszelf en anderen.
4. **Aanroeping en visualisatie** – door ons te richten op iets dat groter is dan onze alledaagse geest, ontwikkelen we een gevoel van overgave, waardoor zegeningen kunnen neerdalen.

Preparing to Die

In onderricht over de bardo's zegt Sogyal Rinpoche regelmatig hoe vreemd het is dat wij een reis naar Stavanger of Sidney zorgvuldig voorbereiden, maar ons niet lijken te bekommeren om de belangrijkste reis van ons leven, namelijk die aan het eind ervan. Voor iemand die gelooft dat het leven eindigt in een zwart gat is dat een logische levenshouding, maar mensen die daar minder van overtuigd zijn, zouden er misschien goed uit aan doen om zich eens te verdiepen in de details van hun laatste reis. Voor hen is het boek van Andrew Holecck *Preparing to die* een aanwinst. Zelf noemt de auteur zijn boek 'een encyclopedie van de dood'. Dat geeft aan hoe breed van opzet dit boek is, want het beschrijft niet alleen aspecten van het eigen stervensproces en wat je houding kan zijn als iemand die je na staat bezig is om te sterven, maar ook wat je nog kunt doen voor iemand die is overleden. Ook zijn er enkele hoofdstukken gewijd aan juridische zaken, zoals het maken van een testament of een andere vorm van wilsbeschikking. Ook wordt hier aangeraden om alle praktische zaken rond je eigen dood vooraf goed te regelen, zodat de mensen om je heen weten waar ze aan toe zijn en er hierover geen conflicten kunnen ontstaan. Dit alles vanuit mededogen om te zorgen dat zij die jou liefhebben tijdens hun rouwperiode niet in onzekerheid hoeven te verkeren over hoe zij in jouw geest moeten handelen.

Andrew Holecck is sinds vele jaren een student binnen de Shambala gemeenschap, deed een traditionele Driejaar-retraite, geeft les en schrijft artikelen voor gerenommeerde boeddhistische tijdschriften. Ook is hij een bewonderaar van het werk van Sogyal Rinpoche. Hij noemt Rinpoche's boek een modern meesterwerk en citeert in *Preparing to die* geregeld uit het *Tibetaanse boek van leven en sterven*. Maar ook andere meesters komen veelvuldig aan het woord. En als een soort toegift staan er aan het eind van het boek interviews met een groot aantal moderne meesters die hij allen dezelfde drie vragen heeft gesteld: Wat kunnen we doen ter voorbereiding op de dood, wat tijdens het stervensproces en wat valt er nog te doen voor degene die is overleden? Hun antwoorden hierop kunnen dienen ter inspiratie om hierover te contempleren en vooral als aansporing om in actie te komen. Tulku Thondup Rinpoche bijvoorbeeld, vergelijkt onze eindeloze pogingen om ons leven steeds comfortabeler te maken met een hotelkamer huren voor een paar dagen en die dan compleet nieuw inrichten omdat het bloemetjesbehang ons niet aanstaat. In plaats van zoveel tijd, geld en moeite te stoppen in verzekeringscon-

Preparing to Die

Practical Advice and Spiritual Wisdom
from the Tibetan Buddhist Tradition



A guide for those facing death and for their caregivers,
including teachings from the great masters and useful
advice on navigating end-of-life issues

Andrew Holecck

Preparing to Die
Andrew Holecck
Snow Lion, 2013
ISBN 987654321

tracten en pensioenregelingen, is het volgens Thondup Rinpoche belangrijker om te investeren in een 'levensverzekering voor de bardo's'.

In zijn boek besteedt Andrew Holecck ook veel aandacht aan een juiste houding tegenover mensen die stervende zijn. Hij benadrukt dat we alleen maar moeten proberen om er echt voor die ander te zijn en onder geen beding onze eigen opvattingen ten aanzien van het stervensproces moeten ventileren. Niemand wil gered worden. Wat de ander aan het eind van zijn of haar leven boven alles nodig heeft is onze liefde, zo ongeconditioneerd als maar mogelijk is.

Veel van de hiervoor genoemde adviezen zal lezers van het *Tibetaanse boek van leven en sterven* en ook de deelnemers aan de bijeenkomsten bij Rigpa van *Ouderen op het pad* bekend voorkomen. Toch is de inhoud van *Preparing to die* zo rijk en veelzijdig dat het een bron van kennis en inspiratie kan zijn voor alle mensen die bereid zijn om over de dood na te denken. Al was het maar om af en toe een flinke deuk aan te brengen in het cocon waarmee we ons proberen af te schermen tegen het besef van onze eigen vergankelijkheid.

Rob Chrispijn

Klein

De Rijdende Rechter is een tv-programma dat al heel lang bestaat. Ik kijk er zelden langer dan vijf minuten naar, omdat alle afleveringen op elkaar lijken. Waar mensen bij elkaar wonen, kunnen conflicten ontstaan en als ze daar niet uitkomen, verschijnen ze voor de rechter. Dat kan onverkwikkelijke taferelen opleveren, maar zelden wordt de treurigmakende kleinheid van mensen zo geëtaleerd als bij de Rijdende Rechter. Want vrijwel altijd gaat het helemaal nergens over. Het zijn meestal dooletterende burenruzies: een laag houten hekje als erfafscheiding waar een meter af zou moeten, zodat de buurman met zijn trekker makkelijker zijn eigen oprit op kan draaien. Maar dat hekje is van de andere buurman, een oude, stuurse boerenman, die in zijn recht staat en niet van plan is om een duimbreed toe te geven. Ook niet als de Rijdende Rechter hem in het ongelijk stelt, en het rijgemak van de buurman zwaarder laat wegen dan de onaantastbaarheid van zijn hekje. De oude boerenman is nog steeds zo verongelikt dat hij er 's nachts niet van kan slapen. Een medewerkster van het tv-programma probeert hem een maand later op andere gedachten te brengen. Tevergeefs. Ondanks het argument dat de man met deze boosheid alleen zichzelf heeft, blijft hij onwrikbaar vasthouden aan zijn eigen gelijk. Zoals ik al zei: de slechtste menselijke eigenschappen komen in dit programma om de meest onnozele redenen naar boven.

Te lang naar zo'n programma kijken, kan een mens heel somber maken. Maar voor het neerdrukkende gevoel dat een deel van de mensheid tamelijk kleingeestig en volkomen geschild is, heb ik tegenwoordig een tegengif, namelijk een krantenbericht: ongeval, binnenstad van Haarlem, voorjaar 2014. Een man heeft net zijn kinderen naar school gebracht, moet zich haasten voor een afspraak, neemt een bocht te snel, raakt in een slip en belandt in een brede vaart. Binnen een halve minuut verdwijnt zijn auto onder water. Meteen springen voorbijgangers hem achterna. In totaal zullen een dozijn mensen proberen om

de man uit de auto te halen. Maar het water is pikzwart en er is geen hand voor ogen te zien. Duidelijk is dat de bestuurder niet meer achter het stuur zit. Op de kant en in het water beseft iedereen dat de tijd dringt. Dan doet de man die al tien keer eerder heeft gedoken een laatste poging. In zijn wanhoop graait hij in de auto wild om zich heen en heeft opeens een been te pakken. Weer boven water schreeuwt hij tegen de anderen dat hij hem heeft gevonden. Met drie man sleuren ze de bestuurder uit de auto. Op de kant voert een passerende arts meteen mond-op-mondbeademing uit, vooral om al het water uit zijn longen te krijgen. Als de ambulance komt, lijkt de drenkeling overleden. Hij heeft vijf minuten in het water gelegen en niemand heeft veel vertrouwen in een goede afloop. Bewoners komen handdoeken brengen voor al die mensen die hem probeerden te redden. Sommigen komen zelfs met droge kleren. Overal staan onbeheerde auto's kriskras geparkeerd, soms met geopende portier en portefeuilles en sleutels zichtbaar op een stoel. Maar er is niets gestolen. Dat is het eerste wonder. Het tweede is dat de drenkeling nog leeft en na een lange coma weer bijkomt. Het derde wonder is dat de man, behoudens tijdelijk geheugenverlies, geen blijvende gevolgen ondervindt van de vijf minuten zonder zuurstof.

Een klein jaar later organiseert de man een reünie met de mannen en vrouwen die bezig zijn geweest om hem te redden. Die voelen zo'n sterke band met hem dat ze steeds de behoefte hebben om hem aan te raken, uit blijdschap om hem in levenden lijve te zien.

De man zelf zegt dat zijn leven totaal veranderd is. Vroeger kon hij somber zijn, maar het feit dat zoveel mensen hun leven waagden om hem uit die auto te krijgen, maakt dat hij heel anders over zichzelf en het leven is gaan denken. Want soms is de grootsheid van mensen aangrijpend en verdrijft alle kleinheid waar dit stukje mee begon.

Rob Chrispijn



If there was no magic
life would be boring

Sogyal Rinpoche
AOP Dzogchen Beara 12 juli 2014

gerritsen
vervaagt



Leonard Cohen vertelt in een interview over zijn zenmeester Roshi. Roshi was nu eenmaal een zenmeester dus om Roshi te volgen moest Cohen wel een zenmonnik worden, maar, zegt hij: 'Als Roshi een natuurkundeleraar in Heidelberg was geweest dan had ik Duits geleerd en was ik naar Heidelberg verhuisd.'

Misschien is dat het, of ik nou natuurkunde studeer of zenboeddhisme, het probleem is niet de leer maar de meester naar wie ik luister. Zolang ik naar mezelf luister wordt het nooit wat.

Leonard Cohen zegt over zijn meester: 'Hij werd een goede vriend, iemand die echt gaf... of niet gaf... dat weet ik nooit precies... die echt heel erg niet gaf om wie ik was, en zo begon wie ik was te vervagen.'

■ ESTHER GERRITSEN

Door onze redactie
Martine Kamsm

Thijs Berends (Den Haag) was zes toen hij op Koninginnedag van zijn ouders een tienje leende. Drie kwartier later kwam hij weer thuis met 35 euro. Hij had bij de bloemist een doos viooltjes gekocht en die op de vrijmarkt per stuk verkocht. Hij kocht nog een pakje Pokémon-kaarten, maar hield verder de hand stevig op de knip.

Toen Thijs (nu elf jaar) in december hoorde dat de jaarlijkse inzamelingsactie Serious Request van radiozender 3FM in Haarlem plaatsvond, trok hij een zacht vachtje aan en schreef op een bord: knuffel voor 1 euro. In de trein naar Haarlem verkocht hij 142 omhelzingen. Het kostte hem geen enkele moeite de opbrengst van 142 euro af te staan aan Serious Request. 'Dat geld was nooit voor mij bedoeld.'

NRC Koninginnedag



KOREAN AIR LINES
Jaar celstraf voor vrouw die nootjesrel veroorzaakte

AMSTERDAM. De dochter van de topman van Korean Air Lines heeft een jaar cel gekregen wegens een ruzie om nootjes, in december. Volgens de rechter in Seoul heeft Cho Hyun-ah het vliegverkeer in gevaar gebracht. Zij ontsak in woede omdat zij op een vlucht van New York naar Incheon macadamianoten in een zakje geserveerd kreeg. Cho vond dat ze op een bordje hoorden. Naar haar mening werd deze klacht niet serieus genomen door het boordpersoneel en liet ze het vliegtuig terugkeren naar de gate. Het toestel, met 250 passagiers, was op dat moment nog aan het taxieren (NRRC)

Woede, handlanger
van het ego

Comédienne Ruby Wax schreef een boek over moderne gekte, de werking van de hersenen en mindfulness. *Tem je geest.*



We doden onszelf met onze eigen gedachten

Mindfulness

„Het boek gaat over een toegankelijk daartegen. Je moet je eigen remsysteem ontwikkelen. Je kunt mindfulness doen, of tai chi, of cognitieve therapie... We zijn allemaal verschillend. Je kunt niet louter medicijnen nemen, je moet ook aan je gedachten werken. Want je gedachten kunnen de cortisol op gang brengen en die kan je over het randje dwarsen. Mindfulness werkt voor mij, maar dat betekent niet dat ik niet uitgeput raak.

„Hoe ik op mindfulness kwam? Ik heb onderzocht wat de beste resultaten opleverde wat betreft stress, het immuunsysteem, langer leven - niet alleen depressie. Mindfulness-oefeningen zijn moeilijk, maar dat zijn bulkpieroefeningen ook. Het zijn een soort mentale push-ups, het gaat om discipline. Of ik het leuk vind? Kijk, ik weet nu eenmaal dat geen psychiater het voor je gaat doen. Je kunt niet naar ze toe blijven rennen, dan raakt je geld ook op. Psychiaters zijn gewoon een moederfiguur. Uiteindelijk moet je het zelf overnemen.”



Meditatiemoment nodig?

Kies de langste rij bij de kassa.



Mindfulness voor elke dag



Boeddhistisch geestelijke verzorging: je geeft niet alleen, maar je ontvangt ook heel veel

Ze wilde graag Dharma en werk kunnen combineren, daarom ging Ulli Fischer in 2012 studeren aan de VU. In dat jaar werd er namelijk voor het eerst een nieuwe studie aangeboden die opleidt tot boeddhistisch geestelijk verzorger. Ulli is sinds 2006 bij Rigpa en nam deel aan de intensieve optie van de thuisretraite. Inmiddels heeft ze bijna haar masterdiploma op zak. We vroegen naar haar ervaringen en wat het werk van geestelijk verzorger inhoudt.

Annet Kossen

A: Boeddhistisch geestelijk verzorger is voor velen nog een nieuwe term. Wat moeten we ons daarbij voorstellen?

U: Het betekent dat boeddhisten geestelijke zorg kunnen verlenen aan mensen die in een crisis verkeren of met levensvragen worden geconfronteerd. Het werkveld van de geestelijke verzorging komt voort uit de joods-christelijke traditie. Traditiegetrouw bekommeren de rabbijn en de pastor zich ook om mensen die bijvoorbeeld in het ziekenhuis liggen of een straf uitzitten in de gevangenis. Het is in Nederland bij wet geregeld dat mensen in deze omstandigheden recht hebben op geestelijke verzorging, maakt niet uit of ze christelijk, islamitisch, hindoeïsch of boeddhistisch zijn. Omdat het boeddhisme steeds meer aanhangers krijgt en in toenemende mate als levensbeschouwelijke traditie wordt erkend in Nederland, is er ook meer behoefte aan boeddhistisch geestelijke zorg en is er dus sinds kort een opleiding aan de VU tot boeddhistisch geestelijk verzorger.

A: Wat is er dan boeddhistisch aan die geestelijke zorg?

U: Boeddhistisch geestelijke verzorging kun je zien als een soort pastoraal werk, gestoeld op boeddhistische grondslag. In de Verenigde Staten worden boeddhistisch geestelijk verzorgers *Buddhist chaplains* genoemd. Dat is eigenlijk een merkwaardige benaming, die laat zien dat de toetreding tot het werkveld door boeddhisten nog zo nieuw is dat er eigenlijk nog geen goede naam voor is. We zijn geen pastor of geestelijke, maar we doen wel het hetzelfde soort werk. In sommige boeddhistische tradities, zoals in de Zen-traditie, zijn er ook priesters. Dan klopt de titel iets beter. En dat geldt ook voor



Ulli voor Khandro's stoepa in Lerab Ling

iemand die een wijding tot non of monnik heeft gehad. Maar voor een lekenbeoefenaar zoals ik, klinkt de titel 'chaplain' best zwaar.

Overigens zijn er vele jaren van voorbereiding en lobbywerk aan deze opleiding voorafgegaan, waar ook verschillende Rigpa-sanghaleden aan hebben bijgedragen, zoals Jean Karel Hylkema, Bert van Baar en natuurlijk Eric Soyeux. Eric was de eerste boeddhist die een gedetineerde in de gevangenis bijstond. Zo is er een beweging in gang gezet. Tegenwoordig werken er zes boeddhistisch geestelijk verzorgers in Nederlandse gevangenissen die allemaal een universitaire opleiding hebben. Want dit laatste is een paar jaar geleden een voorwaarde geworden om dit werk te kunnen doen. Daarmee

streeft de Nederlandse overheid ernaar om de opleidingseisen voor alle levensbeschouwelijke tradities gelijk te trekken.

A: Hoe gaat het nu met de opleiding? Voldoet die aan je verwachtingen?

U: Ik geniet erg van de opleiding. Er is wel een hoop veranderd sinds ik begonnen ben. Aanvankelijk had ik niet de ambitie om geestelijk verzorger te worden. Ik ging vooral studeren omdat ik meer wilde schrijven over boeddhisme. Want ik ben journalist en tekstschrijver en ik hoopte daardoor mijn publicaties beter te kunnen onderbouwen. Ik zag mezelf

‘Zelf omschrijf ik het de laatste tijd als je staande houden midden in een storm. Het is een groot voorrecht om dit werk te mogen doen.’

nog niet zo gauw in de rol van geestelijke raadvrouw of geestelijk verzorger. Maar al na een half jaar studie begon er iets te schuiven. Wat ik las over het werk van boeddhistisch geestelijk verzorgers, bijvoorbeeld in het boek *The Arts of Contemplative Care*¹, een boek dat ook wordt gebruikt door het Rigpa Spiritual Care Programma, raakte me diep. Ik kreeg bij het lezen van dit boek vaak spontaan tranen in mijn ogen. Geestelijk verzorgers ontmoeten mensen die door diepe dalen gaan en staan hen bij. Zelf omschrijf ik het de laatste tijd als je staande houden midden in een storm. Het is een groot voorrecht om dit werk te mogen doen.

Daarbij gaat het er niet om dat je weet hoe het moet en dat je allemaal goede adviezen hebt. Luisteren is veel belangrijker. Dan kunnen mensen hun eigen antwoorden vinden. In *The Arts of Contemplative Care* beschrijft sanghagenote Kirsten Deleo het als ‘being a compassionate presence’. Dat is de essentie: dat je er bent in alle openheid en liefdevol betrokken kunt blijven bij het leed van een ander, zonder kopje onder te gaan in de emoties. Dat is mogelijk door een diep vertrouwen dat ieder mens een groot potentieel aan kracht in zich draagt. En dit potentieel wordt vaak pas ontdekt als er een breuklijn in het leven ontstaat.

A: Hoe verhoudt de studie zich tot wat je leert bij Rigpa?

U: Het mooie is dat alles wat ik bij Rigpa heb geleerd compleet in overeenstemming is met wat ik bij de studie aan de VU leer over boeddhisme. Het is natuurlijk een heel verschil of je de Dharma bestudeert als dharmabeoefenaar of als academicus. Maar ook als academicus blijft voor mij ieder woord van Sogyal Rinpoche overeind staan. Voor academici die daarentegen geen beoefenaar zijn, is niet altijd helemaal te begrijpen waar de woorden van een leraar naar verwijzen. Zij zien het soms ook als een gevaar om beoefening en wetenschappelijk onderzoek te combineren, omdat je dan vooringenomen zou kunnen zijn. Ik heb veel respect voor de wetenschap, maar voel dat mijn eerste loyaliteit bij mijn leraar ligt. Ik zie het zo: in deze wereld moet je vele talen kunnen spreken. De taal die we bij Rigpa leren is niet altijd de taal waarmee je met andere boeddhisten kunt communiceren, laat staan met mensen die niet op de hoogte zijn van de boeddhistische leer. Deze studie is een grote verrijking, waardoor ik mijn kennisniveau en vermogen om over boeddhisme te communiceren heb kunnen vergroten. Het boeddhisme dat zich vanuit India over de hele wereld heeft verspreid, is een veelkleurige traditie, met stromingen die onderling net zoveel van elkaar verschillen als de diverse wereldreligies. Het is zeer inspirerend daar meer over te leren. Voor mij geldt dat als ik het onderricht van Rinpoche niet ontvangen zou hebben, het boeddhisme slechts een theorie zou zijn. Door Rinpoche en Rigpa heb ik een persoonlijke transformatie doorgemaakt. Ik heb geleerd met angsten en onze-

1. Deleo, K., *Being a Compassionate Presence, The Contemplative Approach to End-Of-Life Care*, in: *The Arts of Contemplative Care, Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work*, Gilles, C.A. and Miller, W.B. (editors), Boston, Wisdom Publications, 2012, p. 244

kerheid om te gaan en ben steviger geworden. Zonder deze ontwikkeling zou ik deze studie helemaal niet kunnen doen en zou ik me in het werkveld ook niet staande kunnen houden.

A: Je hebt tijdens je studie ook stage gelopen?

U: Vorig jaar heb ik twintig weken in het Sophia Kinderziekenhuis te Rotterdam stage gelopen. Deze stage was een soort vuurproef, de eerste confrontatie met de praktijk. In een academisch kinderziekenhuis word je geconfronteerd met extreem lijden, veel kinderen zijn ernstig ziek of sterven. Het schokkende was dat ik ontdekte dat er eigenlijk geen troost



is als ouders een kind verliezen. Je staat met lege handen. In het verleden was ik daar waarschijnlijk hard voor weggelopen, omdat ik zelf moeder ben en met mijn eigen angsten zou worden geconfronteerd. Nu heb ik kunnen ervaren dat het mogelijk is bij de ontredde van deze ouders te blijven en hun verdriet te delen zonder erin meegesleurd te worden. Dat is een precair evenwicht en je hebt je beoefening nodig om die balans te bewaren. Het gaat er niet alleen om goed te horen wat de ouders zeggen, maar ook je eigen reacties waar te nemen en ze te laten voor wat ze zijn.

A: Na het ziekenhuis koos je ervoor om stage te lopen in een gevangenis, dat lijken mij twee uitersten...

U: Met die tweede stage ben ik nog bezig. Deze speelt zich inderdaad af in een gevangenis, in het oosten des lands. Met het ziekenhuis had ik nog een bepaalde binding, omdat ik

ooit met mijn jongste dochter in het ziekenhuis ben beland. Zij moest operaties ondergaan vanwege een aangeboren heupafwijking. Maar met de gevangenis wist ik niet wat me te wachten stond. De grootste uitdaging was of mijn angsten mijn vermogen tot compassie en contact maken zouden belemmeren, want deze angsten had ik nou eenmaal als ik dacht aan moordenaars of zedendelinquenten. De eerste weken ging ik er dan ook met lood in mijn schoenen naar toe.

Gelukkig mocht ik heel lang meelopen met mijn stagebegeleider Jacco van de Velden, die ook Tibetaans boeddhist is en die trouwens tien jaar geleden stage liep bij Eric Soyeux. Naarmate de weken vorderden durfde ik steeds meer zelfstandig te opereren en gesprekken te voeren met de mannen. Ik heb veel volwassen mannen tranen zien vergieten over wat ze een ander en zichzelf hebben aangedaan. Vaak hebben deze mannen bepaald geen makkelijke jeugd gehad. Veel van deze gedetineerden zijn tijdens hun jeugd verwaarloosd of mishandeld of hebben een oorlogstrauma. Een gedetineerde die in een oorlogsgebied opgroeide en met zijn familie naar Nederland vluchtte, kreeg op jonge leeftijd van een familielid een doorgeladen pistool mee naar school om zichzelf te beschermen. Hij werd van school gestuurd en heeft nooit een opleiding kunnen afmaken of regulier werk kunnen vinden. Je komt er niet mee weg om dit soort gedetineerden je eigen normen en waarden op te willen dringen. Wel kun je proberen hen te bekrachtigen in hun menselijkheid en de goede kwaliteiten die zij in zich dragen. Het boeddhisme reikt veel gereedschap aan om meer zelfinzicht te verkrijgen, evenals meer controle over het eigen leven. Meditatie en mindfulness kunnen gedetineerden veel goeds brengen. Toch is het een feit dat het leven van deze gedetineerden als ze eenmaal weer buiten de muren komen, niet alleen moeilijk maar vaak ook uitzichtloos is. Dan kun je eigenlijk alleen nog maar voor hen bidden dat er toch deuren open mogen gaan, waardoor ze een normaal bestaan kunnen opbouwen.

Hoewel ik deze studie niet begon met het idee om geestelijk verzorger te worden – iets wat me heel zwaar leek in het begin – ben ik erachter gekomen dat dit prachtig werk is. Het lijkt dan wel of je veel geeft, maar in werkelijkheid ontvang je juist ook heel veel. Van ieder contact leer je en het versterkt je eigen meditatie-beoefening enorm.

Voor meer informatie over boeddhisme studeren aan de VU zie onderstaande link!

www.vu.nl/nl/opleidingen/bacheloropleidingen/

opleidingenoverzicht/q-z/religiewetenschappen-boeddhisme/



De beoefening van *tonglen* – geven(tong) en ontvangen of nemen(len) – is de voornaamste meditatie beoefening bij het jezelf in de plaats stellen van anderen.

Sogyal Rinpoche zegt:

In de beoefening van tonglen nemen wij, door de kracht van mededogen, alle verschillende mentale en fysieke vormen van lijden van alle wezens op ons: hun angst, frustratie, pijn, boosheid, schuldgevoel, bitterheid, twijfel en woede. Tegelijkertijd geven we hen, door de kracht van liefde, al ons geluk en welzijn, al onze gemoedsrust, geneeskracht en vervulling.

Alak Zenkar Rinpoche zegt:

Je kunt tonglen op elk moment beoefenen. Tegenwoordig worden we omringd door ziekte, oorlog en lijden in alle vormen – we hoeven de tv maar aan te zetten om dit te zien. Doe dus tonglen terwijl je tv kijkt. Het lijkt misschien nogal raar om te zeggen 'beoefen tonglen terwijl je tv kijkt', maar in feite is dit het oefenen van je geest.

Uit het Bodhichitta Mengak Studiepakket

The Matrix

Sogyal Rinpoche laat regelmatig blijken een film liefhebber 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...

In de esoterische literatuur (letterlijk: literatuur voor ingewijden) is 'ontwaken' een bekend begrip dat staat voor de mogelijkheid om als mens wakker te worden uit de droom van de alledaagse werkelijkheid en te ontwaken in een andere, meer fundamentele realiteit. In deze rubriek bespreken we films waarin dit thema, al of niet bedoeld, een rol speelt. De moeder van alle 'ontwaak-films' is zonder twiifel *The Matrix*. Deze film uit 1999 deed veel stof opwaaien, vooral door zijn voor die tijd geavanceerde computeranimaties en complexe vechtschènes. Maar velen zagen er slechts een spannende science fiction-film in, en de onderliggende betekenis ervan leek geheel aan het grote publiek en de critici voorbij te gaan. Toch is er geen film die zo duidelijk laat zien dat onze geest een wereld kan creëren die volkomen echt overkomt en waar we dus 100% in kunnen geloven.

In *The Matrix* komt computerfanaat Neo door toeval in contact met een man die zich Morpheus noemt en Neo kennis laat maken met de echte wereld. Want volgens Morpheus is de wereld die we kennen slechts een computersimulatie, de Matrix genaamd, ontworpen door een kunstmatige intelligentie die de heerschappij over de aarde heeft overgenomen. Mensen dienen alleen nog als energiebron en liggen daartoe in eindeloze rijen aan elkaar geschakelde couveuses waarin ze voedingsstoffen toegediend krijgen en hun geest voorzien wordt van samenhangende beelden, waardoor elk mens de illusie heeft te leven in een wereld die een kopie is van de wereld aan het einde van de twintigste eeuw. In werkelijkheid is het honderd jaar later en is de aarde veranderd in een grimmig en voor mensen vrijwel onleefbaar, technologisch kerkhof.

Zo kort weergegeven klinkt het allemaal nogal onzinnig, maar doordat het zo briljant in beeld wordt gebracht, komt het in de film zeer geloofwaardig over, met alle huiverig-wekkende implicaties voor ons eigen leven. Niet voor niets

liet Sogyal Rinpoche deze film vertonen tijdens de zomerretraite van 2000 in Lerab Ling tussen twee retraites in. Hij hield daarbij een korte inleiding, wat *The Matrix* toen nog een extra lading gaf. Voor het eerst in de geschiedenis is het technisch mogelijk om iets van het boeddhistische gedachtegoed overtuigend in beelden vorm te geven.

Uit boeddhistische geschriften wordt duidelijk dat het onmogelijk is om iemand te vertellen wat 'ontwaken' inhoudt, omdat het niet om een ervaring gaat maar om een realisatie.

Voor iedereen die van de vorige zin geen chocola kan maken, is er gelukkig *The Matrix*. De makers ervan, de gebroeders Wachowski, hebben het voor ons toch vage idee van ontwaken expliciet gemaakt op een manier die dicht bij de waarheid komt dan welke tekst dan ook. Als Neo zichzelf in een van de miljoenen couveuses ziet liggen en daarna losgekoppeld wordt van de Matrix, ervaart hij voor het eerst de werkelijkheid op een manier die hij zich nooit had kunnen denken. Want het verschil tussen droom en werkelijkheid is onvoorstelbaar voor iemand die nog in de droom gevangen zit.

The Matrix kan ons latente besef van het droomachtige karakter van het leven enorm versterken. Voor ons beiden was de eerste kennismaking met deze film een overvloedige ervaring. Ook al vermindert de impact ervan in de loop van de tijd – zoals nu eenmaal bij alle ervaringen het geval is – toch gaat het door deze film aangewakkerde besef dat het leven als een droom is nooit meer helemaal weg.

Frits Jonker en Rob Chrispijn

The Matrix bestaat uit een serie van drie films. In dit stuk gaat het uitsluitend over deel 1, dat volgens liefhebbers verreweg het sterkst is – red.

DE AVONTUREN VAN EGO 15

DOOR
ROB CHRISPIJN
EN
FRITS JONKER

VOETBALLEN, HOCKEYEN,
HARDLOPEN... ALLEMAAL
EVEN DOM.



NEE, DAN *GOLFEN!* DAARBIJ
KOMT HET AAN OP DE KRACHT
VAN DE GEEST...

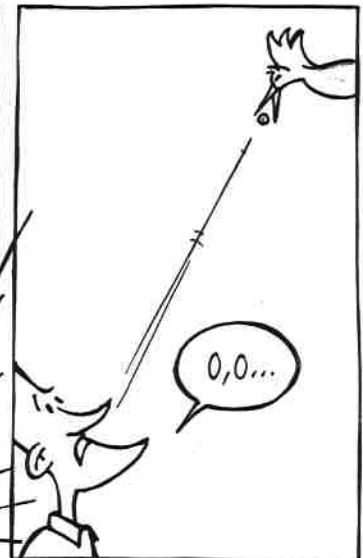


EN HET WORDT OOK
NOG EENS GESPEELD
IN DE VRIJE NATUUR,
MET VOGELS, VLINDERS,
BLOEMEN...



KALM
CONCENTREREN
EN DE GEEST
LEEG MAKEN...

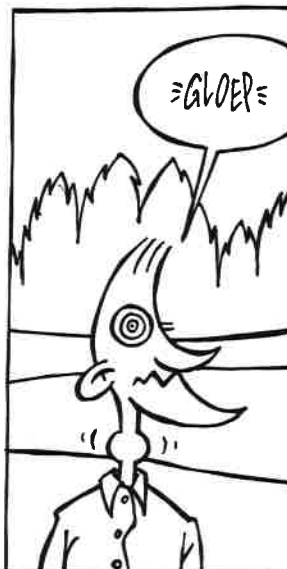
EITJE!



GATVER!
EEN
KEIHARD
EI!



RRRAGH!
IK MET MIJN
GROTE MOND
OOK !!



≡GLOER≡



BWAAARGH...

GOLFEN IS
TOCH MINDER
BHOEDDHISTISCH
DAN IK DACHT...

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

Werken voor Rigpa als...



Aan het woord
Marinda Hoefnagel (1969)

Werkt bij Rigpa als
Coördinator van Riggé
Yeshé

Beroep
Werkzaam in een bloemen-
winkel

Student sinds
2007

Mandala
Ngöndro

Het meeste werk bij Rigpa wordt door vrijwilligers verricht. Werken voor Rigpa biedt gelegenheid het onderricht in praktijk te brengen en bij te dragen aan het verwirkelijken van de visie van Sogyal Rinpoche. In deze rubriek vertellen vrijwilligers waarom ze zich inzetten en wat ze er zelf aan hebben.

Hoe ben je met dit werk begonnen?

IIk assisteerde de eerdere coördinator Wim Marseille. Nadat die er anderhalf jaar geleden mee stopte, nam ik het van hem over. Voor het inhoudelijke deel word ik bijgestaan door Jessy Geertsema. Samen met de creatieve teamleden bedenken wij welk onderricht geschikt is voor de kinderen en hoe we dit zullen vormgeven. De retraites met Sogyal Rinpoche in Amsterdam zijn voor kinderen van 4 tot 18, die in verschillende groepen zijn ingedeeld. Bij een familieretraite zijn ook kinderen onder de

vier welkom. Deze jonge kinderen blijven bij hun ouders. Jongeren die met elkaar in de groepen goede ervaringen hebben gedeeld, willen als ze 17 of 18 zijn vaak doorgroeien en assistent-begeleider worden van een jongere groep kinderen. Er is nog een ander verschil tussen de twee genoemde retraites. Op de retraites met Sogyal Rinpoche volgen alleen de ouders het onderricht van Rinpoche, maar op een familieretraite kijken ouders en kinderen samen naar het onderricht. Daarnaast zijn er zowel gezamenlijke activiteiten als activiteiten in kleinere groe-

pen. Omdat de eigen omgeving soms als eenzaam kan worden ervaren, vormen familieretrites een fijne plek om als gezin de Dharma te beoefenen en te kunnen genieten van de bosrijke omgeving waar die bijeenkomsten meestal gehouden worden. De kinderen kijken er dan ook elk jaar vol enthousiasme naar uit. De gezinnen wisselen ervaringen uit, evenals inspiratie en een stuk herkenning omdat ze allen het pad van de Dharma volgen.

coördinator van Rigpé Yeshé

Daarnaast zijn er ook nog Rigpé Yeshé familiedagen op het centrum in Amsterdam. Deze hebben een soortgelijke opzet als een familieretraite. Sinds kort ontwikkelen we met ons team een nieuwsbrief voor ouders. Ouders kunnen daarin lezen welk onderricht zij en de kinderen ontvangen. En waar ze dit kunnen terugvinden, bijvoorbeeld op de Rigpa website of in een bepaald boek.

Als coördinator krijg ik ook allerlei vragen, zowel heel praktisch als meer inhoudelijk, bijvoorbeeld "Waar koop ik een meditatiekussen voor kinderen?" "Hoe geef ik meditatie training aan een klein kind" of "mijn tiener wil stoppen." Deze vragen beantwoord ik deels zelf via de mail, telefonisch of via Skype. Maar ik kan gelukkig ook terugvallen op instructeurs met veel kennis naar wie ik mensen kan doorverwijzen.

Hoeveel tijd gaat er in dit werk zitten?

Het contact met mensen en het beantwoorden van vragen, evenals het coördineren van een retraite vergt veel tijd. Eerst stel ik een team samen. We hebben weliswaar een vast team, maar het aantal kinderen en families groeit en daarmee ook de omvang van de groepen. We hebben dus meer vrijwilligers nodig voor zowel de retraites met Sogyal Rinpoche als voor de familieretrites. Voor het organiseren van beide retraites komen we als team drie tot vier keer bij elkaar. Omdat vrijwilligers uit het hele land komen, hebben we gekozen om dat in Amersfoort te doen omdat dat zo centraal ligt. Aan de voorbereidingen ben ik twee maanden lang ongeveer twee uur per dag kwijt. In de familiedagen hoeft minder tijd geïnvesteerd te worden, maar een familieretraite is daarentegen organisatorisch weer tijdrovender. Daarnaast organiseren we met ons team ook een intervisiedag. Die

fungeert als een denktank voor het hele team en is tevens het moment om elkaar feedback te geven. Deze ontwikkelingen worden altijd gecheckt met Rigpé Yeshé Internationaal. Inhoudelijk val ik soms terug op Wim Marseille, met wie ik fijn kan samenwerken.

Wat is je motivatie?

Omdat ik maar drie dagen per week werk, kan ik tijd vrijmaken voor deze vrijwilligerstaak. Mijn motivatie haal ik vooral uit mijn eigen gezin. Mijn man en ik hebben twee dochters van 14 en 16. Ze gaan allebei mee naar de retraites en als mijn man dit kan combineren met zijn werk is hij er ook bij. Het onderricht heeft ons zoveel positiefs gebracht, het heeft ons gezin gevormd. Dit is iets wat ik ook aan andere ouders wil bieden en meegeven. Want de stralende gezichtjes van de kinderen tijdens een retraite zijn de grootste beloning. Overigens is het best een uitdaging om je kind in onze westerse wereld de Dharma te laten volgen!

Ik kan dit werk ook doen omdat ik een beetje een regelneef ben en redelijk goed in staat om in een chaotische situatie rustig te blijven en overzicht te houden. Op die manier integreer ik de Dharma. De beoefening zit voor mij niet zozeer in het bestuderen van het onderricht, maar meer in wat je er in de praktijk mee doet. Je kan zeggen dat dat mijn leerschool is en het onderricht de basis.

Daarbij is het een uitdaging om uitgebreide dharma-stof terug te brengen naar eenvoudige kindertaal. In deze vertaalslag leer je ontzettend veel: je gaat daardoor de Dharma zien door de ogen van een kind. Dit ervaar ik als mijn beoefening, waardoor ik het onderricht beter begrijp.

Hoe ziet de toekomst van Rigpé Yeshé er uit en wat zijn de uitdagingen?

Ik ben heel positief over de groei, er is nu bijna een verdubbeling van het aantal

ouders en kinderen. Maar helaas wordt het vaste team kleiner. Ik ben bang dat we nu overvraagd gaan worden en dat dit dan soms ten koste zal gaan van het welzijn van mijn teamgenoten. De afgelopen retraite in Amsterdam heb ik af en toe de hulp ingeroepen van ouders. Daarom ben ik nu hard aan het werven om te kijken of we het team kunnen versterken.

Wat zou je mee willen geven aan andere vrijwilligers?

Mijn motto is 'wat je ook doet, oordeel niet en doe het op een vriendelijke manier'. Meningsverschillen moeten de ruimte krijgen, maar luister met respect en rust. Blijf liefdevol en probeer niet te grijpen. Het is de kunst om alles wat we mee hebben gekregen van Rinpoche te delen met anderen, en in mijn geval vooral met andere gezinnen. Het is mooi als een gezin iets uitstraalt wat kinderen van vrienden of burens kan inspireren. Ons huis is ook voor hen een veilige thuisbasis en iedereen in ons gezin is actief bezig om deze kinderen te ondersteunen. Sommigen gaan zelfs met ons mee als we op retraite gaan, zonder hun ouders. Dit is natuurlijk heel bijzonder.

Door de ontwikkeling van de kinderen te volgen, zie ik de werking van de Dharma in de praktijk. Het onderricht wordt daarvoor begrijpelijker en puzzelstukjes vallen in elkaar. Dit hoor ik ook terug van mijn teamgenoten: als je door de ogen van een kind kijkt, behoud je de 'beginner's mind'. Coördinator zijn van Rigpé Yeshé kost behoorlijk wat tijd en energie, maar het levert me zoveel op dat ik het met veel plezier doe.

Katya Smit



Rigpa Yeshé



Rigpa Yeshé

SPELENDERWIJS AANDACHTIG ZIJN

Tijdens de meiretraite genoten ook tieners en kinderen van het onderricht van Rinpoche, de presentaties en meditatie sessies. Zoals altijd bij het mei-bezoek van Rinpoche aan Amsterdam, werd ook dit jaar weer een Rigpa Yeshé programma aangeboden. Kinderen van 4 tot 18 jaar gingen daar al spelenderwijs met de Dharma aan de slag.

Jesse van Delft

Samen zijn we
RIGPA



MONKEYMIND

Dit jaar lag de focus op meditatie. Op een vergelijkbare manier waarop we elke ochtend met Elma Floris in de grote zaal mediteerden met behulp van verschillende 'aandachtsobjecten', hebben ook de kinderen zich verdiept in de verschillende manieren waarop je kunt mediteren.

In de gezamenlijke dharmasessies hebben de kinderen met mindfulness gericht op lichaam, geluid, zicht en gedachten en emoties gewerkt. Er werd onderricht over de 'monkeymind' van Mingyur Rinpoche bekeken en ook *teachings* van Sogyal Rinpoche kwamen langs. Op een interactieve manier werd er gesproken over waarom we eigenlijk mediteren en wat het voor je kan betekenen. Tijdens het 'Grote Meditatiespel' werd het gewaarszijn en de aandacht van de kinderen getest door middel van onder andere een boeddhabibber – een bibberspiraal die je tot het einde toe moet volgen zonder hem aan te raken – en ook met behulp van boogschieten. Een aantal kinderen maakte gedurende de retraite zelfs de afspraak dat ze tijdens de familieretraite in oktober twintig minuten zullen gaan mediteren en dat ze daar thuis voor gaan oefenen!



Groepsfoto op de meiretraite 2015



RAADSELS

In de verschillende leeftijdsgroepen werd het thema meditatie en het begrip geest nog verder uitgediept. De Tijgers (6 tot 8 jaar) luisterden naar verhalen over aandachtig zijn en speelden het verhaal na van de Rishi die in meditatie bleef zitten terwijl apen hem probeerden af te leiden. Hierbij gingen de apen de Rishi nadoen en komen ze uiteindelijk in meditatie terecht.

Ze deden spelletjes waarbij ze gebruik moesten maken van hun zintuigen en gewaarszijn. Zoals raadsels tekenen op elkaars rug of je aandacht vestigen op je voeten tijdens het lopen. Ze kregen een retraiteboekje waardoor ze de dingen die ze gedaan hadden mee naar huis konden nemen.

VOETBAL EN ZINGEN

De Draken (8 tot 12) deden yoga en waren onder de indruk van het verhaal van Ben van Kongpo over het vertrouwen in de leraar. Ze speelden situaties na waarin je heftige emoties voelt, om zo te ontdekken hoe dat werkt en wat je eraan kan doen. Ook onderzochten ze het verschil tussen mediteren op een foto van de voetballer Messi, de zangeres Beyonce en Sogyal Rinpoche. Ze waren het er allemaal over eens dat het met de foto van Rinpoche het beste ging, want kijkend naar Messi ging je alleen maar aan voetbal denken, en bij het kijken naar Beyonce wilde je alleen maar gaan zingen.



INZICHT

In de tienergroep (12 tot 18) had iedereen andere redenen om naar de retraite te komen, maar de meesten noemden de retraite een manier om rust te vinden in hun drukke schoolleven. Zoals altijd werd het onderricht van Rinpoche gevolgd. Dat deden de tieners vol interesse en enkelen kregen ook echt antwoord op vragen die ze hadden. Ook wisselden ze met elkaar uit, wat heel behulpzaam was om het onderricht te verduidelijken. Het was niet alleen fijn om samen te zijn, maar de meeste tieners gingen met een echt concreet inzicht naar huis.



DE MEESTE TIENERS
GINGEN MET EEN
ECHT CONCREET
INZICHT NAAR HUIS!

9e Nederlandse Familieretraite

Van vrijdagmiddag 16 oktober tot en met zondagmiddag 18 oktober vindt alweer de 9e Rigpa Yeshé Familie retraite voor sanghaleiden plaats in Groepsaccommodatie De Stulp bij Baarn.

Het is een mooie gelegenheid om met je kinderen een weekend samen te zijn met andere sangha families. We hebben weer mooie plannen voor het weekend; meditatie, teachings van Sogyal Rinpoche, tal van creatieve dharma activiteiten, kampvuur, disco, spel en ontspanning.

Voor meer informatie en als je op wilt geven voor de retraite stuur dan een berichtje naar families@rigpa.nl. Binnkort vind je meer informatie over kosten en programma op: www.rigpa.nl/families



Rigpa Yeshé

Rigpa-programma najaar 2015

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

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.

Maandelijksse bijeenkomsten

Amsterdam

De maandelijksse bijeenkomsten worden in Amsterdam op drie verschillende momenten aangeboden:

Wanneer 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 Zondagochtend (1 x per maand, 10.00 – 15.00, incl. lunch)

Nijmegen

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

Satellietsanghas

Zuid-Holland, Schoorl, Driebergen, Amersfoort, Zutphen

Wekelijkse thuisstudie

Als je de thuisstudie graag samen wilt bestuderen, dan kan dit op de volgende momenten:

Amsterdam

Wanneer V.a. woensdag 14 oktober (3 x per maand, 19.30 – 21.45, onder begeleiding van instructeurs)

Groningen

Wanneer V.a. donderdag 3 september (wekelijks, 19.45 – 21.45), onder begeleiding van instructeurs)

Nijmegen

Wanneer V.a. maandag 14 september (wekelijks 19.45 – 21.30, onder begeleiding van instructeurs)

Delayed streaming

Ook dit najaar zijn er waarschijnlijk weer één of meerdere retraites met Rinpoche te volgen via delayed streaming.

Dagen en evenementen

Openbare programma

Weekendretraite meditatie

In een retraite worden de beste omstandigheden gecreëerd om je geest naar binnen te keren, los te laten en te ontspannen in je ware natuur. Tijdens deze retraite kun je je beoefening verdiepen en persoonlijk ervaren wat meditatie werkelijk is. We doen gezamenlijke meditatie beoefening. Ook het integreren van meditatie in het dagelijks leven komt aan bod. De sessies worden ondersteund door onderricht van Sogyal Rinpoche. We brengen delen van de dagen in stilte door.

Handel

Wanneer Vrijdag 17 juli 20.00 uur, tot en met zondag 19 juli 17.00 uur

Voor de Rigpa Sangha

Rigpé Yeshé familiedag

Op deze familiedag staan de kinder- en gezinsactiviteiten centraal.

Amsterdam

Wanneer Zondag 6 september, 10.00 – 16.00 uur

Rigpé Yeshé familieretraite

Spelenderwijs brengt Rigpé Yeshé kinderen in contact met boeddhistische wijsheden.

Locatie nader te bepalen

Wanneer Vrijdagavond 23 oktober tot en met zondagmiddag 25 oktober

Tendrel Nyesel Intensive

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

Amsterdam

Wanneer Vrijdag 20 tot en met zondag 22 november



Rigpa-programma najaar 2015 (vervolg)

Ouder worden op het Pad

Een dag speciaal voor de zestigplusser! Het centrale thema rond deze dag is 'het proces van ouder worden vanuit spiritueel perspectief benaderd'. 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 voor je, wil je (opnieuw) contact leggen met andere 60+ leden van de sangha? Kom dan naar de bijeenkomst!

Amsterdam

Wanneer Zondag 1 november, 11.00 – 16.00 uur

Cursussen

Openbaar programma

Sanghaleiden kunnen zonder extra kosten deelnemen aan de cursussen uit het openbare programma. Meld je wel aan via de aanmeldsite.

Wat Meditatie Echt Is

Iedereen wil gelukkig zijn. Maar vaak hebben we geen idee waar we dat geluk moeten zoeken. Door meditatie kunnen we vol-doening ervaren en vrede vinden. De cursus Wat Meditatie Echt Is reikt je handvatten aan om te werken met je geest en thuis te komen bij wie je werkelijk bent.

De inhoud van de cursus komt voort uit 2500 jaar boeddhistische wijsheid. Door middel van eeuwenoude meditatietechnieken leer je te werken met je waarnemingen, gedachten, emoties en ideeën over jezelf. Je wordt op weg geholpen op de belangrijkste ontdekkingstocht van je leven; de ontdekking van de ware natuur van je geest. Wanneer je geest tot rust komt door de kracht van meditatie, ontdek je de bron van tevredenheid en innerlijk welbevinden in jezelf.

Amsterdam

Wanneer 10.00 – 17.00 uur

Module 1, weekend, zaterdag 12 en zondag 13 september

Module 2, 5 zaterdagen, v.a. 10 oktober

Wanneer 19.30 – 21.45 uur

Module 6, 5 vrijdagavonden, v.a. 18 september

Groningen

Wanneer 20.00 – 22.00 uur

Module 4 (les 5 – 10), v.a. maandag 31 augustus

Module 5, 5 maandagavonden, v.a. 5 oktober

Module 6, 5 maandagavonden, v.a. 16 november

Nijmegen

Wanneer 19.30 – 21.45 uur

Module 1, 5 woensdagavonden, v.a. 16 september

Module 2, 10 woensdagavonden, v.a. 21 oktober

Rotterdam

Wanneer 10.00 – 15.30 uur

Module 1, 2,5 dag, v.a. zaterdag 19 september

Module 2, 2,5 dag, v.a. zaterdag 17 oktober

Module 3, 2,5 dag, v.a. zaterdag 28 november

In de spiegel van de dood

Deze 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. Een universele boodschap die spreekt tot iedereen, ongeacht achtergrond of spirituele tradities.

Amsterdam

Wanneer 14.00 – 17.00 uur

9 vrijdagmiddagen v.a. 25 september

Understanding the spiritual path

Alle studenten die de cursus Wat Meditatie Echt Is tot en met module 6 hebben afgerond, kunnen nu de nieuwe cursus *Understanding the spiritual path* volgen. Deze cursus geeft je een goed beeld van de dynamiek en uitdagingen die je tegenkomt op het spirituele pad. Het geeft je de kans om te onderzoeken of je het spirituele pad van Rigpa wilt volgen en geeft antwoord op veelgestelde vragen over een authentiek pad. De cursus is ook behulpzaam voor oudere studenten om het pad dat ze al volgen beter te begrijpen. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere: het spirituele pad, Rigpa, onthechting, toevlucht en Bodhichitta, Vajrayana, devotie en de rol van de leraar.

Amsterdam

Wanneer 19.30 – 21.45 uur

10 vrijdagavonden, v.a. 13 november

Voor Rigpa Sangha

Lijden en Geluk omzetten in Verlichting

Terug van weggeweest: de cursus *Lijden en geluk omzetten in verlichting!* Begin dit jaar hebben we via het Alomvattend Pad, de grondbeginselen van het Lojong onderricht bestudeerd. Ben

je geïnspireerd en wil je dit onderwerp verder bestuderen? Kom dan naar deze cursus! De essentie van het onderricht is samengevat in het volgende citaat van Rinpoche: *The main point is to realize that it all depends upon the mind and that you can strengthen your mind. And you never give up. When the world is full of evil, when difficulties, misfortune, negative circumstances come, you transform all this into the path of enlightenment.*

Amsterdam

Wanneer 19.30 – 21.45 uur
10 maandagavonden, v.a. 14 september, 1 keer per 2 weken

Longchen Nyینگtik Ngöndro

Deze cursus is geschikt voor iedereen die kennis wil maken met Ngöndro en ook voor diegene die zijn of haar kennis en beoefening wil verdiepen. De cursus is begonnen in januari van dit jaar. Als je nog wilt instromen, neem dan contact op met Saskia Bloemen via ts@rigpa.nl

Amsterdam

Wanneer 19.30 – 21.45 uur
vanaf donderdag 10 september, 1 keer per 2 weken

Vajrayana

Vajrayana vormt het hart van de boeddhistische Mahayana-traditie van Tibet. Gebaseerd op de motivatie van Bodhichitta – de wens om, ten behoeve van anderen, de staat van volledige verlichting te bereiken – is Vajrayana een pad dat zich richt op het ontwikkelen van zuivere waarneming. De cursus bestaat uit diverse, elkaar opvolgende onderdelen: Verdieping van het pad, Introductie tot Vajrayana, Introductie tot Kyerim, Riwo Sangchö, Tendrel Nyesel, Tsok, Narak Kong Shak, Vajrakilaya en Tara. De cursus is toegankelijk voor studenten uit het parallel programma, de intensieve optie en 3 jaar retraitanten, die het volledige onderricht van Ngöndro ontvangen hebben.

Amsterdam

Vajrakilaya
Wanneer 19.30 – 21.45 uur
vanaf dinsdag 22 september, 1 keer per 2 weken

Kyerim (vervolg)

Wanneer vanaf zondag 27 september, 1 keer per maand

Groningen

Wanneer 19.45 – 21.45 uur
vanaf dinsdag 8 september, 1 keer per 2 weken

Beoefening

Openbaar programma

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

Groningen

Wanneer Woensdag, éénmaal per maand

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

Liefdevolle vriendelijkheid meditatie

Meer dan tweeënhalf duizend jaar geleden gaf 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 uitbreidt 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

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



Rigpa-programma voorjaar 2015 (vervolg)

Voor Rigpa Sangha

Afgelopen zomer zei Rinpoche over de groepsbeoefening: "Geloof me op mijn woord, het voordeel van groepsbeoefening is enorm, als je dat eens wist! Het leidt tot de natuur van de geest." De tijden van de groepsbeoefeningen in Amsterdam en Groningen vind je hieronder.

Ngöndro

Amsterdam

Wanneer Donderdag, 19.30 – 21.30 uur, 1 keer per 4 weken
Woensdag, 7.45 – 9.15 uur, 1 keer per week

Riwo Sangchö, Tendrel Nyesel Tsok

Dagelijkse ochtendbeoefening

Amsterdam

Wanneer Maandag tot en met vrijdag, 9.30 – 11.45 uur

Chimé Phakme Nyingtik

Amsterdam

Wanneer Op Dakinidagen, voorafgaand aan de tsok,
18.30 – 19.15 uur

Rigdzin Düpa Tsok

Amsterdam

Wanneer Op Jikmé Lingpa's anniversary, 15 oktober, 19.30 – 21.45 uur

“Geloof me op mijn woord, het voordeel van groepsbeoefening is enorm, als je dat eens wist! Het leidt tot de natuur van de geest.”

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, een beoefening waar alle niveaus van beoefenaars welkom zijn. Als je niet bekend bent met de beoefening kun je je eigen beoefening doen in deze inspirerende omgeving. 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 meer informatie willen hebben over deze lokale sangha's, mail dan naar pc@rigpa.nl.

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.

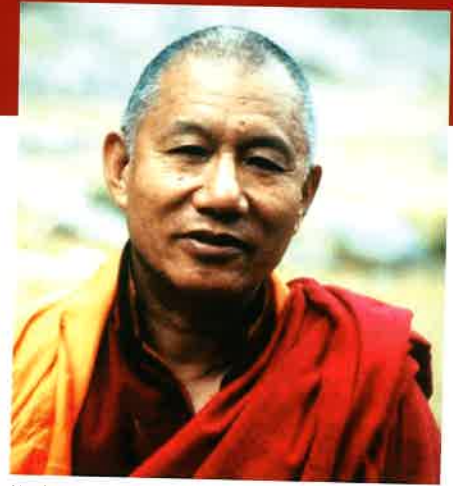
“De Tibetaans-boeddhistische visie van leven en sterven is allesomvattend en laat ons duidelijk zien dat er in elk denkbare situatie mogelijkheden zijn om mensen te helpen, omdat er geen enkele barrière bestaat tussen wat wij ‘leven’ en wat wij ‘dood’ noemen. De kracht en warmte die het mededogende hart 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.

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.



ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱུ་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱུ་

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:

Rita van der Wijden

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



SVT'S
Chicago

BIG BERTHA

Remember The First
7/3

