

Inspirerende ontmoetingen 2015

Dit jaar hebben wijzelf deelgenomen aan verschillende soorten van onderricht en beoefening. Hieronder een kort verslag ervan.

Dr. Nida Chenagtsang 3, 4 en 5 april 2015 in Amsterdam (Rigdzin) – Tummo Dr. Nida Chenagtsang, directeur van de 'International Academy for Traditional Tibetan Medicine (IATTM)', geeft al vele jaren en op veel plekken in de wereld les over Tibetaanse geneeskunst en aanverwante onderwerpen. Op 3 april gaf hij een publieke lezing over Seksualiteit in de Tibetaanse cultuur en de rol van seks voor energie en gezondheid vanuit Boeddhistisch perspectief en vanuit Boeddhistische teksten, bekeken. Daarna volgde een tweedaagse teaching over Tummo, het vasthouden van de ademhaling en visualisatieoefeningen die lichaamsgevoelens stimuleren. De beoefening leidt tot vitaliteit en komt ten goede aan de gezondheid. Het reinigt en helpt de geest zich te bevrijden van gehechtheid en aversie.



Dr Nida



Tummo beoefening

Ringu Tulku in Hantum 17 en 18 april 2015 - Mindfulness & Compassion

In het Friese Hantum, centrum voor ZH de Karmapa, gaf Ringu Tulku twee lezingen over Mindfulness en Compassie. Een interessante lezing over mindfulness als meditatietechniek zoals die nu vaak wordt gegeven, maar ook over de diepere betekenis van mindfulness in het dagelijks leven dat veel te maken heeft met visie op de werkelijkheid. Compassie zo legde Ringu Tulku uit is vooral ook aandacht hebben voor anderen.



Namkha Rinpoche 24 t/m 26 april 2015 – Phowa Namkha Rinpoche gaf in het weekend een zeldzame teaching over de Phowa beoefening van Throma Nagmo (Düdjom Tersar traditie): "Opening the Door of Primordial Wisdom". De zin die de inhoud van de teaching het meest karakteriseerde : 'The phenomena of mind should not overpower the mind itself.' Phowa beoefening bereidt ons voor op het sterven.



Ringu Tulku en Khandro Rinpoche in Oslo – De uitdaging van de Dharma in het westen. Deze dagen stonden in het teken van de opening van de tempel in Oslo. Een prachtig nieuw gebouw. Er waren een aantal programmaonderdelen naast de opening: centra (uit verschillende landen) die waren uitgenodigd gaven een presentatie, zo ook wij over Vajra Vidya, er was een conferentie over ‘De uitdaging van de Dharma in het westen, zowel Ringu Tulku als Khandro Rinpoche gaf in deze 5 dagen lezingen. Een boeiende en inspirerende week.

Ringu Tulku 3 t/m 9 augustus 2015 – Ngöndro In het jaarlijkse Summercamp in Ville Verde in



Portugal was dit jaar het onderwerp ‘Ngöndro’. Het doel was om met alle deelnemers gezamenlijk een volledige Ngöndro in deze week te doen. De Ngöndro bestaat uit 4 beoefeningen die elk traditioneel 108.000 keer gedaan worden. Voor een individuele beoefenaar neemt dit soms jaren in beslag. Speciaal voor westerse mensen die deze beoefening, die ook wel ‘voorbereidende oefening’ worden genoemd, zijn er varianten ontwikkeld, zodat we die naast baan, gezin en andere zaken kunnen doen. Deze week in de vorm van een ‘mandala’ is het ons gelukt om alle vier te doen. De vier beoefeningen zijn: 108.000 keer Prostraties/toevlucht nemen om je in verbinding te stellen

met je wezenlijke kwaliteiten ten dienste van jezelf en anderen, 108.000 keer de 100 syllable mantra voor de Vajrasattva beoefening die zuiverend werkt, 108.000 keer de Mandala offering om vrijgevigheid te beoefenen en 108.000 keer de Guru Yoga om verbinding te maken met je leraar in zijn essentiële vorm. Deze gezamenlijke beoefening was enorm inspirerend, verrijkend en energieopwekkend. Daarnaast was het verblijf in het Jezuitenklooster een heerlijk vertoeven.

ZH de 17^e Karmapa Bij thuiskomst ontvingen we een uitnodiging van Kamalashila (Duitsland) voor een groepsaudiëntie bij ZH de Karmapa in Bonn, Duitsland. In 2004 zouden we een week de Hevajra Puja doen in India onder begeleiding van de Karmapa, maar bij aankomst in Sarnath bleek dat hij van de autoriteiten geen toestemming had gekregen te reizen. In zijn plaats nam Tai Situ Pa de begeleiding op zich. Later zouden we de Karmapa in Duitsland (Kamalashila) ontmoeten bij zijn eerste reis naar Europa. Wederom ging de ontmoeting niet door want hij kreeg geen toestemming te reizen. Als driemaal scheepsrecht is, gaan we nu de Karmapa ontmoeten. Verslag en hopelijk wat foto’s volgen later.....



De 17 Karmapa's