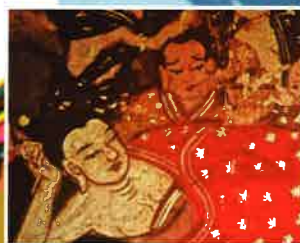
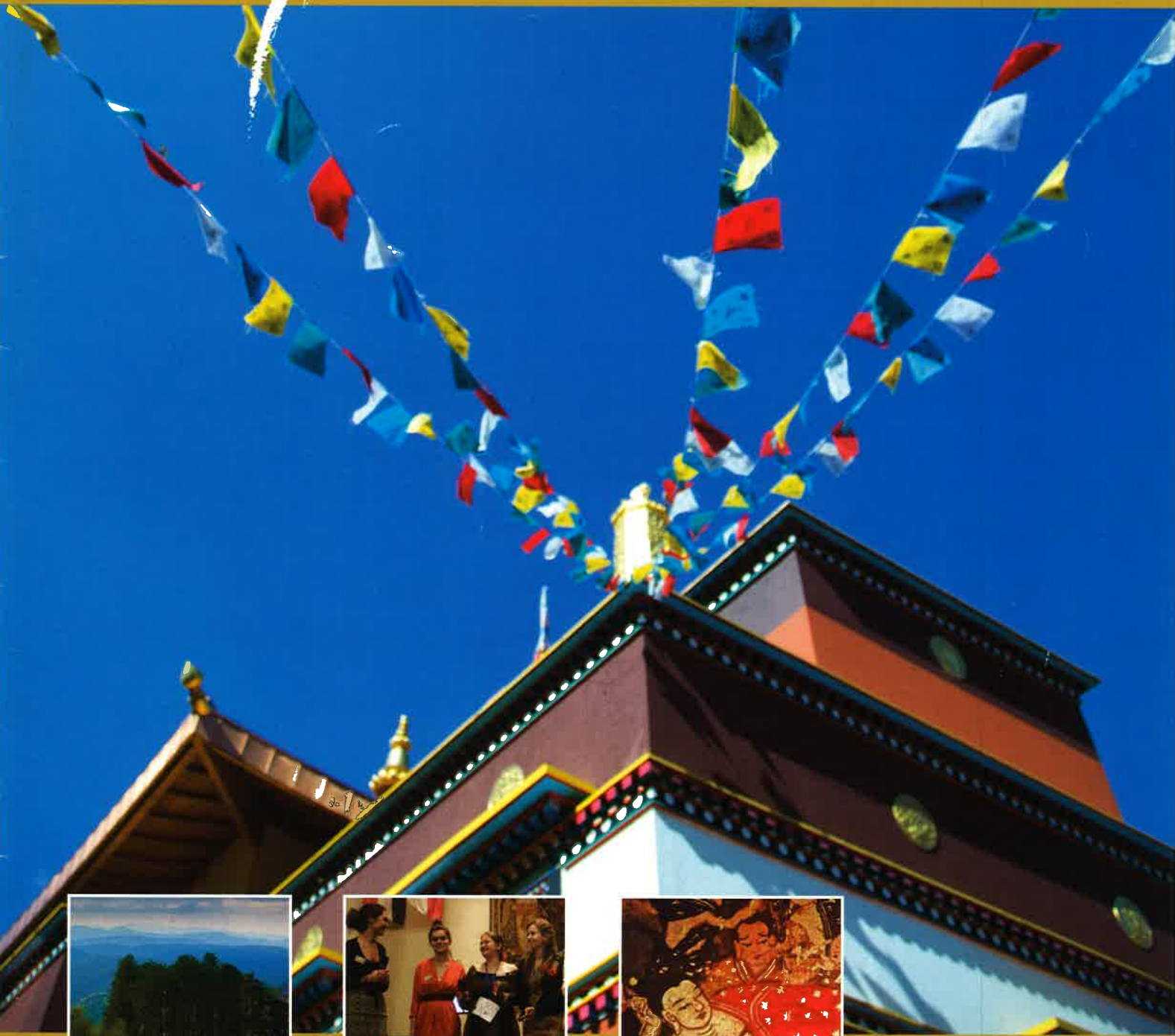


Rigpa

Nieuwsbrief

februari 2016 | jaargang 28, nr. 1



Weldaad van Stilte

Opgegroeid in de Dharma

Heilige plaatsen, stoffige plekken



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, Jesse van Delft, Katya Smit

Eindredactie: Rob Chrispijn

Met bijdragen van: Nynke Valk, Jeroen Sliker, Annie Birken, Frits Jonker, Willemien Manschot, Tui Schrijver, Madelon Broekhuis, May van Sligter

Met dank aan: Aty Jansen, Ulli Fischer, Elke Steinhilber

Foto's: Archief Lerab Ling, Rob Chrispijn, Jesse van Delft, Marijke Schurink

Illustraties: Nynke Valk, BBC-documentaire 'The Buddha'

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

Locaties

Rigpa Amsterdam/ Rigpa Nederland
Bezoekadres: Kuipersstraat ter hoogte van nr. 148, 1073 EV Amsterdam
Postadres: Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam
E-mail: rigpa@rigpa.nl
Telefoon 020-4705100. Het secretariaat is bereikbaar op 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 Weldaad van Stilte

8 Het instructeurspad

10 Heilige plaatsen, stoffige plekken

13 Wat is het verschil tussen boeddhisme en therapie?

16 Wetenschap als geloofsovertuiging

18 Prikbord

20 Opgegroeid in de Dharma

23 Strip: Ego

24 Column: Twee muisjes

25 Boeken

26 Werken voor...

28 Rigpé Yeshé

30 Bijzondere verhalen uit de spirituele zorg

31 Rigpa Programma en retraites met Sogyal Rinpoche

35 Gebeden aanvragen en In memoriam Hans Biesboer





Beste Nieuwsbrieflezers,

Bij het uitkomen van deze Nieuwsbrief vieren we de start van het nieuwe Tibetaanse jaar 2143, een Vuur Aap jaar. Het jaar van de Aap is gewijd aan Goeroe Rinpoche en wordt dan ook ingeluid met uitgebreide beoefening in Lerab Ling en de Rigpa centra over de hele wereld. In het vorige Aap jaar in 2004 startte de bouw van de tempel in Lerab Ling. Wie weet wat dit jaar voor ons in petto heeft!

Een nieuw jaar maakt dat we kijken naar het jaar dat achter ons ligt. Uiteraard is er te veel om hier op te noemen, maar gelukkig brengt ook deze Nieuwsbrief ons weer terug naar de inspiratie van een paar hoogtepunten, zoals de weldadige stilte van de zomerretraites in Lerab Ling of een pelgrimage met Sogyal Rinpoche en

Orgyen Tobgyal Rinpoche langs heilige plekken in India. Helaas hebben we net aan het begin van dit nieuwe jaar afscheid moeten nemen van Hans Biesboer, lieve sanghavriend en redactielid van de Nieuwsbrief, gewaardeerd om zijn rust, ruimte en humor.

Dit is ook het moment om iedereen alle goeds toe te wensen voor het nieuwe jaar. In het bijzonder doe ik dit aan Marlies Musch, onze national director, die ik van harte een voorspoedig herstel toewens. Moge dit jaar een ieder wijsheid, vrede, geluk en gezondheid brengen!

In een tijd met zoveel alarmerend wereldnieuws om ons heen, biedt het onderricht en de beoefening ons een toevlucht. Het rijk gevulde Rigpa programma voor de komende maanden vind je in deze Nieuwsbrief. Nieuw is de weekendcursus Het Tibetaanse boek van leven en sterven, totstandgekomen mede dankzij Bert van Baar, en een primeur voor Rigpa wereldwijd. Er zijn bijeenkomsten van Ouderen op het pad, Rigpé Yeshé en Spirituele Zorg, waar je in deze Nieuwsbrief over kunt lezen, en nog veel meer. Een mooie aanleiding om je hopelijk nog niet volle agenda te kleuren met bijeenkomsten om je op te verheugen!

Patricia Strooper
Voorzitter Rigpa Nederland

‘In een tijd met zoveel alarmerend wereldnieuws om ons heen, biedt het onderricht en de beoefening ons een toevlucht.’



De inspiratie van...

Deze tekst staat ingelijst op mijn bureau thuis, zodat het voor mij elke dag een bron van inspiratie kan zijn. Het vat voor mij in een paar zinnen zo mooi de essentie van Dzogchen samen. Wat mij ontroert, is dat Dodrupchen Tempe Gyaltzen dit heeft geschreven in een Chinese gevangenis.... Madelon Broekhuis

**The vivid awareness of the devotional mind
Free from reference points
Is the presence of the Lama
The presence of this in oneself is wonderful!**

**Now, in the sphere of vast open space
With the quality of non grasping
Please stay well!**

**Whatever conditions of struggling thoughts arise,
Like snowflakes on a heated stone
Let them dissolve in the sphere of great openness...**

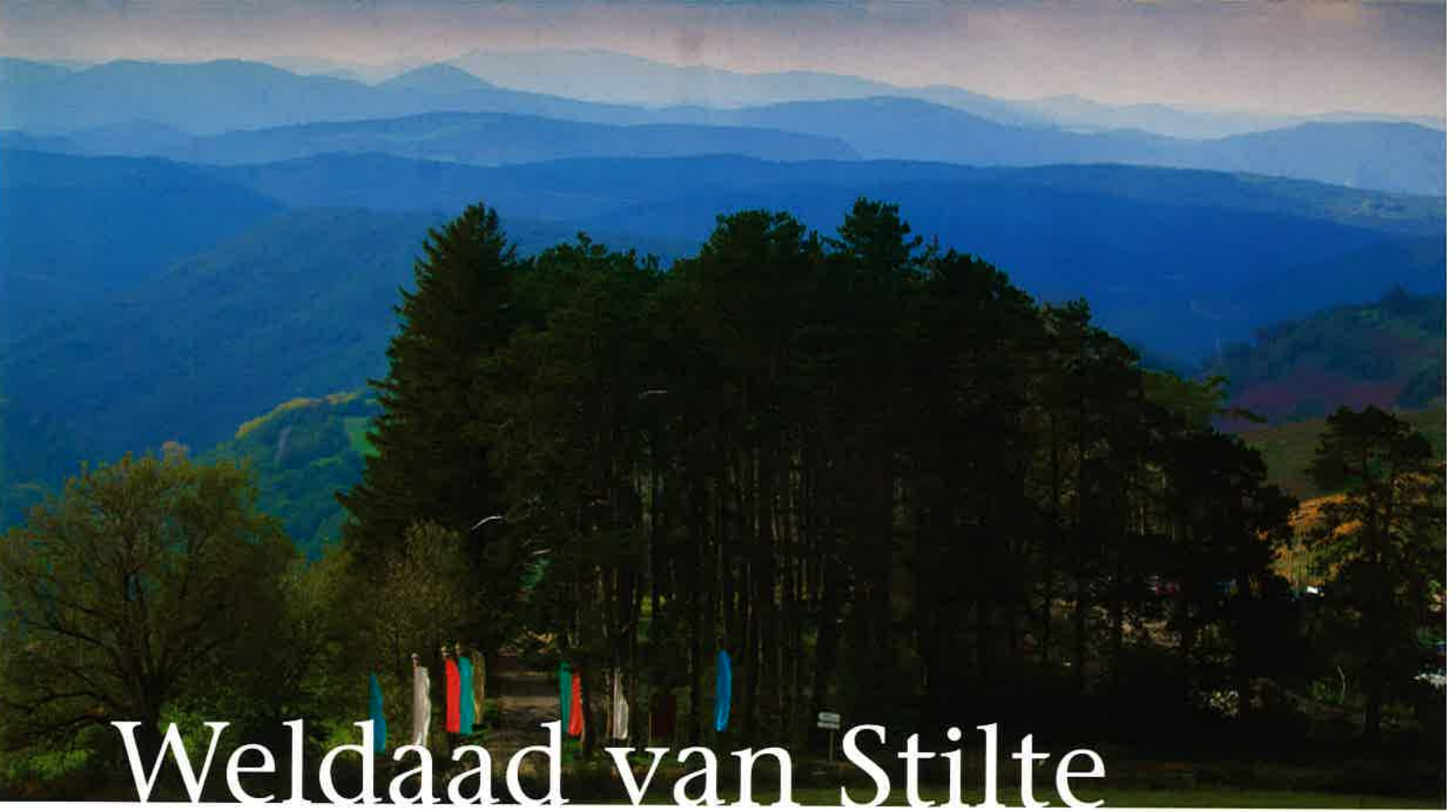
- the Fourth Dodrupchen Rigdzin Tempe Gyaltzen, 1927- 1961
Written in Chinese prison, where he passed away.

**Het stralende gewaarzijn van de devote geest,
vrij van referenties,
is de aanwezigheid van de Lama.
Hoe wonderschoon als die zich in jou bevindt!**

**In het uitspannel van uitgestrekte open ruimte,
en met de kwaliteit van niet-grijpen:
moge het je goed gaan!**

**Hoe je ook worstelt met gedachten,
laat ze, als sneeuwvlokken op een hete steen,
oplossen in het uitspannel van grote openheid...**

(vertaling: May van Slijter)



Weldaad van Stilte

Kenmerkend voor de retraites die afgelopen zomer in Lerab Ling werden gehouden was de diepe stilte, die deelnemers de kans gaf om meer naar binnen te keren. Een gehele retraiteperiode zwijgen was voor de meeste studenten een compleet nieuwe ervaring, al waren er gedurende eerdere retraites wel vaker korte periodes van stilte ingelast. Zo ontstond in Lerab Ling een vredige atmosfeer die soms verrassende inzichten opleverde.

Elke zomer komen in Lerab Ling tientallen nationaliteiten bijeen en veel studenten kijken ernaar uit om het contact met hun internationale dharmavrienden te hernieuwen en bij te kunnen praten. Dat kon deze zomer alleen op de eerste dag van de retraite. Daarna beperkte het contact zich tot een glimlach in het voorbijgaan. Of een korte, zwijgende omhelzing. Het was voor velen een hele ontdekking dat het contact daar niet onder hoefde te lijden. Integendeel: het bleek dat je je gevoelens via lichaamstaal soms beter kunt uitdrukken dan met woorden.

Verbonden

Hoewel het voor veel mensen niet altijd even makkelijk was om hun mond te houden, waren de reacties opvallend positief.

“Stilte betekende voor mij: me bewust worden van mijn gebruikelijke patronen. Ik ben vaak degene die het contact aangaat, door iets te zeggen of te doen...Door niet te praten, realiseerde ik me dat ik niets hoef te doen, dat dingen gaan zoals ze gaan en ik niets hoef te manipuleren. Dat was soms eng, omdat ik dan verviel in oude gedachtespinsels van: niemand ziet me, ik ben niet de moeite waard. Maar tegelijkertijd was het ook een enorme opluchting. Het gaf me rust, ruimte en vrijheid.”

“Een vol programma volgen met zo'n duizend deelnemers, vond ik in voorgaande jaren vaak erg vermoeiend. Maar nu

was het overal zo stil – ik voelde mij door die stilte omhuld en beschermd, een stilte die zoveel meer was dan niet-praten. Een diep gevoel van vrede bracht mijn drukke geest tot rust. Niet langer bezig met gezien en erkend te willen worden, ontdekte ik hoe sterk je door praten wordt afgeleid, hoe makkelijk misverstanden ontstaan die je dan weer moet zien op te lossen. Nu liep ik daar, tevreden in mijn eigen ruimte, temidden van al mijn sanghagenoten, in mijn eentje maar met iedereen verbonden.”

“Omdat ik al jaren overdag voornamelijk alleen aan het werk ben in mijn eigen huis, vind ik de stilte bewaren niet zo moeilijk. Toch heb ik ervaren dat stilte in een grote groep iets heel anders is. Seniorstudent van Rinpoche, Kimberly Poppe, legde dat ook uit, dat je eigen stilte de stilte van de mensen in je omgeving beïnvloedt. Die grote stilte die inging na de eerste dag was echt weldadig. Er kwam veel meer ruimte voor het onderricht. Want dat was de logica die Rinpoche ons de eerste dag had voorgesteld: om het onderricht echt tot je te laten doordringen, is het belangrijk de stilte in te gaan. De gebruikelijke verhalen die, of ik wil of niet, ontspruiten aan mijn geest kwamen behoorlijk tot bedaren. Ik kwam op een punt waar ik zo ongewoon kon genieten van mijn eigen gezelschap. Iets wat ik nog nooit eerder zo sterk heb gehad. Ik verlangde ernaar om naar mijn tent te gaan, op mijn rug te liggen, naar het tentdak te staren en dankbaarheid te voelen dat ik onderdeel mag zijn van dit grote gebeuren.”



Bevlogen

In het zomerprogramma was dit keer meer tijd ingeruimd voor persoonlijke beoefening en studie. Tijdens de Ngöndro-retraite waren sessies ingelast waarin studenten konden contempleren op een onderwerp waar net les over was gegeven.

In vijf verschillende ruimten konden studenten zich, onder begeleiding van senior instructeurs, diepgaand concentreren op dat deel van de Ngöndro dat ze aan het accumeleren waren.



‘Er ontstond vanzelf ruimte nu we door te zwijgen wat meer naar binnen waren gekeerd en dus minder gefocust op anderen.’



Gedurende de eerste helft van de Dzogchen-retraite begon de ochtendsessie met een geleide meditatie van Kimberley. Dat deed ze op zo'n bevlogen en persoonlijke manier dat veel studenten zich op deze ochtendsessies verheugden. Beter kon je de dag niet beginnen! Ook was er meer ruimte voor persoonlijke studie. Die ruimte ontstond vanzelf nu we door te zwijgen wat meer naar binnen waren gekeerd en dus minder gefocust op anderen.

Tussen de Ngöndro-retraite en die van de Dzogchen mandala zat een tweeweekse periode van diepgaande Drupchen-beoefening. Drupchen is een vorm van intensieve groepsbeoefening die de diepte, kracht en precisie van het Vajrayana in zich verenigt. Het vormt de belichaming van een hele reeks vaardige middelen die deze traditie biedt en betekent zoiets als immense voltooiing of onmetelijke vervulling. De beoefening werd geleid door Neten Chokling Rinpoche, samen met Orgyen Tobgyal Rinpoche en de meer dan dertig monniken uit het Chokling Klooster in Bir, India. De monastieke gemeenschap van Lerab Ling samen met een groep Rigpa-studenten waren daar intensief bij betrokken. Vol overgave bespeelden zij de traditionele Tibetaanse muziekinstrumenten of namen deel aan de uitgebreide activiteiten voor de offerandes, om zich zodoende de nodige vaardigheden te verwerven die de Rigpa sangha in de toekomst in staat moet stellen deze rituelen geheel zelfstandig uit te voeren. Tijdens een sessie van de Rigdzin Düpa-beoefening werd een Engelse tekst gebruikt die zodanig was aangepast dat deze gezongen kon worden op de Tibetaanse melodie. Het is de eerste stap in een veel breder initiatief: manieren te vinden waardoor de wereldwijde sangha's de beoefeningen in hun eigen taal kunnen zingen.



Discipline

Het onderricht van Sogyal Rinpoche was ook deze zomer weer zo rijk dat het ondoenlijk is om recht te doen aan de diepte en samenhang ervan. Daarom slechts enkele korte fragmenten: Rinpoche merkte onder meer op dat boeddhisme geen religie is, maar dat de Dharma ons het onderscheidingsvermogen geeft om te zien wat we in ons leven zouden moeten gebruiken en toepassen en waar we ons van moeten bevrijden. Het is volgens Rinpoche de speciale kwaliteit van het boed-





dhisme dat de realisaties van de Boeddha via de verschillende overdrachtslijnen telkens rechtstreeks van meester op leerling zijn doorgegeven. Daarom vormt de directe introductie door een meester van dat wat aan woorden en gedachten voorbijgaat de enorme kracht van het boeddhisme.

Rinpoche vroeg ons waarom wij onze gedachten zo serieus nemen, terwijl ze toch zo vluchtig zijn. Want waar zijn je gedachten van vijf minuten geleden gebleven? Hoe vaak heeft Rinpoche ons niet gevraagd om na een sessie waarin hij de natuur van de geest had geïntroduceerd, de stilte te bewaren. Deze zomer leek het erop of de sangha er nu pas aan toe was om de discipline op te brengen om aan Rinpoche's diepe wens gehoor te geven. Geen wonder dat Rinpoche zichtbaar verheugd was over de overweldigende positieve feedback. "Nu hoef ik jullie niet meer over te halen om niet te praten, een bewijs dat jullie meer volwassen zijn geworden." Sogyal Rinpoche zei dat de stijl van de retraites zoals die deze zomer in Lerab Ling werden gehouden, model zullen staan voor toekomstige retraites. Daarmee luidt deze aanpak het begin in van een nieuwe fase voor de hele Rigpa sangha, met een nog grotere nadruk op studie en beoefening.

Gastpreker

Zoals ieder jaar was er in augustus tijdens het eerste deel van de Dzogchen-retraite weer een Tiener Shedra. Dit keer deden er ruim dertig jongeren aan mee, in leeftijd variërend van 13 tot begin 20. Leeftijd en achtergrond van de jongeren liepen nogal uiteen, maar toch was het een harmonieuze groep. Het maakt natuurlijk een groot verschil dat deze tieners er zelf voor gekozen hadden om naar Lerab Ling te komen; dat is toch iets anders dan elke dag naar school te moeten. En het maakt ook nogal een verschil als ze merken dat het lesmateriaal dat hier gegeven wordt, in de vorm van Rinpoche's onderricht en een klassieke tekst als *Shantideva's Way of the Bodhisattva*, direct toepasbaar is op hun eigen leven. Behalve studie is ervoor gezorgd dat er in het programma voldoende tijd over blijft voor uitjes naar het strand, samen lol maken, menselijke pyramides bouwen en zwemmen in het meer van Ceilhes. Iedere middag wordt er een gastpreker uitgenodigd die de tieners iets vertelt over de rol van de dharma in zijn of haar leven. Begin augustus had de Tiener Shedra wel een heel bijzondere gast: Richard

Gere, de Hollywood acteur. Hij is een persoonlijke vriend van Sogyal Rinpoche en was een aantal dagen in Lerab Ling om het unieke Dzogchen onderricht te volgen.

Overrompend

Tui Schrijver, die deel uit maakt van het begeleidingsteam van de Tiener Shedra, was erbij toen Richard langskwam om iets over zijn leven te vertellen. Tui deelt wat indrukken van die middag:

Wat het voor Richard mogelijk extra interessant maakte om bij ons langs te komen, was dat hijzelf een zoon van vijftien heeft en daarom nieuwsgierig was hoe het er in een Tiener Shedra aan toe gaat. Als vader van een puberzoon kon hij ook heel makkelijk contact maken met de tieners en hun belevingswereld. Hij heeft wel wat dingen over zichzelf verteld, maar hij probeerde toch zoveel mogelijk in gesprek met ze te komen. Eerst waren ze een beetje timide en duidelijk onder de indruk van zo'n wereldberoemde filmster die de moeite neemt om zomaar bij hen langs te komen. Toen Richard gerichte vragen ging stellen, onstond er al gauw een prettige, informele sfeer.

Het was opvallend hoe relaxt en vriendelijk hij was. Hij kon zeer inspirerend vertellen over welke rol de dharma in zijn leven speelde. Zijn verhaal liet zien dat de dharma ook 'cool' kon zijn, dat je volop in de wereld kunt staan en tegelijk het boeddhistisch onderricht als leidraad voor je leven gebruiken. Tegen het einde van het gesprek stelde Richard zichzelf de vraag: heeft de dharma mij er ooit van weerhouden om een interessant leven te leiden? Nee, antwoordde hij, ik zou zeggen, eerder het tegenovergestelde!

Na afloop zei een van de tieners: "Ik heb nu gezien dat je heel erg beroemd kan worden zonder dat je een eikel hoeft te zijn." En een ander merkte op: "Door zijn verhaal is het me duidelijk geworden dat alle mensen overal ter wereld eigenlijk gelijk zijn. Dat ze niet alleen dezelfde problemen hebben, maar dat ze ook allemaal lijden. We boffen maar dat we in de Dharma geboren zijn."

Rob Chrispijn, Annet Kossen, Tui Schrijver

Het instructeurspad

Op de Rigpa-centra worden cursussen en retraites begeleid door een of meer instructeurs die ervoor zorgen dat de sessies soepel verlopen, die beoefeningen begeleiden en video's van Sogyal Rinpoche of anderen inleiden. Daarbij maken zij gebruik van studiemateriaal dat in Lerab Ling door een speciaal team is samengesteld. Om deze taak goed uit te voeren, moeten instructeurs over een aantal vaardigheden beschikken die kunnen worden aangeleerd. Om welke vaardigheden gaat het en wat betekent het om instructeur binnen Rigpa te zijn?

We vragen het aan José van Dijk. Zij is al langere tijd instructeur en sinds een jaar de instructeurscoördinator van Rigpa Nederland. In deze rol helpt ze de visie op het instructeurschap ontwikkelen en ondersteunt ze de huidige instructeurs. Daarnaast geeft ze vorm aan de opleiding van nieuwe Rigpa-instructeurs.



Kun je vertellen waarom mensen Rigpa-instructeur willen worden?

Toen ik begon als instructeurscoördinator heb ik een groot aantal instructeurs geïnterviewd. De meesten geven aan dat deze rol hen enorm helpt bij hun eigen spirituele ontwikkeling en hen verbindt met anderen op het pad. Wat ik vaak als motivatie hoorde om cursussen te geven is dat mensen zelf heel dankbaar zijn voor de dharma en het onderricht dat ze hebben gekregen. Ze willen anderen graag de gelegenheid bieden om ook kennis te maken met het onderricht. Hun motivatie is dat ze bij willen dragen aan het werk van Rinpoche en Rigpa. Een rol als instructeur is één van de manieren om dit te doen.

Wat maakt iemand een goede instructeur?

Dat is een goede vraag. Het wordt vaak samengevat door drie Tibetaanse woorden: 'Khe Zung Tsang'. Khe betekent dat je kennis hebt van het onderricht. Zung betekent dat je de vaardigheden hebt om het onderricht ook daadwerkelijk over te brengen en Tsang betekent dat je motivatie goed is, en dat je met je eigen geest hebt gewerkt. Het is dus niet voldoende om alleen op een interessante manier informatie over te dragen. Het gaat er ook om dat je een goed mens bent en dat je het onderricht dat je presenteert zo veel mogelijk belichaamt. En dat ontwikkel je alleen maar door zelf te beoefenen en te studeren. Als instructeur ben je dan ook in de eerste plaats student, student in de rol van instructeur. We noemen het binnen Rigpa niet voor niets het instructeurspad. Je kunt je rol als instructeur namelijk niet los zien van je eigen spirituele ontwikkeling.

Wat kenmerkt het lesgeven binnen Rigpa?

Het begeleiden van een groep binnen Rigpa is anders dan lesgeven aan een klas of het geven van een training. Als instructeur creëer je de omgeving waarbinnen mensen naar het onderricht luisteren, samen beoefenen en met elkaar ervaringen uitwisselen.

'Als instructeur ben je in de eerste plaats student, student in de rol van instructeur.'



Een belangrijk aspect hierbij is dat we als Rigpa organisatie onderdeel uitmaken van een eeuwenoude overdrachtslijn. Dit betekent dat je als instructeur probeert om het onderricht zo authentiek mogelijk over te dragen en binnen Rigpa niet je eigen ding gaat doen. Tegelijkertijd leven we in de moderne wereld en willen daarom het onderricht relevant maken voor mensen van nu. We hebben binnen Rigpa een zeer breed palet aan instructeurs. Heel verschillende mensen, met uiteenlopende achtergronden. Die hebben als instructeur een eigen kleur en stijl. De balans vinden tussen authenticiteit, eigenheid en relevantie voor deze tijd is soms best zoeken. Het is een dynamisch proces waarover we regelmatig met elkaar in gesprek zijn.

Hoe worden instructeurs getraind?

In de begintijd van Rigpa gingen mensen voor de groep zitten en werden al doende instructeur. In de jaren '90 zijn we begonnen met het geven van instructeurstrainingen. We willen als instructeurs echt de kwaliteitsslag maken naar wat Rinpoche voor ogen heeft bij het overdragen van de dharma. Dit betekent dat we de bestaande groep instructeurs helpen zich verder te ontwikkelen én dat we nieuwe instructeurs opleiden. Belangrijk daarbij is het aanbieden van persoonlijke begeleiding. Zo is er bijvoorbeeld een mentortraject gestart voor (assistent-)instructeurs. Deze instructeurs stellen ontwikkeldoelen op, werken hieraan onder begeleiding van een meer ervaren instructeur en hebben een paar keer per jaar intervisie met de andere instructeurs.

Sinds een paar jaar houden we ook instructeursretraites waarin we met verschillende thema's werken. Hieraan nemen instructeurs van alle Nederlandse sangha's deel. Erg leuk en interessant! Vorig jaar hebben we gewerkt met het beroemde onderricht uit Amsterdam van 9 oktober 2013. Rinpoche heeft aangegeven dat hij het belangrijk vindt dat alle instructeurs dit ook echt kennen. We zijn er dus mee aan de slag gegaan en begonnen om ons dit onderricht ook echt eigen te maken. Dat is een heel creatief en inspirerend weekend geworden.

Wat heeft prioriteit voor de nabije toekomst?

Het is belangrijk om nieuwe aanwas te hebben. We geven steeds meer cursussen bij Rigpa en we willen ook graag meer jongere instructeurs. In januari 2016 start een groep van zo'n 25 mensen aan een nieuwe training, een traject van anderhalf jaar. Tijdens de training staan we stil bij onze motivatie, beoefening, studie, hoe je studenten ondersteunt, didactiek en allerlei

'Het is heel bijzonder om met elkaar te studeren en te zien hoe we ons kunnen ontwikkelen op het instructeurspad.'

vaardigheden. Maar we gaan ook in op onze 'hopes and fears' die door onze rol van instructeur kunnen gaan opspelen. Het is heel bijzonder om met elkaar te studeren en te zien hoe we ons kunnen ontwikkelen op het instructeurspad.

Welke ontwikkelingen zie je binnen Rigpa voor de instructeurs?

We hebben een steeds groter aanbod van openbare programma's: de zes modules van Wat Meditatie Echt Is, Spirituele Zorg, de compassietraining, jongerendagen. Ook is er steeds meer aanbod voor mensen die niet per se gekozen hebben voor een spiritueel pad. Door de populariteit van meditatie trekken de cursussen een meer divers publiek aan. Dat is heel leuk, maar het vraagt soms ook een iets andere opstelling van instructeurs. De vragen van nieuwere mensen zijn ook anders, heel direct soms. Het is best een kunst om de essentie van het onderricht in niet-boeddhistische taal over te brengen!

Maar uiteindelijk breng je het onderricht toch het beste over als je het ook zelf hebt toegepast. Of je nu voor een groep doorgewinterde beoefenaars zit of voor mensen die voor het eerst kennismaken met meditatie, als je je durft te openen voor wie je werkelijk bent, word je in toenemende mate de belichaming van het onderricht. Dat is het unieke en tegelijkertijd de uitdaging van het instructeurspad binnen Rigpa.

Jeroen Sliker

Sinds kort is er een begeleidingsgroep met als doel het instructeurspad in Nederland verder te ontwikkelen. Deze groep bestaat uit Astrid Immerzeel, Elma Floris, Saskia Bloemen, Jeroen Sliker, Jessy Geertsema en José van Dijk. Veel punten die in dit interview genoemd zijn, worden in deze groep besproken en zorgen voor nieuwe invalshoeken bij de opleiding tot instructeur.



Heilige plaatsen, stoffige plekken

In maart 2015 leidden Sogyal Rinpoche en Orgyen Tobgyal Rinpoche een gezelschap van vijftig reisgenoten op een pelgrimstocht van drie weken door India. Gedeeltelijk namen zij dezelfde route die Sogyal Rinpoche met zijn leermeester Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö gevolgd had toen zij ruim een halve eeuw geleden Tibet ontvluchtten en voor het eerst in India aankwamen. Het verslag door Jeremy Tattersall van de recente tocht langs heilige plaatsen wordt aangevuld met wat Dzongsar Khyentse Rinpoche in *Holy Sites* over het doel van een pelgrimstocht schreef.

Bodhgaya

De deelnemers die van over de hele wereld kwamen invliegen, verzamelden zich in Bodhgaya, de plek waar de Boeddha 2500 jaar geleden verlichting bereikte onder de Bodhiboom. Er werd overnacht in het Shechen-klooster, een oase van rust en stilte waar het gezelschap door de monniken en het personeel hartelijk werd ontvangen. De tijdloze serene rust en zuiverheid die het schitterende Mahabodhi-tempelcomplex van Bodhgaya uitstraalt, is moeilijk in woorden te vatten. Zo veel eeuwen later is het nog steeds een bron van zegeningen en welbevinden. De indrukwekkende centraal gelegen tempel en vooral het voetpad naar de Bodhiboom zijn plekken waar een diepe devotie als vanzelf vanuit het hart opwelt. Er waren beoefenaars van allerlei tradities: uit Thailand, Birma, China, Vietnam, Japan, Korea, Tibet en Sri Lanka. De groep met Sogyal Rinpoche kreeg een plaats toegewezen in de koele schaduw direct onder de Bodhiboom. Af en toe viel er een blad uit de boom terwijl zij daar Tendrel Nyeshel aan het beoefenen waren. Er werden uitgebreide tsokofferandes gebracht en gebeden tot de Boeddha gedaan voor het welzijn van henzelf, familie en vrienden, de Rigpa-sangha en de hele wereld. Sogyal Rinpoche was erg geïnspireerd en deed geconcentreerd zijn eigen beoefening. Hij pauzeerde alleen om de vele pelgrims die daar om vroegen te zegenen.

Heilig

Vanuit het boeddhisme beschouwd, wordt elke persoon, elk object of zelfs een moment in de tijd als 'heilig' aangeduid als het niet bezoedeld of verontreinigd is door menselijke hebzucht en agressie, of – wat belangrijker is – door een oordelende en dualistische geest. Strikt genomen hoeven we daarom helemaal niet op zoek te gaan naar externe heilige plaatsen of heilige mensen, want de Boeddha zelf heeft gezegd: 'Al wie aan mij denkt, voor hen zal ik er zijn.' Dus het moment waarop wij aan de Boeddha denken of devotie voor hem of zijn onderricht voelen, zal de plaats waar we ons op dat moment bevinden een heilige plek worden. Een probleem waarmee de meesten van ons echter worden geconfronteerd, is dat onze slimme, pessimistische en sceptische geest daar eenvoudigweg niet aan wil, hoe vaak het ons ook wordt verteld. Over het algemeen wordt de manier

waarop wij denken beïnvloed door de omgeving waarin we ons bevinden en hoe we die beleven. Op het moment dat je in Bodhgaya aankomt, en zeker als je er met vertrouwde mensen bent, voel je om die reden onmiddellijk dat dit inderdaad een heel bijzondere plek is.

Nalanda

Vanuit Bodhgaya maakte het gezelschap uitgebreide excursies naar Nalanda en Rajagriha. Van Nalanda is nu weinig meer over dan een enorme verzameling bakstenen ruïnes, maar tot de elfde eeuw was dit een vermaarde, spirituele universiteit met vele duizenden studenten. Grote geleerden zoals Nagarjuna, Chandrakirti en Shantideva schreven hier hun belangrijkste werken en veel befaamde Tibetaanse vertalers studeerden aan Nalanda. Sogyal Rinpoche werd vooral geïnspireerd door de Stoepa van Shantideva: de indrukwekkende restanten van een gebouw met zeven verdiepingen, waarbovenop een enorm boeddhabeeld heeft gestaan. Op voorstel van Rinpoche gingen de deelnemers voor de stoepa zitten en deed ieder zijn of haar eigen wensgebeden.

Rajagriha

In de heuvels van Rajagriha is de Gierenpiekberg de plaats waar de tweede draaiing van het wiel van de Dharma plaatsvond en de Boeddha onderricht gaf over *prajnaparamita*, de 'diepzinnige leegte'. Van alle soetra's over *prajnaparamita* is de *Hartsoetra* het bekendst. En terwijl de groep op dezelfde vooruitstekende rots zat waar de Boeddha zijn discipelen les gaf, met uitzicht op de beboste vallei in de diepte en de wolkenloze hemel erboven, werd de *Hartsoetra* vijf maal gereciteerd.

Het werkelijke doel

Dzongsar Kyentse Rinpoche zegt dat het belangrijk is om in gedachten te houden dat je een pelgrimstocht niet alleen maakt om de geboorteplaats van een heilige of een plek waar iets bijzonders is voorgevallen te bezoeken, maar dat de voornaamste reden is om je het onderricht van de Boeddha in herinnering

te brengen. De essentie van zijn onderricht is vevat in de vier uitspraken die hij deed vlak voordat hij stierf.

In zijn eerste uitspraak zegt de Boeddha ons dat iedereen, niemand uitgezonderd, hetzelfde vermogen heeft als hijzelf om te ontwaken en verlichting te bereiken. Het enige wat we hoeven doen om precies zo te worden als hij, is het juiste pad volgen. Elk levend wezen, niet één uitgezonderd, heeft de boeddhanatuur en kan dus verlicht worden. Ook al zijn we volledig overtuigd van onze eigen domheid en onwetendheid en maken de dwaze en negatieve dingen die we doen ons vaak wanhopig, dan nog kunnen onze verduisteringen opgelost worden. Het is onze taak om erop te leren vertrouwen dat er geen verschil is tussen onze eigen ware natuur en die van de Boeddha. Om dat vermogen om te ontwaken tot wasdom te brengen, hoeven we alleen maar Siddhartha's voorbeeld te volgen en de juiste methodes toe te passen.

Sarnath

Vanuit Bodhgaya reisde het gezelschap met de beide Rinpoche's naar het drukke en chaotische Varanasi. In de buurt daarvan ligt Sarnath met zijn opvallende Dhamek-stoepa, die herinnert aan het feit dat de Boeddha hier de eerste draaiing gaf aan het wiel van de Dharma door de *Vier edele waarheden* uit te leggen. Vanouds was Varanasi, gelegen aan de rivier de Ganges, een befaamde, kosmopolitische stad. Tegenwoordig heet deze plaats Benares en er zijn nog altijd belangrijke studiecentra gevestigd. Na een ontspannen boottocht over de Ganges, nam het gezelschap afscheid van Sogyal Rinpoche, die noodgedwongen deze pelgrimstocht moest inkorten vanwege verplichtingen in Bhutan. Samen met Orgyen Tobgyal Rinpoche vervolgde het gezelschap de reis naar Kushinagar, de plaats waar de Boeddha in het bijzijn van zijn naaste discipelen *paranirvana* bereikte.

Varanasi

In Varanasi leerde de Boeddha ons dat we niet weten wat lijden werkelijk betekent. Alles waarvan we denken dat het ons



Sogyal Rinpoche voor de Mahabodhitempel, Bodhgaya

'Op het moment dat je in Bodhgaya aankomt voel je onmiddellijk dat dit een heel bijzondere plek is.'



Sarnath - Eerst draaiing van het wiel van de Dharma

gelukkig zal maken, balanceert op het randje van lijden of is de oorzaak van onmiddellijk lijden. Het is niet zo moeilijk om het zichtbare lijden in de wereld te herkennen, maar veel lastiger is het om te doorzien dat het zogenaamde plezier dat sommige mensen in samsara beleven eigenlijk lijden is of in lijden zal uitmonden. De Boeddha liet zien dat, in tegenstelling tot wat algemeen wordt aangenomen, lijden niet wordt veroorzaakt door iets buiten onszelf, maar door onze eigen emotionele reacties. Hij legde uit dat lijden in feite een illusie is en niet werkelijk bestaat, hoe veel we ook lijden en hoe echt dat lijden en de oorzaken daarvan ook lijken te zijn. Deze waarheid, vertelde de Boeddha ons, is iets waarvan wij ons ten volle bewust kunnen worden. Bovendien toonde hij ons hoe we dit kunnen doen: door een pad te beschrijven dat wij kunnen volgen.

India

De chaos in India is voor de pelgrim een ongelooflijke zegen omdat je daardoor wel gedwongen wordt om je ogen te openen. Stel je voor dat een pelgrimstocht zou lijken op een ritje over de snelweg van San Francisco naar Los Angeles: het gemak en de eentonigheid van zo'n tocht zouden beslist niet hetzelfde effect hebben. Stel je voor dat alle heilige plaatsen smetteloos schoon en airconditioned zouden zijn, met glazen vitrines waar je het tentoongestelde niet kunt aanraken, met spotlights en suppoosten in uniform, net als in een museum. En dat we geen monniken meer zouden zien die aan het beoefenen zijn, geen bedelaars en straatverkopers die voorbijgangers aanklampen, en geen crematieplaatsen in de open lucht waar vliegen zich elke dag te goed doen aan de lijken. En zonder heilige koeien en apen die midden op de weg zitten. In een wereld waarin alles eender is, zouden zulke plekken hun specifieke karakter verliezen, wat een gigantisch verlies zou betekenen.

In een land als India zijn leven en dood heel krachtig aanwezig. Middelen om de uitersten van vreugde en pijn te verdoven worden niet verstrekt. Er zullen weinig mensen zijn die er de moed voor hebben, maar ik zou soms willen dat ouders hun kinderen in hun puberteit meenamen naar deze heilige plaatsen, zodat zij tenminste één keer in hun leven geconfronteerd worden met de rauwe, onvervalste werkelijkheid van het leven.

Droomachtig

Aan het einde van hun reis keken de deelnemers terug op een uiterst rijke en droomachtige pelgrimstocht. Wat velen bijbleef, waren de zegeningen van de Boeddha en een veel sterkere verbinding met hem als menselijk toonbeeld van onze ware natuur. Voor de deelnemers bracht deze tocht dat waar de Boeddha voor staat tot leven. Door hun bezoeken aan al de plaatsen waar hij leefde en les gaf, gingen zij als het ware een andere werkelijkheid binnen waar alles doordrongen is van zijn tijdloze aanwezigheid.



De Boeddha met zijn naaste discipelen, vlak voordat hij paranirvana bereikte.

De bezochte plekken gaven hun een gevoel van smetteloze perfectie en helderheid, waardoor de geest tot rust werd gebracht zodat alle gedachten als vanzelf oplosten. Het was werkelijk wonderbaarlijk om zelf te ervaren hoe levend en krachtig deze heilige plaatsen nog altijd zijn en om deel uit te maken van het rijke mozaïek van beoefenaars die nog steeds uit zo veel verschillende landen hiernaartoe reizen om de Boeddha eer te bewijzen en zijn leven en bevrijding in herinnering te brengen.

Nabije toekomst

Dankzij de aanwezigheid van Orgyen Tobgyal Rinpoche kregen de deelnemers uitgebreid uitleg over de spirituele betekenis van de plaatsen die zij bezochten. Door zijn adviezen hoe je tijdens een pelgrimstocht het beste verdienste en wijsheid kunt verzamelen, kon iedereen ten volle profiteren van deze bijzondere gelegenheid. Dit was zeker geen overgeorganiseerde lekker-verweg-vakantie, maar een echte beoefeningsretraite.

Sogyal Rinpoche heeft het er al over dat hij in de nabije toekomst vaker pelgrimstochten wil gaan leiden. Als het binnen je mogelijkheden ligt, is dat iets om serieus over na te denken. Dit verslag laat duidelijk zien hoe verrijkend zo'n tocht kan zijn.

Een andere mogelijkheid om op reis te gaan in de voetstappen van de Boeddha is met Mauro de March, een van de naaste medewerkers van Sogyal Rinpoche. Sinds een paar jaar organiseert hij eveneens pelgrimstochten, niet alleen naar India, maar ook naar Sikkim, Nepal, Bhutan, Birma en Tibet. Een artikel hierover staat in het zomernummer van View Magazine uit 2014.

Dit artikel is gebaseerd op een door Jeremy Tattersall geschreven verslag voor View Magazine, juli 2015, en op het eBook Holy Sites door Dzongsar Khyentse Rinpoche.

**Samenstelling en vertaling: Annet Kossen
Met dank aan May van Slijter**

Wat is het verschil tussen boeddhisme en therapie?

In het oude Tibet was zoiets als psychotherapie onnodig, maar in het Westen kampen we met problemen die door de dharma niet altijd opgelost kunnen worden. Sogyal Rinpoche zegt regelmatig dat westerlingen te veel denken, te veel in hun hoofd zitten. Juist voor mensen die veel geloof hechten aan hun eigen negatieve gedachten kan therapie bevrijdend werken. Over hoe boeddhisme en therapie elkaar kunnen aanvullen, praat Nynke Valk met Joost Willems. Joost is werkzaam in de reguliere geestelijke gezondheidszorg, afdeling Persoonlijkheid. Daarnaast heeft hij sinds kort een psychotherapiepraktijk aan huis. Hij is sinds 1996 student van Sogyal Rinpoche en zeer geboeid door het raakvlak tussen psychotherapie en spiritualiteit.

Nynke Valk

Met welke klachten komen mensen bij je?

De meeste mensen in mijn werk hebben depressieve- en/of angstklachten. Vaak ook relatieproblemen, verlieservaringen of post-traumatische stressklachten. Soms speelt alcoholverslaving mee. In de mindfulness training die ik geef zitten ook mensen met chronische pijnklachten.

Welke methodes uit de dharma gebruik je in je praktijk?

Veel mensen zitten in hun denken verstrikt en hebben geen contact met hun lichaam. Daarom begin ik vaak met een adempauze in te lassen, een oefening uit de mindfulness training. Dit is een korte meditatie waarbij je contact maakt met het hier en nu. Daarmee laat je mensen afstemmen op wat ze in hun lichaam voelen, welke emoties en gedachten er zijn. Met de bedoeling om daar onderzoekend en open naar te kijken, zonder oordeel of iets te willen veranderen. Dan breng ik de aandacht bij de adem, wat helpt om lichaam en geest te verankeren in het hier en nu. Van daaruit ontstaat er vaak al rust. Door even pas op de plaats te maken wordt je automatische manier van reageren uitgeschakeld. Het maakt je meer bewust: dit is wat ik nu ervaar.

En verder?

Als mensen een negatief gevoel van eigenwaarde hebben, doen we soms een beoefening van liefdevolle vriendelijkheid. Dit begint met meditatie, en vervolgens laat ik hen aan een situatie denken, en voelen: wat heb ik op dit moment nodig? Dan laat ik hen – in eigen woorden – wensen: mag ik gelukkig zijn, mag het goed met me gaan, mag ik veilig zijn, mag ik met mijn pijn leren omgaan, mag ik mezelf accepteren zoals ik ben, mag ik van mezelf houden.

Als tegenwicht voor het zo wijdverspreide negatieve gevoel van eigenwaarde – tot zelfhaat aan toe – probeer ik mensen contact te laten maken met hun zachte kant, ze helpen ontdekken en ervaren dat ze veel meer zijn dan hun klachten of hun problematisch gedrag en negativiteit waar ze zich zo sterk mee identificeren. Door te proberen om vanuit onvoorwaardelijke acceptatie en aanwezig-zijn er voor hen te zijn, hoop ik een sfeer te creëren waarin ze kunnen ervaren dat ze in wezen goed zijn en dat ze naar alle aspecten van zichzelf mogen kijken. De meditatie- en compassie-oefeningen kunnen daarbij een belangrijke rol spelen. Die kunnen mensen helpen contact te maken met hun fundamentele goed-

heid. Als je leert dat je je kunt verbinden met een innerlijke bron, met gewaarzijn, dan ervaar je dat je niet alleen maar je gedachten of gevoelens bent.

Wat zie je als onderliggende oorzaak van veel klachten?

Vaak hebben mensen moeite om contact te maken met hun gevoelsleven, met hun 'negatieve' emoties, zoals verdriet, boosheid en angst. Er zijn twee mogelijkheden: of mensen onderdrukken ze, ze willen het niet voelen, of ze worden erdoor overspoeld, ze komen er niet los van. Door gesprekken en training in mindfulness worden ze zich bewust van deze gevoelens. Ze leren er contact mee te maken, ze te verwoorden en er op een andere manier mee om te gaan. Veel mensen zijn vervreemd van hun gevoelens. Bij mensen die paniekstoornissen hebben zie je vaak onderdrukte woede. Bij depressie zie je dat mensen vervreemd zijn van hun eigen behoeftes en kracht. Ze hebben al jong geleerd om zich aan te passen, om zich op de ander te richten – om niet te hoeven ervaren wat hun eigen gevoelens zijn. Hun zorgende en altruïstische houding kan een valkuil zijn. Soms is dat omdat ze als kind niet de erkenning hebben gekregen voor hun eigen behoeftes en daarin niet gezien werden. Om zich geaccepteerd en geliefd te voelen, zijn ze zich aan gaan passen en hebben niet geleerd echt contact te maken met eigen wensen, wat kan resulteren in het ontwikkelen van psychische klachten.

Veel patronen waar mensen mee worstelen of hoe ze met gevoelens omgaan, hebben wortels in de jeugd. Daarbij kan het zinvol zijn om de persoonlijke geschiedenis van iemand erbij te betrekken om inzichtelijk te maken waar iemand in het heden steeds tegenaan ►



‘Een gemeenschappelijke noemer van Dharma en therapie is bewustwording van je eigen patronen.’

loopt. Wat waren de codes in je gezin? Zoals ‘niet zeuren maar doorgaan’, ‘hard werken dan heb je geen last van dat soort dingen’ – een calvinistische instelling. De generatie van onze ouders die de oorlog heeft meegemaakt, heeft vaak niet geleerd om hun gevoelens te verwoorden. Hun overlevingsstrategie was vooral hard werken, schouders eronder. Problemen kunnen zowel hun oorzaak in de levensgeschiedenis van iemand hebben, als ontstaan zijn in de volwassenheid. In beide situaties worden negatieve patronen en ervaringen solide gemaakt. Dit gebeurt ook op het niveau van de hersenen: er ontstaan ingesleten neurale patronen. Therapie is erop gericht om deze patronen te vervangen: door negatieve ervaringen te doorleven en te transformeren om zodoende gezondere patronen te ontwikkelen.

Wat hebben dharma en therapie gemeenschappelijk en wat is het verschil?

Dharma en therapie zijn allebei gericht op het verhogen van het geluk en verminderen van het lijden van de mens. Dharma gaat vooral over lijden dat inherent is aan het menselijk bestaan, therapie richt zich voornamelijk op persoonlijk lijden: het ontwikkelen van een gezonder ego, een gezonder gevoel van eigenwaarde – als tegenwicht tegen het negatieve gevoel van zelfwaarde dat veel mensen hebben. Therapie is meer gericht op het intrapersonlijke – wat iemand

aan emoties, gedachten en gevoelens heeft, en het interpersoonlijke – hoe ga je met de ander om. Het gaat vooral om het verbeteren van de levenskwaliteit. Dharma gaat verder: daar gaat het om het realiseren van je ware natuur, je fundamentele goedheid, waardoor mensen blijvend geluk kunnen gaan ervaren. Het gaat meer om het transpersoonlijke, om het loskomen van een ongezonde fixatie op een zelf, door het ontwikkelen van wijsheid en compassie. Dharma gaat wat minder in op wat iemand doorgemaakt heeft. Een gemeenschappelijke noemer is bewustwording van je eigen patronen.

Sigmund Freud heeft ooit geschreven dat ‘psychoanalyse in essentie een genezing is door middel van liefde’. Dat spreekt me erg aan en vormt misschien wel de belangrijkste werkzame factor voor heling, voor heel worden. Meditatie en compassie bevorderen ook een onvoorwaardelijk vriendelijke houding tegenover jezelf. Vaak wordt in de discussies over therapie de methode, de techniek sterk benadrukt, terwijl uit de literatuur blijkt dat psychotherapie weliswaar effectief is, maar dat de belangrijkste technieken onderling nauwelijks of niet verschillen qua effectiviteit. Daarom is het interessanter om te kijken naar wat dan wel werkt. Mijns inziens is binnen de therapeutische ontmoeting het ervaren van onvoorwaardelijke liefde en aandacht de bron van acceptatie, verandering en heel worden.

Wat voegt dharma, vanuit therapeutisch oogpunt, toe?

We hadden het net over hoe we patronen solide maken. In de dharma leer je, door het begrip van leegte, dat soliditeit niet inherent bestaat. Dat kan ook helpen bij mensen in therapie: door te begrijpen hoe je, na een negatieve ervaring, dingen vastzet.

Door meditatie kan de grip die negatieve of deprimerende gedachten op mensen hebben, flink afnemen, waardoor ze minder depressief worden. Dit leer ik mensen ook in de groepstraining, de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). Deze training is, in navolging van de Mindfulness Based Stress Reduction van Jon Kabat Zinn, door psychologen ontwikkeld. Ze hebben deze training als uitgangspunt genomen en aangepast voor mensen met terugkerende depressies. Soms lossen problemen door het helend effect van de dharma op, waardoor therapie niet nodig is. Zo ken ik iemand die door meditatie geleerd heeft om met zijn paniekaanvallen om te gaan. In plaats van zijn angsten te onderdrukken, verdwenen ze doordat hij leerde zijn angst toe te laten en er zich niet langer mee te identificeren.

Wanneer is therapie of coaching behulpzaam voor mensen in de dharma?

Therapie kan een vaardig middel zijn voor het inzichtelijk maken van destructieve klachten en patronen. Dharma

slaagt daar echter lang niet altijd in. Het beoefenen van dharma kan soms zelfs een vermindering zijn, een vlucht om moeilijke dingen niet aan te willen gaan en daar zogenaamd los van te willen komen. John Welwood, die zelf leerling is geweest van onder anderen Trungpa Rinpoche, heeft veel geschreven over spiritualiteit en psychologie. Hij heeft de term 'spirituele bypass' bedacht. In zijn boek *Psychologie van de ontwaking* schreef hij: 'Sinds de jaren 70 heb ik een verontrustende tendens waargenomen bij veel leden van spirituele groepen. Veel spirituele beoefenaars werken op een goede manier aan zichzelf, maar toch viel me de wijdverbreide neiging op, om spirituele beoefening te gebruiken om bepaalde emotionele, of persoonlijke onafgemaakte zaken te omzeilen of te vermijden. Deze spirituele 'ontsnappingsroute' is vooral verleidelijk voor mensen die er moeite mee hebben de weg te vinden naar de ontwikkeling van rijpheid in een cultuur als de onze, waarin de kenmerken van volwassenheid (vroeger hield dat in dat je door te werken in je levensonderhoud voorzorg, een gezin stichtte en deel uitmaakte van een gemeenschap die betekenis voor je had) voor grote delen van de bevolking steeds moeilijker definieerbaar worden. Veel mensen maken kennis met spiritueel onderricht en leren om zichzelf weg te cijferen, terwijl ze nog aan het worstelen zijn om zichzelf te vinden. Het resultaat daarvan is dat ze door spirituele beoefening een nieuwe 'spirituele' identiteit creëren die feitelijk een oude disfunctionele identiteit is in een nieuw jasje, gebaseerd op de vermindering van onopgeloste psychologische problemen. Zo kan spirituele beoefening en spiritueel onderricht een middel zijn om onze oude defensiemechanismen te rationaliseren en te versterken.'

De spirituele bypass is denk ik een valkuil. Daarom kan psychotherapie behulp-

zaam zijn, naast dharma. Sogyal Rinpoche zegt vaak dat het zinvol kan zijn om therapie te doen. Zeker als de therapeut of coach zelf ook vanuit een spiritueel dharmisch perspectief in het leven staat, of daarmee bekend is.

Soms kan meditatie of een andere beoefening een manier zijn om dingen te vermijden – vaak niet bewust, hoor. Als je op je kussen zit, probeer je open te zijn, om alles toe te laten. Maar als je uit je comfortzone dreigt te geraken, kun je hele subtiele manieren ontwikkelen, waardoor je òf stopt met mediteren, òf vermijdt contact te maken met wat onaangenaam is. Juist omdat je in therapie met z'n tweeën bent, kan er een veilige situatie ontstaan. Een situatie waarin uitwisseling is, en waarin je in contact komt met jezelf. Door als therapeut onvoorwaardelijk liefdevol te zijn naar iemand, met een niet oordelende houding, kunnen mensen zich veilig gaan voelen, zich openen en vertellen wat hen beweegt en pijn doet. Daarom kan therapie of coaching behulpzaam zijn.

Een andere valkuil is dat mensen die heel altruïstisch zijn door het boeddhistische pad kunnen denken dat ze nog meer gericht moeten zijn op de ander. Dit is iets wat ik veel zie. Voor hen kan het juist goed zijn om in therapie te ervaren hoe je die liefde en compassie ook voor jezelf kunt voelen. Dit begint soms door contact te maken met je eigen pijn of gemis, of je eigen behoeftes.

Wat zijn de valkuilen van therapie, vanuit dharmisch oogpunt?

Dat je gefixeerd raakt op jezelf, een soort navelstaren, dat je nog meer verstrikt raakt in al je 'risings', gedachten en gevoelens. Daardoor kan de gehechtheid aan een zelf nog toenemen. Ook kan therapie de illusie geven dat alles maakbaar is, waarbij de veranderlijkheid van alles, de eindigheid der dingen, de eerste

edele waarheid van lijden en frustratie, wordt ontkend. De aard van het leven is echter anders, en dat ontdekken mensen niet als de therapie daar niet bij stilstaat. Soms zie je in therapieën dat mensen doorschieten: dat ze op hun strepen gaan staan en egocentrisch worden. Het doel van therapie is ook leren opkomen voor jezelf, maar wel rekening houdend met je eigen en andermans gevoelens. Dat laatste moet niet vergeten worden. Soms is het een opluchting voor mensen dat er ook ruimte is voor hun verhaal en voor hun behoeftes. Dat ze dan wat doorschieten is ook niet zo erg. Soms willen ze iets inhalen. 'Nu ben ik aan de beurt.' Dat heeft ook iets bevrijdends.

Is jouw zienswijze een uitzondering?

Op mijn werk ben ik toch nog wel een uitzondering, hoewel je nu ziet dat door mindfulness het tij aan het keren is. Mediteren wordt steeds normaler. Mindfulness training maakt ook deel uit van het reguliere aanbod binnen de GGZ. Er wordt onderzoek naar gedaan. En nu is er ook 'heartfulness' ontwikkeld, een compassietraining als vervolg op mindfulness.

Ik ben gelukkig geen roepende in de woestijn, wat voor 2000 zeker wel het geval was. Ik heb binnen onze organisatie ook ruimte om initiatieven te ontwikkelen. Ik geef ook mindfulness training aan medewerkers, aan sociotherapeuten, verpleegkundigen, teamleiders, vaktherapeuten en coaches. Zij nemen dat ook weer mee in hun werk. Dat is geweldig. Ze gaan zelf aan den lijve ervaren dat het heilzaam is. En dat komt het contact met de cliënt alleen maar ten goede.

Voor meer informatie:
www.dehelderespiegel.nl
www.vrijeruimte.nu

Wetenschap als geloofsovertuiging

Het boeddhisme kwam naar het Westen in een tijd dat de moderne wetenschap de rol van de kerk als autoriteit en ijkpunt voor de samenleving heeft overgenomen. Sommige wetenschappers propageren een bijna absoluut geloof in het wereldbeeld dat de wetenschap ons schetst. In hoeverre wordt een boeddhistische beoefenaar hierdoor beïnvloed?

Rob Chrispijn

Technologie neemt in de moderne samenleving zo'n allesoverheersende plaats in dat de wetenschap waar deze technologie uit voortkomt een bijna onaantastbare status heeft gekregen. Veel mensen die zich een wereld zonder laptop en iPhone nauwelijks meer kunnen voorstellen, gaan er al of niet bewust vanuit dat de wetenschap ons de enig juiste beschrijving van de werkelijkheid geeft. Alles wat buiten deze beschrijving valt, wordt al gauw afgedaan als onwetenschappelijk en zweverig. Ironisch genoeg dankt de moderne wetenschap juist haar enorme succes aan de open houding waarmee de werkelijkheid onderzocht wordt: eerst data verzamelen, dan een theorie formuleren om de samenhang te verklaren. Daarna wordt deze theorie getoetst aan de praktijk. Komen er nieuwe feiten die in strijd zijn met de theorie, dan moet deze theorie aangepast worden. Allemaal heel overzichtelijk, ware het niet dat aan wetenschappers niets menselijks vreemd is en ze zich kunnen gaan hechten aan een bepaalde theorie of wereldbeeld. Feiten die daarmee in tegenspraak zijn, worden dan genegeerd of het bestaan ervan ontkend. Door een absoluut geloof in een werkelijkheid zoals die door de wetenschap wordt gepresenteerd, krijgen geleerden, bestuurders en opiniemakers die ervan overtuigd zijn dat alles wat zich buiten deze werkelijkheid bevindt – zoals homeopathie, acupunctuur en religie – niet meetelt of zelfs bestreden moet worden. Dan is de wetenschap zelf een geloof geworden.

'Wetenschapologie'

Cultuurcriticus Professor Curtis White is de auteur van het recent verschenen *The Science Delusion*, dat gaat over de neiging om inzichten en uitspraken van de wetenschap als absolute waarheden te zien. Hierin gebruikt hij het begrip 'scientism', dat hij definieert als een zienswijze die berust op onbewezen veronderstellingen, maar die niettemin geen tegenspraak duldt. In de moderne wereld lijkt het haast vanzelfsprekend dat het wereldbeeld dat de wetenschap ons voortvoert de enige en meest accurate weergave van de werkelijkheid is. Volgens dit beeld zijn we als mens de chemische expressie van onze genen en is de vrije wil een illusie. We zijn niet meer dan ingewikkelde com-

puters. Liefde, verwondering en spelvreugde - eigenschappen die we als mens belangrijk vinden - worden gereduceerd tot genen, neuronen en moleculen. Als ons dat maar lang genoeg wordt aangepraat, gaan we daar zelf in geloven. Curtis White wijst erop dat dit mechanische mensbeeld heel bruikbaar is voor multinationals en machthebbers die ons graag willen manipuleren en een richting insturen die voor hen profijtelijk is.

Materialistisch

Van Dzongsar Khyentse staat een serie lezingen op YouTube met als titel *Is there Buddhism without rebirth?* Hierin zegt hij dat het voor hem geen zin heeft om les te geven aan wetenschappers, omdat de meesten van hen vasthouden aan een materialistische visie. Terwijl de Boeddha zegt dat onze werkelijkheid een droomachtige kwaliteit heeft, kunnen dergelijke geleerden slechts denken in termen van wel of niet waar. Voor Dzongsar Khyentse ontbreekt er dus een gemeenschappelijke basis van waaruit boeddhisten en wetenschappers van gedachten kunnen wisselen. Ter ontmoediging van zwart-witdenken, gebruikte de Boeddha vaak de term 'passende waarheid', ofwel de waarheid die past binnen de relatieve werkelijkheid. Hij wees erop dat alles wat binnen het domein van oorzaak en gevolg valt de relatieve waarheid is, dus alles wat geanalyseerd, weerlegd of gelogenstraft kan worden. De absolute waarheid daarentegen kan wel ervaren worden, maar niet onder woorden gebracht, omdat die – zoals de Boeddha zei – voorbij woorden en gedachten is.

Dat er een wisselwerking zou kunnen bestaan tussen de werkelijkheid en de geest die deze werkelijkheid bestudeert, vinden fundamentalistische wetenschappers een onzinnige gedachte. Binnen de leer van de Boeddha is dit echter een logisch gevolg van het grondbeginsel van onderlinge afhankelijkheid: alles is met alles verbonden, als in een oneindig netwerk van grotere en kleinere ketens van oorzaak en gevolg. Zo'n oneindig netwerk is moeilijk in formules te vatten. Vandaar de werkwijze van de wetenschap om de werkelijkheid in steeds kleinere stukjes op te knippen, die intensief te bestuderen en van daaruit uitspraken te doen over het grotere geheel.

Google en Boeddha

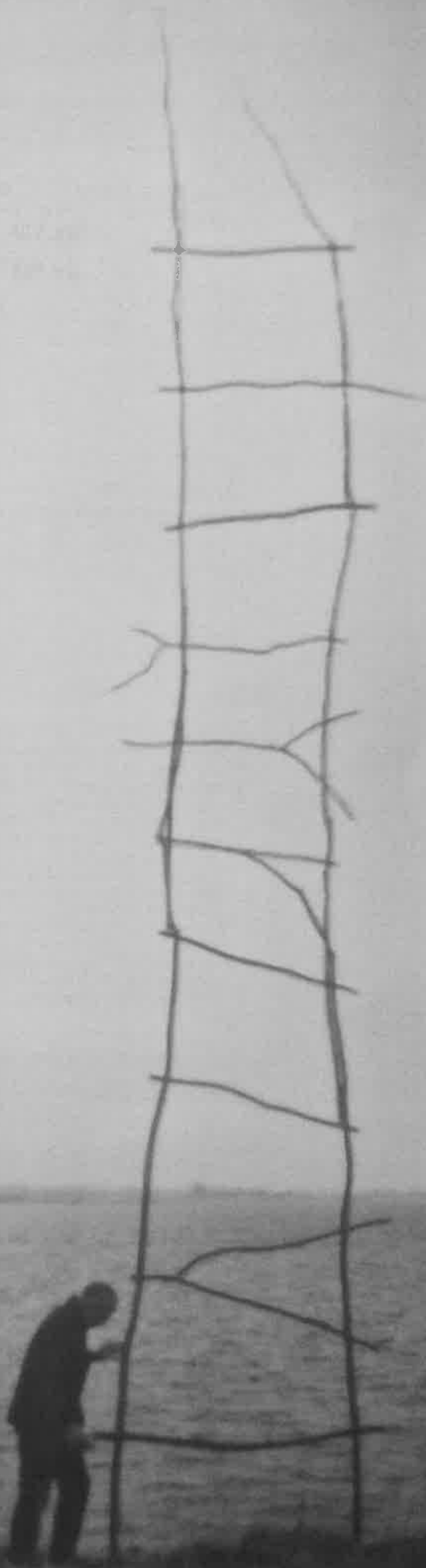
Geleidelijk dringen bepaalde aspecten uit de boeddhistische leer door in de westerse maatschappij. Sommigen zien dit als een gunstige ontwikkeling die duidt op een grotere acceptatie van het boeddhistische gedachtegoed. Grote bedrijven krijgen belangstelling voor mindfulness: Google heeft zelfs een eigen programma ontwikkeld, gebaseerd op recent onderzoek uit de neurowetenschappen. Daarmee zorgen zij ervoor dat hun werknemers meer gefocust en in balans zijn. Alles wat bijdraagt aan

het levensgeluk van mensen is meegenomen, maar Curtis White, de auteur van 'The Science Delusion' constateert dat mindfulness in dit geval niet gebruikt wordt om een meer compleet mens te worden, maar om voor het bedrijf topprestaties te kunnen leveren. Zo draagt het bedrijfsleven weliswaar bij aan het welzijn van zijn werknemers, maar neutraliseert het met deze toepassing, al dan niet bewust, een mogelijke tegenkracht. Want de leer van de Boeddha is niet bedoeld om betere werknemers op te leveren, maar om mensen te bevrijden van denkbeelden die hen gevangen houden. De dharma dient geen enkel economisch belang. Sterker nog: in een moderne maatschappij vormen 'bevrijde consumenten' een bedreiging voor de economie, en daarmee ook voor Google.

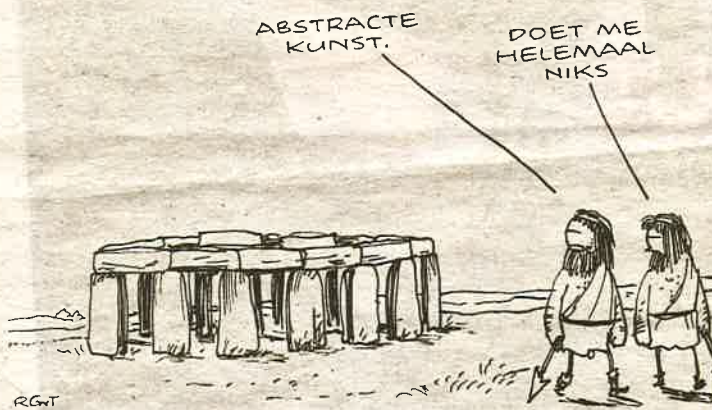
Boeddhisme 2.0?

De afgelopen vijftig jaar voelen veel mensen zich bevrijd van de macht die de kerk eeuwenlang op de samenleving heeft gehad. Geen wonder dat wij in het westen moeite hebben met de nadruk die in de boeddhistische leer wordt gelegd op devotie. Ook al heeft dit begrip hier meer de betekenis van overgave, toch doet het mensen vaak te sterk denken aan kerkelijke praktijken die zij juist ver achter zich hebben gelaten. Behalve onvermijdelijk beïnvloed te zijn door christelijke waarden, leven we ook in een tijd die doordrenkt is van rationaliteit. Ooit heeft de rede ons bevrijd van bijgeloof en obscure praktijken. En dan komt er uit het Oosten een leer waarin het stikt van goden, drala's en dakini's! Logisch dat er mensen zijn die menen dat het boeddhisme toe is aan modernisering en er een versie moet komen die meer aan de westerse mens is aangepast. Maar de leraren en meesters die we respecteren om hun wijsheid en hun vermogen om ons een glimp te laten opvangen van onze ware natuur, nemen geen afstand van de eeuwenoude recitaties, beoefeningen en gebeden. Integendeel, ze sporen ons juist aan om gebeden op te zeggen en onze Ngöndro af te maken. Om werkelijk vooruitgang te boeken op het pad naar bevrijding is een vorm van mysterie blijkbaar onontbeerlijk.

De vraag waar het uiteindelijk om draait is of we geloven dat het redelijke verstand zichzelf kan bevrijden van zijn eigen concepten. Is helder inzicht in de werking van je eigen geest voldoende om in één keer alle gewoontepatronen te doorsnijden? In de boeddhistische literatuur bestaan voorbeelden van mensen die hiertoe in staat waren. Voor minder scherpe geesten zijn er de 84.000 methoden van de Boeddha om de definitieve bevrijding van het lijden te bereiken. Bevrijding uit de bureaucratie van het ego, zoals Chögam Trungpa dat in *Cutting through Spiritual Materialism* noemt. Bevrijding van ego's constante verlangen naar een mooiere, wijzere, meer spirituele versie van zichzelf. In plaats daarvan kunnen we ons openstellen voor het onderricht van de meesters in de hoop dat iets in ons wordt aangeraakt en dat we kunnen ontwaken uit een eeuwenoude droom. Wie dat alleen met gezond verstand voor elkaar denkt te krijgen, veel succes!



FOKKE & SUKKE
 ZIJN MEER VAN HET JAGEN EN VERZAMELEN

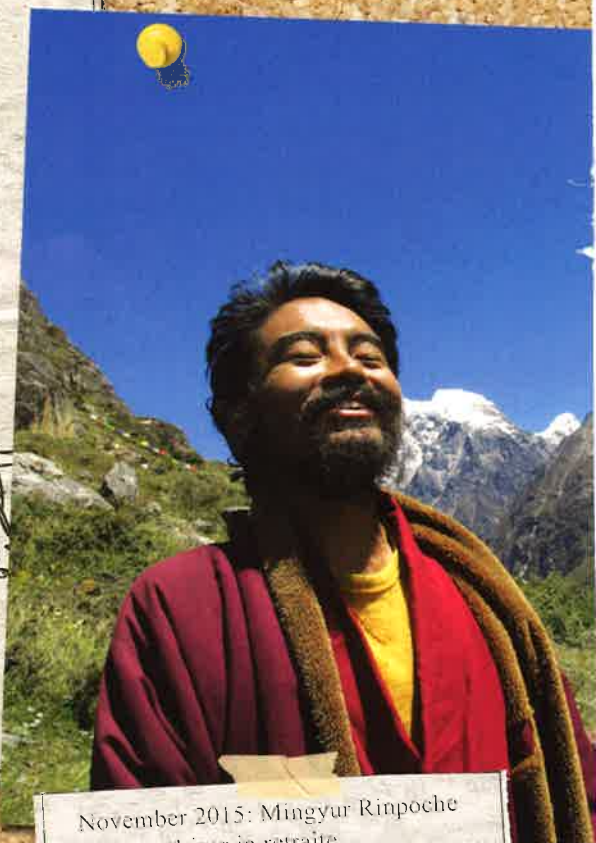


ABSTRACTE
 KUNST.

DOET ME
 HELEMAAL
 NIKS

RGWT

ONLANGS ZAG IK OP FACEBOOK EEN VIDEO VAN EEN MAN DIE DOOR EEN DRUKKE AMERIKAANSE WINKELSTRAAT LOOPT. OP Z'N JAS ZIT- TEN BANKBILJETTEN GEPLAKT EN HIJ DRAAGT EEN BORD WAAROP STAAT DAT JE MAG PAKKEN WAT JE WILT. DE MENSEN DIE DIT IN DE VI- DEO OOK DAADWERKELIJK DOEN HEB- BEN DAT GELD DUIDELIJK NIET NO- DIG, MAAR **DE MANIER** WAAROP ZE HET DOEN MAAKTE ME ZO MISSELIJK DAT IK DE VIDEO NOG VOOR DE HELFT HEB UITGEZET. **HEBZUCHT** IS ERG LELIJK OM TE ZIEN. HET VOELDE ALS EEN KIJKJE IN DE HEL.



November 2015: Mingyur Rinpoche terug na 4 jaar in retraite. Niemand wist waar hij al die tijd heeft uitgehangen



Sogyal Rinpoche:
 Stories, stories, stories

TOMBSTONE
 FOR BUDDHISTS



oots

FRISDRANKINDUSTRIE

Coca-Cola: 120 miljoen dollar voor 'gezondheidsonderzoek'

NEW YORK. Coca-Cola, de grootste frisdrankproducent ter wereld, heeft de afgelopen vijf jaar bijna 120 miljoen dollar (107 miljoen euro) uitgegeven aan wetenschappelijk onderzoek naar de gezondheidseffecten van frisdrank. Dat heeft het concern gisteren naar buiten gebracht. In augustus beloofde topman Muhtar Kent meer openheid na een artikel in de *New York Times* waaruit bleek dat Coca-Cola wetenschappers financiert die de rol van suiker in het wereldwijde obesitasprobleem bagatelliseren. Zij stelden dat Amerikanen te veel bezig zijn met wat ze eten en drinken, terwijl ze beter meer kunnen bewegen. (AP)

De beroemde psycholoog Leon Festinger formuleerde in de jaren vijftig zijn sociale vergelijkingstheorie. Volgens Festinger kunnen we niet anders dan onszelf met anderen vergelijken. Om te functioneren hebben we als mens informatie nodig over de kwaliteit van onze vaardigheden en overtuigingen. Aangezien objectieve informatie daarover meestal ontbreekt, beoordelen we onszelf aan de hand van de vergelijking met anderen. Ook recenter neurologisch onderzoek laat zien dat ons brein sterk gericht is op sociale vergelijking en het vaststellen van menselijke rangordes.

Op sociale media delen mensen vooral hun successen en mooiste foto's

Van al dat sociale vergelijken worden we als mens niet gelukkiger. Vooral niet als je al een beetje twijfelt aan jezelf en wordt geconfronteerd met andermans succes. Research onder jongeren laat bijvoorbeeld zien dat gebruik van Facebook en Instagram vaak leidt tot negatieve gevoelens. Veel meer dan wanneer je 'live' contact met vrienden.

Als zoals Vonnegut zei: „De meest interessante mensen die ik kende wisten op hun tweeëntwintigste niet wat ze wilden doen met hun leven. Sommige van de interessantste veertigjarigen die ik ken, ook niet”. Het gaat niet om wat je doet, maar om hoe, om het overstijgen van je eigenbelang en dagelijkse zorgen. Met toewijding. De rest is toeval.

Louise O. Fresco is voorzitter van de Raad van Bestuur Wageningen UR en schrijfster.

In de herfst bezoekt Lama Yonten in Leiden een openbare lezing van zijn vriend Sodargye Rinpoche. Lama Yonten woont in Lerab Ling.

Hoe u bij ons moet leven

Ik moet op mijn woorden letten, anders wordt er meteen een bevolkingsgroep boos. Nu u hier toch bent, ondanks onze waarschuwingen, is het nuttig voor u om te weten dat wij Nederlanders alles beter weten. Zelfs hoe u moet leven, vooral als u hier bent. U mag niet tegenspreken, daar hebben wij het alleenrecht op. U moet zich aan ons aanpassen. Wij niet aan u. En uw religie kan maar het beste onzichtbaar en onmerkbaar zijn. Als u dat voor ogen houdt, worden wij wel gelukkig met u.

O.L.E. Jongmans Wateringen

NRC
21 okt
5/15

Opgegroeid in de Dharma

Vorig jaar november werd in het Academiegebouw te Utrecht een conferentie gehouden over hoe compassie een grotere rol kan spelen binnen onze samenleving en hoe persoonlijke groei niet totaal overschaduwd hoeft te worden door economische groei. Deze *MIND conference* werd georganiseerd door een team van zeven studenten van University College Utrecht en Amsterdam.

Hoe vindt een student de tijd en de motivatie om naast een drukke studie zo'n groot project te realiseren? We vroegen het aan Yara Vrolijk, initiatiefnemer van de *MIND conference*.

Annet Kossen

Hoe is het begonnen?

Meer dan een jaar geleden bezocht ik de *Empathy and Compassion in Society Conference* in San Fransisco. Door de praktische invulling die aan het begrip compassie werd gegeven, realiseerde ik me hoe belangrijk compassie is voor de wereld van vandaag. Omdat dit onderwerp op de universiteit niet aanbod komt, besloot ik met mijn vriendin Carla in Nederland ook een dergelijke conferentie te houden.

Afgelopen zomer hebben Carla en ik een offerande gedaan aan Sogyal Rinpoche en een brief gestuurd om hem te vertellen dat wij bezig waren met het organiseren van een *MIND Conference* in Utrecht. Wij introduceerden onszelf als kinderen van Rigpé Yeshé, die zijn opgegroeid in de dharma. Nu wij ouder zijn, hebben we dankzij zijn onderricht en de ervaringen bij Rigpé Yeshé een vorm gevonden om alles wat we geleerd hebben in de wereld uit te dragen.

Dat dit nu gebeurt, heeft dat ook met de tijdgeest te maken?

Het is niet meer de tijd om tegen structuren aan te schoppen, zoals dat in de jaren 60 en 70 gebeurde, toen in Parijs studenten in opstand kwamen tegen de verkalkte structuren van de universiteiten, een revolte die ook naar Nederland oversloeg. Wij vinden echter dat verandering van binnenuit moet komen. Wij hebben het geluk dat er tegenwoordig ook meer ruimte geboden wordt aan nieuwe initiatieven, aan andere visies, en dat met name Oosterse filosofie en religie bij een groter publiek bekend zijn, al wordt daar vaak een populaire versie van gemaakt. Er is meer diversiteit en keuzevrijheid dan ooit, wat enorm verrijkend kan zijn maar echter door jongvolwasse-

nen ook als te overweldigend kan worden ervaren. Het enorme aanbod aan mogelijkheden eist namelijk veel verantwoordelijkheid en als studenten worden wij vaak niet goed voorbereid hoe we hiermee om moeten gaan. Door mijn eigen studie voelde ik dat er iets ontbrak, en zo ontstond bij mij het idee om een conferentie over dit onderwerp te organiseren. Bij universitaire studies ligt de nadruk vooral op het ontwikkelen van de buitenkant, wat volgens mij de reden is dat het scheef loopt. Tegenwoordig zijn we zo met elkaar verbonden dat het onmogelijk is om jezelf los te zien van anderen. De klimaatcrisis is een voorbeeld hoe keuzes gemotiveerd vanuit het eigenbelang drastische gevolgen hebben. Maar om weloverwogen keuzes te maken waarin je niet alleen je eigen belangen maar ook die van anderen meeneemt, moet er een bepaald bewustzijn aanwezig zijn, een gewaarzijn van onderlinge afhankelijkheid. In mijn studie wordt hier geen aandacht aan besteed. Mijn vraag is dan, hoe kunnen we verwachten van onze toekomstige leiders dat zij in staat zijn deze keuzes te maken als zij hier geen enkele training in krijgen?

Hoe kan de dharma behulpzaam zijn bij het maken van keuzes?

Er wordt me regelmatig gevraagd: Wat heeft de dharma je gebracht? Ik zit met dezelfde levensvragen, maar het verschil is dat ik van jongs af aan heb geleerd dat er iets in mij is waarop ik kan en mag vertrouwen. Het is cruciaal om je thuis te kunnen voelen in jezelf, maar daarvoor moet je je over durven geven aan het proces van jezelf onderzoeken en leren kennen. Wat me zo heeft geraakt om bij anderen te zien is het gebrek aan besef dat het geluk uiteindelijk in jezelf ligt en dat zij niet weten hoe bij zichzelf te blijven. En zoals het onderricht zegt: dan ga je



Na afloop van de conferentie bedankt Yara haar team. Door de betrokkenheid, enthousiasme en motivatie van het team is de MIND Conference een succes geworden. Naast studie en andere verplichtingen is het bijzonder dat al deze studenten tijd wilden vrijmaken om zich te verbinden aan zo'n groot project. (Carla Ott is hier tweede van links)

alleen voor het kleine, kortstondige geluk. En daaruit ontstaat veel lijden en verdriet. In september 2013 begon ik met mijn studie aan de University College in Utrecht, waar je niet alleen studeert maar ook woont. De hele opleiding is een intellectuele uitdaging waar veel van je wordt gevraagd, al was het maar dat je zelf verantwoordelijk bent voor je academische ontwikkeling. Ik heb gekozen om af te studeren in filosofie en religiewetenschappen en daarnaast verdiep ik me in antropologie, neurowetenschappen en geschiedenis. In dit Amerikaanse onderwijssysteem gaat het om de filosofie van de Bildung, (onderwijs dat meer gericht is op zelfontplooiing, red.). In de vele vakken die je studeert word je weliswaar geen expert, maar je traint jezelf om een bepaald onderwerp vanuit verschillende perspectieven te bekijken. Daardoor kun je je later veel makkelijker tussen verschillende vakgebieden bewegen.

Wat is jouw ervaring met deze brede aanpak?

In het begin was ik heel enthousiast over dit systeem, maar al in het eerste jaar besepte ik dat deze academische excellentie ook diepte mist, net als de meer reguliere opleidingen. Er wordt nog steeds te weinig aandacht besteed aan de academicus zelf. Want waarom studeer je iets? Je wordt niet uitgenodigd om jezelf af te vragen: wat wil ik met mijn studie bereiken? Daardoor ging ik nadenken over wat ik dan wél had meegekregen en wat ik in mijn studie miste. Mijn medestudenten wisten intussen wel dat ik dagelijks mediteer en ze vroegen me steeds vaker wat dat inhoudt. Toen dacht ik: waarom ga ik niet met ze mediteren en laat het ze zelf ervaren? Ik ontwikkelde een cursus van anderhalf uur gedurende drie maandagavonden waarin ik stap voor stap door de basisprincipes van meditatie ging. Op de campus bestond al een meditatieruimte die alleen nooit gebruikt werd. In het eerste jaar draaide ik al gauw zes groepen van tien studenten. Zoveel belangstelling is natuurlijk heel bijzonder. Aangemoedigd door dat succes heb ik samen met een vriendin op de campus een vereniging opgericht: *MindfulCo*. Dat was de start van iets dat in universitaire kringen totaal onbekend was. Op de campus werd nauwelijks openlijk gepraat over wat je innerlijk bezighoudt. Het heeft twee jaar geduurd voordat het normaal gevonden werd om te zeggen dat je depressief bent of dat je de sociale en academische druk niet aan kunt. Ik denk dat *MindfulCo* hieraan heeft bijgedragen door een ruimte ▶

**‘Toen dacht ik:
waarom ga ik niet
met ze mediteren
en laat het ze zelf
ervaren?’**

Koen Wessels gaf op de MIND conference een presentatie over de mede door hem opgerichte Bildung Academie, een nieuw onderwijs-initiatief uit Amsterdam. Dit aanvullend academisch platform geeft invulling aan onderwerpen waar huidige universiteiten niet aan toekomen: gericht aandacht besteden aan de persoonlijke ontplooiing van de student en aan de bevordering van zijn maatschappelijk plichtsbesef. Koen Wessels lichtte toe waarom empathie en compassie in het onderwijs thuishoren. Twee studenten van de Bildung Academie illustreerden met voorbeelden hoe zij werden uitgedaagd om de waarde van compassie voor zichzelf te onderzoeken.



en moment te faciliteren waarin iedereen zichzelf kon zijn en zich durfde uit te spreken over deze gevoelige thema's. Er zijn op zo'n campus meer verenigingen die allerlei activiteiten organiseren en daar ook geld voor krijgen. Toen ik voor zo iets als mindfulness financiële ondersteuning vroeg, werd daar nogal lacherig over gedaan. Toch is het ons gelukt om voor dit project geld te krijgen. Daar hebben we acht meditatiekussentjes voor gekocht. Naast het geven van mindfulness workshops en yoga, organiseerden we ook een symposium over neuro-science, waarvoor we een aantal alumni (oud-studenten, red.) van University College uitnodigden die onder meer masters volgden in *Positive Psychology* en *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*.

Hoe zagen die meditatie sessies eruit?

Tijdens de cursussen liet ik eerst nog wel video's van Sogyal Rinpoche zien, maar ik kreeg al gauw door dat het niet de goede context was. Ik zei wel dat het boeddhisme mijn inspiratiebron was, maar liet het vooral aan de ervaringen van studenten zelf over om te ontdekken wat mediteren voor hen kon betekenen. Kortom, ik zocht naar een vertaling die zou resoneren met wat voor hen betekenis heeft.

Uiteindelijk kom je dan bij jezelf uit, een zoektocht die zich heeft voortgezet in de MIND Conference, waarin de vraag *Wat is compassie?* centraal stond.

Je kunt wel de Boeddha aanhalen, maar dat roept soms alleen maar meer vragen op. Als je een bedrijfsleider van een groot bedrijf zou vertellen wat de Boeddha over compassie heeft gezegd, dan vraag je van die persoon dat hij de openheid heeft om de kern eruit te halen. Maar die openheid is er niet altijd, waardoor ze vooral een soort weerstand voelen tegen het onbekende en wat zij vaak verstaan als religieuze aspecten.

Mijn ervaring heeft me geleerd dat je mensen kunt helpen door vanuit je eigen beleving over compassie te spreken. Dan maak je zelf een vertaalslag waarin de bewoordingen anders zijn maar de essentie hetzelfde. Dat vraagt behalve compassie ook inlevingsvermogen. Daarom hebben we als team van de MIND Conference geprobeerd compassie te benaderen vanuit de beleving van mensen. Waar je dan steeds bij uit komt is dat verandering van binnenuit moet komen.

Hoe heb je de juiste mensen gevonden voor de MIND Conference?

Het samenstellen van een programma voor de MIND Conference was niet eens zo lastig. Vooral als je je verhaal goed kunt vertellen en je motivatie duidelijk is, kom je de juiste mensen tegen. Omdat wij studenten zijn en geen budget hadden, merkte ik dat mensen zeer bereid waren om het gratis te doen. Het was een bewuste keuze om sprekers uit te nodigen die aan veranderingen in het onderwijs willen bijdragen; veranderingen die ervoor kunnen zorgen dat er meer ruimte komt voor compassie. Op de conferentie voelden wij als team heel sterk dat je dit alleen maar kunt doen als jong en oud dit thema gezamenlijk onderzoeken, waardoor je elkaar kunt aanvullen. Iets wat tot een prachtige kruisbestuiving kan leiden.

Als vervolg op de MIND Conference hebben we op Facebook een *Compassionate Mind Network* opgericht, waar je mensen vindt die met compassie bezig zijn. Zo kan een netwerk opgebouwd worden waarin mensen elkaar leren kennen en hun krachten kunnen bundelen. Wie weet wat voor nieuwe initiatieven daaruit kunnen ontstaan.

DE AVONTUREN VAN EGO

16 DOOR ROB CHRISPIJN EN FRITS JONKER



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

Twee muisjes

Net als voorgaande jaren deelden we in augustus met vijf mensen een huis in de buurt van Lerab Ling. Op de derde dag vond een van ons tijdens een wandeling twee jonge muizen van nog geen drie centimeter groot. Ik pleitte ervoor om ze onmiddellijk terug te brengen naar de plek waar ze gevonden waren, in de hoop dat hun moeder hen nog zou komen ophalen. Maar we konden de exacte plek niet meer terugvinden. Dus daar zaten we met muisjes waarvan de ogen nog dicht waren. Wel hadden ze al een prachtig anthracietgrijs fluwelen velletje, maar hun bekjes waren niet groter dan een paar millimeter..Hoe voer je zulke beestjes en met wat? We keken in de ijskast en maakten een mengsel van waterige yoghurt met rijstmalt en heel fijn geprakte banaan dat we ze met een pipetje probeerden te voeren. Ze vonden het duidelijk ontzettend smerig en probeerden met hun pootjes de pipet weg te duwen. Het resultaat was één grote smeerboel: hun snuitjes zaten onder de yoghurt. Een injectiespuitje zou misschien beter werken, maar die hadden we zo gauw niet bij de hand. Eerst moesten ze de nacht nog zien door te komen. Van het weinige dat ik van muizen weet, kon ik me herinneren dat ze een biologisch ritme aanhouden van twee uur op en twee uur af. Omdat ze onze achturige nachtrust vermoedelijk niet zouden overleven, zaten we in het holst van de nacht twee tegenstribbelende muisjes zo goed en zo kwaad als het ging een beetje kunstmelk in hun bekkies te spuiten. Zo'n voedingsschema was natuurlijk niet vol te houden. Al helemaal niet op een retraite met beoefeningssessies van 5 uur of langer.

We besloten om de Tiener Shedra te vragen of zij de zorg van ons wilde overnemen. Na enige aarzeling zag de staf daar ook wel een paar voordelen in: door om beurten voor de muisjes te zorgen, zouden de tieners hun studie over compassie meteen in praktijk kunnen brengen. Twee weerloze, blinde babyhuisjes zijn ideaal om mededogen op te wekken. Ook bij stoere kerels van zestien met een blik van aan mijn lijf geen polonaise. Toen ik een van de jongens de muisjes in zijn handen stopte,

veranderde zijn gezichtsuitdrukking op slag.

Uit de groep werd steeds een vrijwilliger gevraagd die dan voor 24 uur de zorg voor de muizen op zich nam. Die zorg bestond uit het regelmatig controleren of de container met warm water nog op temperatuur was. Ook moest er om de paar uur gevoerd worden. Dat ging inmiddels makkelijker dan die eerste nacht. Honger maakt rauwe bonen zoet en ze leken zich te hebben neergelegd bij de rare smaak van het moedermelk-surrogaat. Zozeer zelfs dat de grootste van de twee de tuit van het injectiespuitje met zijn twee pootjes beetpakte om goed te kunnen drinken.

Om de paar dagen kwam ik 's morgens even kijken hoe het met ze was. Hun conditie wisselde al naar gelang de kwaliteit van de zorg van het afgelopen etmaal. Hoewel die niet altijd optimaal was, leefden ze na twaalf dagen nog steeds. Op zich een bijzondere prestatie van de groep! Maar op de ochtend dat de Tiener Shedra voorbij was en de kinderen naar huis zouden gaan, kreeg ik te horen dat de muisjes die nacht waren overleden. De tieners hadden met elkaar een begrafenis georganiseerd, waarvoor ik ook werd uitgenodigd. De plek die ze hadden uitgezocht lag achter de kleine waterval tegenover de tempel. De muisjes lagen dicht tegen elkaar aan in een mooi versierd doosje. Een van de tieners sprak een officieel dankwoord uit. Hij bedankte de muizen voor alles wat ze van hen hadden geleerd en hoopte dat ze een beter volgend leven zouden hebben. Het klonk zo onopgesmukt en recht uit het hart dat het juist in al zijn eenvoud heel ontroerend was. De groep was er zelf ook een beetje van onder de indruk en ging stil uit elkaar. In de natuur is de kans dat je als jonge muis overleeft nogal klein. Er zijn zo veel gevaren die het leven van muizen bedreigen: roofvogels, vossen, marters en wezels. Dus misschien is sterven op Lerab Ling - met alle gebeden voor alle levende wezens die elke dag weer vanuit de tempel opstegen – nog het beste wat deze twee muisjes kon overkomen.

Rob Chrispijn

Een poëtische bruggenbouwer

Als mensen aan mij vragen: 'Boeddhisme, waar gaat dat nou over?' weet ik niet waar ik moet beginnen om een goed antwoord te geven. Erger is het wanneer ze zeggen: 'Boeddhisme is alleen maar een filosofie en geen godsdienst zoals het christendom.' Dan val ik nog meer stil. Waar vind je handvaten om aan westerse mensen, kerkelijk of niet, maar opgegroeid in onze christelijke cultuur, op een toegankelijke manier iets te vertellen over de grootsheid van het boeddhisme?

Sogyal Rinpoche zegt vaak dat 'boeddhisme voorbij boeddhisme gaat' en bedoelt daarmee dat de ultieme werkelijkheid waar het boeddhistische pad toe leidt niet exclusief boeddhistisch is, maar de essentie van alle godsdiensten.

De boeddhistische monnik, schrijver en leraar Thich Nhat Hanh schrijft in zijn boek *Boeddha leeft, Christus leeft* dat hij op het altaar in zijn huis in Frankrijk zowel een afbeelding van Boeddha als van Jezus heeft staan en dat hij hen allebei als zijn spirituele voorouders ervaart. Wie denkt dat boeddhisme en christendom ver van elkaar afstaan, wacht in dit boek een aardige verrassing. Thich Nhat Hanh trekt parallellen tussen beide tradities waaruit blijkt dat ze dezelfde contemplatieve weg bewandelen. In het onmetelijke mededogen met alle voelende wezens kenmerkend voor het boeddhisme, herkent hij de christelijke liefde en in de helende kracht van de heilige geest herkent hij de bewuste aandacht en het bevrijdende gewaarzijn, die in het boeddhisme zo centraal staan. Thich Nhat Hanh zegt:

Wanneer we het leven en de leer van zowel Jezus als Boeddha begrijpen en navolgen gaat de poort voor ons open. Dan treden we het rijk van de levende Boeddha en de levende Christus binnen en openbaart het eeuwige leven zich aan ons.

Er is een historische Boeddha die onderricht gaf tot zijn dood op tachtigjarige leeftijd, maar er is ook een Boeddha die in ons leeft en als zodanig ruimte en tijd overstijgt. Dat is de levende Boeddha, de Boeddha van de uiteindelijke werkelijkheid, voorbij aan alle ideeën en begrippen. Zo is er ook een historische Jezus die op drieëndertigjarige leeftijd werd gekruisigd, en een levende Jezus die opstond uit de dood en nog steeds leeft. Daarmee is zijn leven een weg voor ieder mens geworden, een weg van liefde, begrip, moed en aanvaarding. In korte hoofdstukjes gaat Thich Nhat Hanh langs onderwerpen als toevlucht zoeken, gemeenschappelijke beoefening, bewuste aandacht en de andere oever. Steeds vindt hij prach-



**Thich Nhat Hahn,
Boeddha leeft, Christus leeft.**

Asoka, Nieuwerkerk aan de IJssel, 2000

tige, poëtische woorden om de dialoog tussen Boeddha en Christus voor ons te openen, zoals:

Als we stil zijn, aandachtig kijken en toegang hebben tot de bron van onze innerlijke wijsheid, ervaren we de levende Boeddha en de levende Christus in onszelf en in iedereen die we ontmoeten.

en

Er is een mens op aarde gekomen voor het welzijn en het geluk van iedereen. Wie is dat? Voor boeddhisten is dat Boeddha, voor christenen is het Jezus. Door je levenswijze kun je die mens doen voortbestaan. Het enige wat je hoeft te doen is aandachtig te lopen.....

'Bewuste aandacht is onze toevlucht', zegt Thich Nhat Hahn, 'In het boeddhisme zoeken we toevlucht in de Boeddha, de Dharma en de Sangha, dat is de boeddhistische drievuldigheid. Bewuste aandacht is het licht dat ons de weg wijst, de levende Boeddha in ons. We oefenen om de Boeddha in ons tot leven te brengen, zodat we bevrijd worden van moeilijkheden en gehechtheid.

In de orthodox-christelijke kerk hoort de Vader in de drievuldigheid tot het gebied van het onuitsprekelijke, maar met de Zoon en de Heilige Geest kunnen we in contact staan. De aanwezigheid van de Heilige Geest is hetzelfde als de aanwezigheid van volledige aandacht, inzicht en liefde.... Wanneer een christen een kruisteken maakt en de namen van de Vader, de Zoon en de heilige Geest uitspreekt, zoekt hij toevlucht.' En tot slot: 'Alle religies, mits echt geleefd, bevatten dezelfde elementen, zoals gelijkmoedigheid, vreugde, vrede, inzicht en liefde.'

Willemien Manschot

Werken voor Rigpa als...



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

Hoe ben jij bij Rigpa terechtgekomen?

Ik was al een jaar of tien cursist bij het Nyingma Centrum in Amsterdam, toen ik in de zomer van '99 een retraite deed in het centrum van Tarthang Tulku in Berkeley in de VS. Het was mijn eerste echte retraite en ik werd gegrepen door het Lojong-onderricht. Toen wilde ik daar zelf mee aan de slag gaan en ging op zoek naar andere Tibetaans Boeddhistische centra in Nederland waar het traditionele onderricht zoals Lojong wel op de agenda stond. En zo kwam ik terecht op de introductie cursus bij Rigpa, waar ik me wonderwel thuis voelde. Uiteindelijk koos ik ervoor om over te stappen.

Hoe kwam je ertoe om je aan te sluiten bij Ouderen op het Pad?

Het waren José van Dijk en Joke Giethoorn van Sangha-care die het initiatief hadden genomen om sanghaleiden op leeftijd waar mogelijk extra ondersteuning te bieden bij problemen die zich bij het cuder worden kunnen voordoen. En om daar onderling over uit te kunnen wisselen en elkaar te ondersteunen werd voor 60 plussers een groep in het leven geroepen met de toepasselijke naam *Ouderen op het Pad*. Zij vroegen mij of ik er wat voor voelde om daar als oudere en instructeur aan mee te doen. Vanaf 2002 had ik als instructeur bij de toenmalige Stroom-cursussen al aardig wat ervaring opgedaan. Toen in 2006 de Driejaar-retraite van start

Aan het woord
Ton Woolthuis

Werkt bij Rigpa als
instructeur van Het Alomvattende Pad en Ouderen op het Pad

Beroep
Gepensioneerd

Student sinds
1999

Mandala
Dzogchen

ging en zo veel van onze instructeurs naar Lerab Ling afreisden voor de duur van drie jaar, werd een aantal veel minder ervaren instructeurs voor een enorme uitdaging geplaatst om het toch allemaal te laten doorgaan. Ikzelf werd instructeur bij het Parallel-programma, terwijl ik tegelijkertijd als cursist het volledige programma van de Intensieve Optie volgde, waarbij je je verbond om 3 tot 4 uur per dag te beoefenen en te studeren. Dat was bij elkaar best een flinke kluit. Maar tege-

instructeur

lijktijd ook bijzonder inspirerend om te proberen Sogyal Rinpoche's onderricht uit Lerab Ling zo goed mogelijk over te brengen in het hart en de geest van de studenten. Tijdens de duur van de Driejaar-retraite besloot ik om de zomermaanden ook naar Dzogchen Beara te gaan voor een persoonlijke retraite. Mijn doel was om te proberen in die tijd mijn Ngöndro af te maken, wat me in 2011 gelukt is. Het weidse uitzicht over de oceaan heeft me erg geholpen om het accumuleren op een ruimtelijke manier te blijven doen en me niet te laten opjagen door de getallen.

Je bent bepaald niet achter de geraniums blijven zitten...

Nu ik al jarenlang gepensioneerd ben en dus zelf tot de oudere garde behoor, heb ik de mogelijkheid om me terug te trekken uit de waan van de dag en meer tijd over te houden voor vrijwilligerswerk en om op retraite te gaan.

Het leek me in deze levensfase dan ook heel zinvol om mee te denken en vooral om actief betrokken te zijn bij dit unieke initiatief dat binnen Rigpa Nederland begon als een experiment. Er bestaat al jarenlang een aantal groepen voor kinderen tussen 4 en 18, Rigpé Yeshé. En voor tieners is er de Teenager Shedra. Dus waarom dan niet iets voor de senioren onder ons die, net als kids en tieners, ook een groep vormen met specifieke wensen en behoeftes.

Hoe zijn deze bijeenkomsten opgezet?

In maart 2013 hielden we de eerste bijeenkomst waarvoor ruim 30 studenten kwamen opdagen. Inmiddels zijn we drie jaar verder. De bijeenkomsten worden twee maal per jaar gehouden, wat wel een beetje weinig is natuurlijk. Maar heel spontaan zijn er nu ook kleinere, regionale groepjes ontstaan die vaker bij elkaar

kunnen komen om ervaringen te delen, te studeren of video's te bekijken. Behalve in Amsterdam, worden de OOP-middagen ook in Groningen en De Bilt gehouden. Iedereen kent elkaar zo langzamerhand, en in die veilige, geanimeerde sfeer is het makkelijk om voor de dag te komen met zorgen die je anders niet zo makkelijk kunt delen, of waar je je misschien zelfs een beetje voor schaamt. De presentaties zijn niet te lang en er is veel aandacht voor uitwisseling, reflectie en rustmomenten. Er wordt ingegaan op praktische en spirituele vragen en tevens wordt er een beroep gedaan om actief mee te denken over hoe we elkaar kunnen helpen, zoals met het vervoer naar retraites en het delen van onderkomens tijdens de zomermaanden in Lerab Ling. In die uitwisseling worden we uitgedaagd om met oplossingen te komen en er niet altijd maar van uit te gaan dat de Rigpa organisatie dat allemaal regelt. Dat werkt bevrijdend en bindt mensen. De groep is ondertussen gegroeid tot zo'n 40 actieve deelnemers, met op de mailinglijst nog eens zo'n 40 geïnteresseerden. Dankzij de site *Treasury of Wisdom* is er zo veel meer mogelijk, want dat onderricht kun je zowel thuis als op een centrum bekijken. Recentelijk is er een hele lading nieuwe video's aan toegevoegd over *Death and Dying*. Het is met recht een schatkamer, waarin prachtig onderricht te vinden is van Sogyal Rinpoche over hoe om te gaan met het stervensproces. Maar binnenkort zal er op dezelfde website ook onderricht toegevoegd worden over hoe om te gaan met toenemende kwetsbaarheid en hulpbehoevendheid.

Ik heb gehoord dat deelnemers ook zelf onderwerpen kunnen aandragen...

Ja, dat is een mooie ontwikkeling. Studenten houden regelmatig voordrachten die aanhaken bij onderwerpen die voor

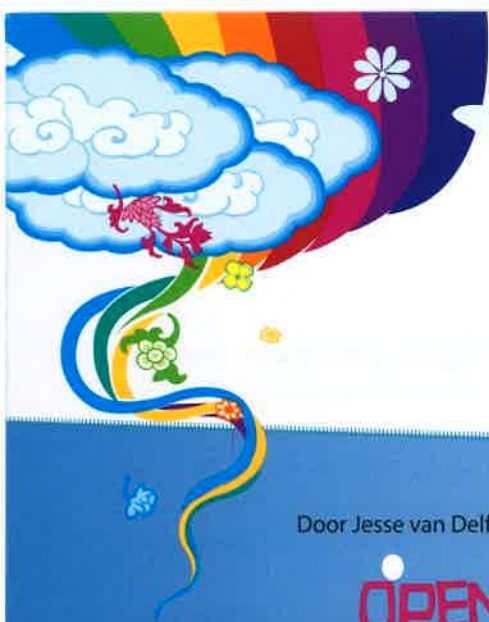
een dergelijke ouderengroep relevant zijn. Zoals een levenstestament maken, een zorgverklaring voorbereiden – bij voorbeeld welke zorg wil ik nog als ik niet meer wilsbekwaam ben, of een wens die aangeeft of je wel of niet gereanimeerd wil worden.

Ook heeft een sanghalid een keer verteld over haar werk als spreekster op uitvaarten, waarbij haar boeddhistische achtergrond een ongeziene leidraad is. Soms komt het verzoek om te spreken van de zieke die de regie zelf in handen wil houden, of van de nabestaanden als de familie een spreker nodig heeft. Daarvoor voert zij een aantal gesprekken met de betrokkenen, die soms een heel verschillende kijk op de gestorven persoon hebben. In dat geval probeert zij ervoor te zorgen dat ze meer begrip krijgen voor de overledene of voor elkaar. Daardoor kan er ruimte ontstaan waardoor er op een waardige manier afscheid genomen kan worden.

Misschien wel het belangrijkste punt bij Ouderen op het Pad is sterkere bewustwording van de eindigheid van het leven. Daardoor kan in het samenzijn een grotere verdieping plaatsvinden. Juist in deze levensfase is het zo steunend om die verbondenheid te voelen, omdat er in de eigen leefomgeving zo veel mensen wegvallen. Daardoor ben je ook beter in staat om meer in contact te komen met je eigen kwetsbaarheid en die van de anderen, en daar mededogen mee te hebben.

Katya Smit

Mogelijk gaat dit initiatief ook in andere landen navolging vinden. Alex Peters in Lerab Ling fungeert hierbij als contactpersoon tussen onze coördinator Titia Rootselaar en belangstellenden in andere Rigpa-centra.



Rigpé Yeshé



Rigpé Yeshé

Door Jesse van Delft

OPEN FAMILIEDAG

**'Over de streep' is een Amerikaanse methode waarbij aan een groep jongeren bepaalde vragen worden gesteld, zoals 'wie wordt er wel eens op school gepest?' of 'wiens ouders zijn gescheiden?' Wie hier ja op kan zeggen, loopt naar voren en stapt over de streep. Het vereist moed om dit te doen en bijna altijd werkt het helend omdat je ziet dat je niet de enige bent. Toegepast op scholen vermindert het de onverschilligheid en het onbegrip tussen leerlingen en verhoogt deze oefening het wederzijds respect. Arie Boomsma presenteerde 'Over de streep' op tv.*

Op 6 september hield Rigpé Yeshé een familiedag voor sangha gezinnen en andere belangstellenden. Het thema van de dag was 'Angst veranderen in beoefening'. Door middel van een 'Over de streep'* spel onderzochten we spelenderwijs waar we bang voor zijn en wat voor dingen we vervelend vinden. We hadden het over deze momenten en hoe je ze kan gebruiken als beoefening en keken en luisterden naar wat Rinpoche daarover te vertellen heeft. Daarna deden we een geleide meditatie en zongen samen de mantra van Goeroe Rinpoche. De kinderen vonden het fijn, maar de ogen van Goeroe Rinpoche blijven soms nog griezellig. Om onze angsten écht los te laten, schilderden we onze angsten op zelfgemaakte vliegers in de vorm van monsters en lieten ze los in het Sarphatipark. Zoals altijd was de dag inspirerend en verfrissend.

Vind je het ook leuk een keer te komen?

Zondag 13 Maart organiseren we weer een familiedag!

FAMILIERETRAITE 2015



Al negen jaar op rij word er in Nederland een driedaagse familieretraite georganiseerd. Volgend jaar is dus een jubileum te vieren! Deze keer was het thema helemaal afgestemd op het recente onderricht van Rinpoche: 'Het onderricht van de Boeddha in een notendop'. In de gezamenlijke sessies zijn we begonnen met 'tevredenheid'. Als je altijd krijgt wat je wilt, als je altijd je zin krijgt, word je dan een tevreden, aardig en gelukkig mens? Ken je iemand die heel erg verwend is? En is die gelukkig of juist snel ontevreden?

Daarna gingen we aan de slag met met de drie regels die de essentie vormen van het onderricht van de Boeddha:

Doe zo min mogelijk kwaad

Doe goed

Tem je geest

Deze zinnen leerden we door middel van een liedje uit ons hoofd. We tekenden op een groot vel papier de goede en minder goede daden die je met je lichaam, spraak en geest kan doen. En er was een bonentafel met zwarte en witte bonen. Als je iets goeds had gedaan mocht je een witte boon in een pot doen en een snoepje pakken en als je iets niet zo goed had gedaan, stopte je een zwarte boon in een pot en kon je de zes lettergrepige mantra van Vajrasattva zeggen. Aan het eind van het weekend mixten we de zwarte en witte bonen door elkaar: in de natuur van de geest bestaan er namelijk geen tegenstellingen zoals zwart en wit. Verder hebben we veel nieuw onderricht uit Dublin gekeken en natuurlijk gemediteerd. Alle kinderen kregen na het doen van een twintig minuten durende meditatie-estafette een échte oorkonde.



Groepsfoto familie-reunite 2015

We hingen gebeds-briefjes in een geluksboom



Een paar gedichtjes gemaakt door de Draken (leeftijd 8 tot 12)

De zon

Zon ver in de hemel
Hoe zou het zijn zonder jou?
Ik zou huilen de hele nacht
Ik zou je missen zon
Jij mijn beste vriend
Straalt elke dag en elke nacht
(Lotus)

Mooi en aardig

Hallo zon hoe gaat het?
Wist je nog zon dat je het nog niet kon?
Dat je nog niet stralen kon?
Maar nu gelukkig wel
Zon fijn dat je het nu wel kan
(Iris)

Bijzondere verhalen uit de spirituele zorg

Het Spirituele Zorgprogramma biedt seculiere training over zorg voor leven en sterven geïnspireerd op het Tibetaans Boeddhistisch onderricht, met name Het Tibetaanse boek van leven en sterven. Tijdens onze trainingen met professionele zorg- en hulpverleners horen we vaak bijzondere verhalen die laten zien hoe spirituele zorg er in de praktijk uit kan zien. Als eerste in een reeks is hier een verhaal van Annie Birken, werkzaam als coördinator van het Spirituele Zorgprogramma.

Annie Birken

In haar trainingen bij het Spirituele Zorgprogramma hoorde ik Christine Longaker vaak zeggen: "Het is heel behulpzaam om je te herinneren dat iemand veel meer is dan alleen zijn of haar pijn en lijden." Een zieke of stervende zien en behandelen als een heel mens met zijn eigen capaciteiten voor inzicht, liefde en moed betekent dat we iemand op zijn kracht en wijsheid kunnen aanspreken in plaats van op zijn pijn. Dit kan de ander enorm veel vertrouwen geven om zijn eigen betekenis te vinden in zijn leven en sterven. In plaats van de stervende te moeten redden,

hoeven we hem alleen te vergezellen. Wat een opluchting! Ik vroeg me altijd af wat ik precies zou zien als ik niet alleen gefocust was op de ellende van iemand. En hoe dat de ander zou kunnen helpen. Pas tijdens het stervensproces van mijn schoonmoeder Ria leerde ik dat voorbij de pijn ook enorme moed, vertrouwen en rust kan schuilen... als je maar door het uiterlijke leed heen kunt kijken. Tijdens die dagen heb ik wat aantekeningen gemaakt:

Mijn schoonmoeder had weer een goede dag. Rechtop in bed met een twinkeling in haar ogen zat ze zichtbaar te genieten van het gezelschap. Pa aan de ene kant en ik aan de andere.

"Vierentwintig rozen", zei ze, "dat lied van Toon Hermans. Dat zou je kunnen spelen op de begrafenis."

"Heb jij niet een liedje misschien?" vroeg Pa aan mij. Ja, dat had ik. Ik zong het voor haar en ze luisterde intens – alsof ze wist dat het haar zwanenzang was – badend in de diepe vreugde van het samenzijn.

De huisarts had gevraagd: "Als u daar zo de hele dag ligt, gaan er dan niet allerlei dingen door u heen?"

"Nou neuh, eigenlijk niet", zei ze. Een opgeruimde vrouw met een opgeruimde geest.

Ze was gelovig maar niet religieus. Ze had haar leven geleefd volgens een onzichtbaar instructieboek dat haar houvast gaf. Waar zou je dan nog over moeten piekeren?

Ondanks alle pijn en ongemak dacht ik een glinstering in haar blik te zien. Ik fluisterde half: "Je gaat straks naar God toe, hè?" Haar ogen straalden. Ik had haar bestemming geraden – het was ons geheim.

De mensen die haar na stonden, namen om beurten de wacht rond haar bed toen de pijn en onrust toenamen. Ik heb haar er steeds aan herinnerd dat alles helemaal oké was, dat ze straks naar God ging. En steeds was er weer die blik van haar: een blik van verstandhouding en erkenning. Het deed haar deugd dat we dit allebei wisten. Het ging écht goed met haar. Ze ging naar God, en iemand had dit gezien.

Het valt niet mee om een lichaam los te laten, hoe uitgemergeld het ook is. Het valt ook niet mee om je familie achter te laten, want wie gaat er dan voor ze zorgen? Zielen die meer dan vijftig jaar met elkaar verbonden zijn, ruk je niet zomaar uiteen. Het viel haar echt niet mee in die laatste uren... maar toen ze eindelijk stierf was haar dochter aan het voorlezen uit Toon Hermans. En op haar gezicht lag een kleine, geheimzinnige glimlach.

Je zou Ria's sterven kunnen beschrijven als een lijdensweg, maar ik heb het anders ervaren. En aan haar vredige gezicht te zien, zij ook.

Rigpa-programma voorjaar 2016

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.

Maandelijks bijeenkomsten

Amsterdam

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

Wanneer Zondagochtend (1 x per maand, 10.00 – 14.00 uur)
Vrijdagochtend (1 x per maand, 10.00 – 14.00 uur)
Dinsdagavond (1 x per maand, 19.30 – 21.45 uur)

Groningen

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

Nijmegen

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

Satellietsanghas

Zuid-Holland, Schoorl, Driebergen, Amersfoort, Zutphen.

Wekelijkse thuisstudie

Als je de thuisstudie graag samen en onder begeleiding van een instructeur wilt bestuderen, dan kan dit op de volgende momenten:

Amsterdam

Wanneer Woensdag (19.30 – 21.45 uur)

Groningen

Wanneer Donderdag (19.45 – 21.45 uur)

Nijmegen

Wanneer Maandag (19.30 – 21.45 uur)

Delayed streaming

Ook dit voorjaar zijn er weer enkele retraites met Rinpoche te volgen via delayed streaming.

Myall Lakes retraite

Wanneer 19 – 29 januari

Engeland Paasretraite

Wanneer 25 maart – 3 april (De delayed streaming vindt enkele dagen later plaats.)

Ngöndro retraite Lerab Ling

Wanneer 6 – 16 juli (De delayed streaming vindt enkele dagen later plaats.)

Dagen & Evenementen

Openbaar programma

Weekendcursus 'Het Tibetaanse boek van leven en sterven'

Al meer dan twintig jaar staat Het Tibetaanse boek van leven en sterven bovenaan de spirituele bestsellerlijsten. In deze cursus brengen ervaren studenten van de auteur Sogyal Rinpoche het onderricht en de praktische oefeningen uit het boek tot leven.

Amsterdam

Wanneer Vrijdag 19 februari 19.30 – 22.00 uur, zaterdag 20 en zondag 21 februari, 10.00 – 16.00 uur.

Rigpé Yeshé familiedag

Op deze familiedag staan de kinder- en gezinsactiviteiten centraal. Na een gezamenlijke opening gaan de verschillende kindergroepen zelf aan de slag en zijn ouders in de gelegenheid om onderricht (met betrekking tot het opvoeden van kinderen binnen de dharma) te bekijken en ervaringen uit te wisselen. Dit keer ook toegankelijk voor mensen buiten de sangha.

Amsterdam

Wanneer Zondag 13 maart 2016, 10.00 – 16.00 uur

Reducing stress at work, een weekend met Maureen Cooper

Is jouw werkende leven zwaarder dan zou moeten? Kijk je uit naar de vrijdagen en zie je op tegen maandagen? Als je deze vragen bevestigend kunt beantwoorden, behoor je misschien tot de 25% werkende Europeanen die regelmatig stress ervaren. ▶

Rigpa-programma voorjaar 2016 (vervolg)

Deze workshop geeft je een frisse kijk op hoe je met stress om kunt gaan om dit ten goede te keren. (De voertaal van het weekend is engels).

Amsterdam

Wanneer Zaterdag 9 en zondag 10 april, 10.00 – 17.00 uur

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.

Juli. Exacte datum en locatie nog nader te bepalen.

Voor de Rigpa Sangha

Losar en Riwo Sangchö Intensive

Dinsdag 9 februari is het Tibetaans Nieuwjaar (Losar). De periode rondom Losar is een belangrijke tijd om te beoefenen. We nodigen je dan ook van harte uit om deel te nemen aan Losar zelf en de driedaagse Riwo Sangchö intensive. Riwo Sangchö ("Berg Rook Offerande") is onderdeel van de dagelijkse Sadhana beoefening van de Rigpa sangha. Het is een krachtige beoefening van offerande en zuivering. Het neemt verduisteringen weg en pacificeert obstakels, zodat we er vrij van worden.

Amsterdam

Wanneer Losar dinsdag: 9 februari,
Riwo Sangchö Intensive: vrijdag 12 tot en met
zondag 14 februari.

Ngöndro retraite in Schoorl

Wil je samen beoefenen in een prachtige, stille omgeving en verdieping geven aan de studie en beoefening van je Ngöndro? Of wil je kennismaken met Ngöndro? Kom dan naar deze retraite in Schoorl!

Schoorl

Wanneer Vrijdag 1 tot en met zondag 3 april.

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 mei, 11.00 – 16.00 uur.

Cursussen

Openbaar programma

Sangha-leden 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.

Amsterdam

Wanneer 10.00 – 17.00 uur
Module 3, zaterdag 9 januari tot en met 6 februari
Module 4, 5 en 6: data worden later bekend gemaakt

Groningen

Wanneer 20.00 – 22.00 uur
Module 1, maandag 7 maart tot en met 11 april
Module 2, 3: data worden later bekend gemaakt

Nijmegen

Wanneer 19.30 – 21.45 uur
Module 3, woensdag 27 januari tot en met 2 maart
Module 4, woensdag 9 maart tot en met 6 april
Module 5, woensdag 14 april tot en met 25 mei
Module 6, woensdag 1 juni tot en met 29 juni

Rotterdam

Wanneer 10.00 – 15.30 uur
Module 4, zaterdag 13 februari tot en met 12 maart
Module 5, zaterdag 12 maart tot en met 16 april
Module 6, zaterdag 23 april tot en met 28 mei

Compassie voor Alledag

We leven in een snelle wereld met ongekeerde mogelijkheden. En alhoewel deze ongekeerde mogelijkheden de belofte van succes in zich dragen, hebben we soms het gevoel dat we geleefd worden in plaats van dat we zélf leven. Herken je je hierin? Kom dan naar de cursus Compassie voor Alledag!

Amsterdam

Wanneer 19.30 – 21.45 uur, vrijdag 29 april tot en met 15 juli

Voor Rigpa Sangha

De acht verzen voor het transformeren van de geest

'De acht verzen voor het trainen van de geest' is één van de belangrijkste methoden voor het transformeren van de geest door middel van liefde en mededogen. De acht verzen zijn met name ook van toepassing op integratie in het dagelijks leven. Het onderricht uit deze cursus is afkomstig uit de 3 jaar retraite en maakte vervolgens onderdeel uit van de intensieve optie en het parallel programma. Nu ook beschikbaar voor de rest van de sangha!

Amsterdam

Wanneer 19.30 – 21.45 uur, maandag 15 februari tot en met 4 juli, 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 2015. Als je nog wilt instromen, neem dan contact op met Saskia Bloemen via ts@rigpa.nl

Amsterdam

Wanneer 19.30 – 21.45 uur, donderdag, 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

Wanneer 19.30 – 21.45 uur, dinsdag, 1 keer per 2 weken
10.00 – 16.00 uur, zondag, 1 keer per maand

Groningen

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

Dzogchen Mandala bijeenkomsten

Bijeenkomsten voor de Dzogchen mandala

Amsterdam

Wanneer 10.00 – 16.00 uur, 1 keer per maand

Groningen

Wanneer 10.00 – 16.00 uur, 1 keer per maand

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.

Amsterdam

Wanneer 17.30 – 18.30 uur, elke tweede en vierde donderdag van de maand.

Liefdevolle vriendelijkheid meditatie

Meer dan tweeënhalft 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 17.30 – 18.30 uur, elke eerste en derde donderdag van de maand.

Rigpa-programma voorjaar 2016 (vervolg)

Voor Rigpa Sangha

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.

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 Longchenpa's anniversary, dinsdag 26 januari, 19.30 – 21.45 uur

Heb je vragen?

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

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.



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.

Gebeden aanvragen

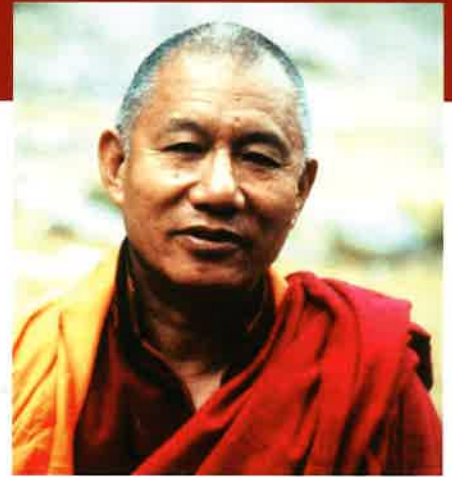
Wanneer jij of iemand die je kent door een moeilijke periode heen gaat, ziek of stervende is of al is gestorven, dan kun je beoefening voor deze persoon doen. Je kunt ook gebeden aanvragen of beoefening sponsoren.

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 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



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

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.

In memoriam - Hans Biesboer

In de vorige Nieuwsbrief schreef Hans nog een mooi stukje over golfen met een stille geest. Een paar maanden later echter stond hij de hele maand augustus in Lerab Ling op de gebedenlijst. Net toen hij leek op te knappen, manifesteerde de ziekte waaraan hij leed zich opnieuw. Eenmaal aan bed gekluisterd, kon hij zich geheel overgeven aan de goede zorgen van Elma, zijn vrouw, en de troost en kracht die de Dharma hem bood.

Hans was leraar lichamelijke opvoeding, maar bovenal een sportman in hart en nieren: tennissen, golfen, langlaufen, hij was er bovengemiddeld goed in.

Hans kwam in 1996 bij Rigpa en was sinds 2001 Dzogchen-student. Veertien jaar lang maakte hij deel uit van de Nieuwsbriefredactie. Ook bracht hij bijna 10 jaar lang wekelijks onze koffie, thee en koekjes naar het centrum.

Met een aangenaam gevoel voor humor en de ruimte die hij anderen bood, was

het altijd prettig om in zijn buurt te zijn. Er werd veel van hem gehouden, dat bleek wel bij de herdenkingsdienst tijdens de Nieuwjaarsbijeenkomst van Rigpa. Iemand merkte na afloop op: Wonderlijk dat iemand als Hans die zo weinig op de voorgrond trad, aan het eind van zijn leven zo alomtegenwoordig is!

In die laatste weken kwamen veel sanghaleden om samen met hem beoefening te doen of te helpen met de zorg. Er heerste een opgewekte sfeer, en Rinpoche keek toe vanaf een grote foto. Hans overleed op 7 januari en heeft nog vier dagen opgebaard gelegen, terwijl er voortdurend phowa werd beoefend. De afscheidsviering in het uitvaartcentrum was indrukwekkend, zijn baar overdekt met bloemen en omringd door honderd lichtjes. Tijdens de eigenlijke crematie voerde Eric Soyeux met Elma en enkele andere sanghaleden een speciale crematie-beoefening uit.



