

Maitreya Nieuwsbrief

Periodieke nieuwsbrief voor leden van het Maitreya Instituut



CPMT 2009: deel van de groepsfoto (foto Annelies van der Heijden)

Inhoud

Van de Redactie	2
Van het Bestuur	3
Nieuws uit Amsterdam	10
Nieuws uit Emst	13
Vrijwilligersrubriek	14
FPMT Nieuws	15
Toewijdingen	17

Juni - Juli 2009



Geaffilieerd met de
Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

Grondlegger Lama Thubten Yeshe | Spirituele leiding Lama Thubten Zopa Rinpochee

M A I T R E Y A



COLOFON**Hoofredactie**

Onno Brautigam

Eindredactie

Nienke van der Veen

Vormgeving

Kris Oosting

Adreswijzigingen graag doorgeven via

info@maitreya.nl

Nieuwsbrief niet goed ontvangen?

Meld dit via webmaster@maitreya.nl

Redactie

nieuws@maitreya.nl

CONTACT**Bestuur / opmerkingen / suggesties**

bestuur@maitreya.nl

Amsterdam

020 - 4280842

amsterdam@maitreya.nl

Emst

0578 - 661450

emst@maitreya.nl

Breda

breda@maitreya.nl

Groningen

groningen@maitreya.nl

Web

www.maitreya.nl

FPMT

www.fpmt.org

Van de Redactie

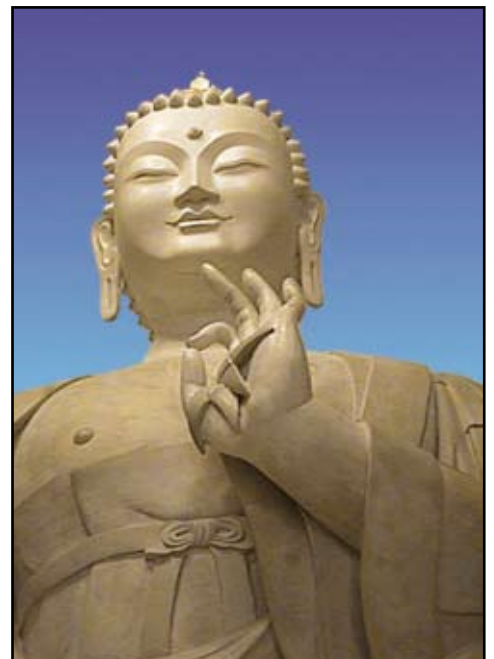


Geachte lezer.

Dit nummer van Maitreya Nieuws staat vol met reflecties van de CPMT bijeenkomst, de retraite van Lama Zopa Rinpoche in Instituut Varja Yogini in Frankrijk, en uiteraard het bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Daarnaast is er ook een boodschap van Osel Hita afgedrukt. Een dik nummer. Wij wensen u veel leesplezier.

Aan dit nummer werkte mee: Ven. Kaye Miner, Annelies van der Heijden, Maud Pijnappels, Paula de Wijs, Maarten de Vries, Carmen Mensink, Sarah Sugatt, Onno Brautigam en Kris Oosting.

De redactie (nieuws@maitreya.nl)





CPMT 2009

Claire Isitt, CPMT 2009 facilitator vroeg me in de badkamer op dag 1, "Hoe voelt het niet verantwoordelijk te zijn voor het hosten van CPMT en om als een deelnemer aanwezig te zijn?" De vorige CPMT was in Emst in 2004 met 110 deelnemers uit de hele de wereld . Ik herinner me er heel weinig van maar nu was ik zeker aan het genieten. Anderen herinnerden me ook aan CPMT 2004, met uitingen van dankbaarheid over hoe goed georganiseerd en gezellig CPMT in Emst was (afgezien van het weer) en hoe goed we het hadden gedaan. Dat is zeker toe te schrijven aan de vrijwilligers en medewerkers die zo harmonieus en onvermoeibaar samen werkten.

Het zou niet vreemd zijn als je dacht dat tijdens de CPMT een grote familie samenkomt. De pauzes gaven zeker die indruk. Oh, het was zo geweldig om "familie" uit Australië en Nieuw-Zeeland te zien, uit India en Nepal, Amerika en Azië en de "Europeanen" die me nu beschouwen als een lid van hun familie. Bij aankomst in IVY werd ik begroet met "welkom thuis"! Ongelofelijk de verbindingen met mensen die ik ken, na meer dan 25-30 jaar betrokken te zijn bij de organisatie. Mensen waarmee ik huizen, lessen, retraites (en hard werken) heb gedeeld, maar ook de nieuwe mensen met energie en visie, creativiteit en enthousiasme!

Het belangrijkste wat er voor mij uitkwam, was inspiratie en de vastberadenheid om nooit het werk voor anderen te opgeven. Soms zijn we gevangen in onze eigen kleine wereld, ons eigen centrum en de moeilijkheden, en vergeten we de uitgebreide visie van FPMT om alle voelende wezens te helpen. We vergeten de ongelooflijke inzet van duizenden mensen over de hele wereld om die visie in de praktijk te brengen.



Lang Leven Poedja voor Lama Zopa Rinpoche.

De breedte van de onderwijs-programma's die zijn ontwikkeld, en de inspanningen voor de verspreiding ervan via het aanbieden van mogelijkheden om te studeren, full-time, part-time of thuis en on-line; de dienstverlening aan de gemeenschappelijke projecten zoals hospices, uitgeverijen, Essentiële Onderwijs, programma's die mensen helpen om te stoppen met drugs en alcohol misbruik; de vertaal projecten, het ondersteunen van Sangha.

Eerwaarde Roger, CEO van FPMT, presenteerde een aantal van de projecten en ideeën. Rinpoche heeft gezegd dat hij dat graag zou zien gebeuren in de komende generaties. Veel is al gedaan. Veel gebeurt ook nu. En, als organisatie, hebben we een fundament voor de toekomst. Zoals Eerwaarde Roger zei: "als het een beetje te veel lijkt, is dat oke, want het beste wat we kunnen doen is een goede motivatie te ontwikkelen en ons best doen, dat is het. Als het werkt, goed, als het niet werkt, is het oke, we hebben ons best gedaan."

1. Heilige Objecten voor Vrede:

- Het bouwen van 1000 beelden van Maitreya. Dit omvat het 500 voet Maitreya Standbeeld
- Het bouwen 100.000 stupas over de hele wereld
- Het bouwen van een 100 voet Kalachakra Stupa in Amaravati, India
- Het bouwen van 100.000 gebed wielen
- Het bouwen van gebed wielen onder de grote oceanen van de wereld.
- Het bouwen van 100.000 beelden van Padmasambhava rond de wereld. Een aantal van deze beelden zijn al gebouwd.

2. Ondersteuning van onze familie, leken en monniken en nonnen:

- Tot stand brengen van kloosters van goede kwaliteit.
- Het ontwikkelen van plekken waar retraite kan worden gedaan.
- Het scheppen van centra waar oud-studenten, gewijd en niet gewijd zich kunnen terugtrekken, wanneer ze bejaard zijn.
- Het starten van een pensioen fonds voor Sangha.

3. Beoefeningen voor de Vrede:

- Het ondersteunen van 100.000 verschillende honderd miljoen Mani Retraites rond de wereld.
- Het ondersteunen van 1000 Nyung-ne retraites, en ondersteuning te bieden aan die mensen die zich inzetten voor de voltooiing van 1000 Nyung-Nes in hun leven.
- Het ondersteunen van recitaties van Golden Light Sutra over de hele wereld, vooral in landen in oorlog.

4. Het maken en tonen van grote thangkas en het houden van thangka festival dagen: dit gebeurt al.

5. Teruggeven aan onze Gemeenschap:

- Verdere ontwikkeling Essentieel Onderwijs.
- Het creëren van programma's gericht op healing.
- Projecten voor jongeren, zoals Loving Kindness Peaceful Youth.
- Het creëren van een programma voor ouders.
- Programma's om verslaafden te helpen.
- Het verlenen van sociale diensten aan ouderen.



Lang Leven Poedja voor Lama Zopa Rinpoche.

6. Zegening van dieren in alle landen.

7. Behoud van de Mahayana traditie.

8. Het aanbieden van beurzen voor studenten boeddhistische filosofie, die gebaseerd is op Lam-Rim en Lojong. Dit gebeurt al.

9. Ondersteuning van onze Goeroes:

- Sponsoring en uitnodigen van Zijne Heiligheid de Dalai Lama om openbare lezingen te geven.
- Sponsoring en uitnodigen van Zijne Heiligheid de Dalai Lama om deel uit te maken van interreligieuze dialoog.
- Ondersteuning van Zijne Heiligheid de Dalai Lama op welke wijze dan ook, op welke manier dan ook.

Aan het einde van Eerwaarde Roger's presentatie was het tijd om diep adem te halen en onze motivatie te versterken. Maitreya Instituut is FPMT en de visie van FPMT en het Maitreya Instituut is fenomenaal. Lama Zopa Rinpochee heeft vele malen gezegd dat alles begint met een wens. Als we willen werken aan zijn grote visie en bereid zijn om onze middelen (tijd, energie, kennis en geld) in die richting aan te wenden, is dat in het voordeel voor de wereld (en onszelf) fenomenaal. Laat het ons weten als je wenst mee te doen in het verwerkelijken van die visie.

Eerwaarde Kaye Miner

CPMT 2009 in Frankrijk

Door Annelies van der Heijden: betrokken als vrijwilligster bij het instituut sinds de oprichting van MI A'dam (1998) en sinds oktober 2004 als voorzitter van het landelijk bestuur.

Dit was mijn tweede CPMT ervaring; nu meer bewust als deelnemer en in tegenstelling tot de voorgaande in Emst, waarbij ik ook veel als vrijwilliger bezig was. In augustus 2004 waren Lama Zopa Rinpochee en 110 FPMT medewerkers zo aardig om helemaal naar de Veluwe af te reizen en om naast het CPMT overleg ook het 25 jaar jubileum van Maitreya Instituut met ons te vieren.

In het zojuist verschenen Mandala Magazine (juli-september 2009) staat een prachtig overzicht van de recent gehouden 6 dagen CPMT in al haar rijkheid.

Tijdens deze CPMT was ik met 10 anderen FPMT medewerkers gevraagd om te fungeren als 'facilitator'. Om te helpen de grote groep deelnemers (188), met een grote diversiteit aan talen, ietwat te stroomlijnen en te ondersteunen tijdens discussies in kleinere groepen.

In 'kleinere' groepen, ingedeeld naar taalgebied en/of regio en met soms tot bijna 20 personen, werd onder meer gediscussieerd over de bekendheid en toepassingen van alle FPMT programma's; hoe we Lama Zopa Rinpochee het beste kunnen ondersteunen; hoe we kunnen bijdragen aan de grotere behoefte tot bundeling van krachten (regionalisatie/consolidatie). En een belangrijke plek werd ingenomen door de "Inner Job Description".

Binnen de FPMT "Inner Job Description" (IJD) staan de beoefeningen van de bodhisattva centraal en wordt het werken voor anderen in plaats van voor jezelf als meest belangrijk beschouwd. FPMT onderscheidt zich hiermee op een positieve manier van andere werkgevers. De IJD is ontworpen om medewerkers te helpen een optimale houding te laten ontwikkelen in hun werk voor de organisatie, Lama Zopa Rinpochee en alle levende wezens.

De IJD omvat 3 onderdelen:

1) hulpmiddelen om de houding van een bodhisattva te ontwikkelen.

Door LZR krachtig samengevat in "5 Essential Education points": het goede hart, kunnen vergeven, tolerantie & acceptatie, bescheidenheid en verheugen.

2) hulpmiddelen om een eigen evaluatie te doen en/of samen met collega's.

3) een standaard om te hanteren binnen FPMT.



De 5 dakini's tijdens de Lang Leven Poedja voor Rinpoche aangeboden aan het einde van de CPMT.



deel van de groepsfoto (NB: hele groepsfoto CPMT staat in Mandala Magazine)



Rinpoche met de residentiele IVY geshe's: Geshe Tengye en Geshe Loden en fotografe sangha op de achtergrond



fotografen voor de CPMT groepsfoto



uitleg van Rinpoche over de voordelen van offergaven aanbieden en al is het maar 1 bloemetje!

Iedereen die als medewerker of vrijwilliger binnen FPMT werkt wordt verzocht aan alle aspecten van de IJD aandacht te besteden.

Binnen ons instituut ben ik van plan om in het najaar een voorlichting te geven over FPMT en deze IJD als daar voldoende animo voor is.

De aanwezige MI centrum directeuren kunnen als ze willen met het aangeboden intern al aan de slag.

Het waren 6 volle en inspirerende dagen en het was een waar genoegen om onder de bezielende leiding van Rinpochee, die altijd aangename verrassingen in petto heeft, een kleine bijdrage te kunnen leveren aan deze CPMT bijeenkomst.

Annelies van der Heijden

Impressies uit de CPMT

Van 26 april tot en met 2 mei kwam in Lavaur, Frankrijk het CPMT bijeen. CPMT staat voor "Council for the Preservation of the Mahayana Tradition". Tijdens deze 2 jaarlijkse bijeenkomst van besturen, directeuren en leraren van de FPMT met Lama Zopa Rinpochee wordt er uitgewisseld wat er zoal over de hele wereld gebeurt in de FPMT, wordt de visie van Rinpochee gedeeld en is er bovenal tijd om de "family feeling" te ervaren.

Voor mij, als nieuwbakken directeur, een fantastische gelegenheid een week lang te genieten van de aanwezigheid van Rinpochee, nieuwe mensen te leren kennen en meer te leren over de FPMT.



Uitleg Om Mani Padme Hum. (foto: Henry Michel)

En ik kan zonder reserve zeggen, dat het een onvergetelijke ervaring was. Al in het vliegtuig van Amsterdam naar Toulouse ontmoette ik collega's uit Singapore, Nieuw Zeeland en van het international office in Portland, Oregon. Leuk om te merken, dat terwijl je de mensen helemaal niet kent, het toch onmiddellijk vertrouwd voelt.

Op de eerste ochtend moesten we allemaal sterretjes plakken. Grote sterren voor 10 jaar dienst aan de FPMT, kleine sterretjes voor 1 jaar. We kregen het advies om de dagen erna met elkaar in gesprek te gaan. De mensen met een paar kleine sterretjes (zoals ik) vroegen aan de mensen met vele grote sterren "wat heeft er voor gezorgd dat je zoveel jaren geïnspireerd bent gebleven?" en de ervaren rotten met 3 of meer grote sterren vroegen aan de jonkies "wat heeft je geïnspireerd om bij de FPMT te komen?" Dat leidde in de dagen erna tot vele interessante gesprekken.

Maitreya Instituut was goed vertegenwoordigd in alle categorieën. Meer dan 30 jaar (Paula de Wijs en Eerwaarde Kaye Miner), ruim 10 jaar (Annelies van der Heijden). In de categorie "een paar jaar" paste ik zelf. Het was heel goed om te merken dat vele mensen al heel lang bij de FPMT betrokken waren, maar er is gelukkig ook voldoende nieuwe aanwas. Bij elkaar waren er 180 mensen uit ongeveer 30 landen.

Het waren lange dagen met vele presentaties over Dharma centra, over allerlei projecten van de FPMT, over de studieprogramma's. Maar bovenal was daar de aanwezigheid van onze geliefde leraar, die ons meenam in zijn visie voor de FPMT. De velerlei manieren om het welzijn van alle levende wezens te bevorderen. En dat op grootse

schaal. Lama Yeshe zei al: "think big". En dat is gelukkig in de loop der jaren niet minder geworden.

Al met al voor mij een inspirerende week, waarin me ook duidelijk werd, dat we met Maitreya Instituut in Nederland gezegend zijn, dat heel veel zaken goed geregeld zijn en we bovenal heel gelukkig zijn met zeer goede leraren.

Maud Pijnappels

CPMT 2009

Er wordt vaak gezegd dat Lama Yeshe en ook Lama Zopa Rinpochee voorstanders van een 'Big Vision' zijn. Dit betekent niet dat alles wat we doen groot moet zijn, maar dat we een brede blik en een ruime visie voor de toekomst moeten hebben. We moeten bijv. rekening houden met het groot aantal mensen voor wie de Dharma een waardevolle verbetering en verrijking van hun leven zou zijn – en dat de meeste van ons meerdere levens zullen hebben. Er zijn sowieso heel veel mensen in de wereld, en ze hebben allemaal een andere benadering nodig - soms zelfs meerdere in verschillende fasen van één leven. Soms houdt 'big vision' wél grote objecten in, zoals grote stoepa's of beelden, maar dat heeft meer te maken met het concept: hoe groter, hoe meer positieve karma er gecreëerd wordt voor zowel bouwer als aanschouwer.



Paula de Wijs, Ven. Kaye Miner, Maud Pijnappels en Annelies van der Heijden

De CPMT is bij uitstek een gelegenheid om je blikveld te verruimen en was deze keer interessanter en boeiender dan ooit. Dit kwam niet alleen door de presentaties over wat er zoal gebeurt in vele landen, zoals een hospice in Australië, scholen in India en California, zorg voor dakloze kinderen in Mongolië, enz., enz., maar ook omdat er steeds aandacht was voor de diepere betekenis van dat alles. Het lijden van ouder worden en dood gaan leren we in de lam. rim. Het belang van het kweken van mededogen en verantwoordelijkheid vinden we belangrijke eigenschappen om te ontwikkelen. En terwijl wij in het westen zien dat het boeddhisme ons iets te bieden heeft en dat het hier wortel schiet, worden we geconfronteerd met de situatie van een land waarin het boeddhistische erfgoed geherintroduceerd wordt voor de bevolking die te arm en ongeletterd is dit zonder onze hulp te doen.

Dharma in het praktijk brengen, op elk niveau, en het uitdragen aan alle mensen, of ze wel of niet goed kunnen leren, aan kinderen en niet-boeddhisten – iedereen kan wat aan de Dharma hebben, en in de FPMT betekent 'big vision' het begrijpen dat je op allerlei manier kan leren, beoefenen en mededogen in de praktijk brengen. Maar hoe doe je dat het beste, want we kunnen natuurlijk niet allemaal alles tegelijk doen, dat is niet realistisch. Dus werd er veel gediscussieerd over hoe er praktisch samengewerkt kon worden en hoe te putten uit de ervaring van anderen.

Het werk van de International Office is om hierin te faciliteren, en dat doen ze op indrukwekkende wijze. De plannen om nieuwe technische mogelijkheden te gebruiken om Dharma via de internet te leren, de nieuwe gebedenboeken, studieprogramma's en vertalingen die klaar of in de maak zijn – er wordt hard gewerkt door weinig mensen. Dat doen ze mede voor ons; hier hebben wij direct profijt van.

En last but definitely not least – de lessen van Rinpochee die regelrecht de diepte ingaan, zoals we van hem gewend zijn. Dus de breedte en de diepte, en inspiratie voor de toekomst - dat heb ik bij de CPMT ervaren. En dat samen met veel anderen die ook hard werken om de Dharma zo goed mogelijk uit te dragen op hun manier, in hun land, maar

met dezelfde goed hart. Zoals ik al schreef, voor mij was deze de meest interessante en boeiende CPMT ooit.

Paula de Wijs

De Dalai Lama in Nederland; een impressie.

Eind vorig jaar schreef ik dat ik van plan was het rustiger aan te doen, en dat ik blij was dat Maud Pijnappels per 1 januari 2009 de fakkel over wilde nemen in MI Amsterdam. Slechts 3 weken daarna werd ik voorzitter van St. Bezoek Dalai Lama en begon de drukte pas echt!

In de 10 jaar sinds ZH de Dalai Lama in Nederland is geweest is de interesse in het boeddhisme en de publieke sympathie voor de situatie in Tibet flink toegenomen. Toen premier Balkenende besloot ZH niet officieel te ontvangen kreeg het bezoek een werkelijke ongekende belangstelling van de media, en werd ZH populairder dan ooit in Nederland.

Maar daar is het hem, noch St. Bezoek, om te doen. Het gaat erom, ZH de mogelijkheid te kunnen bieden zijn boodschap van mededogen en wijsheid uit te dragen aan belangstellenden. Er bestaat geen beter levend voorbeeld van mededogen en wijsheid in de wereld dan de Dalai Lama. Er is geen aspect van zijn leven dat niet door deze eigenschappen is doordrongen, in hoe hij met de mensen in zijn directe omgeving, of het Tibetaanse volk, of zijn positie als leider omgaat. Hij is niet bezig belangrijk of populair te worden, of indruk te maken op wie dan ook, en daarom is hij zo ongelooflijk populair, belangrijk en indrukwekkend.

Hij is een monnik en een geleerde die ook de verantwoordelijkheid op zich heeft genomen om de situatie van de Tibetanen in en buiten Tibet te verbeteren. Met geduld en doorzettingsvermogen, en compassie voor de Chinese onderdrukkers van zijn land. Voor zo'n iemand wil je wel je best doen.

En dat hebben we dus gedaan. In de RAI kwamen meer dan 9.000 mensen luisteren naar de les over geduld, en in de middag waren er meer dan 10.000 mensen bij de openbare lezing over 'mededogen in turbulente tijden'. Als organisatoren hadden we lang niet zoveel mensen verwacht, maar alles ging heel erg goed, mede dankzij de bijna 400 vrijwilligers die zich aangemeld hadden om te helpen. We waren ook blij dat Hans van den Bogaert had toegezegd in het Nederlands te vertalen, want er is niemand meer ervaren daarin dan hij!



Z.H. de Dalai Lama, Matti en Paula de Wijs

De stand van Maitreya Instituut trok veel belangstelling en de 2.000 mooie pakjes met kaart en programma's waren al in de ochtend op. Gelukkig waren er genoeg losse programma's om ze ook in de middag te kunnen uitdelen. De volgende dag was het programma in Den Haag druk maar interessant: een wat huichelachtige bijeenkomst georganiseerd door Minister van Buitenlandse Zaken Verhagen met drie religieuze leiders in de Jacobus kerk, een ontvangst door de Vaste Kamer Commissie van Buitenlandse Zaken op het Binnenhof, een bezoek aan een waterforum georganiseerd door de Hague Centre for Strategic Studies en een toespraak bij een leiderschapsforum mede georganiseerd door oud MI voorzitter Sander Tideman. Dan in de auto en terug naar Amsterdam voor de sprankelende opening van de Nacht van Tibet in de Melkweg. Het enthousiasme waarmee ZH door de jonge mensen daar werd begroet was overweldigend, en het lied dat door Bløf voor hem was geschreven en ter plekke gespeeld (ik geloof dat

het 'Als je ooit mag teruggaan' heet), was een prachtige slot van een drukke dag.

De volgende ochtend ontmoette ZH vertegenwoordigers van meer dan 50 Tibetaans boeddhistisch of Tibet-gereleerde organisaties, waarbij hij in krachtige bewoording de ernst van de situatie in Tibet benadrukte. Kort maar heftig was die ontmoeting – en toen moest hij weg, naar Schiphol voor een vlucht naar Parijs waar hij ereburger is geworden.

Wij organisatoren waren meer dan moe, maar de sterkste wens was niet voor een rustige tijd verder, maar dat ZH de Dalai Lama niet nog eens 10 jaar zou wachten alvorens Nederland te bezoeken. Wij hopen van harte hem weer over enkele jaren hier te mogen ontvangen en zullen jullie dan meteen berichten als het zover is.

Nieuws uit Amsterdam



Even Voorstellen?

Ik ga er eigenlijk er van uit dat voorstellen inmiddels niet meer nodig is. Maar toch moet ik mij even voorstellen in mijn nieuwe functie.

Per 1 juli aanstaande zal ik in dienst treden als manager van het centrum in Amsterdam. Ik wordt verantwoordelijk zijn voor de dagelijkse gang van zaken. De functie van nationaal coördinator zal, naar ik heb begrepen, voorlopig niet opnieuw worden ingevuld.

Het aantal uren dat ik werkzaam zal zijn zal 20 uur bedragen. Dat zal in de praktijk consequenties hebben voor de openingstijden van het centrum, welke Maud en ik aan het einde van de zomervakantie, en dus voor het begin van het programma begin september, zullen bespreken.

Het zal een aanpassing zijn in de werkzaamheden en verantwoordelijkheden, maar ik ben blij met de aanpassingen zoals wij deze hebben besproken, mede omdat ik denk dat die meer in lijn zullen zijn met mijn talenten. Een ieder die mij een beetje kent, weet dat ik enthousiast ook deze weg insla! Ik stel mij dus ook niet voor.

Onno Brautigam

Mijn Eerste Retraite

De voorbereiding.

Al maanden, sinds ik mij had ingeschreven, was ik in spannende afwachting van de retraite van LZR in Institut Varja Yogini in Frankrijk. Familieleden vroegen mij het hemd van het lijf, over wat ik van plan was daar te bereiken: geluk, vrede, zou ik kaal terug komen, en een enkele lolligert suggereerde cynisch "de verlichting". Hij moest eens weten. Als dat zou kunnen!

De eigenlijke retraite

Het was confronterend. Het gemis van vrouw en zoon was nooit ver weg. Er was De Stilte. De confrontatie met anderen en de (soms) heftige emoties. Er was de voor mij nog onbekende aantrekkingskracht van LZR; ondefinieerbaar en op een onverklaarbare wijze beangstigend. Zijn onderricht ervoer ik als intens, langdurig soms maar zo waardevol. Soms was het niet te bevatten, een enkele keer pas na langdurig nadenken en na gesprek met anderen. Zijn nadruk op de eigen keuze, de eigen verantwoordelijkheid. Je kunt er voor kiezen om je aan een ander te ergeren, of er voor kiezen om dat niet te doen. Het kind dat op dat moment een keel opzette, vlak achter mij bleek een mooie

test: het was eigenlijk gewoon een lief kind. Lama Zopa hield ons duidelijk voor, dat het doel van jouw aanwezigheid op deze retraite geen vakantie was, maar jouw verlichting, of toch om die een stap dichterbij te brengen, ten behoeve van anderen (dus toch!).

Ik moest wennen aan de weinige maaltijden, geen vlees (al eet ik niet veel vlees, maar toch); de matigheid. Onverwacht waren de kameraadschappen, de gesloten vriendschappen, het begrijpen met een oogcontact, de slappe lach soms ook. Deze was echter nooit spottend, het was eerder de lach van herkenning, relativerend en reinigend.

Een ook de intensiteit van de meditatie sessies; de wil om verder te komen met de verlichting; de aandacht, en ook hier: De Stilte.

Maar ik ervoer ook de strijd om oude gewoontes af te leggen, de veiligheid van het bekende, hoe misleidend ook, en de angst voor het goede onbekende.

De “nasleep”

De sfeer van zo'n retraite blijft lang in de geest hangen. De aandacht voor zaken, mensen en situaties lijkt iets te zijn verscherpt. Maar zo ook de herrie om mij heen; De Stilte is niet meer.

En dan is daar ineens, onverwacht en achteraf, het begrip van een conflict, een enkel begrip van eigen falen, thuis, op je werk en op de tennisclub. Lang niet alles, maar je kunt dus stapjes maken!

En toen ik weer thuis kwam, keek ik rechtstreeks in de grote, blije blauwe ogen van mijn zoon, die o zo knuffelig was. Vervolgens kijk je in dezelfde grote, blije blauwe ogen van je vrouw. Net zo knuffelig als zoonlief. Een week is lang. Annet had als verrassingswelkom een heerlijke maaltijd voor mij klaar staan. Ik schaam mij om te vertellen wat het was, dat doe ik dus ook niet, maar het was wel errug lekker....

Wat blijft is de blijheid om deze retraite te hebben meegemaakt en de hoop dat dit niet de laatste is. En wat is bevestigd is een beginnende besef, dat dit pad een mooi pad is!

Onno Brautigam

De 8 gelukbrengende Symbolen

Het voelde als een grote eer dat ik gevraagd werd door de organisatie van Dalai Lama Nederland 2009 om de 8 Gelukbrengende Symbolen op de grond voor de RAI schilderen voor de komst van ZH de Dalai Lama, afgelopen 4 juni. Volgens de traditie wanneer er een hoge leraar op bezoek komt, worden deze symbolen ter verwelkoming geschilderd (alleen oogt het decor van de RAI een stuk minder idyllisch dan een Tibetaanse tempel!).



Vervolgens heb ik een ontwerp gemaakt van een lotusbloem van 5 meter doorsnee met in elk blaadje een symbool. De dag ervoor hebben we deze met een gemengde groep van zowel streetpainters als thangka schilders op de grond aangebracht. Mijn dank gaat dan ook uit naar Peter, Joyce, Nathalie, Shashi, Liesbeth, en vooral naar Sarah Sugatt (die de symbolen ook in het wit op de rode loper heeft geschilderd voor de Dalai Lama, die via de achteringang kwam).

We zijn er van 11.00 tot 21.30 mee in de weer geweest en gelukkig hebben we het droog gehouden!

's Nachts hebben we de schildering afgedekt met zeil om hem de volgende ochtend om 7.30 te onthullen voor het publiek.

Hij was onder andere even kort te zien bij de uitzending van de BOS en hier, op het RTL4-journaal:

http://www.rtl.nl/components/actueel/rtlnieuws/miMedia/2009/week23/do_1930_dalai_lama.avi_plain.xml

's Middags zag ik dat mensen spontaan de rozen eromheen hadden gelegd die ze van Amnesty International hadden gekregen. Een prachtig gebaar!

Na de middaglezing van de Dalai Lama liep hij langs de 400 vrijwilligers om hen te bedanken en zag ik mijn kans schoon om hem een paar reproducties van mijn thangka's aan te bieden... Het was natuurlijk niet zeker of hij ze ook zou kunnen aannemen, maar ik dacht 'ik kan het allicht proberen, dit is mijn kans'!

De spanning steeg toen hij langs de mensen liep en gelukkig bleef His Holiness inderdaad even staan, nam mijn werk aan, zegende een ervan (mandala van Avalokiteshvara) vervolgens op zijn hoofd, bedankte me ervoor en pakte even mijn hand.... WOW! Wat bijzonder om hem even van zo dichtbij mee te mogen maken.

Ben er zeer dankbaar voor dat ik deze bijzondere dagen heb mee mogen maken. Ontzettend moe maar net zo voldaan ben ik die avond naar huis gegaan....

Carmen Mensink



Het eindresultaat!



Carmen en ZH de Dalai Lama



Begin mei kwamen ongeveer 300 mensen uit de hele wereld samen in het Institut Vajra Yogini in Frankrijk om de "100-million mani retreat" bij te wonen. Ook ik had het geluk een ruime 2 weken mee te kunnen doen aan deze bijzondere retraite.

De retraite begon met de grote initiatie van Chenrezig, en voor mij ook nog met een bezoekje aan de 1e hulpafdeling van het ziekenhuis. Ik had in de tent geprobeerd een kopje koffie te zetten, met een nare brandwond als gevolg. Het zuiveren was dus al meteen begonnen.

De sessies werden geleid door Eerw. Thubten Dondrup als umdze: de eerste sessie begon met de Mahayana voorschriften, neerbuigingen naar de 35 Boeddha's en de Goeroe Poedja. De overige sessies waren gebaseerd op een sadhana zoals die van de Nyung Ne, waarin vooral in de eerste week nogal het een en ander in werd aangepast, want Lama Zopa Rinpochee deed in de eerste week bijna alle sessies mee. Rinpochee gaf aan dat van alle mogelijke stijlen en methoden van onderricht, hij zich vooral wilde richten op de methode van directe instructie, waarin de leraar de beoefening voordoet aan de studenten. Dat hield in dat we uitgebreid uitleg kregen over de diverse onderdelen van de beoefening, inclusief de mondelinge overdracht van de betreffende teksten, melodieën, mantras en gebeden. Verder gaf Rinpochee uitgebreide uitleg en demonstraties van de moedra's, betekenis en hun achterliggende symboliek. Vanwege deze gedetailleerde instructies kwamen we in de 1e week nog niet veel aan mantra-rectatie toe, maar voor mij was dat geen enkel probleem: ik had sterk het gevoel dat deze 'mani-retreat' eigenlijk meer een cursus was in hoe je nou precies een (Kriya-tantra) retraite moet aanpakken, in het bijzonder de retraites gebaseerd op 1000 armige Chenrezig, zoals bijvoorbeeld de Nyung Ne. Ik voelde me zeer bevoorrecht om op deze manier zulke gedetailleerde instructies te mogen ontvangen.



Vanaf de tweede week werd er steeds meer tijd besteed aan de recitatie van de mantra. Er was natuurlijk een nogal ambitieus doel te halen: 100 miljoen mantras om aan de Dalai Lama aan te bieden. Ik heb daar zelf niet een heel grote bijdrage aan kunnen leveren, mede door een heftige verkoudheid die de ronde deed. Het Institut Vajra Yogini is een prachtige en inspirerende plek, en men had het evenement op een voorbeeldige manier georganiseerd. Nadat ik de zegeningen van de Relic Tour had mogen ontvangen begon de reis terug naar Emst. Ik heb gehoord dat het benodigde aantal mantra's inmiddels ruimschoots zijn gehaald, en zijn aangeboden aan Zijne Heiligheid.

Maarten de Vries

Words of our perfect teacher...



If you have compassion in your everyday life, you collect the most extensive merit and purify much negative karma in a very short time. Many lifetimes, many eons of negative karma get purified. That helps you realize emptiness.



Maitreya Instituut op Hyves en Facebook.

De tijden veranderen, en als we slim zijn, wij ook. Ik kan me de tijd van de type- en de stencilmachine nog herinneren, maar dat is nu echt voorbij.

Het lijkt ons een goed idee met Maitreya Instituut op Hyves en Facebook te gaan. Maar om dat op een moderne en aansprekende, en tegelijkertijd verantwoorde wijze, te doen, is er hulp nodig. We zijn op zoek naar enthousiaste (tamelijk) jonge mensen die hierover mee willen denken. We willen van de zomer één of twee keer bij elkaar komen om hierover van gedachten te wisselen. Lijkt het je leuk om mee te denken, neem dan contact op met Maud Pijnappels (Amsterdam@maitreya.nl of 020-4282788).

Maud Pijnappels.



LAATSTE OPROEP: JUBILEUM BOEK 25 JAAR ANDY WEBER - INLEVEREN AUB VOOR 10 JULI

Wij gaan nu het boek voor Andy samenstellen en willen graag weten hoeveel A4tjes er gaan komen voor het boek. Daarom vragen wij jullie als je een bijdrage gaat maken ons even te melden hoeveel pagina's dat zullen zijn. Zou je zo vriendelijk willen zijn ons te mailen wat je bijdrage gaat inhouden (foto's anekdotes etc.).

Dank voor jullie meewerking aan dit project.

Je kunt je A4tje(s) opsturen of afleveren bij Maitreya Amsterdam, Brouwersgracht 157-159, 1015 GG Amsterdam.

Samen met het boek willen we geld inzamelen zodat we Andy een mooi kado kunnen aanbieden. Hoop dat je daar ook aan mee wilt doen!

Graag donatie storten op Bank: 671220748 t.n.v. Andy Weber Kado

Het boek zal aangeboden worden tijdens de zomercursus in Emst, 18 t/m 28 juli.

e-mail adres: amsterdam@maitreya.nl

Je mag het ook inleveren bij Sarah Sugatt, Ies Walker of Carmen Mensink

Sarah Sugatt





Boodschap van Osel Hita

(Tenzin Osel Rinpochee is de reïncarnatie van onze stichter, Lama Thubten Yeshe. Vertaald door Maud Pijnappels))

Deze boodschap van Osel stond in het net uitgekomen jaarverslag 2008 van de FPMT. Voor informatie over Osel Hita kun je kijken op www.fpmt.org)

Lama Yeshe leerde ons zo goed over zoveel aspecten van ons leven – religie, Boeddhisme, je geest, en het innerlijke universum dat we allemaal bezitten.

Eén van de dingen waar hij ons over leerde was vergankelijkheid en hoe we allemaal veranderen; hoe we een vorm aannemen en die vorm weer verlaten, hoe energieën en dimensies veranderen.

Je kunt eigenlijk niet je verwachtingen projecteren op iemand en fantaseren over de toekomst, want dan doe je alleen jezelf pijn, stel je jezelf teleur. Je moet je ware leraar in jezelf vinden.

Iedereen kan zeggen “ik heb de waarheid gevonden, kom en aanvaardt het”. Maar dat zal niet werken, omdat ieder van ons zijn eigen waarheid heeft, die we moeten vinden.

De volle maan die midden in een donker bos schijnt kan je helpen je weg te vinden, maar het is niet DE weg. Veel mensen denken dat het licht het pad is, maar je gaat niet naar de maan. Je probeert uit het bos te komen. De volle maan helpt je alleen maar je weg te vinden.

Sommige mensen lijken te verwachten omdat dit Lama Yeshe's reïncarnatie is, dat die net zo zal zijn als Lama Yeshe. Maar vandaag is niet zoals Tibet vele jaren geleden, of zelfs zoals de hippies in Nepal en India in de jaren zeventig. De wereld is veranderd, dus probeer ik een andere manier van communiceren te vinden. Eén van die manieren is door muziek, film en audiovisuele technieken. In een film kun je zoveel verschillende verhalen verdichten. Je kunt muziek toevoegen, je kunt er verschillende omstandigheden en boodschappen instoppen. Alleen al de zonsopgang kan al genoeg zijn om je vrede te laten ervaren en je te helpen een moment van meditatie te vinden. Zo zijn er vele miljoenen mogelijkheden.

Het is één ding om te plannen, maar iets heel anders om het werkelijkheid te laten worden, maar voor nu, is dat wat ik hoop te doen.

Ik ben echt, echt dankbaar voor alle steun en hulp die iedereen me heeft gegeven.



Osel

Photos: Courtesy of Osel

2009 International Sangha Prayers for World Peace

With realization of one's own potential and self-confidence in one's ability, one can build a better world. During these difficult times all of us are facing complex and turbulent challenges that can be overwhelming. Often we are unsure of what we can do. This situation is not lost on our worldwide community of nuns and monks of International Mahayana Institute (IMI), as we strive to contribute to world peace and individual spiritual growth.

Our spiritual leader, Lama Zopa Rinpoche has specifically recommended the recitation of the "Sutra of Golden Light" to help all of us develop the qualities of loving kindness and compassion in the face of these increasingly difficult and violent times.

Reciting the Sutra of Golden Light effects real change to benefit real beings. Lama Zopa Rinpoche says:

"Acts of terrorism will be averted. Acts of violence will stop. China will return to Buddhism and will relax its hold on Tibet. Natural catastrophes will be avoided. Crops will be successful. The environment will be clean. People will be safe. If there is war, it will end and there will be peace."

Again this year, the IMI community of monks and nuns will

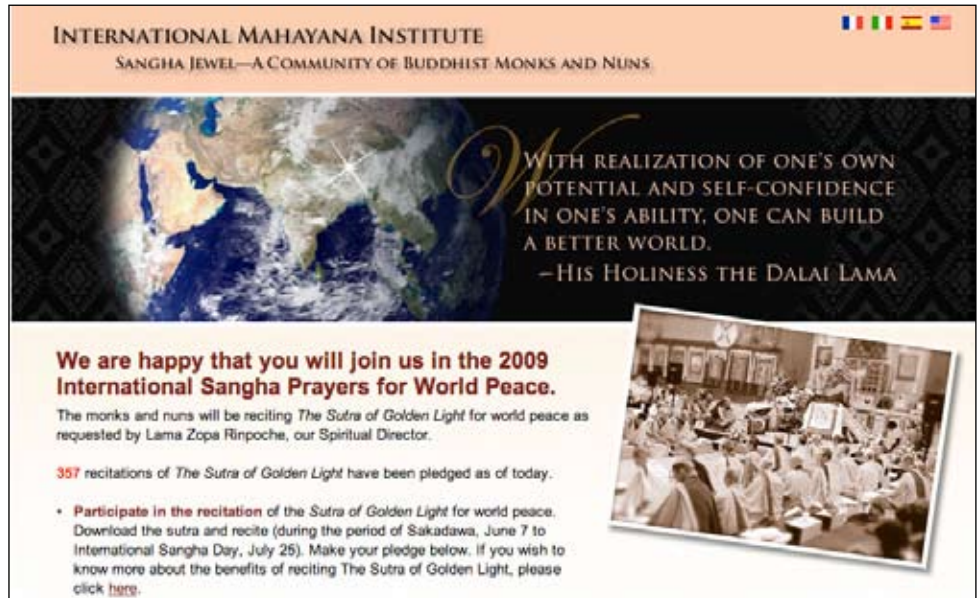
offer recitations and prayers, including the Sutra of Golden Light as part of International Sangha Day on July 25th, 2009 and our ongoing dedication to keeping the Buddha's teachings alive, and inspiring others with values of ethical behavior, tolerance, compassion and wisdom.

We invite you to join with us.

Here are three ways you can participate and benefit from Lama Zopa Rinpoche's advice:

- Participate in the recitation of the Sutra of Golden Light. Pledge online to recite from Sakadawa, June 7 celebrating Buddha's enlightenment to International Sangha Day, or Wheel Turning Day celebrating Buddha's first teaching on July 25th.
- Make dedications for family, friends and loved ones. Dedications will be made on Wheel Turning Day, July 25th.
- Offer financial support to help provide for the basic needs of the monastic community.

Visit our website, www.joinprayersforpeace.org to find all the information you need to join with the nuns and monks of IMI in the 2009 International Sangha Day Prayers for World Peace and the recitation of the "Sutra of Golden Light."



INTERNATIONAL MAHAYANA INSTITUTE
SANGHA JEWEL—A COMMUNITY OF BUDDHIST MONKS AND NUNS

WITH REALIZATION OF ONE'S OWN POTENTIAL AND SELF-CONFIDENCE IN ONE'S ABILITY, ONE CAN BUILD A BETTER WORLD.
— HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

We are happy that you will join us in the 2009 International Sangha Prayers for World Peace.
The monks and nuns will be reciting *The Sutra of Golden Light* for world peace as requested by Lama Zopa Rinpoche, our Spiritual Director.

357 recitations of *The Sutra of Golden Light* have been pledged as of today.

- Participate in the recitation of the *Sutra of Golden Light* for world peace. Download the sutra and recite (during the period of Sakadawa, June 7 to International Sangha Day, July 25). Make your pledge below. If you wish to know more about the benefits of reciting *The Sutra of Golden Light*, please click [here](#).

Losang Monlam, Director
International Mahayana Institute
Sangha Jewel—A Community of Buddhist Monks and Nuns
399 Webster Street
San Francisco, CA 94117

(415) 621-4215 x20
(415) 702-5327
www.imisangha.org

Toewijdingen



May the supreme jewel bodhichitta
That has not arisen, arise and grow;
And may that which has arisen not diminish
But increase more and more.

