

Rigpa

Nieuwsbrief

februari 2017 | jaargang 29, nr. 1



Bouw van tempel in Dzogchen Beara

Jezelf ontlopen

Jeugd van Tegenwoordig en Rigpé Yeshé



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 Sligter, Jesse van Delft

Eindredactie:

Rob Chrispijn

Grafische vormgeving:

Sjef de Heij

Met bijdragen van:

Emma Heijdeman, Rosa Peters, Noemi Overdijk

Met dank aan:

Eric Soyeux, Wim Marseille, Joost Willems, Marieke van Vugt, Malcolm MacClancy

Foto's:

Archief Dzogchen Beara, Alan Thompson, Annet Kossen, Rob Chrispijn, Bram de Wit, Marieke van Vugt en vele anderen

Illustraties:

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

Pastadres: Van Ostadestraat 300,

1073 TW Amsterdam

E-mail: rigpa@rigpa.nl

Telefoon 020-4705100. Het secretariaat is bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag van 10 tot 13 uur.

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

Rigpa Groningen

Aweg 18, 9718 CV Groningen

E-mail: infogroningen@rigpa.nl

Telefoon: 050-3138765

Rigpa Nijmegen

'De Vuurvlieg'

2e Oude Heselaan 179a, 6542 VE Nijmegen

Rigpa Rotterdam

Bezielen, Botavierenstraat 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

630



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

Inhoud

- 4 De inspiratie van
- 5 De vier zegels van de Dharma 
- 9 Bouw van tempel in Dzogchen Beara
- 12 De Jeugd van Tegenwoordig
- 15 Het fiets-pad, interview met Bram de Wit 
- 18 Prikbord
- 20 Boeken - Wijsheid in emotie
- Dazzled by Daylight
- 23 Jezelf ontlopen - Over onthechting en het verlangen naar intimiteit 
- 27 Column
- 28 Rigpé Yeshé 
- 30 Tsok - een feest van overvloed
- 31 Rigpa-programma
- 35 Gebeden aanvragen en info retraites
- 36 Remember the View



Beste Nieuwsbrieflezer,

Het is begin februari. We hebben net een flinke periode van koude gehad, waar de kinderen uit de buurt behoorlijk van hebben genoten. Hier op de Veluwe waar ik woon, bleef de sneeuw mooi liggen en ook de ijsbaan werd druk bezocht. Zelf gooi ik nog maar eens een houtje op het vuur. Als het buiten koud en guur is, maak ik het binnen lekker behaaglijk. Dit helpt me ook om me in mijn hart behaaglijk te voelen. En dat heb ik wel nodig. Er is een periode van grote veranderingen aangebroken. Het is de laatste keer dat ik dit redactioneel schrijf in mijn functie als National Director en lid van het Managementteam van Rigpa Nederland. Na een periode die vooral fysiek heel zwaar is geweest, heb ik besloten het stokje over te dragen.

Zulke grote veranderingen zijn niet makkelijk. Het onderricht van Dzongsar Khyentse Rinpoche in deze nieuwsbrief over de vier zegels, kan dan heel ondersteunend zijn. Het eerste zegel luidt dat alle dingen vergankelijk zijn, omdat ze zijn samengesteld. In die context is veranderlijkheid heel logisch en niet iets om al te ingewikkeld over te doen. Veranderlijkheid is ook een thema in het artikel over de jeugd van tegenwoordig. Welke uitdagingen had de jeugd vroeger? Wat betekent het om in deze tijd jong te zijn en welke rol kan de Dharma hierin spelen? Gelukkig is de conclusie heel hoopgevend. Dat lezen we ook in de ontroerende verhalen van drie jongvolwassenen voor wie de Dharma een vanzelfsprekendheid was in hun jeugd. Zij delen hun inspirerende ervaringen met ons in de rubriek van Rigpé Yeshé. Ik wens hen toe dat ze doorzetten op hun pad en ruimte blijven houden voor de Dharma in hun leven. Ook in deze nieuwsbrief twee prachtige voorbeelden van doorzetters. Bram de Wit deelt met ons zijn twee passies: het boeddhistische pad en fietsen. Hij neemt ons mee in het doorzetten en afzien op zijn fiets-pad. De andere doorzetter is Peter Cornish, de man die aan de zuidkust van Ierland een retraitecentrum wilde stichten, dat later Dzogchen Beara zou worden. Hij vertelt ons hoe ook hij niets cadeau heeft gekregen. Na lang zoeken vonden zijn vrouw en hij een afgelegen terrein met een spectaculair uitzicht over de oceaan. Vervolgens hebben ze jarenlang keihard gewerkt om het tot een prachtige, boeddhistische retraiteplek te maken. En daarna moesten ze alles weer loslaten: Dzogchen Beara groeide en vroeg om een andere manier van besturen.

Voor mij is deze fase van loslaten nu ook aangebroken. Na jaren met heel veel plezier en inspiratie aan het roer te hebben gestaan, laat ik de verantwoordelijkheden als National Director los. Dit betekent overigens niet dat ik helemaal zal verdwijnen van het Rigpa toneel. Zoals Rinpoche vaak aangeeft is het belangrijk dat we zorgen voor continuïteit in ons werk voor Rigpa. Ik zal me dan ook in blijven zetten om de visie van Rinpoche te helpen vormgeven.

Daarom zeg ik geen vaarwel, maar tot ziens!

Marlies Musch



Viewing the clouds from the perspective of the sky

Sogyal Rinpoche uses the example of the sky and the clouds many times in his teachings and it never fails to inspire me and to touch my heart. It is such a powerful image to describe the relationship between our natural mind and our thoughts and emotions. I experience a deep sense of freedom when I remember that whatever is going on in my mind, it is not the nature of my mind and does not have to have any lasting impression.

This photo of a sky panorama encapsulates the whole teaching for me. Rinpoche says we are so used to looking at the clouds from the perspective of the ground that we think they are real. When we change our perspective, and trust in our true nature, then everything looks workable and possible.

I use this photo often in the workshops I give, called *Awareness in Action*.

The people that I work with rarely have any connection to the dharma and yet the power of this image goes right to their hearts and helps them tremendously. How wonderful is that!

Van bovenaf naar de wolken kijken

Sogyal Rinpoche gebruikt in zijn onderricht regelmatig het voorbeeld van de hemel en de wolken en elke keer opnieuw inspireert het me en word ik erdoor geraakt. Het is zo'n krachtig beeld om de relatie tussen onze natuurlijke geest en onze gedachten en emoties weer te geven.

Ik ervaar een diep gevoel van vrijheid als ik me herinner dat wat zich ook in mijn geest afspeelt niet de natuur van mijn geest is, en dat dit evenmin blijvende sporen hoeft na te laten. Deze panoramische foto van een wolkenlucht vat voor mij het hele onderricht samen.

Volgens Rinpoche zijn we zo gewend om vanuit een aards standpunt naar de wolken te kijken, dat we denken dat ze echt bestaan. Wanneer we echter van perspectief wisselen en op onze ware natuur vertrouwen, lijkt alles ineens mogelijk en hanteerbaar. Deze foto gebruik ik vaak in de workshops die ik geef, *Awareness in Action*.

De mensen met wie ik werk hebben zelden een connectie met de dharma en toch maakt dit beeld zo'n indruk dat het recht naar hun hart gaat, wat buitengewoon behulpzaam is. Dat is toch prachtig!

Maureen Cooper

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.



De vier zegels van de Dharma

In het boeddhisme worden vier kenmerkende eigenschappen, of 'zegels', onderscheiden. Als deze vier zegels allemaal in een pad of filosofie aanwezig zijn, kan dit worden beschouwd als het pad van de Boeddha.

Dzongsar Khyentse | vertaling May van Slijter

Het westerse boeddhisme lijkt in de categorie religie terechtgekomen te zijn, zelfs in de afdeling zelfhulp of zelfverbetering, en het zit duidelijk ook in de trendy categorie meditatie. Ik wil de populaire definitie van boeddhistische meditatie hier kritisch bekijken. Dat komt omdat veel mensen tegenwoordig denken dat meditatie iets te maken heeft met ontspanning, of met het gadeslaan van de zonsondergang en de kabbelende golven aan het strand. Prettig in het gehoor liggende termen als 'loslaten' en 'zorgeloosheid' worden daarbij gebruikt. Vanuit een boeddhistisch standpunt is meditatie toch wel wat meer dan dat.

Maar de echte context van boeddhistische meditatie is zicht, meditatie en handeling; samen vormen zij een heel vaardige manier om het pad te begrijpen. Ook als we deze uitdrukkingen niet elke dag gebruiken, zullen we, als we er goed over nadenken, altijd handelen volgens een bepaalde vorm van zicht, meditatie en handeling. Als we bijvoorbeeld een auto willen kopen, kiezen we er één waarvan we denken dat hij de beste, meest betrouwbare enzovoort is.

Daarom is het 'zicht' in dit geval het idee of de overtuiging dat het een goede auto is. En 'meditatie' is het overdenken van en wennen aan deze gedachte, terwijl de 'handeling' de feitelijke aankoop van de auto is en er in gaan rijden.

Dit proces is niet specifiek boeddhistisch, maar iets wat we altijd al doen. Je hoeft het ook niet per se zicht, meditatie en handeling te noemen, maar kunt het zien als een 'idee' waaraan je 'gaat wennen' en dat 'van jou wordt'.

Het maakt niet uit hoe je het noemt

Dus wat is dan het idee waaraan boeddhisten proberen te wennen? Het boeddhisme kent vier kenmerkende eigenschappen, of 'zegels'. In feite is het zo, dat als de vier zegels allemaal in een pad of filosofie voorkomen, het niet uitmaakt of je dit wel of niet boeddhistisch noemt. Je kunt het noemen zoals je wilt, de woorden 'boeddhist' of 'boeddhisme' zijn niet belangrijk. Het punt is dat als dit pad deze vier zegels bevat, het kan worden beschouwd als het pad van de Boeddha. Daarom worden deze vier kenmerkende

eigenschappen 'de vier zegels van de Dharma' genoemd.

Het zijn:

Alle dingen zijn vergankelijk omdat ze samengesteld zijn.

Alle emoties zijn pijnlijk. Zo kijken alleen boeddhisten ertegenaan. Veel religies daarentegen vereren bijvoorbeeld gevoelens als liefde met festiviteiten en gezang. Boeddhisten beschouwen dit allemaal als een vorm van lijden.

Alle verschijnselen zijn leeg; ze hebben geen werkelijk bestaan. Dit derde zegel is de grondslag van de andere drie en het ultieme zicht van het boeddhisme.

Nirvana is voorbij aan extremen is het vierde zegel.

Zonder deze vier zegels zou het boeddhistische pad een theïstisch, religieus dogma worden waarbij de hele bedoeling verloren gaat. Maar het is ook zo dat je bijvoorbeeld van een surfer aanwijzingen kunt krijgen over hoe je op het strand naar de zonsondergang moet kijken: als wat hij zegt de vier zegels bevat, is het boeddhisme. ➤

De Tibetanen, Chinezen, of Japanners vinden dat misschien niet prettig, maar onderricht hoeft geen 'traditionele' vorm te hebben. De vier zegels zijn sterk met elkaar verweven, zoals we zullen zien.

Het eerste zegel

Alle dingen zijn vergankelijk omdat ze samengesteld zijn

Elk verschijnsel dat we kunnen bedenken is samengesteld en daarom onderworpen aan vergankelijkheid. Bepaalde aspecten van vergankelijkheid, zoals weersveranderingen, kunnen we gemakkelijk accepteren, maar er zijn even voor de hand liggende dingen die we niet willen aanvaarden. Ons lichaam bijvoorbeeld, is duidelijk onderhevig aan vergankelijkheid en wordt iedere dag ouder maar toch is dat iets wat we niet willen accepteren. Sommige populaire tijdschriften die zich richten op jong en mooi blijven, maken gebruik van deze houding. Wat betreft zicht, meditatie en handeling kun je zeggen dat hun lezers een 'idee' hebben – het idee dat ze niet ouder hoeven te worden of aan het verouderingsproces kunnen ontsnappen. Ze overdenken deze opvatting van vergankelijkheid en hun handeling is vervolgens om naar de sportschool te gaan of zich te onderwerpen aan plastische chirurgie en alerhande andere onaangename zaken.



Ruimte & tijd

Wat betreft de verschillende aspecten van vergankelijkheid vatten boeddhisten die samen in één enkele uitspraak, namelijk het eerste zegel: verschijnselen zijn vergankelijk omdat ze samengesteld zijn. Alles wat samengesteld is, zal vroeg of laat uit elkaar vallen.

Wanneer we 'samengesteld' zeggen, gaat dit ook over de dimensies van ruimte en tijd. Tijd is samengesteld en daarom vergankelijk: zonder het verleden en de toekomst is er niet zoiets als het heden. Als het huidige moment niet vergankelijk zou zijn, zou er geen toekomst zijn, omdat het heden er dan altijd zou zijn. Elke handeling die je verricht – bijvoorbeeld een plant in de grond zetten of een lied zingen – heeft een begin, een midden en een eind. Als een lied geen begin, midden of eind zou hebben, zou je dat lied immers niet kunnen zingen? Dat betekent dat het zingen van een lied een samengestelde handeling is.

Nou en?

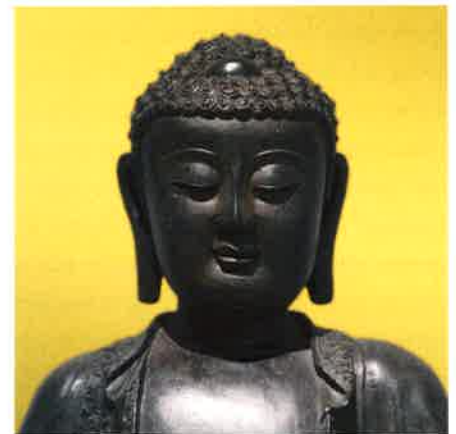
"En wat zou dat? Oké, het heeft een begin, een midden en een eind – nou en?" Het is niet zo dat boeddhisten zich erg druk maken over het begin, het midden of het einde van verschijnselen. Dat is het probleem niet. Het probleem is dat wanneer er sprake is van samengesteldheid en vergankelijkheid, zoals het geval is bij tijdelijke en materiële dingen, er sprake is van onzekerheid en pijn.

Sommige mensen vinden dat boeddhisten pessimistisch zijn omdat ze voortdurend over de dood, vergankelijkheid en ouder worden praten. Maar dat is niet per se zo. Vergankelijkheid is juist een opluchting! Als ik vandaag geen BMW heb, kan het dankzij de vergankelijkheid van dat feit zo zijn dat ik er morgen wél een heb. Zonder vergankelijkheid zit ik vast aan het niet bezitten van een BMW en zal ik er nóóit een hebben. Ik voel me vandaag misschien vreselijk depressief en dankzij vergankelijkheid kan ik me morgen misschien wel geweldig voelen. Vergankelijkheid is niet noodzakelijk iets slechts; het hangt ervan af hoe je

het opvat. Zelfs als er vandaag door een vandaal een kras op je BMW wordt gemaakt, of als je beste vriend of vriendin je teleurstelt, zul je daar niet zo over in zitten als je het idee van vergankelijkheid aanvaard hebt.

We zijn misleid wanneer we niet erkennen dat alle samengestelde dingen vergankelijk zijn. Maar als we deze waarheid inzien, vol overtuiging en niet alleen intellectueel, noemen we dat bevrijding: vrij zijn van het eenpuntige, bekrompen geloof in onvergankelijkheid. Alles, of je het nu leuk vindt of niet – zelfs het pad, het kostbare boeddhistische pad – is samengesteld. Het heeft een begin, een midden en het heeft een eind.

Wanneer je begrijpt dat 'alle samengestelde dingen vergankelijk zijn' zul je de ervaring van verlies kunnen aanvaarden. Die is te verwachten omdat alles vergankelijk is.



Het tweede zegel

Alle emoties zijn pijnlijk

Het Tibetaanse woord voor emotie in deze context is zagche, dat 'verontreinigd' of 'bezoedeld' betekent. Dit houdt in dat er sprake is van verwarring of dualiteit.

Bepaalde emoties, zoals agressie of jaloezie, vinden we als vanzelfsprekend pijnlijk. Maar hoe zit het met liefde en affectie, vriendelijkheid en devotie, met deze lieflijke, luchtige en aangename emoties? Die zien we niet als pijnlijk; maar toch dragen ze

dualiteit in zich, en dit betekent dat ze uiteindelijk een bron van pijn kunnen zijn.

De dualistische geest omvat bijna elke gedachte die we hebben. Waarom is dit pijnlijk? Omdat elke dualistische geest een misleide geest is, een geest die de natuur van de dingen niet begrijpt. Wat verstaan we hier onder dualiteit? Het gaat zowel over subject als object: wijzelf aan de ene kant en onze ervaring aan de andere. Deze vorm van ervaren is misleidend, zoals we kunnen zien aan de hand van het feit dat verschillende personen hetzelfde object op verschillende manieren ervaren. Een man kan een bepaalde vrouw een schoonheid vinden en dat is dan zijn waarheid. Maar als dit een soort absolute, onafhankelijke waarheid zou zijn, dan zouden alle anderen haar ook als een schoonheid moeten zien. Dit is duidelijk geen waarheid die los staat van al het andere. Hij is afhankelijk van je geest; hij is jouw persoonlijke projectie.

De dualistische geest creëert veel verwachtingen – heel veel hoop, heel veel vrees. We zijn geneigd te denken dat hoop niet pijnlijk is, maar in werkelijkheid is die heel pijnlijk. En de pijn van vrees hoeven we niet eens uit te leggen.

De Boeddha zei: “Begrijp het lijden.” Dat is de eerste Edele Waarheid. We zien vaak pijn aan voor plezier – maar het plezier dat we nu hebben, is in feite de oorzaak van de pijn die we vroeg of laat gaan lijden. Een andere boeddhistische manier om dit uit te leggen, is om te zeggen dat we het plezierig vinden wanneer erge pijn minder geworden is. Dan noemen we het geluk.

Opluchting

Daar komt bij dat emotie geen enkele vorm van inherent bestaan heeft. Wanneer mensen die dorst hebben een fata morgana van water zien, krijgen ze een gevoel van opluchting: “Heerlijk, daar is water!” Maar als ze dichterbij komen, verdwijnt de luchtspiegeling. Dit is een belangrijk aspect van emotie: emotie is iets dat geen onafhankelijk bestaan bezit.

Daarom concluderen boeddhisten dat alle emoties pijnlijk zijn. Dit komt omdat ze vergankelijk, dualistisch en onzeker zijn en altijd samengaan met hoop en vrees. Maar uiteindelijk bezitten ze geen werkelijk bestaande natuur en hebben die ook nooit bezeten, dus kun je er maar beter niet te veel waarde aan hechten. Alles wat we met onze emoties creëren, is uiteindelijk volkomen onbetekenend en pijnlijk.

Daarom doen boeddhisten shamatha- en vipashyana-meditatie – omdat het helpt de greep die onze emoties op ons hebben losser te maken, evenals ons vasthouden aan de obsessies die we als gevolg daarvan ondervinden.

Als je liever een meer filosofische benadering wilt, kun je het woord ‘emotie’ schrappen en gewoon zeggen: “Alles wat dualistisch is, is pijn.” Maar ik gebruik het woord ‘emotie’ graag omdat het ons prikkelt tot nadenken!

Het goede nieuws is dat pijn ook vergankelijk is. Omdat we dit niet beseffen, zijn we constant in de weer om onze problemen op te lossen. En dat is een van de grootste problemen die we hebben, steeds maar proberen onze problemen op te lossen.

Het derde zegel

Alle verschijnselen zijn leeg; ze hebben geen werkelijk bestaan

Wanneer we zeggen ‘alle’ verschijnselen betekent dat ook echt alles, inclusief de Boeddha, verlichting en het pad. Boeddhisten definiëren een verschijnsel als iets met bepaalde kenmerken en als een object dat door een subject wordt waargenomen. Beweren dat een object buiten ons op zichzelf staat, getuigt van onwetendheid en weerhoudt ons ervan de waarheid over dat object te zien.

De waarheid van een verschijnsel wordt shunyata genoemd, ‘leegte’, wat betekent dat het verschijnsel geen werkelijke essentie of natuur bezit. Wanneer iemand die de waarheid niet kent ergens naar kijkt, wordt het waargenomen object geïnter-

preteerd als iets dat werkelijk bestaat. Maar het bestaan dat het subject, ofwel de onwetende toeschouwer, eraan toeschrijft is een onjuiste veronderstelling. Een dergelijke veronderstelling is gebaseerd op de verschillende omstandigheden die maken dat een object echt lijkt. Met ‘leegte’ bedoelde de Boeddha dat de dingen niet echt bestaan zoals wij ten onrechte denken.

Eenvoudig gezegd: wanneer we over leegte spreken, bedoelen we dat hoe de dingen zich voordoen niet is wat ze in feite zijn. Toen ik het over emoties had, zei ik al dat je een fata morgana kunt zien als iets dat er werkelijk is, maar wanneer je dichterbij komt, verdwijnt de luchtspiegeling, hoe echt zij eerder ook geleken heeft.

Er genoeg van krijgen

Als boeddhisten beoefenen we mededogen, maar als we het derde zegel niet begrijpen – dat alle verschijnselen leeg zijn – kan ons mededogen het tegenovergestelde resultaat opleveren. Wanneer je een probleem probeert op te lossen en gehecht bent aan het uiteindelijke doel van je mededogen, zie je misschien niet dat jouw idee van de oplossing volledig is gebaseerd op je eigen persoonlijke interpretatie. En dan kun je het slachtoffer worden van hoop en vrees, en dus van teleurstelling. Je probeert een ‘goede mahayana-beoefenaar’ te worden en voelende wezens te helpen. Maar als je het derde zegel niet ►



begrijpt, ga je er genoeg van krijgen en hou je ermee op om je voor anderen in te zetten.

Er is nog een probleem wanneer je leegte niet begrijpt. Dat komt voor bij nogal oppervlakkige en zelfs blasé geworden boeddhisten. In boeddhistische kringen lijkt het alsof je niet cool bent wanneer je leegte niet aanvaardt. Daarom doen we alsof we leegte begrijpen en mediteren er zogenaamd op. Maar als we leegte niet echt goed begrijpen, kan dat kwalijke bijwerkingen hebben. Dan kunnen we gaan zeggen: "Ach, alles is toch leegte, dus ik kan doen waar ik zin in heb." Daarmee negeren en overtreden we de wetten van karma, we nemen geen verantwoordelijkheid voor ons handelen. Zijne Heiligheid de Dalai Lama spreekt vaak over de valkuil van het niet begrijpen van leegte. Een goed begrip van leegte daarentegen laat ons zien dat de dingen verband houden met elkaar en dat we verantwoordelijk zijn voor onze wereld.

Maya

Sommige filosofieën of religies zeggen: "Alles is illusie, de wereld is maya, illusie," maar er is altijd wel iets waarvan wordt gezegd dat het wél echt bestaat: God, kosmische energie, wat dan ook. In het boeddhisme is dit niet zo. Alles in samsara en nirvana – van het hoofd van de Boeddha tot en met een stukje brood – alles is leegte. Er is niets dat niet onder deze ultieme waarheid valt.



In het boeddhisme vind je zoveel verborgen beeldtaal dat je zou kunnen denken dat de ultieme waarheid een object van meditatie of aanbidding is. Je kunt ze voor dat doel gebruiken zolang je maar niet vergeet dat alles leeg is! Wanneer je in een tempel komt, zie je veel prachtige standbeelden, kleuren en symbolen. Die zijn belangrijk voor het pad. Ze behoren allemaal tot wat we 'beeld-wijsheid' noemen. Maar terwijl we het pad volgen en de methoden ervan toepassen, is het belangrijk om te weten dat het pad zelf uiteindelijk een illusie is. In feite kunnen we het dan pas op juiste waarde schatten.

Het vierde zegel

Nirvana is voorbij aan extremen

Nu ik heb uitgelegd wat leegte is, denk ik dat ik daarmee ook het vierde zegel heb behandeld. Maar ik wil er nog aan toevoegen dat dit laatste zegel ook specifiek voor het boeddhisme is. In veel filosofieën en religies is het uiteindelijke doel iets dat houvast geeft en waar je altijd op kunt rekenen omdat het echt bestaat. Nirvana is echter geen constructie en dus niet iets waaraan je je kunt vasthouden. Het wordt dan ook 'voorbij aan extremen' genoemd.

We denken weleens dat er een plek moet zijn waar alles beter is, een nirvana waar je niet eens een afstandbediening nodig hebt, waar alles aanwezig is op het moment dat je eraan denkt. Maar ik zei al dat nirvana niet iets nieuws is dat we toevoegen en dat er eerder niet was. Nirvana bereik je wanneer je alles weglaat wat kunstmatig en verwarrend was.

Waar alles om draait

Het maakt niet uit of je een monnik of een non bent die afstand van het wereldse leven heeft gedaan of een yogi die tantrische methoden beoefent. Wanneer je je gehechtheid aan je eigen ervaringen probeert op te geven of te transformeren dan begrijp je deze vier zegels niet, omdat de ervaringen die je probeert op te geven geen inherent bestaan bezitten. Als je dit niet



realiseert, ga je uiteindelijk de uitingen van je geest zien als de manifestaties van iets afschuwelijks, duivels en slecht en ben je ver van de waarheid verwijderd. Het enige waar het in het boeddhisme om draait is het leren begrijpen van de waarheid. Als samengestelde verschijnselen echt iets duurzaam zouden hebben, als emoties echt plezierig zouden zijn, dan zou de Boeddha de eerste zijn geweest om ze aan te bevelen door te zeggen: "Koester emoties en behoud ze." Maar in zijn grote mededogen deed hij dit niet, want hij wilde dat we de waarheid leerden kennen, dat wat werkelijk echt is.

Wanneer je een helder begrip hebt van deze vier zegels als de grond van je beoefening zul je je goed voelen, ongeacht wat er met je gebeurt. Zolang je deze vier als je zicht hebt, ze in je hoofd en hart houdt en ze overdenkt, ben je een boeddhist. Het is zelfs niet nodig om zo iemand een boeddhist te noemen. Hij of zij is per definitie een volgeling van de Boeddha.

Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche werd in 1961 in Bhutan geboren en hij werd herkend als de tweede reïncarnatie van de negentiende-eeuwse meester Jamyang Khyentse Wangpo. Hij heeft gestudeerd bij de grootste Tibetaanse meesters van onze tijd van wie hij ook bekrachtigingen ontving. In het bijzonder wijlen Dilgo Khyentse Rinpoche en wijlen Dudjom Rinpoche.

Met wijzigingen overgenomen uit 'Buddhism in a Nutshell: The Four Seals of Dharma'. Lion's Roar, 1 maart 2000.



De tempel in Dzogchen Beara

Dit jaar viert het boeddhistische meditatiecentrum in Ierland, Dzogchen Beara, zijn dertigste verjaardag. In 1986 gaf Sogyal Rinpoche voor het eerst onderricht op deze wondermooie plek.

Wie ooit in Dzogchen Beara is geweest vergeet nooit meer de onvoorstelbaar prachtige sfeer van ruimte en licht. Het uitzicht over het water naar het zuiden lijkt oneindig, er is daar alleen een oceaan tussen jou en Antarctica.

Willemien Manschot

Zijne Heiligheid Sakya Trizin, hoofd van de Sakya-school van het Tibetaanse boeddhisme, zei:

“Dzogchen Beara is te vergelijken met een trompetschelp van kristal. Het zingt de klank van het onderricht naar de wezens van alle tien richtingen.”

In 1973 kochten Peter en Harriet Cornish als dertigers in dit toen nog onherbergzame en ontoegankelijke oord een verlaten boerderij met veel grond eromheen. Er was niets, geen autoweg, geen elektriciteit en geen stromend water, alleen kale rotsen en veel wind. Maar het waren de stilte, de ruimte en het adembenemende uitzicht over de Atlantische Oceaan waar ze voor vielen. Ze legden een weg aan en installeerden elektriciteit en water. In de loop der jaren, na veel tegenslag, had Cornish op die kale grond vijftienduizend bomen geplant en dertien jaar later was het meditatiecentrum, waar hij al zijn hele leven naartoe gewerkt had, eindelijk gereed. In 1992 schonken Peter en Harriet het aan Sogyal Rinpoche.

In 1993 overleed Harriet aan kanker, ze was vierenvestig en de zorg rond haar sterven werd een inspiratie voor het centrum om juist dat aspect van het boeddhisme als kernwaarde uit te dragen. Sinds vele jaren zijn mensen die terminaal ziek zijn welkom in Dzogchen Beara en kunnen er hun naderende levenseinde in alle rust met zichzelf of met hun dierbaren beleven. Ook mensen die in een crisis verkeren of een burn-out hebben, kunnen in een van de kleinere huisjes met uitzicht op de oceaan de tijd nemen voor zichzelf en reflecteren op hun leven.

In 2009 werd het Spirituele Zorgcentrum geopend, waar speciale ziekenkamers zijn ingericht en het Spirituele Zorgprogramma van Rigpa zijn kantoor heeft, dat onder meer trainingen geeft voor professionele zorgverleners.

Peter Cornish woont er nog steeds. Hij zegt:

“Het is een nieuwe lente in het verre zuidwesten van Ierland. De hazelaar en de wilgenstruiken kleuren weer groen. Er zijn zoveel lentes langgekomen, zoveel jaren zijn voorbijgegaan. ➤



Bij het begin van dit alles onderwees de lama *vergankelijkheid*. Als ik toen goed had geluisterd, zouden deze dertig jaar veel langer hebben geduurd. Maar ze zijn als in een droom door mijn vingers geglipt. Pas nu, met de hulp van de natuur, begin ik de bedoeling van de leraar te begrijpen... De koekoek en de zwaluwen zijn terug uit Afrika. Ze verspreiden zich langs de Ierse kust en voegen hun zang tijdens de zonsopgang toe aan ons aanroepen van de lama van veraf. Hoe groot is deze wijsheid die zegt dat ieder moment een nieuwe lente is als we, geïnspireerd door de Tibetaanse leraar, de frisheid ervan ontsluiten."

In zijn onlangs uitgekomen autobiografische boek *Dazzled by Daylight* geeft hij een beschrijving van zijn leven in dienst van een visionaire droom. Voor een bespreking zie elders in dit blad.

De tempel

Al vanaf het begin had Peter de visie dat er ooit een Tibetaanse tempel gebouwd zou moeten worden. In 2009 waren de plannen klaar en omdat er geen vlak bouwterrein was, moest er heel wat grond verzet worden om een geschikte plek te creëren. Met het weidse uitzicht naar het zuiden en in de luwte van een beboste heuvel aan de noordkant, omvat het bouwplan een Tibetaans boeddhistische tempel van drie verdiepingen met op de begane grond een grote altaaruimte waar vijfhonderd mensen in passen. Net zoals bij de tempel in Lerab Ling komen er grote ramen op de begane grond, zodat het uitzicht op de oceaan en de horizon de ruimte bepaalt. De bouw staat onder leiding van Giles Oliver als architect en Orgyen Tobgyal Rinpoche als deskundige in geomantie en tempelbouw. Ook Sogyal Rinpoche is nauw betrokken bij de bouw.

Hoe belangrijk deze tempel zal zijn, niet alleen voor ons als Rigpa-leden maar voor iedereen, blijkt uit Orgyen Tobgyals woorden tijdens de zegening van het bouwterrein in 2015:

"De locatie van deze tempel op de zuidwestelijk gelegen punt





van Europa is een krachtplek en de bouw van deze tempel hier, in deze tijd, zal vernieuwing en heling brengen aan Ierland en de hele wereld. Wanneer er afbeeldingen van het verlichte lichaam en de verlichte spraak en geest van de Boeddha in deze tempel geplaatst zijn en mensen hier beoefening doen, zal het onderrecht lange tijd bewaard blijven, bescherming geven en een enorme verdienste zijn voor de gehele wereld."

De bouw van de tempel is in volle gang. De fundering en de begane grond zijn inmiddels klaar. De bouw zal € 1,9 miljoen

kosten, waarvan al ruim € 1,0 miljoen bijeen is gebracht. Natuurlijk zijn donaties zeer welkom. Daarmee draag je bij aan een project dat veel toekomstige generaties ten goede zal komen en dat vrede, heling en wijsheid op het diepste niveau zal brengen.

Je kunt doneren via Stichting Rigpa NL32 INGB 0003 5337 36, met vermelding 'tempel Dzogchen Beara'.

Je donatie is aftrekbaar van de belasting. Het is de bedoeling dat de namen van alle sponsors in een vergulde koperen houder in de tempel worden geplaatst.

"Dzogchen Beara is te vergelijken met een trompetschelp van kristal. Het zingt de klank van het onderricht naar de wezens van alle tien richtingen."

De Jeugd van Tegenwoordig

Dit is de naam van een succesvolle Nederlandse rapformatie die in 2005 doorbrak met het nummer *Watskeburt*. Hun groepsnaam is een ironische verwijzing naar de negatieve bijklank die deze term in de media vaak heeft. Want wie praat over de jeugd van tegenwoordig krijgt al gauw iets zorgelijks en vermanends. Terecht of niet, zonder meer duidelijk is dat de jeugd van nu vergeleken met twintig jaar geleden voor geheel andere uitdagingen staat. Dat geldt natuurlijk ook voor de kinderen van ouders binnen Rigpa.

Rob Chrispijn

Voor veel kinderen die in de jaren negentig zijn geboren was welvaart vanzelfsprekend. Hun ouders hadden het goed en er was de optimistische verwachting dat het alleen nog maar beter zou worden. Wel begon het automatische gezeg van de ouders af te kalven. Hun beslissingen moesten beargumenteerd worden. Kinderen namen geen genoegen met de uitspraak "omdat ik het zeg!". In veel gezinnen ontstond een onderhandelingscultuur, ouders vonden het steeds belangrijker om hun kinderen te vriend te houden. Tegelijkertijd kregen veel kinderen de boodschap mee dat ze speciaal waren en later alles konden worden wat ze maar wilden. Wanneer deze kinderen echter na hun studie op de arbeidsmarkt verschijnen, blijken ze helemaal niet zo speciaal; er valt niks te onderhandelen en je krijgt echt geen promotie alleen omdat je dat zo graag wilt. Hun zelfbeeld versplintert waardoor ze, meer dan eerdere generaties, vatbaar zijn voor depressies of een burn-out.

Snapchat

Bovenstaande analyse is afkomstig van Simon Sinek, een Brits-Amerikaans auteur, bekend van bevlogen lezingen over dit onderwerp op YouTube. Hij merkt op dat de kinderen die een decennium later worden geboren, in een heel ander sociaal landschap opgroeien, een omgeving die gedomineerd wordt door de iPhone en sociale media. Via Facebook, Snapchatt en andere digitale verworvenheden hoeft een puber zich nooit meer alleen te voelen. De prijs is echter dat onmiddellijk reageren een ver-

plichting wordt. Het nichtje van vijftien zit tijdens een familieweekend constant de berichten van haar 250 vrienden en vriendinnen te checken. Als ze verstek laat gaan is ze meteen een k..bitch!



Simon Sinek

Zoals gedragswetenschappers weten: de belangrijkste reden waarom Instagram en Snapchat onder de jeugd zo populair zijn, is omdat iedere reactie van een vriend, elke *like*, voor de aanmaak van dopamine in de hersenen zorgt. Dopamine is een neurotransmitter die een grote rol speelt bij het ervaren van geluk en genot. Zo zorgt elke *like* voor een kort moment van welbevinden. Dat maakt de sociale media net zo verslavend als drinken, roken en gokken, met dit verschil dat deze drie verslavingen voor jongeren verboden zijn, terwijl pubers wel onbeperkt toegang hebben tot de sociale media.

Duizend vrienden

Facebook-vriendschappen stellen niet veel

voor. Jongeren weten heus wel dat ze met hun problemen niet bij hun zogenaamde vrienden kunnen aankloppen. Maar als je dagelijks uren op internet zit, heb je in het echte leven meestal niet het soort vriendschappen gesloten waar je in mindere tijden steun aan kunt hebben. De makkelijkste oplossing is om meteen weer nieuwe *hi's* en *likes* te verzamelen. Het is bekend dat jongeren die veel tijd op sociale media doorbrengen gemiddeld vaker aan een depressie lijden. Op Facebook worden meestal alleen de successen gedeeld en als jij regelmatig gedeprimeerd bent, voel je je daarmee vergeleken natuurlijk een mislukking. Wat een oplossing bemoeilijkt, is dat het lastig is om van vroeg opgedane verslavingen af te kicken.

Voorhoede

Studenten vormen vanouds een groep jongeren die in belangrijke mate het toekomstige geestelijke klimaat van een samenleving gaan bepalen. Door hun gevoeligheid voor de tijdgeest vormen vooral studenten van kunstacademies hiervan de voorhoede. We praten daarover met Wim Marseille, docent ruimtelijke vormgeving op de Hogeschool voor de Kunsten in Utrecht en tevens instructeur bij Rigpa. In de 25 jaar dat hij docent is, heeft hij verschillende typen studenten voorbij zien komen. In de jaren tachtig– de tijd van het zogenaamde modernisme – ging het op de academie om zelfontplooiing en zelfexpressie. Studenten werden gestimuleerd om origineel te zijn, met iets nieuws te komen en vooral authentiek te zijn. In de daarop volgende jaren zorgde het postmodernisme ervoor dat grote idealen hadden afgedaan, alles was een kwestie van interpretatie. In die tijd lag de nadruk vooral op het onthullen van een kant van de werkelijkheid die nog niet eerder was gezien. De heersende gedachte was: alles is er al, je moet het alleen leren zien. Op zich een heel boeddhistisch idee.

De studenten die Wim de laatste vijf jaar

voorbij ziet komen zitten weer een beetje anders in elkaar. Er is bij hen weer ruimte voor idealen, maar zonder geloof in wereldverbeterende zaken; ze houden het liever praktisch en dicht bij huis. Met aanzienlijk minder ego en meer zelfrelativering zijn deze studenten veel meer gericht op samenwerking. Ook lijken ze minder last te hebben van stress, vanuit het optimistische idee dat er eigenlijk niets mis kan gaan. Met deze instelling staan ze na hun afstuderen opvallend monter achter de balie bij Ikea wanneer zich zo gauw geen andere baan aandient.

Flexibiliteit

Afhankelijk van hun studierichting ziet de toekomst voor veel studenten er minder rooskleurig uit dan vroeger. Wim Marseille studeerde ooit af als binnenhuisarchitect. Maar door de digitale techniek wordt een nieuwe vestiging van Albert Heijn tegenwoordig niet door een binnenhuisarchitect ingericht maar door grafici. Om die reden leren studenten nu ook hoe ze kunnen inspelen op onverwachte, nieuwe ontwikkelingen, zodat ze beter in staat zullen zijn om zich snel nieuwe technieken eigen te maken. Wim: "Het is interessant om het gedrag en de opvattingen van jongeren van nu te toetsen aan de Vier Gedachten.

'Kostbare, menselijke geboorte' zegt jongeren in zoverre iets dat de meesten zich wel degelijk bewust zijn van hun bevoorrechte positie en inzien dat zij daar iets tegenover moeten stellen. Van karma hebben ze nog nooit gehoord, maar vergankelijkheid kennen de meesten uit eigen ervaring maar al te goed, evenals lijden. Zonder te weten dat lijden inherent is aan het samsarisch bestaan, worden vrijwel alle jongeren via de media meer dan ooit met lijden geconfronteerd. Dat maakt dat voor veel jongeren van nu compassie een belangrijk begrip is, evenals onderlinge verbondenheid. Dat vind je terug in de projecten die ze bedenken en uitvoeren: daarin hoeven ze niet zo nodig zelf te schitteren, maar willen ze meer de beleving van anderen sturen en mensen verbinden.

Chocola

Een mooi voorbeeld van dit verlangen om te verbinden is een project dat een studente had bedacht om in een willekeurige buurt bij een willekeurig huis aan te bellen met twee chocoladerepen in haar hand. Als iemand opendeed gaf ze die persoon een reep en vroeg dan om een adres waar ze de andere reep cadeau kon doen. Dat herhaalde ze bij elk volgend adres en zo kwam een heel netwerk in beeld van men-

sen die via gevoelens van sympathie en vriendschap met elkaar verbonden raken. Een andere studente pakte het grootser aan: zij ging naar het vluchtelingenkamp bij Calais. Het vluchtelingenvraagstuk hield veel studenten erg bezig en deze studente wilde weten hoe het er in dit kamp aan toe ging. Wat haar opviel was dat kinderen bij aankomst een grote tas kregen voor de weinige spullen die ze bij zich hadden. Maar die tas moesten ze weer afgeven wanneer ze naar een ander kamp vertrokken. Zij kreeg het voor elkaar dat de kinderen hun tas mochten houden en organiseerde ter plekke een workshop waarin alle kinderen hun eigen tas konden beschilderen, zodat ze nu iets bezaten dat helemaal van henzelf was.

Eén toets

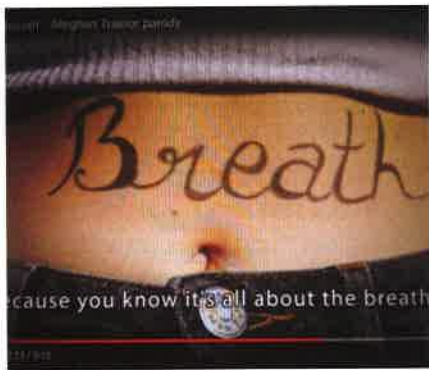
Compassie en een gevoel van verbondenheid kunnen aangewakkerd worden door de globalisering van het wereldleed dat slechts één klik verwijderd is van je eigen comfortzone. Een ander gevolg van globalisering is dat jongeren zich niet alleen vergelijken met hun vriendinnen of medestudenten maar ook met interessante of succesvolle jongeren die ze op het internet zien. Dit is één van de punten waar Risa Surachno, studente aan de Hogeschool van de Kunsten Utrecht, in een eindexamen-scriptie nader op ingaat. Ze schrijft dat zij en haar generatiegenoten zichzelf niet zo zeer zien als inwoners van een stad of een land, maar meer als wereldburgers: "Wij zijn ervan overtuigd dat de positie die wij innemen niet geïsoleerd is, maar dat we verbonden zijn met de rest van de wereld." Deze ontwikkeling heeft behalve voordelen natuurlijk ook nadelen. Jezelf vergelijken met een briljante Koreaanse ontwerper van amper twintig kan deprimerend zijn als je vindt dat je zelf nog een lange weg te gaan hebt.

Zorgeloos

De al eerder gesignaleerde gevaren die er kleven aan het onmatig gebruik van sociale media, baart ouders en leraren vaak zorgen. ➤



Wim Marseille tijdens een les op de Hogeschool voor de Kunsten Utrecht



Emma



< Screenshots van de clip All about the breath

Misschien is juist daarom de muziekclip die vorig jaar tijdens de zomerretraite in Lerab Ling werd opgenomen wel zo'n verademing. Deze clip is te zien op YouTube en werd gemaakt door deelnemers aan het tienerprogramma. Het is een variant op *All about that bass*, een megahit van zangeres Meghan Trainor, die op YouTube zo'n 1,7 miljard keer bekeken is. Een jonge Franse zangeres heeft er een boeddhistische tekst op gemaakt: *All about the breath*, met zinnen als *We all got wisdom if we simply BE* en *Mind is perfect when you leave it naturally*. Dit wordt door de tieners met zo'n aanstekelijk enthousiasme uitgevoerd dat je het gevoel krijgt dat het boeddhisme nog een zonnige toekomst tegemoetgaat.

Clip

Emma Heijdeman is een van de tieners die aan deze clip heeft meegewerkt: "Het was ontzettend leuk om hier met een team van jonge mensen aan mee te doen. Alle deelnemers aan het Rigpa-tienerprogramma hadden een taak. Zo waren er twee cameramensen, een artdirector, een groep die de choreografie bedacht. Samen met twee andere meisjes moesten we de tekst playbacken. Het project was bedacht door David Rycroft en had in eerste instantie geen ander doel dan dat het voor alle deelnemers leuk moest zijn. Daarom is het ook zo vrolijk geworden. Natuurlijk gingen er ook dingen mis. Er was bijvoorbeeld heel lang op de choreografie geoefend, maar de bewegingen waren soms te ongelijk om er veel van in de clip te kunnen gebruiken. Tijdens de opnames hebben we ervoor gezorgd dat er geen boeddhistische objecten in beeld kwamen, zodat de clip niet meteen in een religieus hokje gestopt kan worden."

Mug

We vroegen Emma naar de reacties die ze op deze clip kreeg. "Ik heb hem gedeeld op Facebook, sommigen vonden het raar, anderen leuk. Hetzelfde op school. Ik doe nu een tussenjaar, maar daarvoor deed ik vwo. Ik heb een keer een profielwerkstuk gemaakt over boeddhisme, dus mijn klas-

genoten wisten wel zo'n beetje hoe ik erin stond. Dat leidde soms tot felle discussies. Sommigen vonden het maar vreemd dat ik wel de moeite neem om een mug te vangen en buiten los te laten, maar dat ik géén vegetariër ben. Dat kon niet, volgens hen. Het is jammer dat er niet meer aandacht is voor bepaalde aspecten van het boeddhisme, want op een school lopen nogal wat leerlingen rond die lijden aan depressies of last hebben van angstaanvallen. Niet dat mijn eigen meer boeddhistisch gerichte opvoeding mij beter maakt dan andere kinderen, want ik zit net zo diep in samsara als zij. Het enige verschil was dat ik iets had waar ik toevlucht in kon nemen, waar ik vertrouwen in kon hebben en waardoor ik wist wat goed en minder goed voor me was – hoewel mijn acties daar niet altijd mee correspondeerden. In die zin gaf het me een soort stabiliteit."

Voordelen

Vanuit zijn ervaringen met jongeren tijdens de zomerretraites in Lerab Ling vertelt Wim Marseille over de voordelen van het opgroeien in de Dharma: "Om te beginnen hebben ze geleerd hoe ze door de geest naar binnen te keren in contact kunnen komen met hun fundamentele goedheid. Dat geeft veel vertrouwen. Ook beseffen ze dat zowel zichzelf als hun vrienden met hun gedachten, emoties en opvattingen hun eigen wereld creëren. Door dat beseffen leer je verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf en je omgeving."

Over dit laatste punt zegt Simon Sinek in een lezing voor jonge mensen: "In de meeste boekwinkels vind je een flinke afdeling met zelfhulpboeken, maar je zal tevergeefs zoeken naar een afdeling met 'help-andereboeken'. De problemen in onze wereld worden niet opgelost als iedereen eerst zelf geholpen wil worden. Wat wel helpt is meer bezig te zijn hoe je anderen kunt helpen. Want dáár gaat het om: anderen van dienst zijn. Als je zelf een gelukkig en vervuld leven wilt leiden, zul je moeten zorgen voor de mensen om je heen."



Het fiets-pad

Bij Rigpa volgen we allemaal op een of andere manier het boeddhistische pad. Bram de Wit doet dat voor een deel op de fiets, en met een enorme passie. Uit het verhaal van Bram blijkt dat zijn vreugde in de dharma en het fietsen elkaar kunnen versterken. Dzigar Kongtrul Rinpoche, zelf een gepassioneerd schilder, zegt daarover dat we juist in die gedrevenheid dezelfde elementen kunnen vinden die ons motiveren om spiritueel te groeien.

Interview Annet Kossen

In mijn vroege jeugd woonde ik in Epe, aan de rand van de Veluwe. Zolang ik me kan herinneren stonden er altijd racefietsen in het schuurtje in de tuin. Mijn vader was een enthousiast wielrenner. Het heuvellandschap van de Veluwe is bij uitstek geschikt om te trainen. Door zijn enthousiasme werd mijn interesse in het fietsen al heel jong gewekt, al deden mijn broer en ik dat eerst nog op gewone fietsen.

Toen er een ware mountainbike-rage overwaaide uit de VS moest en zou ik ook zo'n fiets. Ik ging er hard voor sparen. Mijn ouders zouden dat bedrag aanvullen als cadeau voor mijn 11e verjaardag. Maar ik kon niet wachten en maanden ervoor mocht ik de stoere tweedehands mountainbike kopen die ikzelf had uitgezocht, met veel versnellingen en van die mooie dikke banden. Ik was supertrots en heb er veel op gefietst. Maar na een tijdje was de lol eraf omdat ik met mijn vader mee wilde als hij ging trainen, en daar had je toch echt een racefiets voor nodig. Mijn vader zwoer bij Gazelle, dus werd het een Gazelle, een blauwe met drie versnellingen, wat ik eigenlijk een beetje weinig vond. Ik besteedde veel tijd aan het onderhoud en het sleutelen aan mijn fiets om alle onderdelen te leren kennen. De fietsvakanties met mijn ouders en mijn broer in de Eifel waren nog gewoon een beetje lekker fietsen, maar ik wou meer. Ik wou ook meedoen aan de Elfheuvelentocht op de Veluwe die mijn vader elk jaar reed, en dan ook meteen het langste traject, 150 km. Ik moest nog twaalf worden.

Trance

Om in conditie te komen begon ik al maanden van te voren serieus te trainen. Ook 's avonds, bij mijn vader 'aanklampen' zoals dat heet in wielrennerstaal. Daar ligt de kiem van mijn racefietspassie. In de uitdaging om hem bij te houden, leerde ik het trucje dat je vrij dicht achter je voorganger moet blijven waardoor jij in de luwte fietst. Toen ik er op die Elfheuvelentocht de laatste 30 km helemaal doorheen zat, fixeerde ik me op het achterlicht van mijn vader, wat maakte dat ik dat laatste uur in een soort trance kwam. Nu ik daaraan terugdenk, was dat waarschijnlijk mijn allereerste ervaring met een soort meditatieve staat, al ontbrak een gevoel van ruimtelijkheid. Ik voelde me meer mentaal en fysiek gefixeerd in het hier en nu. Die allereerste toertocht heb ik, mogelijk als het enige kind dat meedeed, helemaal uitgereden. Daar was ik natuurlijk apetrots op en ik kreeg veel complimentjes. Later heb ik dat traject nog twee of drie keer gereden, op een gegeven moment wel op een fiets voor volwassenen, de racefiets van Grete, mijn stiefmoeder.

Zelfstandig

Nadat mijn vader het drukker kreeg met zijn bedrijf haakte hij af, maar ik ben nog een aantal jaren solo blijven rijden, dat heeft me zelfstandig gemaakt.

Omdat mijn vader en Grete in de kelder van ons huis in Zutphen een boeddhistisch altaar hadden waar zij regelmatig beoefenden, ben ik uit nieuwsgierigheid op mijn zestiende met mediteren ➤



Bram, elf jaar oud, met zijn vader



Vader en zoon (met helm) tijdens de 20e Elfheuvelen toertocht in 1994

begonnen. Ik begon met de Ngöndro. Mijn ouders begeleidden de beoefening en ik deed een beetje mee, als het ware op een kinderfiets: 7 prostraties, 21 Vajrasattva's, niet te veel. In 1998 namen mijn ouders voor het eerst ook de kinderen mee naar Lerab Ling, wat voor ons toen nog een soort vakantie was.

Rots

Dan komt plotseling mijn vader te overlijden. Het eindexamen van de havo, een jaar later, heb ik nog wel gehaald, maar ik had totaal geen vertrouwen meer in het leven en mijn rol daarin. De rots in mijn leven was er niet meer. Het werd me duidelijk dat ik niet maar gewoon kon doorgaan met mijn leven, zomaar in een baantje stappen of een of andere studie gaan volgen.

Geleidelijk aan realiseerde ik me dat het spirituele pad mij de waarachtige steun en het begrip zou kunnen geven die ik op dat moment zo hard nodig had

Mijn puberteit was voorbij en ik kon niet verder zonder eerst een antwoord te vinden op de vergankelijkheid waarmee zijn dood mij zo hardhandig had geconfronteerd. Nu ik mij niet langer op hem kon verlaten, moest ik een nieuw steunpunt vinden. Geleidelijk aan realiseerde ik me dat het spirituele pad mij de waarachtige steun en het begrip zou kunnen geven die ik op dat moment zo hard nodig had. Ik was namelijk erg onder de indruk geraakt van het boeddhistische gedachtegoed, het leek me op het lijf geschreven. Omdat mijn vader mij met voldoende middelen had achtergelaten, stond niets me in de weg om mijn hart te volgen, mijn spullen te pakken en voor drie maanden naar Lerab Ling te gaan. Daar ontstond de diepe wens om mij

voor langere tijd in het boeddhisme te verdiepen. Dus schreef ik me in 2001 in voor een eenjarige retraite in Dzogchen Beara. De ervaringen die ik tijdens deze retraite opdeed, zijn het fundament gaan vormen van mijn pad.

Vrijwilliger

Na mijn terugkomst volgde er een tijd van 'uitproberen'. Ik voelde me erg aangetrokken tot Rinpoche en door de boodschap die hij vaak uitdroeg dat hij hulp nodig had om zijn werk in het Westen wortel te doen schieten. Ik besloot om te gaan werken en te sparen zodat ik met dat beetje geld naar retraites en weekenden met Rinpoche kon reizen om daar als vrijwilliger mee te draaien. In eerste instantie als hoofd chöpon (*beoefenings-coördinator - red.*), een vaardigheid die ik mij in Dzogchen Beara eigen had gemaakt. Al snel kreeg ik in die rol Rinpoche's aandacht en dat leidde tot een 'bijbaantje' als een van zijn persoonlijke assistenten. Ik werd naar meerdere landen 'ingevlogen' om publiekelijk en privé als persoonlijke assistent van Rinpoche te fungeren. Dit was een rijke en leerzame tijd, een *steep learning curve*. Rinpoche gaf niet veel complimenten. Eerder veel kritiek, wat voor een ambitieuze jongeman niet altijd makkelijk was om te incasseren. Maar de enkele keer dat hij mij prees, was ik dagenlang in de zevende hemel. Een moment dat ik nooit zal vergeten is toen hij zich onverwachts tot mij wendde en zei: "I'm impressed with you, you have potential."

Driejaar-retraite

Ik woonde overal en nergens en gedurende die wonderlijke nomadenjaren reisde mijn fiets steeds met me mee. Waar ik ook was probeerde ik altijd zoveel mogelijk kilometers te maken. Maar wanneer in 2006 de driejaar-retraite in Lerab Ling begint, verdwijnt de fiets voor een aantal jaren uit mijn leven. De driejaar-retraite ging echter geheel niet volgens plan. Het was mijn bedoeling om mee te doen aan de strikte optie van de retraite, waarbij je drie jaar lang het terrein niet verlaat. Maar na

een aantal maanden stak Rinpoche daar al een stokje voor. Ik 'moest' van hem in de winter mee naar Australië. Dat was geen straf natuurlijk, maar wel een indicatie dat mijn driejaar-retraite er heel anders uit zou gaan zien dan ik had verwacht. Een bonus was dat ik, door die onverwachte vrijheid, buiten de teachingperiode naar Nederland kon om mijn moeder en vriendin te bezoeken. Het zal altijd gissen blijven hoe ik eruit was gekomen als ik aan de strikte vorm van de driejaar-retraite had meegedaan.

Het is ook elke keer weer een avontuur

Zoals ik er nu op terugkijk, heeft deze grotere bewegingsvrijheid mij – juist omdat ik nog zo jong was – enorm geholpen om het leven dat nog voor me lag niet uit het oog te verliezen. Rinpoche is een 'activiteitslama' en onder zijn supervisie heb ik in die intense periode enorm veel kunnen leren over de praktische toepassing van wijsheid en vaardigheid, en de zorg voor alles wat zich in het dagelijkse leven voordoet. Iets waar ik tot op heden profijt van heb.

Kriebelen

Als we nu doorspoelen naar 2014, woon ik met Mala, die al 10 jaar mijn vriendin is, vlakbij het Westerpark. Met al die joggers een plek die uitnodigt om ook te gaan hardlopen. Als ik in Australië bezig ben met het organiseren van Awake (een manifestatie voor jongeren - red.) ga ik trainen voor de halve marathon van de City Pier City loop in Den Haag, die ik samen met mijn broer wil gaan lopen. Maar op een dag gaat het met mijn knie goed mis tijdens een warming up en moet ik een paar maanden kalm aan doen. Als na terugkomst blijkt dat mijn broer een racefiets voor zijn verjaardag heeft gekregen, begint het bij mij weer te kriebelen. Een tweedehands racefiets is zo gekocht en voor ik het weet zit ik er weer elke dag op. En in plaats van mijn knie te ontzien, gaat de sluimerende passie voor het fietsen een heel eigen leven leiden.

Lichtheid

Het fietsen geeft me een enorm gevoel van vrijheid en grenzeloosheid, van puur plezier en avontuur, maar ook van lichtheid door de eenvoud ervan. Gaandeweg raak ik er steeds meer aan verslingerd. Fietsen betekent voor mij niet alleen vrijheid, het geeft me ook een mentale ruimte die me niet ontnomen kan

worden. Het is ook elke keer weer een avontuur, niet alleen wat bestemming betreft, maar ook qua innerlijke ervaring.

Als je een alpentop beklimt en met maximale inspanning zo'n uur of anderhalf omhoog rijdt, dan dwing je jezelf om het vol te houden, en dan kunnen er momenten ontstaan waarin lichaam en geest volledig samensmelten in een staat van opperste concentratie en focus.

Tweede adem

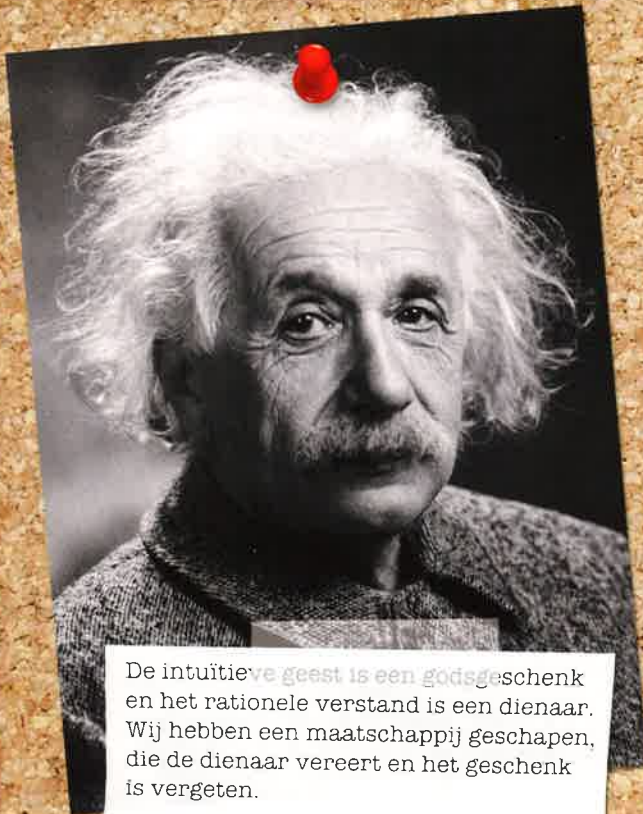
Tot het gaatje gaan is een vrijwillige keuze, maar het is wel alsof je uit vrije wil je vinger tussen de deur klemt. Je leert je pijndrempel steeds meer te verhogen, terwijl je volledig opgaat in die krachtsinspanning. Door die intense concentratie ben je alles even volledig vergeten. Het is jij en je fiets, de berg en de wind in je gezicht, het zoeven van de banden op het asfalt, het zachte geklik van de ketting. Je benen doen zeer, maar het maakt niet uit. Het unieke van de hele situatie neemt de overhand en geeft je een tweede adem. Als je om je heen kijkt is het ongekend mooi en totaal onwerkelijk. De woeste natuur komt binnen als een mokerslag. Je kan wel janken van blijdschap en toch moet je verder. Je kan het niet vasthouden. Je moet nog een heel eind. Op en neer gaan je benen, de ene pedaalslag na de andere.

Je gedachten vervagen en komen dan in alle hevigheid weer terug. Ik ben hier echt! Je zou jezelf wel willen knijpen. En dan, langzaam maar zeker komt de top in zicht...



Bram beklimt de Col du Galibier, bekend van de Ronde van Frankrijk

Bram's fietsavonturen zijn op internet te lezen: mymontventouxadventure.wordpress.com



De intuïtieve geest is een godsge-
 schenken en het rationele verstand is een dienaar.
 Wij hebben een maatschappij geschapen,
 die de dienaar vereert en het geschenk
 is vergeten.

Albert Einstein



Wat het programma verder uitdraagt is dat Nederland een migrantenland is. Bijna altijd leidt het stamboomonderzoek naar het buitenland. De voorouders van Tom Egbers vluchtten op een boot voor de hongersnood in Ierland - hij vergelijkt ze met Syrische bootvluchtelingen.

De les: we zijn allemaal vluchtelingen, die ooit naar Nederland kwamen gedreven, uit honger of angst. *Verborgen verleden* ondergraaft de nationalistische mythe van de bloedzuivere Nederlander.

Ik zou wel eens een uitzending met PVV-leider Geert Wilders willen zien; over zijn wortels in het Indische Soekaboemi. Maar ik denk niet dat hij wil meedoen. Had hij de macht, dan zou hij dit ondermijnende NTR-programma meteen verbieden.



Gebed is een haak naar de harten van de verlichten, zodat ze je meteen te hulp kunnen komen.
 Gebed is de lasso die al je diep gemeende verlangens omspant.
 Gebed is het touw dat je gelofte bindt aan je eigen pad naar verlichting.
 Gebed is de heldere klok die de waarheid luidt van je eigen innerlijke stem.

Dzigar Kongtrul Rinpoche



Zoals de grote Tibetaanse meester zei:
 "We moeten leren om onze angsten moedig,
 kalm en helder onder ogen te zien."

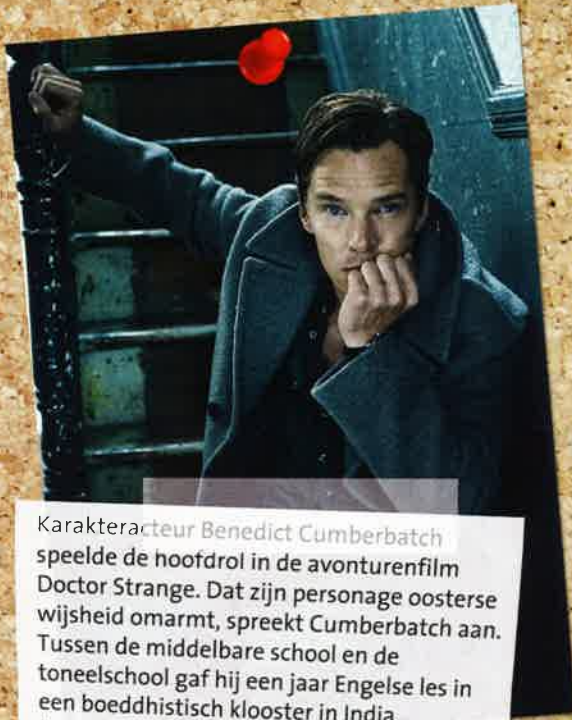


We asked for signs
 The signs were sent
 uit Anthem - Leonard Cohen



Je kunt beter erkennen dat er een gek in je huist en die een beetje temmen dan de gek ontkennen terwijl die ondertussen de potten onder je stoel vandaan zaagt.

ESTHER GERRITSEN



Karakteracteur Benedict Cumberbatch speelde de hoofdrol in de avonturenfilm Doctor Strange. Dat zijn personage oosterse wijsheid omarmt, spreekt Cumberbatch aan. Tussen de middelbare school en de toneelschool gaf hij een jaar Engelse les in een boeddhistisch klooster in India. "De deuren van begrip en perceptie gingen toen op een kier", zegt de acteur. "Mijn leven is één lange poging om die deuren verder te openen."



Youth Evening

Vind je het leuk om andere jonge mensen te ontmoeten die geïnteresseerd zijn in meditatie en boeddhisme? Tijdens de Rigpa Shyönnu youth avond is er de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten, onder andere door samen te mediteren en uit te wisselen over thema's die ons persoonlijk als jongvolwassenen (- 35 jaar) raken. Na afloop kun je blijven hangen voor bijvoorbeeld een drankje in een cafe om de hoek.

Tot 3 december om 19:30 in het Rigpa Centrum Amsterdam!

Rigpa Shyönnu

Rigpa Shyönnu is een initiatief van jonge mensen in Rigpa, de Tibetaans-boeddhistische organisatie van Sogyal Rinpoche. Zij streeft naar het initiëren van ontmoeting en uitwisseling voor jonge mensen die geïnteresseerd zijn in meditatie, compassie en boeddhisme. Sinds haar oprichting deze zomer heeft Rigpa Shyönnu vertegenwoordigers in Nederland, Frankrijk, Duitsland, Engeland en Ierland.

Meer informatie? rigpa.shyonnu@rigpa.org // www.rigpa.nl // 



De werkelijkheid volgens Trump

Sushi, Schubert en champagne

Emoties geven kleur aan de wereld maar kunnen ook ons leven en dat van anderen ontwrichten. In de boeddhistische stromingen zijn er verschillende benaderingen om er mee om te gaan. We kunnen ze proberen te temmen en te overwinnen. Of gaan zien dat ze op de illusie van een ego gebaseerd zijn. Maar er is ook de visie dat elke emotie - positief of negatief - de energie van de ontwaakte staat, de energie van vrijheid in zich draagt. We gaan ze dan niet uit de weg maar stappen erop af; dat is de speciale aanpak van het Vajrayana-boeddhisme. We gaan de wijsheid in de emoties zien en dat is het thema van dit boek.

De schrijver, Han de Wit, is contemplatief psycholoog en door Chögyam Trungpa gemachtigd om onderricht te geven in boeddhisme en meditatie. De Wit was de oprichter van het eerste Shambala-centrum in Europa. Hij schrijft:

"Als mensen in het Westen de dharma willen beoefenen moeten ze dat doen vanuit de plaats die ze in de maatschappij innemen. Het Tibetaanse monastieke model past hier niet. En in plaats van ons dagelijks leven als hindernis voor onze beoefening te zien, zien we dat dagelijks leven juist als ons oefenterrein."

Het ontdekken en herkennen van onze boeddhanatuur, onze essentie, is het boeddhistische pad en de Wit legt ons uit wat het betekent om dat pad te bekijken aan de hand van de vijf boeddhafamilies. Die vijf boeddhafamilies staan voor de energieën van de vijf belevingskwaliteiten die samen de energie van ons bewustzijn vormen. Hij legt er de nadruk op dat bewustzijn geen zelfstandig naamwoord is, dus niet *het* bewustzijn maar een werkwoord, *bewust zijn* of *gewaar zijn*. Vijf manieren van in de wereld staan, vijf manieren van beleven en omgaan met wat zich voordoet. We schommelen voortdurend heen en weer tussen die vijf energieën, zowel in hun verwarde, afgesloten vorm, die onze emoties van onwetendheid, agressie, begeerte, trots en afgunst zijn, als in hun open wijsheidsvorm: de vijf wijsheden.

Helder en actueel

Ik heb altijd moeite gehad met de traditionele symboliek en uitleg van de boeddhafamilies. Hun energie mag dan onze dagelijkse beleving uitmaken, het bleef abstract voor me en ik vond het moeilijk om ze te onderscheiden. Maar Han de Wit schrijft

zo helder, beeldend en actueel over deze energieën dat ik ze voor het eerst echt ging voelen. Hij doet dat door naast de traditionele uitleg van de energieën, ze tot leven te brengen met hedendaagse voorbeelden die we gemakkelijk kunnen navoelen en waarmee we ons direkt kunnen verbinden.

De energie van de stille, kalme Boeddha-familie wordt vergeleken met de minimalistische muziek van Philip Glass en met voedsel als rijst en een drank als water. De heldere, precieze, tintelende energie van de Vajra-familie, vergelijkt hij met de composities van Bach en de nauwkeurige details van een sushimaaltijd. De intieme en toegewijde energie van de Padma-familie wordt vergeleken met de muziek van Schubert. De Ratna-familie die een energie van rijkdom en overvloed uitstraalt, creatief en vindingrijk is, vergelijkt hij met champagne. Tot slot de Karma-energie: vol daadkracht, bouwend, druk en effectief, die vergeleken wordt met de muziek van Bartók of Heavy Metal en een drank als Red Bull.

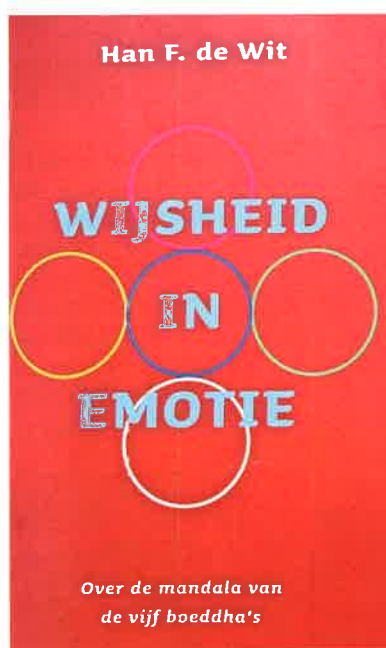
De Wit laat zien hoe we voor deze vijf energieën een grotere helderheid en sensitiviteit kunnen ontwikkelen. *"Dat kan ons helpen"*, zegt hij, *"om te herkennen wanneer en hoe wij de energie van een boeddha-familie vervormen tot een egocentrische emotie, en hoe we daarin kunnen doordringen zodat we de wijsheids-*

energie ervan kunnen ervaren en benutten."

Door een emotie te herkennen als een emotie, kunnen we de wijsheidsenergie ervan ervaren. Of we kunnen als het ware aan de andere kant beginnen en de energie van onze geest observeren zonder hem te vervormen. Dat voorkomt dat we in een emotie terechtkomen. In plaats daarvan kijken we vrij van elke hoop en vrees. Op deze manier kunnen kijken, veronderstelt dat we niet meegesleept worden door de energie zelf en hem dus ook niet egocentrisch vervormen tot een emotie.

Dan kunnen we contact maken met de vijf wijsheden in hun zuivere vorm. Het onderricht over de vijf boeddha-families kan ons daarbij helpen.

Willemien Manschot



Hoe een afgelegen woestenij Dzogchen Beara werd

Vanaf zijn vroegste jeugd droomt Peter Cornish van een plek die een rustpunt kan zijn voor mensen van alle geloofsrichtingen. Samen met zijn vrouw Harriet ontdekt hij in 1973 aan de zuidkust van Ierland een afgelegen stuk land waar met hard werk en veel doorzettingsvermogen in de loop van twintig jaar zijn droom gestalte zal krijgen. Dit boek doet hiervan verslag en is tegelijk een spirituele biografie waarin zijn persoonlijke zoektocht naar bevrijding helder en met veel gevoel voor humor onder woorden wordt gebracht.

Van jongs af aan lijdt Peter aan een ernstige oogafwijking die door zijn omgeving wordt afgedaan als een vorm van bijziendheid. Maar een bril is een gebrekkig hulpmiddel als het centrale deel van zijn gezichtsvermogen ontbreekt en hij alleen vanuit zijn ooghoeken de wereld kan waarnemen. Echter in plaats van te lijden onder deze handicap, ziet hij daar al spoedig ook de voordelen van in. Want door zijn beperkte blikveld is elke dag weer vol verrassingen en wordt de onvoorspelbaarheid van het leven een dagelijkse ervaring. Het behoedt hem, naar eigen zeggen, voor een aangepast leven dat leidt tot volle agenda's, een hoge hypotheek en een geestdodende carrière. Nu houdt hij altijd een gezonde twijfel ten aanzien van de door hem waargenomen werkelijkheid. Hij herkent in mensen als Van Gogh iemand die het droomachtige karakter erkent van alles dat ons omringt. Wanneer Peter op kostschool zit en hij in zijn schaarse vrije tijd door de velden dwaalt, ziet hij in de volle zon de bloemenweiden net zo uitbundig en overstraald als die op de schilderijen van Van Gogh.

Bedenksel

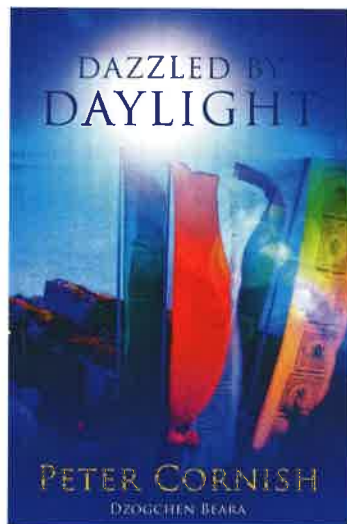
Het benauwde en kortzichtige milieu van een kostschool vervult hem met verachting en weerzin, maar hij ziet al spoedig in dat als hij in zijn leven werkelijk wil groeien hij verachting om moet zetten in compassie. Mededogen ontwikkelen voor hen met een beperkte visie en idem denkraam. Niettemin is er een enorm gevoel van opluchting als de bedompte jaren vijftig op hun eind lopen en Londen zich opmaakt voor de revolutionaire jaren zestig met hun vrije liefde, LSD en alomtegenwoordige popmuziek. Cornish schetst een mooi beeld van deze periode en laat niet na er kritische kanttekeningen bij te plaatsen. Door drugs leerde hij dat onze waarneming afhankelijk is van de chemische balans in ons brein, die constant wisselt door de emotionele reactie op de verschijnselen die we opmerken. Peter raakt ervan overtuigd dat de op het eerste gezicht zo duidelijke soliditeit der dingen een bedenksel van de geest is.

Trungpa

Toch vermoedt hij dat er in ieder mens een soort kern moet zijn die niet beïnvloed wordt door onze gedachten en emoties. Peter noemt het een van de meest inspirerende momenten van zijn leven wanneer dit vage vermoeden op een dag bevestigd wordt. Het begint ermee dat hij in een tijdschrift een artikel leest over een Tibetaanse lama die in Schotland het centrum Samye Ling sticht. Hij bedenkt zich geen moment en neemt nog diezelfde avond de nachttrein naar Schotland. Daar ontmoet hij Chögyam Trungpa. Deze *crazy wisdom master* is in staat om zijn studenten en andere mensen in zijn buurt zo te ontregelen dat hun aangeboren, natuurlijke wijsheid soms opeens even ontwaakt. Samen met een vriendin koopt Peter een simpel boerenhuisje in een naburige vallei. Soms komt Trungpa bij hen op bezoek. "Je kon niet anders dan van hem houden. Zijn magnetische persoonlijkheid nodigde uit tot affectie, terwijl zijn oprechtheid hem kwetsbaar maakte. Tegelijkertijd bracht zijn aanwezigheid je van je stuk en zorgde zijn grote openheid ervoor dat je bij hem toch volkomen op je gemak voelde."

Harriet

Een jaar later ontmoet hij Harriet met wie hij zijn droom zal verwezenlijken om een plek te vinden waar mensen innerlijke rust kunnen vinden. Terwijl Peter Cornish van oorsprong Iers is, is Harriet degene die voorstelt om te proberen in Ierland een geschikt stuk land te vinden. In een Ierse krant lezen ze een advertentie: 'Garranes, 150 acres groot terrein langs de kust met schitterend uitzicht op de Atlantische oceaan.' Ze rijden erheen, maar kunnen nergens een toegangsweg vinden. Tot drie keer toe rijden ze eraan voorbij, maar geven niet op, indachtig de I Tjing: moeilijkheden in het begin vormen een gunstig voorteken. Als ze eindelijk het terrein in ogenschouw nemen zijn ze verbijsterd door het fenomenale uitzicht op een oceaan die haast onmerkbaar overgaat in de hemel erboven. Ze kijken naar het enige huis op het terrein: niet veel meer dan een krot, zonder



water of electriciteit. Maar het enige wat telt is dat ze midden in hun droom geland zijn. Deze plek was de manifestatie van de visie die Peter zijn hele leven met zich had meegebracht. Hij en Harriet zien ook meteen hoe ontzettend veel werk het zal kosten om hun droom werkelijk gestalte te laten krijgen. Bij ieder huis of chalet dat af komt, verhuizen ze naar het volgende half-afge bouwproject. Met als gevolg dat Harriet een groot deel van haar leven moet koken op primitieve butagasbranders, terwijl de kinderen die ze krijgen niet beter weten dan dat ze over planken van de ene naar de andere kamer moeten lopen. Als ze hun pop laten vallen, verdwijnt die in de diepte van wat later de kelder zal worden. Kinderen passen zich makkelijk aan, maar Peter en Harriet zijn het op den duur wel zat om altijd maar cement in hun haar te hebben en zand in hun bed of aangekoekte beton aan hun schoenen en sokken.

Leraar

Langzaam verandert de kale en 's winters door de wind gegevelde helling in een lusthof. Er gaan zelfs weer bomen groeien. Met de voltooiing van een groot, centraal gelegen gebouw is de eerste fase van de vestiging van een retraitecentrum gereed en wordt het tijd om naar een leraar uit te kijken. "Maar", zegt een vriend, "hoe groot is de kans dat een Tibetaanse leraar zo'n uithoek van Ierland zal bezoeken?" Dan komt er bericht dat een jonge lama van de Nyingma-school een lezing zal geven in Dublin. Die jonge leraar is Sogyal Rinpoche en Peter doet hem kort verslag van waar hij aan de zuidkust van Ierland mee bezig is. Als Rinpoche een jaar later opnieuw Ierland bezoekt, probeert Peter hem te benaderen, maar elke keer krijgt hij alleen maar "later, later" te horen. Zoals Peter schrijft: "Je blijft aandringen tot een bepaald punt en net voordat je verandert in een idioot, laat je het helemaal los."

Op de laatste dag van de retraite spreekt Sogyal Rinpoche over de eigenschappen die een ideale retraiteplek zou moeten hebben. Zonder het te weten beschrijft hij tot in detail de omstandigheden van het terrein dat hij later Dzogchen Beara zal noemen. Rinpoche sluit af met de mededeling dat hij minder wil gaan reizen en daarom niet zo vaak meer naar Ierland zal komen. Jammer, denkt Peter, en laat al zijn plannen varen. Op dat moment zegt Rinpoche: "Was er niet iemand van West-Cork die mij wilde spreken?" Rinpoche bekijkt de foto's die Peter hem laat zien en zegt tegen het publiek dat het ernaar uitziet dat hij in de toekomst toch vaker in Ierland zal zijn.

Comité

De rest is geschiedenis. Toch blijft het interessant om op de laatste zestig bladzijden te lezen hoe het Peter en Harriet verder vergaat. Omdat Dzogchen Beara als organisatie groeit, wordt er als bestuur een comité ingesteld. Het begin van alle ellende, vol-



Peter en Harriet Cornish

gens Peter Cornish. Hij is zo sjiek om er verder niet over uit te wijden, maar in een enkele bijzin wordt soms duidelijk hoe het er in deze periode op Dzogchen Beara aan toegaat. Zo wordt in een interieur alle zorgvuldig uitgekozen rode accenten weggewerkt, omdat die kleur te onrustig zou zijn tijdens de meditatie. Of Peter ziet opeens een man die met een voorhamer de muur in elkaar slaat die hij een jaar eerder met zorgvuldig uitgekozen keien had gemetseld. Dit alles zonder overleg. Hij weet zijn ergernis hierover te overstijgen, want: "Hoe kan ik het comité iets verwijten als alles wat ik waarneem mijn eigen projectie is? Wanneer het beeld van de wereld om ons heen een soort zelfportret is, kan je toch niemand anders de schuld geven dan de schilder zelf?" Maar tegelijkertijd voelt het alsof zijn levenswerk nalaten aan een stichting hetzelfde is als een kind ter adoptie aanbieden en daarna nog twintig jaar met de adoptie-ouders moeten samenleven.

Poëzie

Dazzled by Daylight is een schitterend verslag van Peter Cornish' spirituele zoektocht en laat zien hoe je alles wat zich in het leven voordoet kunt beschouwen als een les. De vele voorbeelden daarvan in dit boek vormen het bewijs dat als je volledig kunt accepteren wat je in het leven overkomt, zelfs de meest pijnlijke gebeurtenissen als leerzaam en zinvol ervaren kunnen worden.

De vele overdenkingen en beschrijvingen van bijzondere ervaringen zijn soms gevat in poëtisch taalgebruik dat misschien niet alle lezers zal aanspreken, maar dat wel vaak prachtige observaties oplevert. "Het leven draait om vertrouwen", schrijft Peter, zoals wanneer hij het heeft over het chronische geldgebrek tijdens de opbouwfase van Dzogchen Beara: "Maar altijd kwam er op een of andere wonderbaarlijke manier nét genoeg geld binnen om een bepaald project te realiseren, of om bijvoorbeeld de komst van Dodrupchen Rinpoche naar Dzogchen Beara mogelijk te maken. Zoals dat ook het geval was met mijn ogen: nét genoeg gezichtsvermogen om mij in de wereld te kunnen redden, maar niet genoeg om alles vanzelfsprekend te vinden. En zo bleef elke stap in mijn leven een stap in het ongewisse."

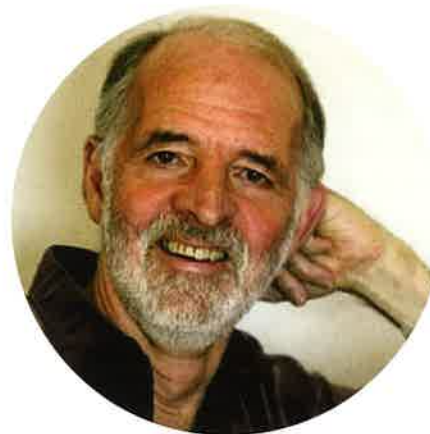
Rob Chrispijn

Over onthechting en het verlangen naar intimiteit

Jezelf ontlopen

“We zijn niet alleen menselijke wezens die leren om een boeddha te worden, maar ook boeddha’s die wakker worden in een menselijke vorm en die dan moeten leren om volledig mens te worden.”

Dit zijn de woorden van John Welwood, een Amerikaans klinisch psycholoog, psychotherapeut en docent. Hij is een pionier als het gaat om de integratie van psychologie en spiritualiteit, waarover hij een aantal baanbrekende boeken schreef. Voor *Tricycle Magazine* werd John Welwood geïnterviewd door Tina Fossella.



John Welwood

Bewerking en vertaling Annet Kossen

TF: *De term spiritual bypassing werd zo'n dertig jaar geleden voor het eerst door jou gebruikt. Zou je kunnen uitleggen wat je precies met die uitdrukking bedoelt?*

JW: De term *spiritual bypassing* heb ik bedacht om een proces aan te duiden dat ik observeerde in de boeddhistische gemeenschap waar ik destijds deel van uitmaakte, en ook in mijzelf. Ondanks het feit dat de meesten van ons erg hun best deden om aan zichzelf te werken, zag ik hoe wijdverspreid de neiging was om spirituele ideeën en beoefeningen te gebruiken om onopgeloste emotionele problemen, psychische kwetsuren van onszelf en een bepaalde stagnatie in onze ontwikkeling uit de weg te gaan of te negeren.

Als we spiritualiteit inzetten om onszelf te ontlopen, gebruiken we het doel van ontwaken of bevrijding om wat ik het bereiken van 'vroegtijdige transcendentie' noem en dat dan te rationaliseren. Namelijk de poging om onszelf boven de ongepolijste en verwarde kant van ons menszijn te verheffen voordat we die volledig onder ogen hebben gezien en er vrede mee hebben gesloten. Dan hebben we de neiging om de absolute waarheid te gebruiken om neer te kijken op onze relatieve menselijke behoeften, psychische problemen en relationele conflicten. Of om ze compleet te negeren. Je leeft dan bij wijze van spreken boven je stand.

TF: *Welk gevaar brengt dat met zich mee?*

JW: Proberen je psychische en emotionele problemen te ontwijken door net te doen of je erboven staat, is gevaarlijk. Dan ontstaat er een verlamdende splitsing tussen de mens en de boeddha in ons, wat leidt tot een intellectuele, eenzijdige vorm van spiritualiteit, waarbij één kant van het leven meer verheven wordt geacht ten koste van zijn tegenpool. De absolute waarheid wordt geprefereerd boven relatieve waarheid, het onpersoonlijke boven het persoon-

lijke, leegte boven vorm, transcendentie boven belichaming en onthechting boven gevoel. Wanneer je bijvoorbeeld probeert om onthechting te beoefenen door te ontkennen dat je liefde nodig hebt, gaat die behoefte een verborgen bestaan leiden en wordt vaak onbewust op heimelijke en mogelijk schadelijke manieren toch uitgeleefd.

Als je een yogi was die jarenlang in zijn eentje retraite doet in een grot, geheel en al gefocust op je beoefening, dan zouden je psychische kwetsuren zich misschien niet zo erg manifesteren. Het is pas in relaties dat je hardhandig geconfronteerd wordt met gevoel waarmee je niet in het reine bent gekomen. Dit soort kwetsuren zijn namelijk altijd relationeel en worden al heel jong gevormd in en door onze relaties met ouders of verzorgers.

TF: *Wat gebeurt er dan precies?*

JW: In de Westerse psychologie is op dit gebied veel onderzoek gedaan waaruit blijkt dat hechte banden en liefdevolle aandacht – ook wel 'veilige hechting' genoemd – van grote invloed zijn op alle aspecten van onze ontwikkeling. Veilige hechting heeft een enorm effect op onze gezondheid, ons gevoel van welbevinden en op ons vermogen om in de wereld goed te functioneren. En ook op hoe onze hersenen worden gevormd, hoe goed ons immuunsysteem werkt, hoe we omgaan met emoties, hoe vatbaar we zijn voor depressies, hoe ons zenuwstelsel functioneert en spanning hanteert en hoe we omgaan met anderen. Dat veel mensen zich niet geliefd voelen of niet kunnen ervaren dat ze het waard zijn om van te houden, is iets dat in onze moderne wereld wijdverbreid is. Als er in de vroege jeugd niet voldoende liefde en ondersteuning is, ervaart het uiterst gevoelige, nog onvolgroeide zenuwstelsel van het kind dit als schokkend en traumatisch. Naarmate wij dit gebrek aan ouderlijke zorg internaliseren, wordt ons vermogen beschadigd om onszelf te respecteren, waardoor we ook voor anderen geen waardering kunnen opbrengen. ➤

Ik noem dat een 'relatiewond' of 'wond van het hart'.

In tegenstelling tot de inheemse culturen van traditioneel Azië, zorgt de manier waarop kinderen tegenwoordig opgevoed worden ervoor dat de meeste mensen lijden aan symptomen van onveilige hechting: niet in contact zijn met het lichaam, een overactieve geest, niet goed geaard zijn, zelfhaat, chronische onzekerheid en angst, en een diep gevoel van minderwaardigheid. De meesten van ons lijden daarom in hoge mate aan vervreemding en een gevoel van niet verbonden zijn, iets wat in vroeger tijden onbekend was. Vervreemd van de samenleving, de familie, oudere generaties, van de traditie, de natuur, de religie, ons lichaam en onze gevoelens.

TF: *Hoe beïnvloedt dat de manier waarop we de Dharma beoefenen?*

JW: Dat veel sangha-leden – waaronder ik ook mijzelf reken – zich in eerste instantie aangetrokken voelen tot de Dharma, heeft voor een deel te maken met een poging om de pijn van onze psychische of relationele kwetsuren te helen. Toch ontkennen we vaak in hoeverre we gekwetst zijn of waardoor, of zijn we ons er niet van bewust. Het enige wat we weten is dat er iets niet klopt en dat we niet langer willen lijden. Dus wenden we ons tot de Dharma om ons beter te voelen. Maar in dat geval kunnen we, zonder het te beseffen, onze spirituele beoefening gaan gebruiken om vooral niet naar onze problemen te hoeven kijken.

TF: *Kun je een paar voorbeelden geven van hoe beoefenaars daarmee worstelen?*

JW: In mijn psychotherapiepraktijk werk ik vaak met studenten die al tientallen jaren met spirituele beoefening bezig zijn. Ik heb er respect voor hoeveel ze aan hun beoefening te danken hebben. Maar hoewel het serieuze beoefenaars zijn, is hun beoefening toch niet volledig in hun leven geïntegreerd. De reden waarom ze in therapie gaan, is omdat ze zich nog steeds gekwetst voelen en op het emotionele en relationele vlak niet geheel tot bloei zijn gekomen en hun frustratie daarover soms op anderen uitleven.

Het is goed mogelijk om heel mooi te kunnen praten over fundamentele goedheid of de aangeboren perfectie van onze ware natuur en toch problemen te hebben om daarin te blijven vertrouwen als je pijnlijk wordt geraakt. Wat je ook vaak ziet is dat Dharma-studenten die wel degelijk vriendelijk en liefdevol zijn

tegenover anderen, heel streng zijn ten opzichte van zichzelf omdat ze denken niet te voldoen aan hun eigen spirituele idealen. Dan wordt hun spirituele beoefening droog en vreugdeloos. Of dan wordt het steunen van anderen een verplichting of een manier om te proberen een goed gevoel te krijgen. Weer anderen gebruiken hun spirituele helderheid onbewust om hun narcistische eigendunk te voeden of anderen te minachten of te manipuleren.

Bij mensen die makkelijk depressief worden omdat ze misschien opgegroeid zijn zonder liefdevolle aandacht, kan het onderricht over egoloosheid hun gebrek aan zelfvertrouwen nog vergroten.

Dit kan leiden tot een vorm van zelf-fixatie, geheel tegengesteld aan wat de Dharma beoogt, waardoor hun gevoelens van schaamte en schuld nog verder worden aangewakkerd. Op die manier raken zij verstrikt in een pijnlijke strijd met het ik dat zij juist proberen te ontmantelen.

De sangha wordt vaak een strijdtoneel waarop mensen hun onverwerkte familieconflicten uitleven. Wat is er makkelijker dan je ouders te projecteren op je leraren of goeroes, om vervolgens te proberen hun liefde te winnen of tegen hen in opstand te komen. Kinderlijke wedijver en competitie met andere sanghaleden over wie de uitverkorene van de leraar is, kom je ook veel tegen.



Het verwonde hart

Ook wordt meditatie nogal eens gebruikt om onprettige gevoelens en onopgeloste conflicten te ontlopen. Als persoonlijke gevoelens en kwetsuren worden ontkend, kan mediteren de neiging om kil, teruggetrokken of onpersoonlijk te zijn juist versterken. Het kan voor sommigen van ons op het spirituele pad dan ook behoorlijk bedreigend zijn om onze gekwetstheid, emotionele afhankelijkheid of diepe behoefte aan liefde onder ogen te moeten zien. Jezelf een spirituele beoefenaar noemen heeft dan eigenlijk tot doel om de intensiteit van de persoonlijke ontmoeting met anderen uit de weg te gaan. Want dat zou immers oude wonden en het verlangen naar liefde kunnen oprakelen. Het is pijnlijk om te zien hoe iemand die eigenlijk hunkert naar intimiteit zich zo afstandelijk blijft opstellen.

TF: *Hoe kunnen we die twee begrippen: het ideaal van onthecht zijn en het verlangen naar intimiteit met elkaar te verzoenen?*

JW: Dat is een goeie vraag. Wil het boeddhisme volledig kunnen integreren in de Westerse psyche, dan is het volgens mij nodig dat de dynamiek van de Westerse geestesgesteldheid beter begrepen

wordt, omdat die nogal verschilt van de Aziatische. We zijn niet alleen menselijke wezens die leren om een boeddha te worden, maar ook boeddha's die wakker worden in een menselijke vorm en die dan moeten leren om volledig mens te worden. Deze beide ontwikkelingsstromen kunnen elkaar wederzijds verrijken. We hebben een breder perspectief nodig van waaruit twee stromingen in de menselijke ontwikkeling duidelijk herkend kunnen worden. De ene stroming van helen en volledig mens worden, de andere van ontwaken en het persoonlijke geheel en al overstijgen.

De grote paradox om zowel mens als boeddha te zijn maakt dat we zowel afhankelijk als niet afhankelijk zijn. Een deel van ons is geheel en al afhankelijk van anderen voor alles: van voedsel en kleding tot liefde en hulp bij het opgroeien. En hoewel onze boeddhanatuur geheel onafhankelijk is – dat is de absolute waarheid – geldt dat niet voor onze menselijke kant – dat is de relatieve waarheid.

Vanuit een breder perspectief gezien, zijn het absolute en het relatieve natuurlijk onlosmakelijk met elkaar verweven en kunnen niet uit elkaar gehaald worden. En hoe meer we ons bewust worden van de absolute openheid van wie we werkelijk zijn, des te dieper we gaan beseffen dat we op het relatieve vlak met alle wezens verbonden zijn.

TF: *We kunnen dus zowel gehecht als onthecht zijn?*

JW: Ja, dat is zo. Onthecht zijn is een les over onze wezenlijke natuur. Onze boeddhanatuur is in wezen totaal onthecht. Gehechtheid in de boeddhistische betekenis heeft de negatieve bijklank van 'grijpen'. Onze boeddhanatuur is echter vrij en open, en heeft daarom geen behoefte om te grijpen.

Maar om je te kunnen ontwikkelen tot een evenwichtig mens, hebben we een basis van veilige hechting in positieve zin nodig, namelijk: hechte emotionele banden met andere mensen die zorgen voor een gevoel van verbondenheid, welbevinden en geaard zijn in het bestaan.

Het is dus normaal om diep te rouwen als we iemand verliezen van wie we houden. Toen Chögyam Trungpa Rinpoche de herdenkingsplechtigheid van zijn dierbare vriend en collega Suzuki Roshi bijwoonde, gaf hij een doordringende kreet en huilde openlijk. Daarmee liet hij zien hoe diep hij zich met Suzuki Roshi verbonden voelde. Het was indrukwekkend dat hij zijn gevoelens zo kon tonen.

Ik ben bang dat veel Westerse boeddhisten denken dat zij moeten proberen om onthecht te zijn in hun relaties, terwijl dat vaak geen onthechting is, maar het vermijden van gehechtheid. Gehechtheid ontlopen betekent echter niet dat je vrij bent van gehechtheid. Het blijft nog altijd een vorm van grijpen – grijpen naar de ontkenning van je menselijke behoefte om je verbonden te voelen, omdat je diep van binnen liefde wantrouwt.

TF: *Dus het ontkennen van je behoefte aan verbondenheid is eigenlijk ook een vorm van gehechtheid?*

JW: Inderdaad. De ontwikkelingspsychologie kent een 'hechtings-theorie' waarin een bepaalde vorm van verstoorde hechting 'vermijdende hechting' wordt genoemd. Deze vorm van verstoorde hechting zie je vooral bij kinderen met ouders die emotioneel voortdurend onbereikbaar zijn. Deze kinderen leren al jong voor zichzelf te zorgen en hebben dan ook van anderen niets nodig. Dit is een aangepaste strategie die op zich verstandig en bruikbaar is. Als je behoeften toch niet bevredigd zullen worden, is het te pijnlijk om ze steeds te voelen. Dan kun je maar beter doen of ze niet bestaan en een afstandelijke ik-doe-het-wel-zelf identiteit aannemen.

TF: *Er bestaat dus een neiging om boeddhistische ideeën te gebruiken als rechtvaardiging om onze natuurlijke behoefte aan binding en hechting te negeren.*

JW: Veel studenten die zich door het boeddhisme aangetrokken voelen, zijn juist degenen met bindingsangst. Als we dan onder-richt krijgen over onthechting denken we: Oh, dat klinkt bekend, ik voel me hier echt thuis. En zo wordt waardevol Dharma-onder-richt gebruikt om onze verdedigingsmechanismen te ondersteunen.

Laat ik echter duidelijk zijn dat ik niet bezig om iemand een stoornis aan te praten. Maar meer om dit proces te begrijpen en er liefdevol en vriendelijk naar te kijken. Het is een van de strategieën waarmee



Hoezo boos en verward?

we proberen om te gaan met ons gewonde hart. Niemand nodig hebben maakt het mogelijk om te overleven en je staande te houden in een emotionele woestijn. Maar later, eenmaal volwassen, heeft dit type mens het heel moeilijk om diepe banden met anderen aan te gaan, wat kan leiden tot gevoelens van grote eenzaamheid en vervreemding, en dat is erg pijnlijk.

TF: *Wat gebeurt er in een gemeenschap als de meerderheid van de sangha-leden een manier van met elkaar omgaan hebben waarbij hechting en intimiteit worden vermeden?*

JW: Iemand die zich niet kan hechten, heeft de neiging de noden van anderen weg te wuiven, precies zoals ze dat met hun eigen verlangens doen. Wat er gebeurt is dat deze mensen voelen dat ze het volste recht hebben om de gevoelens en behoeften van anderen niet te respecteren. Het zal je daarom niet verbazen dat 'behoefte' in veel spirituele gemeenschappen een vies woord is geworden. Met als gevolg dat mensen zich niet vrijelijk kunnen uiten, omdat ze vooral niet behoeftig willen overkomen. Dan probeer je net te doen alsof je niet afhankelijk bent. Je bent dan als een onrijpe vrucht die zich voortijdig op de grond laat vallen in plaats van rustig af te wachten tot zij rijp genoeg is om op een natuurlijke manier los te laten.



'Zoals rijp fruit dat zich losmaakt van de boom en op de grond valt.'

De vraag voor Dharma-beoefenaars is hoe een vollediger mens te worden om het grijpen naar een zelf te kunnen loslaten op dezelfde, vanzelfsprekende manier waarop rijp fruit zich losmaakt van de boom en op de grond valt. De beoefening van wijsheid en compassie kan onbetwistbaar helpen in dit groeiproces. Maar nogmaals, als we onze beoefening gebruiken om ons gevoelsleven te negeren dan zal dit groeiproces eerder belemmerd worden in plaats van ondersteund. Door de grote kloof tussen onze beoefening en onze menselijke kant blijven we onvolgroeid.

TF: *Wat je hiermee eigenlijk zegt, is dat spiritual bypassing niet*

alleen onze Dharma-beoefening corrumpeert, maar dat het ook onze persoonlijke groei blokkeert.

JW: Ja, dat is zo. Een manier om het groeiproces te blokkeren is door van het spirituele onderricht een recept te maken van wat je allemaal moet. Dan wordt onze spirituele beoefening overgenomen door het 'spirituele superego' zoals ik dat noem – de stem die ons al dat 'moeten' influistert. Dit vormt een groot obstakel om te groeien omdat het ons gevoel van tekortschieten versterkt. Een Indiase leraar, een zekere Swami Prajnanpad, wiens werk ik bewonder, zei dat "idealisme een vorm van geweld" is. Een ideaal nastreven in plaats van gewoon jezelf zijn, kan uitmonden in een vorm van innerlijk geweld als het je in tweeën splitst en die twee delen een strijd met elkaar aangaan.

TF: *Nog een laatste vraag over gehechtheid in relaties. Zeg je eigenlijk dat om werkelijk onthecht te zijn, iemand eerst moet ervaren hoe het is om gehecht te zijn?*

JW: Als je het in termen van menselijke evolutie bekijkt, dan is onthechting een onderricht voor gevorderden. Wat ik suggereer is dat we in staat moeten zijn om bevredigende menselijke relaties te vormen alvorens waarachtige onthechting mogelijk is. Want anders zal iemand die lijdt aan onzekere hechting, zijn eigen vermijdingsgedrag verwarren met onthechting. Omdat voor zo iemand gehechtheid beangstigend en eng is. Om te kunnen helen zouden deze mensen bereid en in staat moeten zijn om hun verlangen naar intimiteit werkelijk te voelen. Als dat gebeurt, krijgt onthecht zijn meer betekenis.

Wijnen Dzogchen-meester Chagdud Tulku heeft eens een opmerkelijke uitspraak gedaan over de relatie tussen gehechtheid en onthechting. Hij zei: "Mensen vragen mij vaak of lama's ook gehecht kunnen zijn. Ik weet natuurlijk niet hoe andere lama's die vraag zouden beantwoorden, maar mijn antwoord is: ja. Ik ben me ervan bewust dat mijn studenten, mijn familie, mijn land geen intrinsieke werkelijkheid bezitten [hij spreekt hier over de absolute waarheid]. Maar toch blijf ik sterk aan ze gehecht [dit gaat over de relatieve waarheid]. Tevens herken ik dat ook mijn gehechtheid niet werkelijk bestaat [absolute waarheid], en toch kan ik niet ontkennen dat ik het gevoel ervaar [relatieve waarheid]. Hij eindigt met te zeggen: "Terwijl ik mij bewust ben van de lege natuur van gehechtheid, dan nog verandert dat niets aan mijn motivatie om alle levende wezens te helpen."

Ik vind dit een prachtige beschrijving van onthechte gehechtheid. Chagdud Tulku verbindt daarmee de absolute en relatieve waarheid door het allemaal in de grootst mogelijke context te plaatsen. Alles zit erin. Dit is nou juist wat vaak ontbreekt binnen Dharma-gemeenschappen: onze menselijkheid onderkennen en omarmen, tezamen met het streven om onszelf te overstijgen.

Verveling

De saaiste maanden van het jaar zijn weer voorbij. Als natuurliefhebber heb ik altijd een hekel gehad aan de eerste twee maanden van het jaar. December heeft nog iets feestelijks, maar daarna kan er zo'n grauwsluijer over steden, dorpen en landerijen trekken dat alle geestdrift wordt gedoofd. Ondanks wat optimistische mezen en een parmantige roodborst is het maar al te duidelijk dat het nog lang geen voorjaar is. Van je omgeving moet je het in dit jaargetijde niet hebben; je bent op jezelf aangewezen. Je mag dan nog zo'n goede relatie hebben, zelfs dat kan niet verhinderen dat de verveling toeslaat.

Verveling is voor mij een oude bekende die ik voor het eerst leerde kennen tijdens lange zomervakanties wanneer er te veel jongens op vakantie waren om lekker te kunnen voetballen op het speelplein voor het huis. Terwijl ik lusteloos met een bal tegen een blinde muur stond te trappen, leek het of de middag nooit voorbij zou gaan.

Een kind kent geen zelfreflectie. In ieder geval niet het kind dat ik toen was. Inmiddels ben ik allang op een leeftijd dat je enige introspectie mag verwachten.

Dan is makkelijk te zien dat weinig variatie en veel herhaling bij mij al snel leidt tot verveling. Weilanden zo groen als een biljartlaken, eindeloze buitenwijken, de nabespreking van voetbalwedstrijden, de wedstrijden zelf, meestal allemaal erg vervelend. Maar het meest vervelend zijn mijn eigen gedachten. Als iets zich eindeloos herhaalt dan zijn het wel mijn gedachten. Maar juist in dit geval kan een gevoel van verveling een nuttige functie vervullen. Zoals een lama schreef: "Pas als bepaalde gedachten of gewoontepatronen zo vaak zijn gesignaleerd dat een gevoel van verveling optreedt, zal er iets kunnen veranderen." Verveling kan dus als signaal dienen om beter op te letten. Want dat was verveling natuurlijk altijd al: een gebrek aan aandacht. Zelfs het meest eentonige weiland is niet meer saai zodra je inzoomt. Dan zie je kleine verschillen in kleur en lengte van de grassprietten, schimmeldraden, spinnenwebben en sporen van insecten voor wie deze grasmat een thuis is. Als je echt kijkt wordt zo'n weiland een wereld op zich.

Iets soortgelijks zegt de Amerikaanse komiek Louis C.K. in een film tijdens een autorit tegen zijn dochter van twaalf die zeurt dat ze zich dood verveelt:

"Op ditzelfde moment verbrandt onze zon een miljard ton heliumgas en zet dat om in een onvoorstelbare hoeveelheid energie. Slechts een miljoenste deel daarvan komt op onze aardbol terecht, voldoende om al het leven op aarde mogelijk te maken. Terwijl je mij zo blanco aanstaart razen er eindeloze stromen neutrino's door jou heen en dwars door onze planeet zonder ook maar ergens tegenaan te botsen. En ondanks jouw zogenaamde verveling klopt jouw hart zonder onderbreken om je bloed door de kleinste haarvaten te pompen om zo alle delen van je lichaam te voeden. Je leeft in de grootste, meest uitgestrekte wereld waarvan je nog nul procent hebt gezien. Zelfs de binnenkant van je eigen geest is eindeloos. Het feit dat je leeft is een wonder. Dus zeg niet dat jij je verveelt."

Ik heb er zelf heel veel aan gehad om in de Dharma opgegroeid te zijn. Ik neem de lessen van Sogyal Rinpoche nog elke dag mee in mijn dagelijks leven. Ze hebben mij erg geholpen bij het ontwikkelen van mezelf, want ik denk dat ik een totaal ander mens zou zijn geweest als ik dit niet had meegekregen toen ik jong was. In mijn schooltijd had ik altijd meer rust en kalmte dan mijn andere vrienden, omdat ik veel zekerheid vond en nog steeds vind in de Dharma. Ik vond de familieweekenden altijd super gezellig. Hier heb ik leren mediteren, iets waar ik nog steeds veel aan heb. Omdat de Rigpé Yeshé-groep veel vaste deelnemers kende, voelde ik mij daar erg op mijn gemak. Ik heb er speciale vrienden aan overgehouden, zoals Emma Heijdeman.

Als Sogyal Rinpoche naar Nederland komt voor een lezing of een retraite, doe ik nog steeds mijn best om erbij te zijn. Ook heb ik enorm veel aan mijn ouders gehad, die erg betrokken waren bij Rigpa en Sogyal Rinpoche. Ze hebben me altijd goeie raad kunnen geven als ik ergens vastliep. Ik ben dus zeker elke dag dankbaar dat ik in de Dharma ben opgegroeid.



ROSA

Rigpa Yeshé

Rigpé Yeshé bestaat nu al weer heel wat jaren en het leek me een leuk idee om een paar tieners even te laten teruggaan in de tijd en ons te vertellen hoe ze hun beginjaren bij Rigpé Yeshé hebben beleefd.

Jesse van Delft

NOEMI



Een van mijn eerste herinneringen aan Rigpa was een familiedag met Rigpé Yeshé, op de hei. Iedereen had iets te eten mee, we beschilderden elkaar met bloemen of symbolen, en aan het einde speelden we met de hele groep 'vlaggenroof'. De groep werd opgedeeld in twee teams en ieder team versierde hun eigen vlag. Vervolgens verstopte ieder team de vlag, en moest je op zoek naar de vlag van het andere team. Zowel het thema van die dag, als wat dat spel met boeddhisme te maken had, is me niet echt bij gebleven, ik was toen nog maar een jaar of tien. Maar ik herinner me wel dat ik die dag heel leuk en gezellig vond.

In de jaren daarna gingen we, mijn moeder, zusje en ik, steeds vaker naar Rigpa-bijeenkomsten. En langzamerhand bleef ook de inhoud me bij. Dat kwam ook omdat het Rigpé Yeshé-programma in Jip-en-Janneketaal heel helder uitlegt waar de volwassenen op dat moment mee bezig zijn, zodat je als kind wel een elementaire versie van het onderricht meekrijgt. Daardoor draag je bepaalde waarden onbewust al met je mee.

Momenteel volg ik zelf de cursus *What Meditation Really Is* in Nijmegen, de interesse begint meer uit mezelf te komen. Op dit moment is de WMRI-groep in Nijmegen leuk gemengd, ik merk dat ik het heel fijn vind om het over meditatie en boeddhisme te hebben met mensen die enigszins met dezelfde dingen bezig zijn.

EMMA



Van de vroegste herinnering die ik van Rigpé Yeshé heb, weet ik niet eens meer of het een herinnering is of een droom. In beide gevallen is het een toepasselijk voorbeeld voor wat Rigpé Yeshé mij gaf als kind.

Ik was vier of vijf en we waren samen met leeftijdsgenootjes in een witte tijd op Lerab Ling. De tent stond op de plek waar de tempel nu staat – alleen was er toen een leeg veld met wat distels en kiezels. Ik weet niet of daar ooit Rigpé Yeshé-tenten hebben gestaan, waardoor ik twijfel aan de betrouwbaarheid van deze herinnering.

De zon scheen en het was warm. We hadden net een Dharma-sessie gehad, waarbij we glitters in de fameuze glazen pot hadden gedaan en toen flink geroerd. We hadden samen een tijdje stilgezeten of gemediteerd, wat verrassend goed ging voor zo'n grote groep vier- en vijf-jarigen. We hadden gezien dat de draaikolk van glitters langzaam begon te bedaren. Daarna was de pot op een plank gezet en was ons verteld dat de glitters nog rustiger op de bodem zouden liggen als we morgen terugkwamen.

Toen was het speeltijd. Ik ging naar buiten en vond daar na een tijdje ravotten een grote vlieg op de grond, tussen de kiezels. Hij leefde nog, maar was duidelijk aan het eind van zijn latijn. Af en toe bewoog hij nog en flapperde dan zielig met zijn vleugeltjes. Ik nam het insect in mijn handje en liet het een begeleider zien. Zij vertelde me toen dat het een eendagsvlieg was en dat die maar één dag leven. Dit intrigeerde mij ten zeerste. Hoe kon iets nou maar één dag leven? Die arme vlieg! Dat hij maar zo weinig tijd had! Maar, vroeg ik me af, is zo'n vliegenleven dan nog iets waard wanneer het zo kort is?

Deze vraag stelde ik aan mijn begeleider. Zij antwoordde toen dat deze vlieg een goede vlieg is. Hij wil net als jij en ik gelukkig zijn, hij heeft graag een hapje te eten en hij wil ook graag géén hapje zijn voor een ander. Eigenlijk was deze vlieg hetzelfde als wij allemaal! Daarom was het leven van de vlieg even belangrijk als ons eigen leven, ook al duurde zijn leven maar een dag.

Toen de vlieg was gestorven, begroef ik hem op een bedje van madeliefjes en fraaie steentjes. Ik wilde immers zelf ook een mooi graf als ik later dood ging.

Rigpé Yeshé leerde me om te proberen aardig te zijn voor iedereen, zelfs voor vliegen die maar één dag leven, omdat iedereen eigenlijk is zoals ik. Ik leerde er over vergankelijkheid en over de dood. En over de fundamentele goedheid van alle wezens en ik leerde hoe ik mijn *monkey mind* weer rustig kon maken. Ik was er een krijger, een dakini, een kunstenaar, een bloemenmeisje en een boeddha. Ik was er ook gewoon een kind. Ik maakte er vrienden voor het leven, die me nu, aan het begin van volwassenheid en van het pad steun en toeverlaat bieden. Vrienden waarmee ik jong, wild en vrij kan zijn en waarmee ik alles, alles kan delen. En als ik hieraan denk, stromen tranen van dankbaarheid over mijn wangen.



Rigpé Yeshé

Tendrel Nyesel-tsok - een feest van overvloed

De beoefening van tsok is een van de vele beoefeningen voor het transformeren van onze geest. Bij Rigpa beoefenen we tsok in combinatie met de Tendrel Nyesel. Het kostte me heel wat jaren voor ik me alles wat daarbij komt kijken eigen had gemaakt.

Pieter Zanen

In juli 2003 ging ik met mijn vrouw Annie naar Lerab Ling om bekrachtigingen van een bejaarde lama te ontvangen. Op zich was dat ontvangen niet zo'n probleem, want er gebeurde van alles en mijn verwarde geest kon in al die rituelen genoeg afleiding vinden. Aan het einde van zo'n lange dag vol beoefeningen riep Sogyal Rinpoche steevast: "Tendrel Nyesel-tsok" en de daaropvolgende tweeënhalf uur werden er in het Tibetaans aan één stuk door gebeden gezongen.

Ik wist niet wat ik meemaakte. Het ging maar door. Ik was moe van het lange zitten en alles deed me pijn. Dus zat ik me afwisselend te ergeren en te vervelen. Ik had echt geen idee van wat ik daar zat te doen. Maar het gekke was dat die weerstand na een aantal dagen langzaam verdween. Ik snapte de betekenis niet maar het begon goed te voelen.

Terug in Nederland ging ik thuis, naast de voorbereidende *Ngöndro*-beoefeningen, iedere dag een verkorte versie van de

Tendrel Nyesel beoefenen. Ik begon naar de twee wekelijkse tsok-bijeenkomsten in Amsterdam te gaan en zocht dan een plekje in de buurt van de drummers want het ritme van de drums gaf me een gelukzalig gevoel.

Stukje bij beetje kwam ik meer te weten over Tendrel Nyesel, een beoefening die bedoeld is voor 'het wegnemen van ongunstige onderling afhankelijke omstandigheden'. Alle verschillende boeddha's die ik moest visualiseren waren aspecten van mijn eigen geest en alles kon samengebracht worden in boeddha Padma-sambhava; een shortcut waar ik graag gebruik van maakte.

Vrij snel na mijn start bij Rigpa kwam ik in de Driejaar-retraite terecht. Iedere dag beoefenden we daar Tendrel Nyesel-tsok. De beoefening werd steeds vertrouwd, al moet ik bekennen dat de verveling soms toesloeg en ik niet langer geïnspireerd was. Tijdens deze Driejaarretraite zat ik met een groep studenten in het dorpje Ceilhes, vlakbij Lerab Ling. Al snel kreeg ik de rol

van beoefeningscoördinator en leerde alle taken die bij de beoefening horen. Het aardige was dat door die rol op me te nemen mijn beoefening werd verdiept, al had ik geen idee hoe dat gebeurde.

Enmaal terug in Amsterdam mocht ik samen met ervaren instructeurs de *Tendrel Nyesel Intensives* organiseren. Dat leverde naast verdieping veel plezier op, een ervaring die zich ieder jaar uitbreidde. Hoogtepunt was november 2016: Sogyal Rinpoche had in Amsterdam net een openbare lezing gegeven. Wij waren met een veertigtal studenten bezig met de tsok toen hij een foto van een van zijn leraren liet brengen. Het voelde alsof die foto kracht en liefde uitstraalde, een ervaring die door vele aanwezigen werd gedeeld.

Tendrel Nyesel-tsok is voor mij een middel om met mijn concepten en vooroordelen aan de slag te gaan. Op het moment dat ik die loslaat, ontstaat er een enorme ruimte vol mogelijkheden en humor! Basis voor de beoefening is de diepe wens dat andere mensen en dieren hierdoor gelukkig mogen zijn en bespaard mogen blijven van allerlei ellende.

Tegelijkertijd realiseer ik me dat ik tijdens de zestien jaar dat ik deze beoefening doe een enorme connectie met mensen binnen en buiten Rigpa heb gekregen. Daar ben ik enorm dankbaar voor en ik kan uit ervaring zeggen dat deze beoefening écht werkt en dat de Tendrel Nyesel een vriend is geworden in goede én in slechte tijden!

Bericht van de sangha in Groningen:

Om te laten zien dat de tsok-viering een feestje kan zijn, werd afgelopen najaar aan 22 studenten in het Groninger Rigpa-centrum uitleg gegeven en samen Tendrel Nyesel-tsok beoefend. Spelenderwijs kon iedereen ervaren dat de gezamenlijke tsok-beoefening leuk en inspirerend is. Er waren workshops over moedra's, tormas maken en drummen waar studenten erg enthousiast over waren!



Tsok-beoefening in Groningen met Anja Heuvels en Pieter Zanen

Houd de website www.rigpa.nl in de gaten voor de meest actuele informatie

Retraite met Sogyal Rinpoche in Nederland

We zijn ontzettend blij dat Sogyal Rinpoche ook dit jaar weer naar Nederland komt voor een retraite! De datum moet nog definitief bevestigd worden, maar zet het volgende alvast in je agenda:

Amsterdam, Borchland

Datum (onder voorbehoud):

donderdag 25 mei t/m zondag 28 mei 2017

Meer informatie volgt!

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 op drie verschillende momenten aangeboden:
- zondagochtend, 1 x per maand, 10.00 – 14.00 uur
 - vrijdagochtend, 1 x per maand, 10.00 – 14.00 uur
 - maandagavond, 1 x per maand, 19.00 – 22.00 uur
- Groningen** zondagochtend, 1 x per maand, 10.00 – 15.00 uur, incl. lunch

Satellietsanghas

Zuid-Holland, Driebergen, Amersfoort, Zutphen, Nijmegen

Wekelijkse studie AOP

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

Amsterdam maandag, 19.30 – 21.45 uur

Groningen donderdag, 19.45 – 21.45 uur

Delayed streamings

Ook in 2017 kun je, als onderdeel van het Alomvattende Pad, weer enkele retraites met Rinpoche volgen, via delayed streaming.

Deze streamings vinden dan enkele dagen later plaats.

Easter retreat, Wymondham College, GB,

zaterdag 8 april t/m zondag 16 april

Over eventuele streaming van andere retraites volgt nog bericht.

Online retraites en retraites buiten Nederland

Ook in 2017 zijn weer retraites met Rinpoche te volgen en Online Retreats.

Vajrayana Cycle Part 4 Online Retreat

over Vajrakilaya, Tara, Narak Kong Shak & Tsok

vrijdag 17 maart t/m dinsdag 28 maart

Introductie in de Ngöndro - Online Retreat programma,

vrijdag 28 april t/m 14 mei

Summer Retreat, Dzogchen Beara, IR,

vrijdag 30 juni t/m zondag 9 juli

Meditation Retreat, Lerab Ling, FR,

zaterdag 8 juli t/m 15 juli

Ngöndro Retreat, Lerab Ling, FR,

dinsdag 18 juli t/m zondag 30 juli

Dzogchen Retreat, Lerab Ling, FR, voor Dzogchenstudenten

Kijk op de website van rigpa.org voor meer informatie.



De acht Gelukbrennende Symbolen (screenshot)

Dagen & Evenementen Openbaar programma *(ook voor de Sangha)*

Meditatieworkshops met Kimberly Poppe

Een perfecte manier om te beginnen met meditatie of deze weer op te frissen. We onderzoeken de beoefening van meditatie op speelse en ervaringsgerichte manier met genoeg tijd voor vragen en uitleg.

Groningen zondag 19 februari, van 10.00-16.00 uur

Amsterdam zaterdag 11 maart, van 10.00-16.00 uur

All change! exploring Impermanence, met Davidé Piai

Afgelopen december zijn we gestart met een korte serie events, geleid door Davidé Piai. Zijn workshops zijn speciaal ontworpen om het 'tweede wijsheidsinstrument' te trainen en scherper te maken en zo de wijsheid verkregen door reflectie en contemplatie, te verdiepen. Hiervoor gebruiken we analytische meditatie (chegom & jokgom).

Amsterdam zaterdag 8 april, van 10.00-16.00 uur

Rigpé Shyönnu- avond voor jongeren

Vind je het leuk om andere jonge mensen te ontmoeten die geïnteresseerd zijn in meditatie en boeddhisme? Tijdens de Rigpé Shyönnu youth avond is er de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten, onder andere door samen te mediteren en ervaringen uit te wisselen.

Het overkoepelend thema van deze avonden is 'Exploring what Matters'. Er zijn al verschillende succesvolle avonden geweest. Kijk op www.rigpa.nl of op hun Facebookpagina voor volgende datums.

Amsterdam donderdag 23 februari, vanaf 19.00 uur

Spiritueel zorgprogramma: Met een open hart

Een weekendcursus gegeven door het Spirituele Zorgprogramma van Rigpa. Leer hoe je mindfulness, meditatie, compassie- en luis-

termethoden kunt inzetten om je eigen veerkracht te versterken en steeds meer vanuit compassie voor de ander te zorgen.

Groningen zaterdag en zondag 11-12 maart, van 10.00 -17.00 uur

Weekendretraite meditatie in Dopersduin

In een retraite worden de beste omstandigheden gecreëerd om je geest naar binnen te keren, los te laten en te ontspannen in je ware natuur. Tijdens deze retraite kun je je beoefening verdiepen en persoonlijk ervaren wat meditatie werkelijk is. We doen gezamenlijke meditatie beoefening. Ook het integreren van meditatie in het dagelijks leven komt aan bod. De sessies worden ondersteund door onderricht van Sogyal Rinpoche. We brengen delen van de dagen in stilte door. Voor iedereen die de cursus *Wat Meditatie Echt Is* module 1, 2 en 3 heeft gevolgd.

Schoorl vrijdagavond 7 juli, 19.00 uur t/m zondagmiddag 9 juli

Dagen & Evenementen Voor de Rigpa Sangha

Riwo Sangchö, Rigdzin Düpa, Losar en Dharmawieldagen

Voor informatie zie onder bij Beoefening.

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 zondag 9 april, 11.00 – 16.00 uur

Ngöndro retraite in Dopersduin

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

Schoorl vrijdag 31 maart 10.00 uur t/m zondag 2 april 17.00 uur

Spiritueel zorgprogramma: Are You Ready?

Hoe bereid ik me voor op het sterven? Een speciale training voor de Rigpa Sangha.

Nijmegen 1 april, locatie en tijden worden nog bekend gemaakt.



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 voldoening 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** module 2: 10 lessen
vrijdag vanaf 1 maart, 19.30 – 21.45 uur
- Nijmegen** module 4 en 5: 10 lessen
vanaf 6 maart, 19.45 – 21.45 uur
- Rotterdam** module 1: 5 lessen, vanaf woensdag 1 februari
module 2 en 3: 10 lessen, vanaf woensdag 15 maart

Compassievol leven

Tegenwoordig leven we in een snelle wereld met ongekende mogelijkheden. Alhoewel dit de belofte van succes in zich draagt, hebben we soms het gevoel dat we geleefd worden in plaats van dat we zélf leven. Onze onderlinge relaties verharderen en met onze geest naar buiten gekeerd, raken we onszelf kwijt. We kunnen moeite hebben om onvoorwaardelijk van ons zélf te houden, wat toch een voorwaarde is om liefde en mededogen naar anderen te kunnen opwekken. In de cursus *Compassievol leven* leer je op eenvoudige wijze liefdevolle vriendelijkheid, empathie en compassie te ontwikkelen, voor jezelf én je omgeving.

- Amsterdam** 15 lessen
vrijdag 17 maart t/m 7 juli, 19.30-21.45 uur
- Nijmegen** module 4 en 5: 10 lessen op maandag
zie www.rigpa.nl, 19.30 - 21.45 uur

Spiritueel zorgprogramma: 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.

- Groningen** 9 lessen
vanaf maandag 1 mei t/m 3 juli, 19.45 – 21.45 uur

Cursus '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** onder voorbehoud, juni - juli
- Groningen** 5 lessen
vanaf donderdag 11 mei t/m 29 juni, 19.30 – 21.45 uur

Cursussen Voor de Rigpa Sangha

Lojong: het trainen van de geest in 7 punten

WEER TERUG! Een cyclus over Lojong-onderricht. Tot de centrale thema's van het lojong-onderricht behoren, onder andere, het bevorderen van mededogen en het werken met ons ego. We beginnen met de 'De zeven punten voor het trainen van de geest', een zeer praktische en krachtige cursus. Je kunt nog instappen.

- Amsterdam** 25 lessen
vanaf 10 januari, 1 keer per 2 weken
19.30 – 21.45 uur

Verdieping van de Ngöndro: Ngöndro mandala dagen

Om je zo goed mogelijk te voorzien en ondersteunen in je Ngöndro-pad, kan je vanaf nu deelnemen aan de Ngöndro mandala dagen. Iedereen uit de Ngöndro mandala is hier van harte welkom! Deze dagen worden aangeboden als modules, gebaseerd op de Longchen Nyingtik Ngöndro en de Dudjom Tersar Ngöndro. **Je kunt bij iedere module opnieuw instromen** (als je niet bekend bent met de Ngöndro; in mei is er weer een online retreat 'Introductie in de Ngöndro', zie eerste pagina). Samen zullen we vormgeven aan een Ngöndro community, om elkaar te kunnen ondersteunen op het pad, ook als het een beetje 'rocky' wordt. Kijk op www.rigpa.nl voor meer informatie. De modules zijn (onder voorbehoud):

- Module 1 : Introductie, De vier gedachten en Toevlucht nemen
Module 2 : Bodhicitta
Module 3 : Vajrasattva
Module 4 : Mandala-offerande
Module 5 : Chö
Module 6 : Guru Yoga

- Amsterdam** zaterdag, 1 keer per maand
vanaf 11 februari, 10.00 – 16.00 uur
- Groningen** cursus al gestart, op dinsdag
1 keer per 2 weken, vanaf 18 oktober
19:45 - 21:45 uur

Dzogchen mandala bijeenkomsten

Eén maal per maand komen de Dzogchenstudenten samen voor studie en onderricht in Amsterdam en Groningen.

Beoefening Openbaar programma

Open meditatie

We streven ernaar op verschillende doordeweekse dagen meditatie aan te bieden:

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-uurtje in stilte gehouden.

Amsterdam elke donderdag om de twee weken
17.30 – 18.30 uur, aanmelden is niet nodig

Drop in meditation

Vind wat rust, ontspanning en helderheid midden in de drukte van het dagelijks leven. De eenvoudige beoefeningen van meditatie zijn geschikt voor beginners en meer ervaren beoefenaars en worden begeleid in het Engels.

Amsterdam elke maandag
17.30 – 18.15 uur, aanmelden is niet nodig

Liefdevolle vriendelijkheid meditatie

Een gezonde en liefdevolle relatie met onszelf en anderen ontwikkelen? Tijdens dit meditatie uur beoefen je samen Liefdevolle Vriendelijkheid, onder begeleiding van een ervaren instructeur.

Amsterdam elke donderdag om de twee weken
17.30 – 18.30 uur, aanmelden is niet nodig

Beoefening Voor de Rigpa Sangha

Kijk op de website www.rigpa.nl voor meer informatie!

Gutor, Housecleaning Day en Losar

Amsterdam resp. zaterdag 25, zondag 26 en maandag 27 februari

Riwo Sanchö Intensive

Amsterdam vrijdag 3 t/m zondag 5 maart

Tendrel Nyesel Tsok 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:

Chotrul Düchen, zondag 12 maart

Saga Dawa Düchen, vrijdag 9 juni

Chökhör Düchen, donderdag 27 juli

Lha Bab Düchen, vrijdag 10 november

De beoefening vindt plaats in de Rigpa-centra van Amsterdam en Groningen en in lokale sangha's (Nijmegen, Den Haag, Zutphen, Driebergen). Mocht je meer informatie willen hebben over deze lokale sangha's, mail dan naar pc@rigpa.nl.

Ngöndro retraite dag

Amsterdam zaterdag, datum wordt later bekend gemaakt
10.00 – 16.00 uur

Riwo Sangchö

Amsterdam maandag, dinsdag en vrijdagochtend
9.30 – 10.00 uur

Tendrel Nyesel Tsok

Amsterdam om de week op woensdagochtend
9.30 – 12.00 uur

Chimé Phakmé Nyingtik

Amsterdam Op Dakinidagen voorafgaand aan de Tsok
18.30-19.15 uur

Heb je vragen?

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

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

Gebeden aanvragen

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

Bidden en beoefenen kan op zo'n moment rust en troost brengen. Over beoefening die je zelf kunt doen, kun je lezen in het Tibetaanse boek van leven en sterven in hoofdstukken 12, 13 en 19.

Gebeden kun je aanvragen in Lerab Ling, Dzogchen Beara en India door contact op te nemen met de Rigpa-coördinatoren gebedenaanvraag: Mirjam Landsman en Gerard Gerrits.

Stuur een e-mail naar gebeden@rigpa.nl of

bel met het secretariaat in Amsterdam, 020-470 5100. 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 degenen die haar doet en voor degenen waarvoor zij wordt gedaan. De offerande helpt om een band te scheppen tussen de beoefenaars, zichzelf en degenen die je wilt helpen. De offerandes steunen kloosters, onder andere de



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

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

Retraites met Sogyal Rinpoche



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

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

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

ལོ་ལྷན་སྤྱོད་འཇུག་ལྷན་པུ་ཡི་སྒྲིལ་བཤེས་པ་

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

Remember The Viet

73

