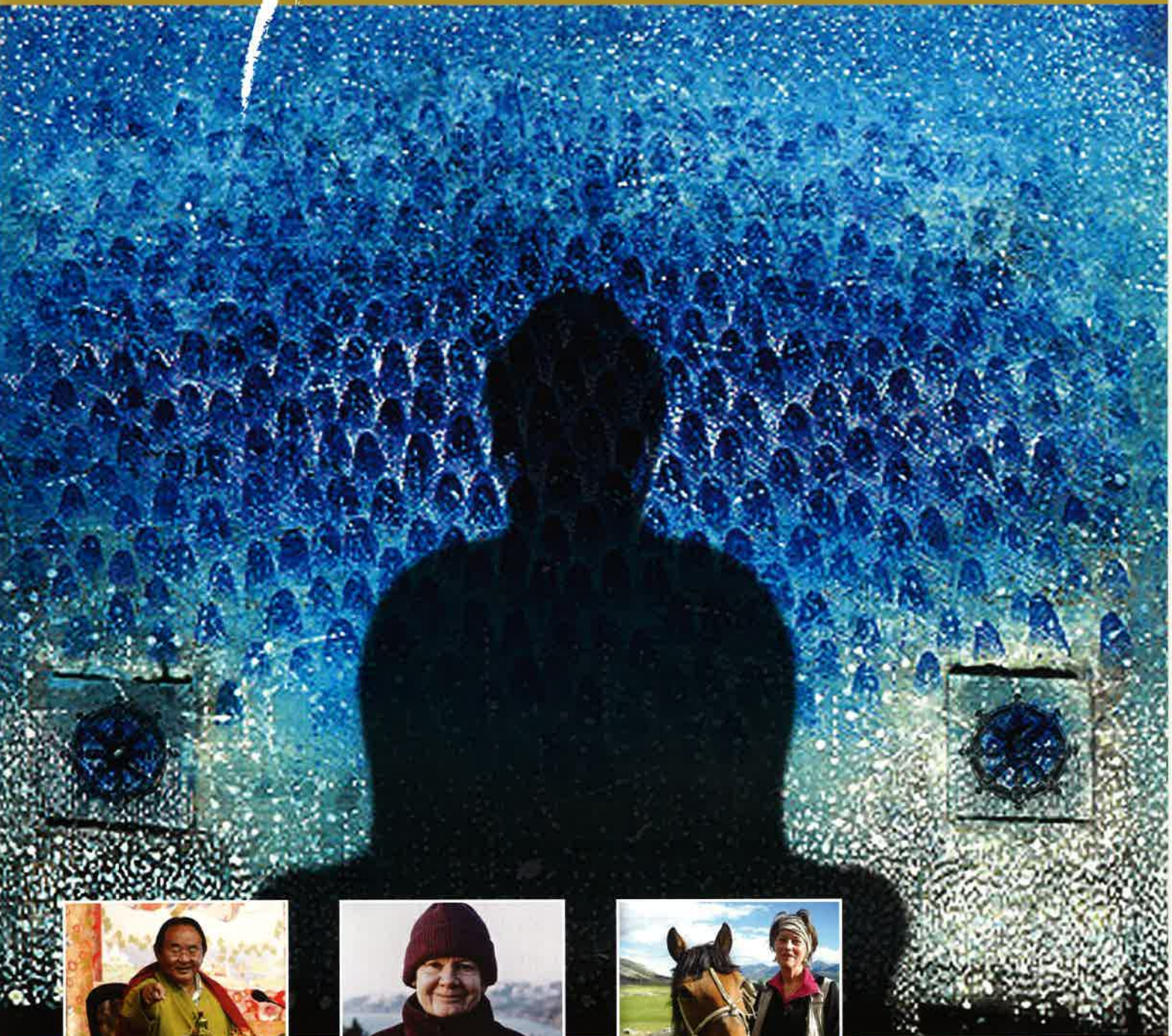


Rigpa

Nieuwsbrief

september 2016 | jaargang 28, nr. 2



Drie dagen Rinpoche

Falen, nog eens falen, beter falen

Zoektocht naar het paradijs



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, Willemien Manschot, May van Slijter, Jesse van Delft

Eindredactie: Rob Chrispijn

Grafische vormgeving: In-Gooi.nl

Met bijdragen van: Eric Soyeux, Mark Mathijssen, Daan Meerburg, Frits Jonker

Met dank aan: Siger Smit, Lonnie Stegink, Winie Froeling, Wolter de Wit

Foto's: Jeroen Top, Rob Chrispijn, Wayne Poulsen, Shelley van Minnen

Illustratie voorkant: Annet Kossen

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



'Looks like Me' afbeelding van Goerue Rinpoche. Goerue 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 Falen, nog eens falen, beter falen

9 Drie dagen Rinpoche

12 Film

13 Van traditionele mindfulness naar mindfulness 2.0

16 Zoektocht naar het paradijs

18 Prikbord

20 Boeken

21 In de spiegel van de dood

25 Column: Ongeloofwaardig

25 Werken voor...

27 Rigpé Yeshé

29 Strip: Ego

30 Rigpa Programma en retraites met Sogyal Rinpoche

35 Gebeden aanvragen en retraites met Sogyal Rinpoche

36 Remember the view





Beste Nieuwsbrieflezers,

Deze tweede Nieuwsbrief van 2016 heeft iets langer op zich laten wachten, net als de zomer van 2016. Het begon nat en koud, maar de prachtige nazomer maakt veel goed. Ook in Lerab Ling was het weer deze zomer wisselvallig, het programma daarentegen in het geheel niet. Wekenlang zijn we getraakteerd op prachtig onderricht, fijne beoefeningen en mooie ceremonies. Mocht het je nog niet gelukt zijn eens een kijkje te nemen in Lerab Ling, dan wens ik je dat van harte toe.

Graag wil ik, namens de redactie van de Nieuwsbrief en alle lezers, mijn hartelijke felicitaties en dank uitspreken aan onze vormgever Siger Smit. Felicitaties vanwege de geboorte van zijn tweede zoon, Gijs. En dank omdat Siger ervoor gezorgd heeft dat onze Nieuwsbrief er steeds weer zo prachtig uitzag. Siger heeft onlangs besloten een stapje terug te doen als vormgever. Heel veel dank voor al je inspanningen Siger! Je hebt de toon gezet, aan je opvolger de niet eenvoudige taak om dat te evenaren.

In deze Nieuwsbrief hopen we je te inspireren met o.a. interessante boekverslagen, een kijkje in de aantekeningen die Mark Mathijssen maakte tijdens de retraite met Sogyal Rinpoche in Nederland en een verhelderend interview over Mindfulness, waarmee het onderricht van Rinpoche in een bredere context geplaatst wordt. En mocht je toevallig, net als ik, niet perfect zijn, dan zal het onderricht van Pema Chödrön over falen je vast aanspreken.

Zoals je wellicht weet, bieden we sinds vorig jaar de cursus over Het Tibetaanse Boek van leven en sterven aan. Veel mensen maken kennis met het onderricht van Sogyal Rinpoche door het lezen van zijn boek. Dit boek speelt ook een belangrijke rol in de cursus In de spiegel van de dood. Daarin kunnen cursisten Rinpoche's inspirerende lessen over leven en sterven verdiepen en toepassen. In deze Nieuwsbrief lees je een ontroerend verslag van een terminaal zieke deelnemer over wat deze cursus hem heeft gebracht.

Door wat we van Rinpoche leren, kan verdriet overstegen worden en vinden we troost, verlichting en saamhorigheid in de dood. Dit was deze zomer goed voelbaar tijdens de Dzogchen retraite in Lerab Ling. We hebben daar met de aanwezige Nederlandse sangha de as van Hans Biesboer uit mogen strooien, terwijl we samen beoefening deden. Dit doen we dus als sangha: voor elkaar zorgen in tijden van ziekte en dood en ook daarna. Dat geeft een enorm gevoel van verbondenheid en hoop. Tot aan de verlichting!

Namens het Managementteam,
Marlies Musch



De inspiratie van...

Simpele zielen zoals ik hebben behoefte aan een simpele uitleg, ook in de Dharma. Wat dat betreft is Donald Duck ideaal. Donald wordt praktisch uitsluitend gestuurd door de vijf vergiften: begeerte, afkeer, trots, jaloezie en onwetendheid. Vervolgens gaat hij tot actie over en de gevolgen laten zich raden. Dit verhaal vormt een mooie illustratie. Donald begeert het om te slapen en heeft afkeer van de muggen die hem wakker houden. In de duisternis van onwetendheid gaat hij tot handelen over. De karmische sporen blijken bij het ontwaken, als het licht aangaat. Wat valt er meer over te zeggen? Lees en huiver...

Daan Meerburg



De redactie is benieuwd naar jouw inspiratie. Welke korte tekst raakt een gevoelige snaar bij jou? Welk gedicht draag je al jaren in je hart met je mee? Welke zin brengt je in moeilijke tijden weer terug naar waar je wilt zijn? Stuur of e-mail de tekst die jou lief is naar ons op.

A photograph of a desk with a pen and crumpled paper. The pen is black with gold accents, lying on a white sheet of paper. The background is filled with a large pile of crumpled, white, lined paper, suggesting a state of frustration or a failed attempt at writing or editing. The lighting is soft, highlighting the textures of the paper and the pen.

Falen, nog eens falen, beter falen

Als er één vaardigheid bestaat waarover niet vaak wordt gepraat maar die je in je leven soms hard nodig hebt, dan is het weten hoe je moet falen. Een citaat van Samuel Beckett luidt: “Falen. Nog eens falen. Beter falen.” Dit citaat zal je meer dan wat ook kunnen helpen, in het volgende jaar, de komende tien jaar, de twintig jaar daarna, zolang je leeft, tot aan je dood. De nadruk ligt altijd op slagen. We willen allemaal succes hebben, zodat de dingen uitwerken zoals wij dat graag willen. Falen wordt ons niet geleerd. Dus hoe moet je falen?

Pema Chödrön

W We zien mislukken meestal als iets wat ons overkomt: we krijgen geen goede relatie of we zitten in een relatie die pijnlijk eindigt; we kunnen geen baan krijgen of worden ontslagen uit de baan die we hebben. Alles wat niet gaat zoals wij willen is een mislukking!


Er zijn meestal twee manieren om daarmee om te gaan. De eerste is dat we iemand anders de schuld geven: onze partner, onze baas, in ieder geval kunnen wij er niets aan doen. De tweede is dat we onszelf verwijten maken en vinden dat wij het verkeerd gedaan hebben; in dat geval hebben we echt hulp nodig!

We hebben hulp nodig als we het gevoel hebben dat er iets fundamenteel mis is met onszelf, dat we zelf de mislukking zijn die maakte dat het niet goed afliep met de relatie of de baan – we

verprutsten kansen, maakten fouten, alles om onszelf maar te kunnen beschuldigen dat we het verkeerd hebben gedaan.

Een manier om jezelf te helpen, is om je af te vragen wat er nu precies gebeurde toen het verkeerd ging. Want het kan lastig zijn om onderscheid te maken tussen een mislukking en iets dat je leven een andere wending geeft. Anders gezegd: mislukkingen kunnen leiden tot creativiteit, tot iets nieuws leren, de dingen in een heel nieuw perspectief zien.

Mezelf als voorbeeld

Laat ik mezelf als voorbeeld nemen. Ik heb me nog nooit zo'n grote mislukking gevoeld als toen mijn tweede huwelijk strandde en ik ben nog nooit zo kwetsbaar en verdrietig geweest als in die onzekere periode die me totaal ontregelde. En ik vond mezelf echt heel slecht. 



Oeps, balkondeur vergeten!

Ik was erg jong toen ik trouwde en kreeg mijn eerste kind toen ik 22 was. Een paar jaar later werd ik verliefd op iemand anders. Wat moet ik veel verdriet hebben veroorzaakt door mijn geaarzel: "Zal ik wel, zal ik niet, zal ik wel, zal ik niet." En dan ook nog de pijn die ik veroorzaakt heb toen ik uiteindelijk op mijn 27e de beslissing nam om, met mijn kinderen, mijn eerste man te verlaten en samen te gaan leven met mijn latere tweede echtgenoot. Hoeveel pijn heb ik niet veroorzaakt door zo onnadenkend te zijn over hoe het mijn ouders zou raken, en mijn kinderen – wanneer ik daaraan denk, krijg ik het heel moeilijk.

Ik was me er wel van bewust wat ik mijn eerste man zou aandoen en mijn besluiteloosheid kwam grotendeels doordat ik hem niet wilde kwetsen. Maar aan mijn ouders heb ik niet gedacht. Zelfs aan mijn kinderen heb ik niet gedacht. Dat is toch niet voor te stellen. Ik bedoel, nu vind ik dat schokkend. Mijn kinderen waren er daarom totaal niet op voorbereid dat ze plotseling in de trein zaten met iemand die ze waarschijnlijk maar één keer hadden gezien. En met hun drie en vijf jaar

waren ze er niet op voorbereid hun vader te verlaten. Daar heb ik enorm veel spijt van.

In de tijd dat ik met mijn tweede man in New Mexico woonde en mijn kinderen opvoedde, had ik min of meer het gevoel dat ik een soort oertype van de goede moeder was, heel gegrond. Het was de tijd van de hippiecommunes, waar wij weliswaar niet in woonden, maar ik was zo bezig met mijn eigen spirituele trip, mijn spirituele reis, dat ik me er helemaal niet van bewust was hoe de kinderen dit ondergingen. Toen mijn tweede man en ik uit elkaar gingen, begon ik pas echt aan mijn spirituele leven en werd ik non. Dat sloeg bij mijn kinderen in als een bom. Ik weet nog dat mijn zoon me vertelde dat hij, toen hij mijn brief had gekregen met het nieuws dat ik non was geworden en pas in januari in plaats van september thuis zou komen, droomde dat ik thuiskwam met het vliegtuig en dat ik, toen de deur van het vliegtuig openging en ik naar buiten kwam met mijn kaal geschoren hoofd, door een stel armen vanuit het vliegtuig weer naar binnen getrokken werd, waarna de deur dichtging, het vliegtuig omkeerde en wegvloog.

Het allerbeste advies

Een probleem is dat je dit soort dingen niet meer kunt rechtzetten. Soms zijn er psychotherapieën enzovoort waarin je ze nog eens kunt overdoen, maar in een interview met Zijne Heiligheid de Dalai Lama ontdekte ik het allerbeste advies. Hem werd gevraagd of er iets was waar hij spijt van had. Hij zei ja, toen hij een oude man de raad had gegeven om bepaalde

**'Ik gebruik het als
aanmoediging om een
beter mens te worden.'**

beoefeningen niet te doen omdat ze bedoeld waren voor jonge en niet voor oude mensen. Een week later beroufde de oude man zich van het leven omdat hij terug wilde komen in een jong lichaam om de beoefeningen te kunnen doen. De Dalai Lama voelde zich rechtstreeks verantwoordelijk voor de dood van de oude man. Toen hem werd gevraagd hoe hij dat gevoel was kwijtgeraakt, werd hij heel stil, keerde zich als het ware naar binnen en sloot zijn ogen om contact te maken met zijn gevoel. Toen zei de Dalai Lama: "Ik ben het niet kwijtgeraakt. Ik heb er nog steeds spijt van. Je kunt dit soort gevoelens niet

kwijtraken, je leert ermee omgaan en je leert hoe je ze in je hart kunt houden als deel van je wezen als mens.”

Ontelbare mensen hebben ook dit gevoel van 'had ik dat maar niet gedaan en ik heb er zo vreselijk veel spijt van'. De gevangenen zitten vol met mensen die zulke gevoelens van spijt hebben. De Dalai Lama kon het gevoel vasthouden alsof het er nog steeds was. Hij kon contact maken met het gevoel van spijt, van falen, en het verbond hem met de rest van de mensheid. Het is iets dat ieder mens voelt.

In plaats dat gevoelens van falen en spijt de kiem vormen voor afkeer van jezelf, kunnen ze de kiem worden voor compassie en empathie. De Dalai Lama zei ook: "Ik gebruik het als aanmoediging om een beter mens te worden want, meer dan wat ook, spoort het me aan om mijn leven te wijden aan het helpen van voelende wezens in plaats van ze kwaad te doen."

Ik beseftte dat verblijven bij het gevoel van berouw je deze twee dingen kan bieden: het kan de kiem voor compassie en empathie worden, zodat je je kunt verplaatsen in andere mensen omdat je precies voelt wat zij voelen. En het spoort je aan om mensen te helpen in plaats van ze te kwetsen. De Dalai Lama zei: "Omdat je je er anders steeds verder door naar beneden laat halen."

Natuurlijk is de beste benadering om je leven te wijden aan het helpen van mensen op gebieden waarop jij ze kwaad hebt gedaan. Dus in mijn geval probeer ik de relatie met mijn kinderen in het hier en nu te brengen, om op dit moment een goede relatie met ze te onderhouden. Dat ik mijn ouders heb gekwetst kan ik niet meer goedmaken, maar ik denk vaak aan hen en zeg: "Het spijt me dat ik jullie heb gekwetst", ook al zijn ze er niet meer. En ik draag ook elke vriendelijke daad op voor hun welzijn.

Beeld van jezelf

Jezelf laten neerhalen door mislukkingen is een negatieve manier om het gevoel van ik enorm te versterken. Je kunt verstrikt raken in een beeld van jezelf dat slecht is, dat je gefaald hebt, en dan raak je als het ware verslaafd aan zwelgen in zelfmedelijden, in gevoelens van schuld en schaamte. En wie is daarmee gebaat? Niemand! Het helpt jou niet en het is schadelijk voor iedereen om je heen.

Uit dat gevoel van falen kunnen allerlei verslavingen voortkomen – verslavingen van niet willen voelen, van willen ontsnappen of van onszelf willen verdoven. Dan kunnen we agressief en gewelddadig worden en anderen aanvallen, waardoor er hele akelige situaties kunnen ontstaan.



Of we nu anderen of onszelf de schuld geven, daaronder ligt altijd het afschuwelijke gevoel dat je niet oké bent. Op dat punt hebben westerse mensen nog veel te leren. Want het is iets in onze cultuur waardoor we eerder denken dat we fundamenteel slecht zijn, dan dat we in wezen open, vol mogelijkheden, heel, compleet en goed zijn.

‘Uit dat gevoel van falen kunnen allerlei verslavingen voortkomen – verslavingen van niet willen voelen, van willen ontsnappen of van onszelf willen verdoven.’

Tegengif

Ik vraag mensen altijd graag om goed te kijken of er een patroon is dat zich herhaalt, zoals een relatie die ongeveer net zo slecht afliep als de vorige. En om je dan te verdiepen in hoe het voelt om weer in zo'n situatie te verkeren en niet overhaast de conclusie te trekken dat je absoluut niet iemand bent om van te houden. Maak contact met dat gevoel, niet met ►



de details van het verhaal dat je jezelf steeds vertelt, en sta jezelf toe om ook echt bij dat gevoel te blijven. In dat gevoel zit namelijk alle informatie die je nodig hebt om het patroon te ontfaan waarin je steeds weer verstrikt raakt. Kijk naar hoe het allemaal begonnen is. Vaak is er sprake van een verslaving of iets dat zorgt dat je steeds weer met hetzelfde gevoel komt te zitten. Wat je dan nodig hebt, is een tegengif. En het beste tegengif is gewaarzijn.

Met jezelf werken op het moment dat je voelt dat je gefaald hebt, lijkt wel wat op het toepassen van de instructies voor meditatie. Wees je bewust van je in- en uitademing, blijf bij dat gevoel, en merk het op wanneer je geest afdwaalt. Let op wat je tegen jezelf zegt. En als je daarbij heel kritisch of hardvochtig bent tegenover jezelf, geloof dan niet wat er gezegd wordt.

Een mantra die je bij jezelf kunt herhalen is bijvoorbeeld: "Ik ben oké, ik heb niets verkeerd gedaan," terwijl je tegelijkertijd erkent dat het erg pijnlijk is wat je voelt.

Pema Chödrön is een boeddhistische non, schrijfster en leraar in de Shambhala-traditie. Ze woont en geeft les in de Gampo-abdij, een klooster op Cape Bretoneiland, in Nova Scotia, Canada.

Fragmenten uit Pema Chödröns rede die ze hield in 2014 voor studenten die afstudeerden aan de Naropa-universiteit in Boulder, Colorado, en een interview, beide terug te vinden in haar boek *Fail, Fail Again, Fail Better*, in 2015 verschenen bij uitgeverij Sounds True. In 2016 kwam, tijdens het samenstellen van bovenstaande tekst voor deze Nieuwsbrief, bij uitgeverij Panta Rhei de Nederlandse vertaling van Han van den Boogaard tot stand: *Falen, opnieuw falen, steeds beter falen*.

Falen en nog eens falen

Dat dingen misgaan, is iets dat iedereen weleens overkomt net als het gevoel dat je gefaald hebt. Daarom zeg ik: falen en dan nog eens falen. En als het weer gebeurt, als dingen nog steeds niet goed gaan, faal dan beter. Met andere woorden: zorg dat je in staat bent om met het gevoel van falen te werken in plaats van het onder het tapijt te vegen, iemand anders de schuld te geven, of een negatief zelfbeeld te ontwikkelen, allemaal volkomen nutteloze strategieën.

Beter falen betekent dat je wat ik een 'rauwe vorm van kwetsbaarheid' noem in je hart kunt houden. En dit te zien als de band die je met andere menselijke wezens verbindt, als deel van je eigen menselijkheid. Beter falen betekent dat wanneer dit soort dingen in je leven gebeuren, ze een bron van groei worden. Vanuit die kwetsbaarheid kun je oprecht en waarachtig met anderen communiceren.

Je beste kwaliteiten komen daaruit naar voren omdat je open bent en niet bezig met jezelf te beschermen. Wat niet betekent dat het niet nog steeds pijnlijk is om te falen. Soms verlies je mensen van wie je hield. Er gebeurt van alles wat je diep raakt, maar je bent in staat om mislukking en verlies te zien als onderdeel van het menselijk bestaan en iets dat je tegelijkertijd verbindt met je medemens.

Als je werkelijk de volheid van het leven wilt ervaren, dan geeft falen je de kans om beter te zien wat er aan de hand is en te leren luisteren naar de verhalen die je jezelf vertelt. Trek je niets aan van verhalen waarin anderen de schuld krijgen of waarin je jezelf naar beneden haalt, maar gebruik ze als een manier om een meer compleet mens te worden.

samenstelling Annet Kossen/vertaling May van Slijter





Drie dagen Rinpoche

Begin juni 2016 werd in de Amstelborgh, Amsterdam, een driedaagse retraite met Sogyal Rinpoche gehouden waar zo'n vijfhonderd mensen aan deelnamen, waaronder opvallend veel nieuwkomers. Mark Mathijssen deelt met ons zijn aantekeningen over die dagen.

DONDERDAG

Voor het eerst had ik tijd om te helpen bij de opbouw van de retraite. Het was fijn om dit te kunnen doen; lekker er tegenaan gaan, niet teveel nadenken, oefenen in aanwezigheid, samen met veel andere Rigpa-vrienden en bekenden. Ik kwam er die dag achter dat de opbouw al een dag eerder was begonnen. Het is elk jaar weer indrukwekkend om je te realiseren hoeveel werk er wordt verricht en hoeveel mensen daarbij betrokken zijn.

VRIJDAG

Vrijdag begon Rinpoche met een prachtige teaching. Hij deelde wijsheden die hij al vaker met ons gedeeld heeft en het is voor mij telkens weer verbluffend hoe ik, net zoals bij het lezen van *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, steeds weer nieuwe inzichten krijg.

Er is een soort kloof tussen onze waarneming en wat er werkelijk aan de hand is. Leer de verschijningen te onderscheiden van de werkelijkheid.

Blijf in gewaarzijn, en je leven zal meer gaan stromen.

'Verblijven in gewaarzijn' – als ik eraan denk vind ik het niet echt moeilijk. Maar helaas is het probleem dat ik overdag vaak

helemaal opga in de dingen waarmee ik bezig ben en er dus nauwelijks aan denk. Ik heb het al vaak geprobeerd en nu uiteindelijk een grote stap gezet: drastisch minder werken. En dat lijkt te helpen. Ook voel ik de stroom van het leven soms een beetje meer.

Transformeer je geest: dat is de essentie van de leer van de Boeddha. Realiseer je dat de wolken geen inherent deel uit maken van de hemel. De wolken hanger er maar zo'n beetje bij.

Dat ik me, na al die jaren van beoefening, toch nog steeds zo vastklamp aan mijn gedachten en emoties! Mijn geest voelt vaak als een moeras waarin ik aan alle kanten vastzit. Hoe goed ik 's morgens ook toevlucht neem tot de drie juwelen en me onderdompel in de Ngöndro, in liefde en gewaarzijn. Hoezeer ik me W's morgens, fris en fruitig, voorneem om er een dag vol gewaarzijn van te maken. overdag zit ik meestal in mijn wolken die mij in hun greep houden. Toch realiseer ik me dat die greep doorde jaren heen wel een beetje minder is geworden. Beoefening werkt!

Boedha-natuur is liefde en wijsheid. Daarom, eer jezelf. Eer wie je werkelijk bent. En zorg goed voor jezelf. Wees je ervan bewust dat je steeds jouw eigen ervaringen inkleurt en er iets van maakt wat lijkt op de wolken in de blauwe hemel van je boeddha-natuur.



Wees consciëntieus bij het opzetten van je dagelijkse beoefening. Bijvoorbeeld bij de Ngöndro: weet wat je inspireert en begin daarmee. Vandaaruit kun je dan terug naar andere delen van de Ngöndro.

Gedurende de dag: doe wat je moet doen. En kom steeds weer terug bij gewaarzijn. We denken dat we geen tijd hebben voor beoefening. Maar als we ons realiseren hoeveel tijd we besteden aan nutteloze gedachten, dan besef je dat je eigenlijk meer dan genoeg tijd hebt.

Beoefening is alles wat je met aandacht en gewaarzijn doet.



ZATERDAG

Zaterdagmiddag arriveert Rinpoche en hij verontschuldigt zich omdat hij zich niet helemaal lekker voelt. Na een tijdje staan twee deelnemers vlak voor zijn neus abrupt op om de zaal te verlaten. Dan is het voor mij steeds weer een les hoe Rinpoche elke situatie, hoe oncomfortabel ook, niet uit de weg gaat maar accepteert, en oppakt om ermee te werken. Hiermee geeft hij me keer op keer prachtige real-life-teachings. Hoe een minder goed humeur en een ziek gevoel, opgeteld bij lastige omstandigheden, ons juist kunnen helpen om in onze kracht te komen.

‘Dan is het voor mij steeds weer een les hoe Rinpoche elke situatie, hoe oncomfortabel ook, niet uit de weg gaat maar accepteert, en oppakt om ermee te werken.’

Die middag worden we ondergedompeld in Dzogchen in het onderricht van Ventura (Onderricht dat Sogyal Rinpoche in nov/dec 2015 gaf tijdens een retraite in het Amerikaanse Ventura – Red) van 29 november vorig jaar, dat door Rinpoche een aantal dagen later opnieuw werd bekeken en van inzichtgevend commentaar voorzien. Dit onderricht werd in de Amstelborgh getoond op de twee grote schermen, links en rechts van de zaal. Met Rinpoche ‘life’ in het midden, waar hij opnieuw iets toevoegde en daarmee aan het Ventura-onderricht extra diepgang gaf. Alsof we in een spiegelent zaten, waarin van drie kanten oorspronkelijke wijsheid en de natuur van de geest aan ons werden getoond. Er restte niks anders dan overgave, en me laten doordrenken door deze diepe natuur van alomvattende liefde en wijsheid.





In de duisternis heeft een lamp geen lamp nodig om zichtbaar te zijn.

Voor mijn gevoel heeft Rinpoche met dit uitzonderlijke onderricht alles gegeven. Als hij aan het eind van de middag vertrekt, zie ik hoe open, zacht en ontspannen hij is.

‘Het onderricht van die middag raakte mij in het diepst van mijn wezen.’

ZONDAG

's Morgens deden we een oefening die op een heel levendige manier inzicht gaf in de tijdelijke aard van onze zorgen en emoties. Een prachtige oefening die ik deed samen met mijn buurman. Dat gaf mooie inzichten in de aard van onze emoties. Ik realiseerde me dat het enige wat ik hoeft te veranderen de manier is waarop ik naar een situatie kijk.

's Middags is Rinpoche er weer en noteer ik:

Op het spirituele pad, is geduld vaak belangrijker dan wijsheid.

Reageren is meestal zoveel vermoeiender dan loslaten.

Verveling is het eerste teken van egoloosheid.

Het onderricht van die middag raakte mij in het diepst van mijn wezen. Zoveel wijsheid en kennis over het leven en hoe het leven zich in ons manifesteert. Over hoe we weer thuis kunnen komen bij ons ongecompliceerde zelf, onze ware natuur, waar liefde is en waar het stroomt, waar we vrij zijn van onze beperkingen en overtuigingen.

Net zoals water helder wordt als je er niet in roert, zo vindt de geest zijn ware natuur als je hem niet verstoort.

Laat de geest eenvoudig rusten in zijn ware natuur.

Rinpoche wees ons erop dat het grijpen zo diep in ons geworteld is, dat we het niet snel in één keer kunnen loslaten. Dit is absoluut ook mijn eigen ervaring.

Tijdens de feedback aan Rinpoche werd ook die van mij voorgelezen. Ik ging hierbij staan, omdat Rinpoche een dag eerder had gevraagd of ieder wiens feedback werd voorgelezen, op wilde staan. Maar hij keek me verrast aan en vroeg heel lief of ik naar het toilet wilde. Toen ik weer ging zitten werd hem duidelijk waarom ik was opgestaan. Tot mijn verrassing werd ik daarna ten overstaan van de hele zaal door Rinpoche gecompimenteerd. Ik vond het fijn, maar mijn ego ging er na een paar minuten flink mee aan de haal: Wat zullen de anderen daar niet van denken? Wie denk jij wel dat je bent? Anderen doen zoveel meer voor Rigpa en die worden niet door Rinpoche aangesproken! Ik had weer genoeg oefenmateriaal voor de komende uren...

Het einde van de retraite kwam in zicht. Meestal is Rinpoche niet erg gecharmeerd als mensen voortijdig vertrekken. We weten zo langzamerhand toch wel dat het altijd kan uitlopen? Maar deze keer hadden we een mooie verrassing voor Rinpoche: als hij rond half zes vraagt wie er om zes uur weg moet, steken maar twee mensen hun vinger op. Zo'n twee uur later moest ik glimlachen toen bleek dat het Rinpoche zelf was die vroegtijdig weg moest vanwege een eerder gemaakte afspraak. Wij bleven achter en konden nog genieten van een inspirerende teaching over integratie. Daarbij bleef de volgende instructie lang naklinken:

Het is niet genoeg om de natuur van de geest te realiseren. Het is noodzakelijk om deze realisatie te stabiliseren.

Nog een paar dagen geniet ik na van de retraite. Diep in mij blijft de stilte, de warmte en de verbondenheid. Zowel tijdens als na de retraite, hoor ik om mij heen, soms in andere bewoordingen, hetzelfde: Rinpoche was wie hij altijd is: een bron van waarachtigheid, liefde, wijsheid. En binnen de Sangha veel warmte en verbondenheid. Wat een zegen!

Films om wakker van te worden - aflevering 4

Heart of a Dog

Is het een pelgrimstocht? En waarheen?

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

Laurie Anderson (1947) is een experimentele performance-kunstenares en musicus. Ze heeft ook prachtige teksten gemaakt en is een echte verhalenverteller. In de jaren tachtig van de vorige eeuw bracht ze enkele albums uit met haar muziek, waarvan sommige nummers zelfs top-veertig hits werden, zoals 'O Superman' en 'Big Science'.

Naar aanleiding van het overlijden van haar geliefde terriër Lolabelle, heeft ze de film *Heart of a Dog* gemaakt. Het werk bestaat echter niet alleen uit een reeks herinneringen, want Anderson heeft de gelegenheid aangegrepen om verhalen te vertellen over de vele dingen die haar bezighouden. Ze gebruikt (flarden van) oude familie filmpjes die ze van haar broer kreeg, getekende beelden, muziek en niet te vergeten de lessen die ze van haar boeddhistische leraar Mingyur Rinpoche kreeg.

Zelf zegt Anderson dat de film grotendeels over de herinnering aan haar moeder gaat, met wie ze een slechte relatie had. Maar steeds weer benadrukt ze dat herinneringen de eigenschap hebben flexibel, vloeiend, te zijn en plotseling te kunnen overgaan in de herinnering aan een heel andere gebeurtenis. De boeddhistische lessen van liefdevolle vriendelijkheid hebben gemaakt dat zij in de film toch op een liefhebbende manier over haar moeder kan vertellen.

De titel van Laurie Andersons film verwijst weliswaar naar Lolabelle, maar de film zelf is één grote associatieve stroom beelden en woorden over herinneringen, liefde, doodgaan en leven. De film voelt als een ervaring, als een meditatie, een poëtische reis, waarin de kunstenaress vragen stelt zonder vooropgestelde concepten en waarin de antwoorden besloten liggen in de beelden die ze laat zien en de teksten die ze uitspreekt. We horen verhalen over relaties, verlies



en hervonden jeugdherinneringen, verteld met Andersons stem als voice-over.

Halverwege de film zien we Lolabelle in getekende impressies van haar reis door de bardo's. Het verdriet over haar gemis klinkt door in de raad die Mingyur Rinpoche haar gaf: "Leer verdriet te voelen zonder verdrietig te zijn." In haar commentaar bij de film vertelt Laurie hierover in de derde persoon:

And I think that's where she learned the great skill of empathy. And also where she learned what her meditation teacher keeps telling us. He says: "You should learn to feel sad without being sad." Which is actually really hard to do, To feel sad without actually being sad

Waarop Laurie Anderson teksten uit het Tibetaanse dodenboek voorleest en ze steeds afsluit met "Herken dit."

De aftiteling van de film wordt vergezeld van een door Andersons overleden echtgenoot Lou Reed gezongen lied en enkele intieme kiekjes van hem samen met Lolabelle: "Turning time around, yes, that is what love is."

Laurie Anderson heeft met deze film een prachtig totaal-kunstwerk geschapen: alle teksten, tekeningen en de muziek zijn van haar hand en met haar stem en beelden voert ze je onweerstaanbaar mee naar de wereld van haar verbeelding. De film is jammer genoeg niet meer in de bioscoop te zien maar inmiddels wel te verkrijgen op dvd. Ook is er een aparte dvd met de volledige geluidsband van de film verkrijgbaar.

May van Slijter

Van traditionele mindfulness naar mindfulness 2.0

Dit artikel is een samenvatting van een interview met professor John Dunne, docent godsdienstwetenschappen aan de Emory-universiteit in Atlanta (VS) en lid van het mede door Zijne Heiligheid de Dalai Lama opgerichte Mind & Life Institute. Dunne geeft een overzicht van de ontwikkeling van de beoefening van aandacht (mindfulness) door de eeuwen heen en gaat dieper in op de populariteit van de hedendaagse vorm van mindfulness. Hiermee wordt het onderricht over meditatie dat wij van Sogyal Rinpoche krijgen in een bredere context gezet. Voor de duidelijkheid zijn de Tibetaanse termen omgezet in de schrijfwijze die bij Rigpa gebruikelijk is en wordt af en toe een noot toegevoegd om het betoog te relateren aan het onderricht van Rinpoche.



Bewerking Eric Soyeux en Rob Chrispijn

Waar moeten we aan denken wanneer we het Engelse woord mindfulness horen? Hoe is de term in het verleden begrepen en wat is de betekenis van het populaire mindfulness van nu voor het boeddhisme in de toekomst?

Tegenwoordig staat de beoefening van aandacht (mindfulness) erg in de belangstelling, het is een in de boeddhistische traditie verankerd begrip dat in de loop der eeuwen een enorme vlucht genomen heeft. Dat is misschien gedeeltelijk de reden waarom zo moeilijk te zeggen is wat het precies inhoudt. Er zijn namelijk veel verschillende vormen van de beoefening van aandacht. Om deze term te begrijpen is het daarom beter om niet op zoek te gaan naar wat de enige echte vorm van mindfulness is, maar deze te beschouwen als een heel scala van beoefeningen die uit de verschillende vormen van boeddhisme voortgekomen zijn. Er bestaat simpelweg niet één versie van de beoefening van aandacht en tegen de tijd dat het boeddhisme in Tibet kwam, bestond er al een grote verscheidenheid aan betekenissen van dit begrip.

Wat bij de beoefening van aandacht onder 'aandacht' wordt verstaan, is terug te voeren tot het Pali-woord *sati*, dat in het Tibetaans *drenpa* werd. Dit woord wordt op veel verschillende manieren gebruikt, vaak in de zin van 'geheugen' - hoe breng je in herinnering wat bevordelijk is en overdenk je daarbij wat je in het verleden hebt gedaan en wat je van plan bent in de toekomst te doen. De betekenis van 'aandacht' in de zin van je herinneren wie je bent als beoefenaar en wat je grotere doel is in samsara, is in de moderne vorm echter enigszins verloren geraakt.

Het geestelijke aspect, dat voornamelijk wordt beoefend tijdens formele aandachtsmeditatie, is in feite niet het geheugen, maar eerder het aspect dat ervoor zorgt dat de geest niet afdwaalt. Op zich is het focussen op een object niet per se positief, maar het maakt wel dat alle overige objecten je minder kunnen afleiden. Natuurlijk zijn er andere mentale facetten die bepalen dat de geest scherp en geconcentreerd blijft, maar het hier bedoelde aspect gaat in feite alleen over een vorm van stabiliteit.

In de beoefening van shamatha onderscheiden we drie sleutelprincipes: *drenpa* (aandacht), *shé shyin* (gewaarzijn) en *népa* (verblijven), ook wel *nécha* genoemd. Je kunt zeggen dat *népa*, het ruim en open verblijven van de geest, bewaakt wordt door *shé shyin*, gewaarzijn, en in stand gehouden wordt door *drenpa*, aandacht.

Waarom ligt in boeddhistische geschriften de nadruk zo sterk op dit onderwerp?

Dit stabiliseren van de geest werd misschien zo belangrijk omdat de menselijke geest de neiging heeft alle kanten op te vliegen en de beste manier om te zorgen dat de geest stabiel blijft, is om je tijdens de beoefening te concentreren op dit specifieke aspect. Je zou kunnen zeggen dat dit, naarmate het zich in de Tibetaanse traditie ontwikkelt, dichter in de buurt komt van iets dat we 'stabiliteit in meditatie' kunnen noemen. *Nécha* is een term die je in sommige traditionele Tibetaanse meditatiehandboeken ►



‘Het is niet je domweg concentreren op een object, maar een volledig gewaarzijn van wat er met jou als subject gebeurt.’

kunt vinden. Nécha staat voor stabiliteit van een meditatieve staat, die door beoefening van aandacht tot stand wordt gebracht, maar aandacht betekent beslist niet het einde van het verhaal. Er zijn nog twee belangrijke kenmerken van dit aspect die uitermate belangrijk zijn en die in wezen meer betrekking hebben op de Mahayana-versie van aandacht. Eén daarvan heet in Sanskriet *samprajanya*. In het Tibetaans heet het *shé shyin*, en dit is een soort vermogen om de staat van geest en lichaam te controleren. Afhankelijk van de theoreticus met wie je spreekt, is dit iets wat gebeurt op het moment dat je je op het object concentreert, of het is iets waarvoor je tijdelijk het object los moet laten en de geest naar binnen moet richten.

In wezen is het zo, dat als je het gewaarzijn op de ademhaling wilt concentreren, aandacht ervoor zorgt dat de geest niet afdwaalt van dat object. Maar terwijl je op je ademhaling let, moet je ook de kwaliteit van je gewaarzijn bewaken omdat je - naarmate je meer gevorderd bent, uiteraard - niet alleen het object volledig loslaat, maar voordat je dit doet in feite in staat bent om bij het object te blijven en op te merken wanneer de geest instabiel begint te worden. De functie die dit doet - die de kwaliteit van de geest controleert - wordt *samprajanya* of *shé shyin* (gewaarszijn) genoemd. Dit is in feite zo'n integraal on-

derdeel van de beoefening van aandacht, dat de Tibetanen *drenpa* (aandacht) en *shé shyin* combineren om *aren shé* te laten ontstaan, wat aandacht en gewaarzijn betekent en soms wordt vertaald als 'onderscheidende oplettendheid'.

Interessant aan *shé shyin* is dat het dan als het ware een beetje een eigen leven leidt. Shantideva spreekt hier heel vaak over, hij heeft het hele hoofdstuk vijf van 'De weg van de bodhisattva' eraan gewijd. In zeker opzicht wordt het bijna meer dan wat wij beoefening van aandacht noemen, het is een ononderbroken gewaarzijn van waar je mee bezig bent. Waar is je geest? Waar is je lichaam? Wat zijn je intenties? Is je geest in een deugdzame of een negatieve staat? Dat is in feite allemaal het werk dat door *shé shyin* of *samprajanya* wordt gedaan, dit soort controlerend vermogen of onderscheidende oplettendheid.

En dat is niet alles...

Nee, want tegelijkertijd wordt in Tibetaanse teksten meestal nog een derde kwaliteit genoemd: *bayö* [Sogyal Rinpoche vertaalt dit woord vaak als *conscientiousness*, 'zorgvuldigheid' - Red.], wat in wezen 'waakzaam zijn' betekent. Deze drie samen - *drenpa*, *shé shyin* en *bayö* - geven je echt het totaalpakket van de beoefening van aandacht in de context van het Tibetaanse

Mahayana. De beoefening waar we hier over spreken is die van stabiliteit, maar een stabiliteit die gepaard gaat met gewaarzijn; het is niet je domweg concentreren op een object, maar een volledig gewaarzijn van wat er met jou als subject gebeurt.

In welke emotionele staten verkeer je? Wat is de kwaliteit van je gewaarzijn? Richt je je te sterk op het object? Concentreer je je te losjes zodat je afgeleid dreigt te raken? Beginnen er negatieve emoties op te komen? Ben je in een positieve emotionele staat? Dit vermogen om de controle te behouden terwijl je bij het object blijft, is in feite het voornaamste wat in de beoefening van aandacht wordt ontwikkeld. De bredere context hiervan wordt gevormd door je spirituele doel en daar is oplettendheid bij nodig - je bewust zijn van je geloften, doelen en motivatie, en dat allemaal tegelijk.

Maar dit refereert toch specifiek aan meditatie in de context van Mahayana, het Pad van de Bodhisattva?

Ja, want het andere belangrijke aspect van de Tibetaanse beoefening van aandacht is de ontwikkeling van aandacht in de context van Mahamodra en Dzogchen. Wat daarin anders is en aanzienlijk verschilt van de andere niet-Mahayana-versies van aandachtsmeditatie, is dat er nu sprake is van

een idee van aandachtig zijn zonder dat je je op een object concentreert. Je ziet dit in de Gelugpa-versie van Mahamoedra, maar er wordt misschien nog wel meer nadruk op gelegd binnen de Kagyü-stijl van Mahamoedra, waarin je vergelijkbare aspecten als in Dzogchen ziet. Het uitgangspunt hierbij is dat je in gewaarzijn zelf kunt verblijven: gewaarzijn van de staat van geest, van de kwaliteit van het gewaarzijn, en van de mentale staten die zich voordoen, en verblijven in de kwaliteit van bewustzijn zelf. De functie van aandacht wordt als het ware geïntensiveerd. Je concentreert je niet langer op een object, maar laat het object volledig los, zodat er alleen nog aandachtig gewaarzijn overblijft. Je zult af en toe nog wel naar een object grijpen, dus echt non-duaal gewaarzijn is het niet, maar het komt in de buurt omdat je je niet langer concentreert op een object, zoals de ademhaling.

Het is dit gewaarzijn dat dan het *meest* wordt benadrukt. Stabiliteit is nog steeds belangrijk, maar nu is het *drenpa*, of *shamatha* zonder object. De zinsnede die in plaats hiervan meer gebezigd wordt is, zoals in de Kagyü Mahamoedra-teksten, 'de aandacht van enkel niet-afgeleid zijn'. Deze 'aandacht van enkel niet-afgeleid zijn' gaat dus nu niet meer over concentratie op een bepaald object, maar uitsluitend om het van-moment-tot-moment gewaarzijn van alles wat zich in de geest afspeelt. Dit gewaarzijn is uiteraard onderdeel van het doel zelf, want de reden dat je deze vorm van gewaarzijn gebruikt, is omdat je werkelijk begrijpt wat de natuur van je geest is, wat de natuur van je negatieve mentale staten is. Vanuit dit begrip doe je deze beoefening.

Hoe kunnen we dit alles in verband brengen met wat we tegenwoordig onder mindfulness verstaan?

De moderne vorm van mindfulness is sterk beïnvloed door hoe het gebruikt wordt in



de wereld van de psychologie. Mijn goede vriend en collega Jon Kabat-Zinn is degene die daar grotendeels verantwoordelijk voor is. Jon heeft primair een nonduale Zen-achtergrond en daarom heeft de stijl van aandachtstraining die hij ontwikkelde veel van de nonduale richting in zich. Een kenmerk van de nonduale tradities in het algemeen is dat ze de kwaliteiten van verlichting als aangeboren beschouwen en dat beoefening in zekere zin alleen nodig is om jezelf niet in de weg te zitten. Het gaat er niet om dat je iets doet; eigenlijk gaat het er vooral om niet iets te doen, waardoor de natuurlijke kwaliteiten van verlichting zich zullen aandienen. In een dergelijke beoefening ligt weinig nadruk op ethiek of mededogen, omdat de gedachte is dat deze vanzelf zullen opkomen als je je simpelweg gewaar wordt van de natuur van de geest zelf en je die zich volledig laat ontvouwen. Daarna zullen meedogend gedrag en dergelijke zich spontaan manifesteren. Dit is een volkomen legitiem boeddhistisch uitgangspunt.

Er is in feite niets tegen in te brengen, maar het gaat toevallig wel goed samen met bepaalde kenmerken van ons moderne

leven en wat je het eigentijdse karakter van de beoefening zou kunnen noemen. Aan sommige basiskenmerken van vrijzinnige religiositeit of eigentijdse spiritualiteit heeft deze vorm van aandachtsbeoefening zich gemakkelijk aangepast. Allemaal suggereren ze een zeker gemak en weinig of geen inspanning. Die gedachte is erg aantrekkelijk voor mensen van tegenwoordig.

Dus dat verklaart de populariteit van mindfulness?

Een ander kenmerk dat erg belangrijk is voor het eigentijdse karakter ervan, is de opvatting dat het leven over nu gaat, vooral over het nieuwe nu, het frisse nu. Dit zijn op zich traditionele metaforen. Dzogchen en Mahamoedra, bijvoorbeeld, kennen het begrip frisheid ook: de frisheid van het huidige moment. Deze metaforen in de nonduale tradities passen heel goed bij het moderne levensgevoel dat zich volledig met het nu bezighoudt, niet met het volgende leven, of met het transcendentale, maar alleen met het hier en nu. Je zou kunnen zeggen dat er tussen deze eeuwenoude tradities en onze moderne manier van leven zo veel overeenkomsten bestaan, dat steeds meer mensen openstaan voor de kanttekeningen die deze tradities maken bij de heersende opvattingen binnen onze westerse cultuur. In het Oosten functioneerden deze nonduale tradities vroeger juist in de marge van de maatschappij. Ze waren altijd in de minderheid, terwijl ze nu in sommige opzichten tot de meerderheid gaan behoren. Dat is een zeer interessante ontwikkeling.

vertaling May van Slijter

Dit artikel is een verkorte versie van het interview dat professor John Dunne had met het tijdschrift Mandala van de FPMT (Foundation for the preservation of the Mahayana tradition), jan/mrt 2014.



Zoektocht naar het paradijs

Als je ervan uitgaat dat de leer van de Boeddha de bedoeling heeft ons ego te transformeren en ons waarnemingsvermogen te zuiveren, past het boek **Zoektocht naar het paradijs** perfect in de boekenrubriek van een boeddhistisch blad. Want behalve een prachtig verslag van een reis door een woest en vrijwel ongerept gebied, geeft Arita Baaijens ook een scherp inzicht in hoe de geest onder barre omstandigheden functioneert en er uiteindelijk in slaagt om boven zichzelf uit te stijgen.

Interview Rob Chrispijn

Nadat ze al een leven vol avontuurlijke reizen door de Sahara achter de rug heeft, gaat Arita Baaijens op zoek naar Shambala, het mythische paradijs dat volgens sommigen zou moeten liggen in de Altaj, een ruig gebergte dat ligt waar Kazachstan, China, Mongolië en Rusland elkaar raken. Niet dat de schrijfster in het bestaan van Shambala gelooft, maar het zoeken ernaar lijkt haar een mooi streven, als medicijn tegen heimwee naar een vervuld leven dat haar beving sinds zij de magie van het reizen door de woestijn is kwijtgeraakt.

Arita is 32 als ze in 1988 alles achter zich laat – haar carrière als biologe, haar vrienden, haar relatie – om de woestijn in te trekken. Omdat zij daar geen enkele ervaring mee heeft, zoekt ze een gids die haar wil leren hoe met een kameel om te gaan en haar weg te vinden in de Sahara. Maar de gids die ze heeft uitgekozen blijkt zo'n enorme eikel te zijn dat ze na een aantal dagen besluit om alleen verder te gaan. En daar loopt ze dan: volslagen alleen in dit onherbergzame landschap waar elke vergissing de dood kan betekenen. Dit voorjaar vroegen wij Arita Baaijens hoe zij daar zoveel jaar later op terugkijkt.

“Voor het eerst van mijn leven was ik volkomen alleen. Terwijl ik naar mijn kameel keek die aan een struik stond te knabbelen, realiseerde ik me opeens dat het beeld dat ik altijd van mezelf

had gehad niet klopte. Mijn gefixeerde entiteit begon daar in de woestijn uit elkaar te vallen. Het voelde als een aardbeving waarbij alle grond onder je voeten wegvalt. Het heeft me jaren gekost om dat inzicht een plek te geven. Wat me daarbij heeft geholpen, is de ontmoeting met een Advaita Vedanta-leraar in Caïro, die de woorden vond waartegen mijn geest niet protesteerde. Het was alsof het verstand in slaap werd gesust. Ik leerde dat identiteit niet echt bestaat, dat het een constructie is van de geest en dat je in wezen elke rol kunt aannemen. Toch nam ik, terug in Nederland, als vanzelf weer een persoonlijkheid aan, een die boos wordt in de supermarkt als iemand in de rij voor de kassa staat te zeuren over zegeltjes en de boel ophoudt. Ik was tot het besef gekomen hoe belangrijk het is om niet samen te vallen met mijn emoties. Het leven is één grote grap, alleen vergeet ik dat soms wanneer de ernst van de wereld zich aan mij opdringt. Het is jammer dat veel mensen de werkelijkheid altijd maar zo letterlijk nemen. Met mijn boeken en lezingen probeer ik mensen uit te nodigen om met een ruimere blik naar de werkelijkheid te kijken.”

Met opzet verdwalen

“Mij gaat het erom voldoening te vinden in het ontdekken van hoe het leven in elkaar zit. Die voldoening vind ik in het ‘met opzet verdwalen’. Dat betekent voor mij: zo veel mogelijk aan het toeval overlaten. Dat is niet alleen iets wat kleur geeft aan mijn eigen leven, maar is ook in de kunst en in de wetenschappen erg belangrijk. Want de grootste wetenschappelijke ontdekkingen zijn vaak per toeval gedaan. In ‘Zoektocht naar het paradijs’ schreef ik in de proloog dat, toen ik besloten had om naar de Altaj te vertrekken, ik bereid was om dood te gaan. Daarmee bedoel ik te zeggen dat ik aanvaardde dat het landschap machtiger zou zijn dan ik. Dat is een fantastische uitgangspositie. In een landschap waar jijzelf niet de bepalende factor bent, ben je je zeer bewust van de gevaren. Als je moet overleven, staan alle zintuigen op scherp. Volkeren die in dergelijke landschappen leven, staan dan ook anders in het leven dan wij. Tijdens mijn tochten door de Altaj wilde ik onderzoeken hoe

het mogelijk was dat een heel volk een volkomen andere wereld kon zien dan ik. Een Turkse taal die in de Altaj wordt gesproken, kent veel uitdrukkingen voor verschillende aspecten van de ziel, evenals voor allerlei entiteiten die voor mij onzichtbaar waren, maar waarmee de mensen daar zich op een vanzelfsprekende manier verbonden voelen.

“Ik zou me graag sterk willen maken voor het introduceren van begrippen in onze Nederlandse taal die een verrijking kunnen betekenen voor die aspecten van onze belevingswereld waar nu nog geen woorden voor bestaan. Want de taal waarin we ons uitdrukken is mede zo belangrijk omdat hij een kader schept voor wat we kunnen ervaren. Nu werkt de moderne mens grotendeels binnen het begrippenkader van de technowetenschap. De manier van denken die daaruit voortkomt, proberen we te exporteren naar alle volkeren op deze aardbol. We verbeelden ons dat we hen daar een plezier mee doen. Maar veel van die zogenaamd meer primitieve samenlevingen zitten helemaal niet te wachten op een versimpeling van hun wereldbeeld. Het is niet voor niets dat in hoogontwikkelde landen zo veel mensen worstelen met een gevoel van leegte. Ze missen iets en ze weten niet eens meer wat.”

Onophoudelijk concert

“Reizen door de Altaj heeft me geleerd hoeveel kleuriger het palet van onze waarnemingen kan zijn en hoe ongelooflijk veel rijker het leven dan wordt. Ik heb dat heel duidelijk ervaren toen ik een keer in een gebied met heel veel water verbleef. Overal smeltwater, stroompjes, beken, plassen... Doordat ik daar volkomen alleen was, begon na een paar dagen het geluid van dat stromende water tot me door te dringen: hoe al dat water kabbelde, kolkte, drupte, tinkelde... al die verschillende klanken die mij eerder niet waren opgevallen. Alsof ik toen pas een concert kon horen door een orkest dat al dagenlang ononderbroken aan het spelen was.”

“Voordat ik begon te reizen, beleefde ik de wereld vaak via mijn hoofd. Dat er mensen zijn die hun wereld als bezield kunnen ervaren, begreep ik ten diepste niet. Maar tijdens mijn tochten door de Altaj ontstond er langzaam een vermoeden. Nu is er in mij de zekerheid dat er verschillende vormen van werkelijkheid naast elkaar kunnen bestaan. Gaandeweg begreep ik dat de wetenschappelijke manier van kijken niet automatisch superieur is en zeker niet in alle situaties van het leven zinvol. Door hardnekkig aan een dergelijke visie vast te houden, zou je in de Altaj niet lang overleven. Bij een snel opkomende storm moeten herders in een paar minuten beslissen of ze met hun kudde de bergpas nog kunnen passeren. Anders lopen ze de kans om wekenlang ingesneeuwd te raken en al hun dieren te verliezen. Zij hebben op dat moment dus helemaal niets aan onze lange termijnweersverwachtingen, hoe wetenschappelijk gefundeerd die ook zijn.”



Gestuurd door onbegrijpelijkheid

Tegen het einde van haar boek citeert Arita Baaijens de Belgische hoogleraar psychiatrie Damiaan Denys, die beweert dat wij als mens gestuurd worden door onbegrijpelijkheid. Daarmee wil hij zeggen dat voorbij het alledaagse, redelijke bewustzijn het onbegrijpelijke heerst dat grote invloed heeft op ons doen en denken. Hoewel zij als biologe verstandelijk wel begreep dat de natuur en de mens niet wezenlijk van elkaar verschillen, kon dit besef pas tijdens haar reis door de Altaj transformeren tot een zeker weten dat de natuur in haar en door haar bestaat. Zij heeft het gevoel dat dit weten in haar maagstreek zetelt en niet meer van zins is te wijken voor de rede. Naarmate haar zoektocht vordert, veranderen de dagelijkse dagboeknotities van toon en wordt de lezer deelgenoot gemaakt van de transformatie die zich in de schrijfster voltrekt: van buitenstaander in een wereld vol magie, tot verwonderde getuige.

Dankzij dit soort passages stijgt dit boek ver uit boven een boeiend reisverslag. Doordat Arita Baaijens ons meeneemt op haar innerlijke reis, wordt het ook een verkenning van onze eigen binnenwereld. Een wereld die zich niet zo gemakkelijk onder woorden laat brengen. Dat haar dat in dit boek toch is gelukt, is een bijzondere prestatie. En zolang onze technowetenschap gepresenteerd wordt als het enige waardevrije, boven alle partijen staande kennissysteem, zijn boeken als Zoektocht naar het paradijs van groot belang om enig tegenwicht te bieden. Arita Baaijens schrijft dat het de kunst is om te leven op de rand van het mysterie, waar vragen niet op antwoorden wachten, maar richting geven aan een zoektocht die nooit ten einde komt. Dat is voor deze jachtige en op resultaat gerichte tijd een mooi motto!

Zoektocht naar het paradijs,
Arita Baaijens –
Uitgeverij Atlas Contact

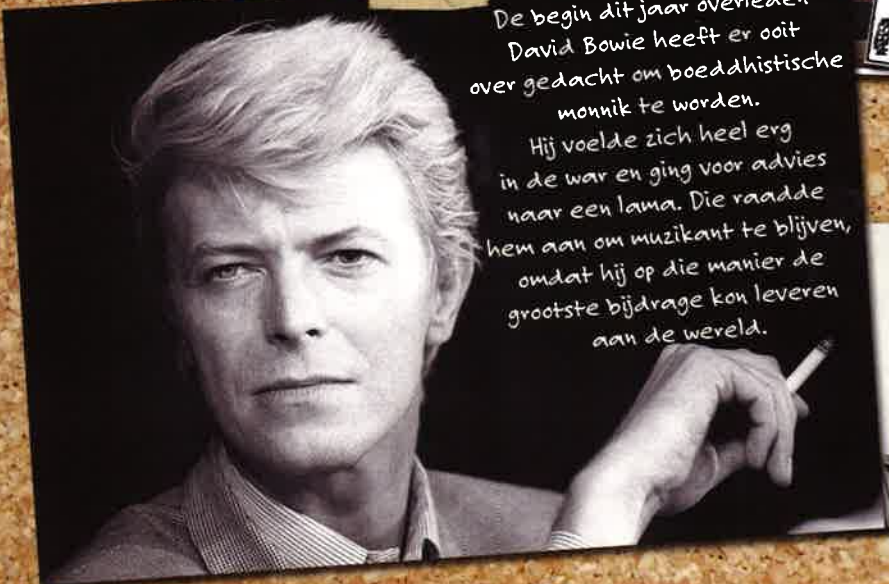




De vrouw van de Franse journalist Antoine Leiris werd gedood tijdens de terroristische aanslagen op 13 november 2015 in Parijs. Twee dagen later zet hij op Facebook een open brief gericht aan de terroristen, die wereldwijd aandacht krijgt door de kop 'Mijn haat krijgen jullie niet'. Hij vervolgt daarna met: ... Dus zal ik jullie geen plezier doen door jullie te haten. Dat zouden jullie wel willen, maar door haat te beantwoorden met woede, zou ik alleen maar toegeven aan dezelfde onwetendheid die jullie maakt tot wat jullie zijn. ... We zijn nu met z'n tweeën: mijn zoon van 17 maanden en ik. Als ie zo meteen wakker wordt, geef ik hem te eten en ga ik met hem spelen, net als anders. En de rest van zijn leven zal dit mannetje jullie dwarszinnen door gelukkig en vrij te zijn. Want nee, zijn haat zullen jullie ook niet krijgen.

Antoine Leiris, Mijn haat krijgen jullie niet. Dagboek van een man die zijn vrouw verloor bij een aanslag. Uitg. Atlas Contact.

Achterstallig werk



De begin dit jaar overleden David Bowie heeft er ooit over gedacht om boeddhistische monnik te worden. Hij voelde zich heel erg in de war en ging voor advies naar een lama. Die raadde hem aan om muzikant te blijven, omdat hij op die manier de grootste bijdrage kon leveren aan de wereld.



Dzongsar Khyentse



Na een persconferentie in het Witte Huis laat President Obama aan een journaliste het kleine boeddha-beeldje zien dat hij altijd bij zich draagt.

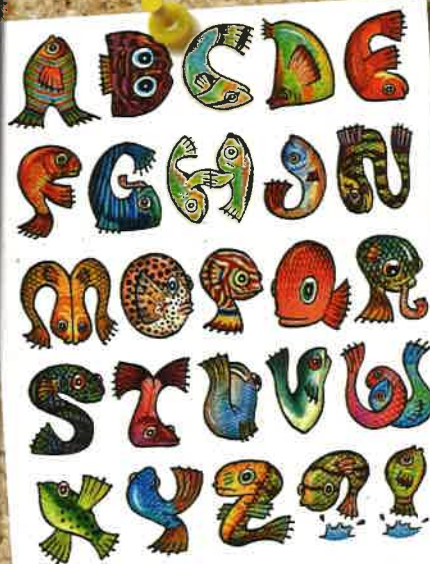
LEVENSSLESSEN

'Zonder planning kom je ook bij je bestemming'

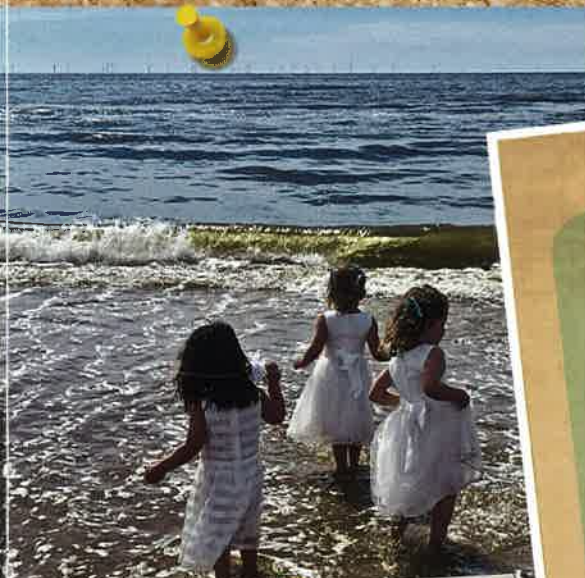
Aukje Nauta (47) is bijzonder hoogleraar 'employability in werkrelaties'. Ze pleit voor een economie waarin geven voorop staat.

Altruïsme

„Waar ik van droom is een economie die 'prosociaal' is. Een raar woord dat niet in het woordenboek staat. Eigenlijk is het hetzelfde als altruïsme. Adam Grant, één van mijn helden, schrijft er over in zijn boek *Give and Take*. Aan de top van maatschappelijk succes staan vaak *givers*. Die geven meer dan dat ze nemen, omdat de beloning kan wachten. Dat merk ik ook. Regelmatig koppel ik mensen aan elkaar die zakelijk wat voor elkaar kunnen betekenen. Daar hoeft ik niets voor terug en tegelijk word ik vaak spontaan gebeld voor mooie opdrachten. Dat vertrouwen dat altruïsme werkt, gun ik de hele wereld.”



WISSENALFABET door Frits Jonker



Bruidsmeisjes na afloop van een huwelijk dat werd gesloten op het strand van Egmond aan Zee



The FOOL

WIJZE, DWAAS

We moeten ons realiseren dat we volkomen dwaas zijn, anders is er geen beginnen aan. We moeten bereid zijn om een dwaas te zijn, in plaats van altijd maar zo slim en intelligent. Je zou kunnen zeggen dat de bereidheid om een dwaas te zijn een van de eerste wijsheden is. Chögyam Trungpa

Van Tibetaanse monnik tot Amerikaanse wetenschapper en huisvader

Langzamerhand raken we steeds meer overtuigd van onze onderlinge afhankelijkheid en daar volgt direct uit dat compassie de enige logische en gezonde houding is om met elkaar om te gaan. Zijne Heiligheid de Dalai Lama noemt een levenshouding van compassie zelfs 'verstandig zelfzuchtig zijn'. Maar toch, als levenshouding is dat niet zo eenvoudig. Thupten Jinpa, voorheen Tibetaanse monnik en later Geshe, docent in het Tibetaans-boeddhistische universiteitsklooster in Gamden in Zuid-India, werd in 1985 de Engelse vertaler van de Dalai Lama. Op 36-jarige leeftijd verliet hij het klooster en ging in Cambridge godgeleerdheid en westerse filosofie studeren; later werd hij wetenschapper aan de Noord-Amerikaanse Universiteit van Stanford. Hij trouwde en kreeg twee dochters.

In zijn boek *Compassie voor beginners* presenteert hij resultaten van wetenschappelijk onderzoek en psychologische inzichten en geeft eenvoudige dagelijkse oefeningen. Hij put ook uit zijn eigen levensverhaal waarbij hij onder meer opmerkt:

Ik moet toegeven dat ik als voormalige Tibetaanse monnik die getrouwd is met een Frans-Canadese vrouw, een basistraining heb moeten volgen om mensen te kunnen omhelzen...

Hij legt uit dat we heel vaak angst hebben voor compassie en citeert de Engelse psychiater Paul Gilbert:

Gilbert onderscheidde drie soorten angst voor compassie... Mensen maken misbruik van me als ik te veel compassie toon ... Ik ben bang dat mensen alleen aardig zijn wanneer ze iets van me willen ... Ik ben bang dat als ik meer compassie heb voor mezelf, ik zwak word.

En hij schrijft zelf:

Deze angsten ontstaan grotendeels omdat onderdanigheid, zwakte of sentimentaliteit met compassie worden verward, maar daar is geen reden voor. Compassie sluit niet uit dat we opkomen voor onszelf wanneer we oneerlijk behandeld worden.

Het lijkt misschien zo dat buitengewoon compassievolle mensen als Moeder Teresa en de Dalai Lama tot een andere mensensoort behoren, maar zij zijn ook gewone mensen ze zijn zo goed geworden in compassie omdat ze er aan gewerkt hebben.

Thupten Jinpa ontwikkelde op de Universiteit van Stanford compassietrainingen waarbij het er niet alleen om gaat jezelf empathischer te maken naar anderen, maar om compassie een fundamenteel principe te laten zijn dat alle aspecten van het leven aanstuurt: van hoe je jezelf ziet en met anderen omgaat, tot de opvoeding van je kinderen en contact maken



Thupten Jinpa, PhD,
Compassie voor beginners,
voor een leven met meer moed en geluk,
vert. May van Slijter
(Utrecht/Antwerpen:
Kosmos, 2016).
Ook als e-boek.

met de wereld om je heen. Er is een sterke wisselwerking tussen hoe je aan de ene kant jezelf en de anderen om je heen ziet en aan de andere kant hoe je hen ervaart. En dit bepaalt je handelen. In de training ligt dan ook een belangrijke nadruk op transformatie van de relatie met jezelf. Zo vertelt een Vietnam-veteraan met een posttraumatische stressstoornis, die verslaafd was geraakt aan drugs, hoe het was om voor zichzelf in de training compassie te gaan voelen en de kwetsbaarheid te ervaren die de oorzaak was van zijn drugsgebruik.

Thupten Jinpa besluit met:

Als we compassie tot onze basishouding maken hebben we meer moed, minder stress en een grotere vrijheid. Een compassievolle geest is een veerkrachtige geest. En daarbij hoeft geen beroep gedaan te worden op een godsdienstige overtuiging. Compassie houdt de belofte in van een gezamenlijke ethiek die enorme gevolgen voor de maatschappij en de wereld als geheel zal hebben. Compassie is dan niet alleen een spontaan antwoord van ons op de hachelijke situatie van iemand anders die onze compassie opwekt. Maar wordt een bewuste intentie om de maatschappij er naar in te richten en gaat dan over menselijkheid en de verlichting van lijden. Een logische gevolgtrekking zou zijn dat iedereen die zich aan compassie wijdt, ook voorstander is van sociale verandering en niet alleen van persoonlijke transformatie.

Het boek leest vlot en geeft een uitstekend overzicht van de verstrekkende positieve gevolgen van de ontwikkeling van compassie.

Willemien Manschot

In de spiegel van de dood

Dit is de titel van een cursus die binnen Rigpa Nederland is ontwikkeld en bestemd is voor wie meer wil weten over de verschillende aspecten rond het stervensproces. De cursus vormt een inleiding tot het proces van sterven in het licht van de Tibetaans boeddhistische visie. Bijzonder aan deze cursus was dat er veel mensen van buiten Rigpa aan deelnamen. Een van hen was Frank Siddiqui. Op de derde cursusdag vertelde hij de groep dat hij niet lang meer te leven had. Omdat hij als enige van de cursisten echt in de spiegel van de dood moest kijken, volgen we Frank tijdens de laatste maanden van zijn leven. Ook omdat zijn verhaal een prachtig voorbeeld is van het effect van de Dharma op iemand die zich geen boeddhist noemt, maar wel openstaat voor de wijsheid uit de boeddhistische traditie.

Annet Kossen, Rob Chrispijn en Eric Soyeux

Voor *In de spiegel van de dood* wordt onder meer gebruik gemaakt van materiaal dat afkomstig is uit *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, evenals van een serie video's waarin Sogyal Rinpoche ingaat op verschillende aspecten rond het sterven. De cursus is breed opgezet en behalve sanghaleden doen er ook mensen aan mee die in een hospice werken of een opleiding volgen voor stervensbegeleiding. En er zijn ook deelnemers die vooral gericht willen inzoomen op dit onderwerp om beter na te kunnen denken over hun eigen dood.

Een mogelijkheid daartoe bieden de geleide meditaties die helpen om meer in contact te komen met het eigen lichaam en de vergankelijkheid ervan. In elke les wordt aandacht besteed aan de natuur van de geest, onze boeddhanatuur. Wij zijn maar al te vertrouwd met de manier waarop de geest zich aan ons voordoet in de vorm van vluchtige gedachten en emoties. Maar de essentie van de geest, het onvergankelijke deel dat juist zo belangrijk is om eventuele angsten rond het stervensproces te verminderen, wordt vaak niet herkend.


Compleet nieuw

Het instructeursteam van deze cursus, die in 2015 voor de tweede keer werd gegeven, bestond uit Karel Lefevre, Coobke Peyrot en Willemien Manschot.

Willemien: 'Dat meditatie een weg kan zijn om de natuur van de geest te gaan ervaren, was voor de meeste deelnemers compleet nieuw. Met Rinpoche's boek als basis, voelden veel cursisten dat ze nieuwe invalshoeken en manieren kregen aangereikt om over de dood na te denken. Dat stemden velen dankbaar. Er zat ook een heel praktische kant aan deze cursus, zoals het maken van een levenstestament, waarin je nadenkt over je

wensen rond het sterven, waarbij je ook familie en dierbaren kunt betrekken, en adviezen voor het ondersteunen van iemand met een terminale ziekte. Wanneer we met dit laatste te maken krijgen, worden we ook geconfronteerd met onze eigen sterfelijkheid. We kunnen dan de neiging hebben om ons eigen idee over 'de juiste manier van sterven' aan een zieke op te dringen. Een andere valkuil kan zijn dat we de stervende gaan zien als een 'speciaal project' waarvoor we ons moeten gaan inzetten, of dat we denken dat we tegenover hem of haar ons anders moeten gaan gedragen. Via contemplatie en meditatie onderzoeken we in deze cursus wat onze houding en onze denkbeelden zijn, zowel ten opzichte van onze eigen sterfelijkheid als die van anderen.

**'Onbedoeld hield hij ons
allemaal een spiegel voor
over wat het betekent
als de dood werkelijk
bij je aanklopt.'**

Niet alleen voor de deelnemers maar ook voor ons als instructeurs was het heel bijzonder om iemand in ons midden te hebben die ernstig ziek was en die zich in de laatste fase van zijn leven bevond. Onbedoeld hield hij ons allemaal een spiegel voor wat het betekent als de dood werkelijk bij je aanklopt en wanneer vergankelijkheid niet langer iets is dat je zomaar kunt wegstoppen.' 



Persoonlijke gedenktekens markeren de plaatsen waar mensen in het verkeer een dierbare verloren. Ze vormen even zovele tekenen van vergankelijkheid.

Prognose

Als Frank Siddiqui in de zomer van 2015 te horen krijgt dat hij kanker heeft die niet meer is te genezen, is de prognose dat hij nog slechts een half jaar tot maximaal negen maanden te leven heeft. Hij kiest ervoor geen zware behandelingen te ondergaan, omdat hij bang is dat ze de kwaliteit van zijn leven te veel zullen aantasten. Frank is journalist en schrijver en neemt zich voor om de tijd die hem nog rest onder meer te wijden aan het schrijven van een boek. Ook besluit hij de cursus *In de spiegel van de dood* te volgen. Hij kent Rigpa via zijn broer Mateen die zich al langer heeft verdiept in het boeddhistische gedachtegoed. Hij noemt zijn boek een spirituele autobiografie. Het laatste hoofdstuk heet *Midden in het leven, klaar om te sterven*, waarin hij vertelt dat hij door het toepassen van de rituele vormen van de boeddhistische beoefening in korte tijd ontdekte dat het idee van bevrijding niet zo mythisch en onbereikbaar is als hij altijd dacht. 'Bevrijding ligt dicht bij de dagelijkse realiteit, is er zelfs onderdeel van. Maar bevrijding is wel iets subtiels, waar je oog voor moet krijgen.'

Dodenboek

Rond zijn vijfenveertigste kwam Frank tot het inzicht dat het zijn eigen, bijna psychotische reactie op gekwetstheid en teleurstelling was die hem zo veel ondraaglijke pijn bezorgde. Altijd had hij de oorzaak bij anderen gezocht, nu kan hij deze gevoelens zien als een signaal dat hij zich weer heeft vastgebeten in een illusie. Door deze omslag nemen de periodes van intense frustratie en boosheid duidelijk af.

Al eerder had hij zich verdiept in het werk van Krishnamurti en Bhagwan, maar de belangrijkste stap op het pad naar bevrijding

zet hij volgens eigen zeggen door het lezen van het Tibetaanse dodenboek, oftewel *De grote bevrijding door horen in de bardo*, in de versie van Francesca Freemantle en Chögyam Trungpa. Frank verbaast zich erover dat elke zin uit deze duizend jaar oude tekst rechtstreeks bij hem binnenkomt. Maar pas echt betekenis en diepgang krijgt deze tekst als hij die toepast op zijn eigen leven. Dan kan hij de eigen momenten van verlies, zoals een faillissement, het verspelen van liefde of zijn huidige ziekte, zien als de 'koninkrijken' uit de bardo's, waar we, zonder het te weten, al tijdens het leven doorheengaan. Hij vindt het werkelijk ongelooflijk dat al die ellendige gebeurtenissen als illusies beschouwd kunnen worden, als projecties van onze eigen dromen en verlangens. Het doel van zowel het leven als van het sterven is niets anders dan *leren*, waardoor elke situatie die zich voordoet een mogelijkheid biedt om wakker te worden. Voor Frank is dát de kern van de boeddhistische leer.

**'Ik dacht alleen maar:
als dat de situatie is,
dan wordt dat mijn
laatste grote opdracht
in het leven.'**

Geschenk

In zijn boek schrijft hij: 'Mijn keuze voor het volgen van de boeddhistische methode heeft in korte tijd mijn leven veranderd. En omdat ik door omstandigheden al bezig ben met doodgaan, verandert het ook mijn sterven. Ik ben niet bang meer. Ik denk, weet en ervaar dat wat ik doormaak zin heeft. Dat is wat me de kracht geeft het beste van mijn ziekte te maken. En zo is zelfs de dodelijke kanker die ik onverhoeds bleek te hebben, uiteindelijk een geschenk geworden.'

Hoeveel ik had geleerd, ontdekte ik nadat ik de diagnose kreeg. Natuurlijk was ik diep geschokt door het eerste computerbeeld waarop de uitzaaiingen in het bot van mijn bekken duidelijk te zien waren. Maar ik was niet boos, en ook niet angstig. Ik dacht alleen maar: als dat de situatie is, dan wordt dit mijn laatste grote opdracht in het leven. Dit had ik nooit gekund als ik niet al eerder tot de overtuiging was gekomen dat ik met elke poging om de verantwoordelijkheid voor mijn lijden bij iets of iemand anders te leggen, de sleutel tot mijn geluk uit handen geef.

Ik had het ook nooit gekund als ik de 'De grote bevrijding door horen in de bardo' niet had gekend. Ook nu, in het aangezicht van mijn eigen levenseinde, put ik kracht en hoop uit de

boeddhistische levensleer. Als je mediteert wordt langzaam maar zeker je hele leven een meditatie. Dat vervult me met kracht en waardigheid. Het is de kracht van liefde en toewijding die ik met mijn geliefden en mijn omgeving wil blijven delen. Tot op het laatste moment – en daar voorbij.

Verzoek

In de zomer van 2015 ontvangt Rigpa een verzoek van Frank Siddiqui of er een mogelijkheid bestaat om, als het zover is, sterfensbegeleiding te krijgen. Degene die daar binnen Rigpa de meeste ervaring mee heeft, is Eric Soyeux die al sinds 1984 student van Sogyal Rinpoche is. In het najaar maken Eric en Frank een afspraak om te kijken of het klikt. Vanaf dat moment zien ze elkaar wekelijks. Inmiddels volgt Frank de cursus In de spiegel van de dood. Eric: 'Frank was net als ik nogal cognitief ingesteld en omdat hij geen religieuze achtergrond had, leek me een feitelijke, meer wetenschappelijke benadering het beste. Het lukte om het onderricht over sterven en wat daarna komt zodanig te verwoorden dat het bij Frank weerklank vond. Wat natuurlijk hielp was dat hij door het lezen van het Tibetaanse Dodenboek al een sterke verbinding voelde met het onderricht over de bardo's. Naast de uitleg over de beoefening van meditatie en die van *Loving Kindness*, was het belangrijkste om een essentiële beoefening te vinden die Frank zou helpen om in contact te komen met en te verblijven in zijn ware natuur. Dit is waar het volgens het bardo-onderricht tenslotte om gaat: je voorbereiden om op het moment van sterven je essentie te herkennen als deze zich in zijn volle glorie onthult.

Eerst legde ik Frank het principe van het doen van visualisaties uit, een beoefening waarbij je focust op een boeddhavorm als de belichaming van wie je werkelijk bent: iemand die in staat is tot onvoorwaardelijke liefde en oneindige wijsheid. Omdat Frank al zo'n connectie met het bardo-onderricht had gemaakt en Vajrasattva de boeddhavorm is die met dit specifieke onderricht verbonden is, leek een eenvoudige vorm van de Vajrasattva-beoefening het meest geschikt. Nadat we die met het gebruik van de korte mantra *Om vajra sattva hung* een paar keer hadden gedaan – samen met zijn vrouw Lonnie die al vrij snel meedeed – leerde Frank het voor zichzelf te doen en ontleende er heel veel steun aan.

Afscheid

Ondanks zijn ziekte bleef Frank heel actief. Hij rondde zijn biografie af en nam afscheid van zijn vriendenkring, waaronder veel muzikanten want Frank was een fervent saxofoonspeler. Hij maakte een aantal van zijn naaste vrienden deelgenoot van zijn wens om op een boeddhistische manier afscheid van het leven te nemen, en vroeg hen of ze bereid waren om, als hij opgebaard lag, de tekst van het Tibetaanse dodenboek voor te lezen, zoals in de Tibetaanse traditie gebruikelijk is. Omdat deze tekst lang en gedetailleerd is, kwam Eric met een inspirerende tekst van





De dood staat vast, zijn uur niet. – Na de dood van een jonge motorcoureur liet een van zijn vrienden deze tattoo zetten.

Padmasambhava waarin de hoofdpunten van het bardo-ondericht op een bondige manier aan de orde komen. Tijdens een aparte bijeenkomst heeft hij deze tekst aan het groepje vrienden uitgelegd, zodat ze tijdens het voorlezen een beetje een idee zouden hebben van de betekenis van deze diepzinnige tekst.

Heling

Behalve over de beoefening spraken Eric en Frank ook over eventuele emotionele blokkades en andere onaffe zaken die hem nog tegenhielden om los te kunnen laten en die dus nog heling en vergeving behoeften. Frank pakte dat heel consciëntieus op en tegen de tijd dat de dood zich aandiende, was hij er klaar voor. Hij was niet bang voor de dood; het onderricht had hem geholpen om het sterven als een reis te zien, als een overgang, wel spannend maar niet iets om bang voor te zijn. Dat iemand die zo laat in zijn leven met de Dharma in contact is gekomen, nog zoveel heeft kunnen transformeren, vond Eric heel bijzonder om van nabij mee te maken.

De presentatie van zijn boek was niet alleen voor Frank maar ook voor alle vrienden en bekenden een indrukwekkende gebeurtenis. De dag daarop kreeg Eric van Lonnie een telefoontje dat Frank stervende was. Eric zat op Texel voor een korte vakantie en ging meteen beoefenen. De volgende dag kwam het bericht dat Frank heel vredig was heengegaan. Nog diezelfde dag ging Eric terug om, zoals beloofd, bij het lichaam van Frank te beoefenen.

Het licht van liefde

Eric zegt: 'Het voelde als een eer en het was heel bijzonder om dit te mogen doen, en in mijn ervaring was de geest van Frank heel dichtbij, alsof hij de beoefening en de strekking van de tekst als het ware gretig inzoog. Frank had ook graag dat ik bij de uitvaart

iets zou zeggen. De opkomst was groot en het gezelschap zeer gemengd, met veel kunstenaars, familie en collega's uit de journalistiek. Van te voren had ik geen idee wat ik kon verwachten en daarom wilde ik het van het moment af laten hangen wat ik precies zou gaan doen. Er waren veel persoonlijke en ontroerende verhalen en er werd veel muziek gespeeld. Toen ik aan de beurt was, besloot ik na een korte introductie om een moment stilte te nemen en met z'n allen Frank in gedachten te houden alsof hij aanwezig was, zodat ieder voor zich even de connectie met Frank zou kunnen voelen en koesteren en om hem op zijn reis al het goede mee te geven. Dat voelde volgens mij voor iedereen heel goed.'

Misschien herinnerden sommigen zich op dat moment de laatste regels van zijn boek waarmee Frank zich richt tot de geliefden die achterblijven:

'Niets of niemand gaat verloren, zo lang het licht van liefde erover schijnt. Ik geloof dat ik in dit licht zal opgaan, en dat dit licht vrede betekent. Eer het licht en deel het met elkaar. In het licht van de boeddha-natuur die wij allemaal bezitten, zal ook mijn geest aanwezig blijven.'

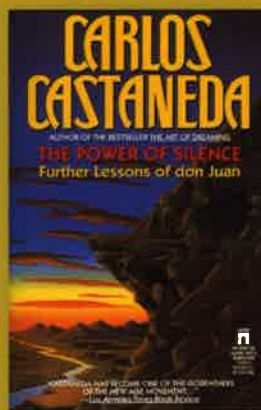
*Voor dit artikel is gebruik gemaakt van citaten uit het boek van Frank Siddiqui *Wat lukt is wat je wilt* (te bestellen via lonnie.stegink@gmail.com)*

*De cursus *In de Spiegel van de dood* wordt dit najaar opnieuw gegeven: 8 lesdagen – van 20 sept. tot 20 dec. van 19.30 – 21.45 uur (zie verder het Rigpa-programma).*

Ongeloofwaardig

Tijdens de zomervakantie heb ik voor het eerst sinds twintig jaar weer eens een boek van Carlos Castaneda herlezen. Deze auteur was in de jaren zeventig heel populair met een serie boeken waarin hij beschrijft hoe hij als leerling van Don Juan, een Mexicaanse 'tovenaar', allerlei verbijsterende ervaringen beleeft, deels onder invloed van drugs. In zijn latere werk blijkt dat die drugs alleen maar dienden om een bres te slaan in het pantser van het alledaags verstand. Omdat hij volhield dat zijn boeken gebaseerd waren op de werkelijkheid, werd hij ervan beschuldigd een leugenaar en een fantast te zijn. Het was immers ondenkbaar dat de verschijnselen die hij beschreef – zoals door de lucht vliegen of een parallelle werkelijkheid betreden – geen verzinsels waren. Tegenwoordig wordt dan ook als vaststaand aangenomen dat Castaneda een oplichter was die handig gebruik maakte van de tijdgeest in de hippiejaren en daarmee met z'n boeken miljoenen heeft verdiend.

Ik las 'The power of silence', een van zijn latere boeken, en het was fascinerend om te lezen hoe hard zijn leraar moest werken om Castaneda te helpen zich te bevrijden van de gewoontepatronen en vooroordelen van het redelijk verstand.



Omdat de methodiek verschilt en er vanuit een andere traditie wordt gewerkt, heeft het voor Rigpa-studenten weinig zin om zich in Castaneda's werk te verdiepen. Niettemin zijn de overeenkomsten met het pad van de Dharma opvallend. Waarschijnlijk omdat in beide disciplines eenzelfde doel wordt nagestreeft, namelijk het doorbreken van de fixatie op het zelf, waardoor een wereld zichtbaar wordt die in Mexico al even wonderbaarlijk is als in Tibet of India. Daar zit onze praktisch ingestelde, moderne wereld niet op te wachten.

Daarom worden binnen de gevestigde orde buiten-nissige verschijnselen zoveel mogelijk genegeerd of met kracht ontkend.

Nauwelijks terug in Nederland vond ik daarvan een goed voorbeeld. Bij toeval kwam ik op het internet een lezing tegen van Dzongsar Khyentse Rinpoche die hij in 2010 heeft gegeven in Brighton. Hij begint die lezing met te zeggen dat hij wat in de war is, omdat hij - net aangekomen uit het Oosten – in Oxford een ontmoeting had met een aantal professoren in de boeddhistische leer. 'Hele knappe koppen', benadrukte Dzongsar Khyentse, 'maar ze waren sterk gekant tegen het idee van reïncarnatie en geloofden niet dat de Boeddha het begrip van non-dualiteit ooit onderwezen had'. Dzongsar Khyentse citeert Shantideva die zei dat meditatie en beoefeningen, zoals die van geduld en vrijgevigheid, niets betekenen als ze niet gegrond zijn in de wijsheid van non-dualiteit.

Non-dualiteit is volgens Dzongsar Khyentse heel moeilijk uit te leggen. Niet voor niets zei de Boeddha nadat hij verlichting had bereikt dat hij een waarheid had gevonden die niet onder woorden gebracht kan worden en door onze geest niet kan worden begrepen. Met zijn intense, zoekende manier van formuleren komt Dzongsar Khyentse tot de conclusie dat, als we boeddhisme werkelijk willen doorgronden, we moeten leren om te geloven in dingen die ongelooflijk zijn. Geloven in wat als geloofwaardig wordt beschouwd, doen we al ons hele leven. Maar om ons te bevrijden uit het keurslijf van de conceptuele geest moeten we het ongeloofwaardige op z'n minst het voordeel van de twijfel geven. Zonder daarbij natuurlijk in goedgelovigheid te vervallen.

Rob Chrispijn

Dzongsar Khyentse Rinpoche's lezing in Brighton:
<https://www.youtube.com/watch?v=Y3qKcXHsnDs>

Werken voor Rigpa als...



Aan het woord
Annie Birken

Werkt bij Rigpa als
office manager en
docent bij Spirituele
Zorgtrainingen

Beroep
muziktherapeute

Student sinds
1998

Mandala
Dzogchen

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

Je bent sinds een jaar office manager op 't centrum in Amsterdam. Kun je ons vertellen wat dat inhoudt?

Sinds vorig jaar juni doe ik de coördinatie van het secretariaat. Ik zorg er bij voorbeeld voor dat de cursusadministratie bijgehouden wordt, notuleer de management teamvergaderingen en ben steeds meer bezig met het bijhouden van de Facebook pagina van Rigpa. Nou ja, eigenlijk ben ik een soort manusje van alles, want er belanden vaak allerlei losse klusjes op mijn bureau. Ook krijg ik regelmatig te maken met vragen rondom sangha-care.

De afgelopen paar maanden ben ik een paar keer naar Lerab Ling geweest om ons Management Team te vertegenwoordigen bij de National Team meetings met Rinpoche. Rinpoche is bezig uitgebreid les te geven over zijn visie die ervoor moet zorgen dat de lineage waartoe hij behoort, blijft voortbestaan. Natuurlijk bestaat er

reeds een scala aan beoefeningen en een enorme bibliotheek met video's met zijn onderricht, maar waar Rinpoche tijdens deze bijeenkomsten vooral de nadruk op legt, is dat de lineage alleen kan voortbestaan als wijzelf veranderen en ook daadwerkelijk met onze geest en gewoontes werken.

Kun je een voorbeeld geven van hoe je de dingen nu anders doet dan voorheen?

Wat ik echt probeer is mijn geest steeds naar binnen te keren als ik ergens mee bezig ben, of als ik naar iemand zit te luisteren. Wat voor mij ook steeds belangrijker wordt is het integreren van de natuur van de geest in het werk dat ik doe. Ik ontdek dat het wel degelijk een kwestie is van een gewoonte opbouwen. Wat me daarbij erg helpt, is de mindfulness-app op mijn smartphone die om het half uur een gong laat horen. En dat komt altijd onverwacht! Dan probeer ik echt een ogenblik te stop-

pen en terug te gaan naar het gewaarzijn van mezelf en van wat ik aan het doen ben, en – als het lukt – gewaar te zijn van het gewaarzijn. Ik begin mijn werk steeds meer te zien als onderdeel van mijn beoefening: hoe belangrijk het is om mezelf te herinneren terwijl ik aan het werk ben.

Deed je dat vroeger dan ook al niet?

Een verschil is dat ik probeer om elke dag drie kwartier te zitten, en dat gaat nu zo langzamerhand eigenlijk vanzelf. Dat maakt dat er een soort basis is waar ik veel sneller naar terug kan keren. Ik deed de Ngöndro en Riwo Sangchö beoefeningen altijd wel, maar nooit alleen maar zitten, omdat mijn geest gewoon te wild was.

Wat was jouw eerste contact met Rigpa?

In Dublin ging ik mee met een vriendin die wilde leren mediteren omdat ze zich zo gestresst voelde en daar beter mee wilde

office manager

leren omgaan. Dat was in 1998. De introductie cursus werd gegeven in een piepklein kamertje ergens middenin de stad. Terwijl zij halverwege afhaakte, kreeg ik juist de smaak te pakken. Toen ik verliefd werd op een Nederlandse muzikant en mijn werkcontract als muziektherapeute niet werd verlengd, besloot ik naar Amsterdam te verhuizen. Maar ik was zo vol van Sogyal Rinpoche en zijn onderricht, dat mijn partner dat eenvoudigweg niet aan kon en dat betekende einde relatie. Ondertussen had ik op het centrum in Amsterdam Pieter (Zanen, red.) leren kennen en het werd me al heel snel duidelijk: dat is hem!

In diezelfde tijd werd me gevraagd of ik de Zam-winkel wilde runnen. Dat was compleet nieuw voor me en ik vond het heel spannend om te kunnen kiezen uit het aanbod van Dharma-boeken en dan te zien welke titels aansloegen. Natuurlijk had ik als muziektherapeute totaal geen kaas gegeten van de administratieve rompslomp die zoiets met zich meebrengt. Ik deed het allemaal maar zo'n beetje op mijn gevoel en had het ondertussen reuze naar mijn zin in mijn winkeltje. Het pakte kennelijk heel goed uit, want al improviserend draaiden we toch een hele aardige omzet.

Wat doet een muziektherapeute eigenlijk?

Er zijn in dit vak verschillende benaderingen. Ik deed psychodynamische muziektherapie, waarbij je een therapeutische relatie met je cliënt probeert aan te gaan door middel van improviserende muziek. Daarvoor hoef je geen instrument te kunnen bespelen, want iedereen kan op een trommeltje of een gong slaan. Ik was heel gedreven om mensen te helpen, maar deed dat kennelijk niet op de goeie manier, want ik raakte oververmoeid. En

dat was ook de reden waarom de Dharma me enorm aansprak. Daar wordt gesproken over compassie, maar ook over goed voor jezelf zorgen.

Dat onderricht heeft me geholpen om in te zien waarom ik bijna een burnout had gekregen. In de Spirituele Zorgtrainingen is dat een heel belangrijk onderwerp: het verdiepen van je compassie en tegelijkertijd compassie voor jezelf ontwikkelen. Vroeger kon ik nooit nee zeggen, nu kan ik een bewuste keuze maken of ik iets wel of niet wil doen.

Zou het niet bijzonder zijn als je je vak als muziektherapeute weer zou kunnen oppakken met al deze nieuwe verworvenheden?

Daar lijkt het nu nog niet de juiste tijd voor, maar ik zou in de toekomst heel graag willen werken met mensen die een terminale diagnose hebben gekregen. Ik denk dat er veel moois is wat ik zou kunnen doorgeven door alles wat ik in de Dharma heb geleerd – vooral als docent bij de Spirituele Zorgtrainingen. Eén op één werken is zo intiem en direct. Bij de Deep Listening training, die werd gegeven binnen het Spirituele Zorgprogramma, mocht ik een sessie vrij improviseren geven. Ik had een aantal instrumentjes meegenomen zoals een gong, een duimpiano, belletjes en shakers, zoals ik die in mijn muziektherapie gebruikte. De bedoeling is dat de deelnemers als een groep gaan samenspelen zonder een vooropgezet plan. Dat geeft een bijzondere dynamiek. Om samen te kunnen improviseren, moet je wel naar elkaar luisteren. Dan merk je dat je ook zonder woorden met elkaar kunt communiceren. Mensen komen los en voelen na afloop alsof ze elkaar al tien jaar kennen. Het is een heel eenvoudige manier om in contact te komen met het blije kind in jezelf!

Hoe krijg je het voor elkaar om twee van zulke uiteenlopende taken als office manager en coördinator van het Spirituele Zorgprogramma te combineren?

Wat ik probeer is om het allemaal redelijk gescheiden te houden, anders word je gek. Voor beide taken heb je een bepaalde focus nodig. Als ik bezig ben met het voorbereiden van een training voor het Spirituele Zorgprogramma, dan heb ik best veel ruimte nodig in mijn hoofd. Dat werk doe ik dan ook meestal thuis, omdat het op kantoor vaak nogal hectisch is, er gebeurt daar altijd van alles door elkaar. Terwijl ik op zo'n moment juist veel tijd en ruimte nodig hebt om te kunnen reflecteren op het materiaal dat we willen gaan gebruiken. En dat kan ik alleen maar thuis, in mijn meditatiekamer.

Dan ga ik voor mijn altaar zitten en begin de presentatie die ik moet geven hardop te oefenen. Dan zijn de meesters als het ware mijn publiek. Dat helpt me om een soort pure perceptie te hebben. Op het moment dat ik later voor de cursisten zit, is het makkelijker om me bewust te zijn van hun boeddhanatuur. Dat is trouwens ook een cruciaal punt in onze Spirituele zorgtrainingen: om te leren herkennen dat we allemaal een fundamentele goedheid in onszelf hebben, en om die goedheid ook in je patiënten en cliënten te zien. Je leert ook meer vertrouwen te hebben in de inherente wijsheid van de ander, die daardoor de gelegenheid krijgt om wellicht zelf een antwoord te vinden. Daardoor ben je minder geneigd om te proberen de ander te 'redden'. In plaats van het geven van adviezen en kant en klare antwoorden, hoef je eigenlijk niet méér te doen dan er gewoon te zijn en hun proces te volgen.

Annet Kossen



Rigpa Yeshé



Rigpé Yeshé

Afgelopen juni tijdens de retraite met Sogyal Rinpoche hebben de kinderen weer een prachtig programma kunnen volgen. We hebben gewerkt met mindfulness, meditatie en werkelijk stilzitten.

Ook hielden we ons ook bezig met de vraag: wat betekent gelukkig zijn nou eigenlijk echt?

Wat voel je als je gelukkig bent? Drie peilers stonden deze dagen centraal: ontspannen, aanwezig en bewust. Want als je daartoe in staat bent, kun je het beste uit jezelf halen!

We maakten tsa tsa's, afbeeldingen van allerlei verschillende Boeddha's met daarin kleine relikwieën, zoals een stukje van het kled van de Boeddha in Bodhgaya en van het gewaad van Rinpoche.

Als klap op de vuurpijl mocht een aantal kinderen tijdens het onderricht in de grote zaal bij Rinpoche zitten. Tussen alle grapjes door vertelde Rinpoche de kinderen hoe belangrijk het is dat ze goed studeren en het onderricht niet alleen met het hoofd begrijpen, maar ook echt de betekenis ervan tot zich door laten dringen.

Rinpoche sprak ook over hoe het Rigpé Yeshé programma er in de toekomst uit zou moeten zien.

Hij zei dat het doen van spelletjes en het zingen van liedjes natuurlijk wel aardig is, maar ook verspilde tijd. Hij vindt het van groot belang dat ook kinderen studeren en dat ze aangemoedigd moeten worden om hun ervaringen te uiten en te vertellen wat ze wel en niet begrijpen.

Want pas dan kun je echt leren en je herinneren wat je geleerd hebt.

Samen zijn we
RIGPA

Jesse van Delft



KAPSTOK

Er is mij gevraagd om voor deze nieuwsbrief eens op te schrijven hoe een Rigpé Yeshé programma nou eigenlijk tot stand komt. De wijze waarop Rinpoche in Amsterdam over Rigpé Yeshé sprak, is daarbij eigenlijk een mooie kapstok.

In het ontwikkelen van een programma voor kinderen en tieners is het altijd de kunst om de balans te vinden tussen spel en studie en ervoor te zorgen dat er een verbinding is tussen die twee. Hoe breng je kinderen werkelijk en diepgaand in contact met de dharma, zodat ze er iets aan hebben in hun leven zonder dat ze afhaken doordat het te schools is, of een te-ver-van-mijn-bed show wordt?

Bij de voorbereiding van een programma is deze balans een groot thema en een leidraad voor hoe we werken. Daarin proberen we de dharma te laten doorklinken in alles wat we doen. Er zijn dharma sessies waarin er op een meer formele manier gestudeerd en beoefend wordt, afgewisseld met meer spelende werkvormen. We beginnen de dag altijd met de motivatie en met meditatie, daarnaast is Rinpoche aanwezig door middel van een teaching en is er ruimte voor reflectie en studie, bijvoorbeeld door een quiz over het onderricht.

Het ligt aan het thema van de retraite wat voor beoefening we doen. Dat kan meditatie zijn of de beoefening van Vajrasattva, Goeroe Yoga of Liefdevolle vriendelijkheid. Altijd zijn deze beoefeningen aangepast aan de kinderen, meestal door die iets korter te maken en het taalgebruik wat aan te passen, maar op zich blijft de kern van de beoefening hetzelfde.

Het is altijd de kunst om flexibel te zijn en je aan te passen aan de spanningsboog van de kinderen. Het lukt ze nou eenmaal niet om twee uur achter elkaar naar onderricht te luisteren. Er is dus altijd een bepaalde afwisseling nodig tussen meer formele studie en beoefening en het al spelenderwijs met de dharma bezig zijn. Dat laatste gebeurt bijvoorbeeld door een creatieve activiteit als tsa tsa's maken, waarbij we wel de Vajra goeroe mantra zingen, of door een boeddhistisch verhaal na te spelen.

Deze balans is een zoektocht en er bestaat nog geen kant en klaar recept voor de ideale vorm. We proberen Rinpoche's instructies nauwgezet op te volgen en de programma's constant te verbeteren en nieuwe vormen en manieren te zoeken waarmee de kinderen op de mooiste manier in verbinding kunnen komen met de dharma.

Heb je ideeën? Wil je meedoen? Heb je ervaring met kinderen of onderwijs? We zijn altijd op zoek naar hulp en mensen met een frisse blik!

10^E NEDERLANDSE FAMILIERETRAITE

Van vrijdagmiddag 21 oktober tot en met zondagmiddag 23 oktober vindt al weer de 10^e Rigpé Yeshé familieretraite plaats in groepsaccommodatie De Stulp bij Baarn.

Het is weer een mooie gelegenheid om met je kinderen een weekend samen te zijn met andere sanghafamilies. We hebben weer mooie plannen voor het weekend: meditatie, teachings van Sogyal Rinpoche, tal van creatieve dharma activiteiten, kampvuur, disco, spel en ontspanning. En op zaterdag een..... reünie!

Voor informatie en aanmelding kun je terecht bij families@rigpa.nl



DE AVONTUREN VAN EGO 17

DOOR
ROB CHRISPIJN
EN
FRITS JONKER



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

Rigpa-programma najaar 2016

Houd de website www.rigpa.nl in de gaten voor de meest actuele informatie over data en tijden.

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, 19.00 – 22.00 uur.

Groningen

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

Satellietsanghas

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

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 Maandag, (was voorheen woensdag!), 19.30 – 21.45 uur.

Groningen

Wanneer Donderdag (19.45 – 21.45 uur).

Delayed streaming

Ook dit najaar is er weer een retraite met Sogyal Rinpoche te volgen via delayed streaming. (Deze streaming vindt enkele dagen later plaats.)

Winterberg retraite:

Wanneer 22 oktober - 30 oktober.

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 9 september 19.30 – 22.00 uur,
zaterdag 10 september, 10.00 – 16.00 uur,
zondag 11 september, 10.00 – 16.00 uur.

Nijmegen


Wanneer 5 lessen, maandag vanaf 19 september, 19.30 – 21.45 uur.

Rigpé Yeshé familieretraite



Op deze familiedag staan gezins- en kinderactiviteiten 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.

Baarn, de Stulp

Wanneer Vrijdag 21, zaterdag 22 en zondag 23 oktober 2016. 

Rigpa-programma najaar 2016 (vervolg)

Openbare Lezing met Sogyal Rinpoche

Het is bevestigd: Sogyal Rinpoche komt naar Nederland voor een openbare lezing!

Plaats en tijd nog onbekend

Wanneer Woensdag 16 november.

Spiritueel zorgprogramma 'zorgen voor anderen, zorgen voor jezelf'

Een interactieve dag voor mantelzorgers en andere zorgvrijwilligers. Zorgen voor een dierbare kan diep vervullend en betekenisvol zijn. Maar het kan ook uitputtend zijn om geconfronteerd te worden met de stress en het ongemak van iemand die ziek is. Hoe kunnen we aanwezig zijn bij het lijden van een ander en tegelijkertijd goed voor onszelf zorgen? Op deze dag leren we dat door middel van meditatie en aandachtsmethoden.

Amsterdam

Wanneer Zaterdag 26 november, 10.00 - 17.00 uur.

Voor de Rigpa Sangha

Tendrel Nyesel intensive en Dharmawieldag

Rond Lha Bab Duchon (20 november) zullen we een Tendrel Nyesel intensieve beoefening houden. Details volgen nog.

Amsterdam

Wanneer Vrijdag 18 november,
zaterdag 19 november,
zondag 20 november.

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'. Daarnaast 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 16 oktober, 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 19.30 – 21.45 uur.

Module 1, 5 lessen, vrijdag 16 september t/m 14 oktober,
Module 2: 10 lessen, vrijdag vanaf 28 oktober.

Groningen

Wanneer 20.00 – 22.00 uur

Module 2, nog 2 lessen, 5 en 12 september,
Module 3: 5 lessen, vanaf maandag 19 september.

Nijmegen

Wanneer 19.30 – 21.45 uur

Module 1, 5 lessen, maandag 31 oktober,
Module 2-3, 10 lessen, maandag 12 december.

Rotterdam

Wanneer Module 1, 2, 3, voorjaar 2017.

Understanding the path

Deze cursus geeft je een goed beeld van de dynamiek en uitdagingen die je tegenkomt op het spirituele pad. Het geeft je de kans om te onderzoeken of je het spirituele pad van Rigpa wilt volgen en geeft antwoord op veel gestelde vragen over een authentiek pad.

Rotterdam

Wanneer 10 lessen, zaterdag 17 september tot en met 21 januari,
10.00 – 15.30 uur.

In de spiegel van de dood

Deze cursus, gebaseerd op Het Tibetaanse boek van leven en sterven, leidt deelnemers door het essentiële onderricht over de

dood en het sterven vanuit de boeddhistische traditie van Tibet. Een universele boodschap die spreekt tot iedereen, ongeacht achtergrond of spirituele tradities.

Amsterdam

Wanneer 8 lessen, maandag 20 september tot en met 20 december, 1 keer per 2 weken, 19.30 – 21.45 uur.

Voor de Rigpa Sangha

Longchen Nyintik 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, vanaf 15 september.

Groningen

Wanneer 19:45 - 21:45 uur.
Dinsdag, 1 keer per 2 weken, vanaf 18 oktober.

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 Dinsdag, 1 keer per maand, beoefening, 19.30 – 21.45 uur.
Zondag, 1 keer per maand, cursus, 10.00 – 16.00 uur.

Groningen

Wanneer Dinsdag, 1 keer per 2 weken, cursus, 19.45 – 21.45 uur.



Beoefening

Openbaar programma

Drop-in meditation in English

Find some ease, calm and clarity amid the busyness and complexity of daily life. Simple practices of meditation, led in English, suitable for beginners or regular meditators.

Amsterdam

Wanneer Starting 3 October, every Monday, 17.30 - 18.15 hrs.

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.
Vanaf 8 september, elke tweede en vierde donderdag van de maand.

Rigpa-programma najaar 2016 (vervolg)

Liefdevolle vriendelijkheid meditatie

Meer dan tweeënhalve 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.

Vanaf 1 september, elke eerste en derde donderdag van de maand.

Ngöndro

Amsterdam

Wanneer Donderdag, 1 keer per 4 weken, 19.30 – 21.30 uur.

Donderdag, 1 keer per week, 7.45 – 9.15 uur.

ovb zie kalender.

Riwo Sangchö, Tendrel Nyesel Tsok

Amsterdam

Wanneer 9.30 – 11.45 uur. Ochtendbeoefening.

Maandag om de week, dinsdag en vrijdag wekelijks.

Voor de 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.

Chimé Phakme Nyingtik

Amsterdam

Wanneer Op Dakinidagen, voorafgaand aan de Tsok, 18.30 – 19.15 uur.

Rigdzin Düpa Tsok

Amsterdam

Wanneer Op Rigdzin Jikme Linpa's anniversary, Dinsdag 2 november, 19.30 – 21.45 uur.

Heb je vragen?

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



Zenmeester John Daido Looi uit zijn boek *The way of mountains and rivers*

Gebeden aanvragen

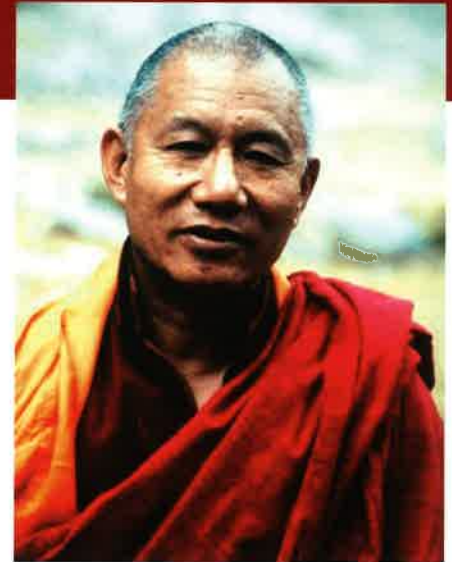
Wanneer jij of iemand die je kent door een moeilijke periode heen gaat, ziek of stervende is of al is gestorven, dan kun je beoefening voor deze persoon doen. Je kunt ook gebeden aanvragen of beoefening sponsoren.

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 secreta-

riaat 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 en degene die je wilt helpen. De offeran-



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

des steunen kloosters, onder andere de gemeenschap van nonnen en monniken in Lerab Ling en vele projecten van andere kloosters. Offerandes worden nooit ten eigen bate door beoefenaars gebruikt.

Retraites met Sogyal Rinpoche

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



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

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

ལྷ་མུ་རྒྱུ་འདུ་ལྷ་མུ་ལྷ་མུ་

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.

Remember The View
Z

