



## Stichting Tibetan Aid Project (TAP)

Nyingma Centrum Reguliersgracht 25 - 1017 LJ

Amsterdam

**NIEUWSBRIEF DECEMBER 2015**

T 020 62 05 207

Rekening NL 32 INGB 0006 622.895 - giften aan TAP zijn aftrekbaar voor de belastingen.

info@tibetan-aid.nl - www.tibetan-aid.nl

Tap helpt bij het opbouwen en in stand houden van het bijzondere erfgoed van Tibet.



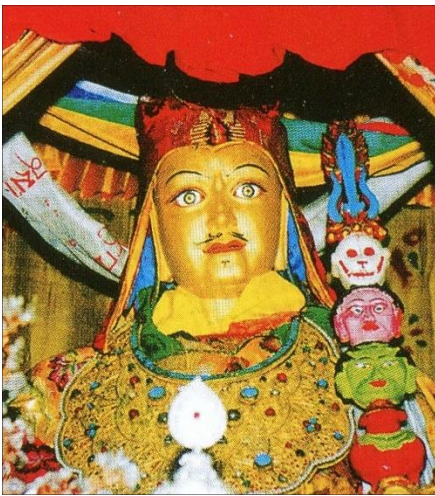
### DE BLIK VAN GURU RINPOCHE

De tweede nacht thuis, na onze pelgrimstocht naar Nepal en Tibet in November van dit jaar; mijn innerlijke klok is nog niet op de Nederlandse tijd afgestemd. Ik ben terug in Tibet, in Samye, waar we in de tempel de ochtendceremonie meemaakten. We zaten aan de zijkant van het gangpad op dikke matten en leunden af en toe tegen de koude muur. Aan de overkant van het gangpad reciteerden de monniken hun gebeden.

Samye is het eerste boeddhistische klooster in Tibet. Het werd in de achtste eeuw gebouwd door de Tibetaanse koning Trisong Detsen, de boeddhistische abt uit India, Shantarakshita, en de grote tantrische meester Padmasambhava uit Oddiyana. Hij wordt door de Tibetanen 'Guru Rinpoche' genoemd.

Tijdens het reciteren kregen de monniken thee, geschonken uit prachtige potten met een vierkantige schenktuit. De monnik die ik het beste kon zien en horen, reciteerde met hartstocht zijn gebeden.

Door het gangpad liep een onophoudelijke stroom van Tibetaanse pelgrims. Ze droegen offergaven en door hun handen gleden de kralen van de *mala* (gebedssnoer). Ze liepen langs alle altaren in de tempel.



In de verte zag ik een altaar met een beeld van Guru Rinpoche. De blik was breed en open. Iedereen werd omvat in die blik en toch werd niemand aangekeken. Mijn ogen gleden er dikwijls naar toe. Er ging blijdschap vanuit; alles waar ik aan dacht viel even weg; een rustpunt tussen al die indrukken die me besprongen. Lang duurde de rust niet; zoveel te zien; daar ging ik weer...

De volgende dag reden we naar het nonnenklooster van Chimphu. Het is van veraf al te zien. De kleine huisjes van de *ani's* (nonnen) liggen verspreid over een steile, hoge berghelling. In de hoogte is een tempel gebouwd rondom de grot waar Guru Rinpoche verbleef. We begonnen aan de steile klimtocht ernaartoe.

Onze Tibetaanse gids leidde ons. Het pad van trappen was afgezet met paaltjes en kettingen. Een Tibetaans gezin met de baby op de rug van de moeder en een klein meisje aan de hand van de vader liep een poosje met ons mee. Veel Tibetanen haalden

ons in. Ze zijn gewend aan de ijelere lucht op deze hoogte.

Mijn stap werd steeds trager. Opeens was ik alleen. Het pad was zanderig, met harde dorre struikjes aan weerskanten. De treden van de trap waren hoog. In mijn hoofd spookten de verhalen die ik gehoord had van de Tibetanen over hun moeilijkheden. Ik trok me omhoog aan de paaltjes en de kettingen. Ik kon niet meer, dacht ik. Stapje voor stapje, als een kleuter, bewoog ik me verder. Er zat niets anders op. Ik was al te hoog. Terruggaan was geen optie. Uiteindelijk bereikte ik de tempel rondom de grot van Guru Rinpoche. De anderen waren er al. We gingen naar binnen.

Op een altaar, met tralies ervoor, stond een beeld van Guru Rinpoche. Ik leunde tegen de tralies. De blik was oneindig, met oneindige compassie. In die blik kon alles ervaren worden en alles smolt weg in de loop van de tranen; van nu en van nog veel meer...

Als van binnen schoongewassen zat ik daar. Een groepje monniken begon gebeden te reciteren. Het Tibetaanse gezin met de kindjes was er, een aantal andere Tibetaanse pelgrims en ons 'klimgroepje'. Allemaal zaten we op de grond in de richting van Guru Rinpoche. Alles was goed.

Later zaten we buiten tegen de warme tempel muur aan in de zon; we deelden water, koekjes, nootjes en zagen uit op het land van Tibet

Pauline Bonthuis

P.S. Het beeld van Guru Rinpoche op de foto van pagina 1 wordt in het gidsje van Samye: 'Brief introduction to the Samye Monastery', een 'speaking statue' genoemd. Volgens dit boekje is dit beeld gemaakt door de Tibetaanse prins Muni Tsangpo, de zoon van de Tibetaanse koning Trisong Detsen in de 7e eeuw. In het klooster van Samye is een aantal 'speaking statues' te vinden. Ze zijn zeer geliefd bij de Tibetanen. Het beeld in Chimphu is ook een 'speaking statue'.

## AANKONDIGING VAN AKTIVITEITEN VAN HET TIBETAN AID PROJECT IN 2016



**OP VRIJDAGMIDDAG  
18 MAART 2016  
VAN 17.30 – 19.00 UUR  
VERTONEN WE DE  
FOTO PRESENTATIE VAN DE  
'BUDDHIST POWE PLACES  
PILGRIMAGE 2015 NAAR NEPAL  
EN TIBET'  
OP DE 1<sup>E</sup> ETAGE VAN HET  
NYINGMA CENTRUM  
AMSTERDAM.**

**DE TOEGANG IS VRIJ -  
DONATIES ZIJN WELKOM.  
[www.tibetan-aid.nl](http://www.tibetan-aid.nl)**



**CEREMONIËLE MEDICINE BUDDHA BEOEFENING OP DE  
ZONDAGMIDDAG IN DE MEDITATIERUIMTE VAN HET NYINGMA  
CENTRUM AMSTERDAM VAN 15.45 – 17.00 UUR  
OP 31 JANUARI – 28 FEBRUARI – 3 APRIL – 19 JUNI – 17 JULI 2016**

Opgave vooraf is niet nodig, op tijd zijn is noodzakelijk.  
De deur is open vanaf 15.30 uur.

Voor het opzeggen van namen tijdens het reciteren van de Medicine Buddha Mantra vragen we een offergave van minimaal 10 euro voor het Tibetan Aid Project ten behoeve van het behoud van de kostbare Tibetaanse cultuur.  
**Een heilzame Medicine Buddha visualisatie maakt deel uit van de beoefening. [www.tibetan-aid.nl](http://www.tibetan-aid.nl)**

**VERKRIJGBAAR IN DE LOTUS DESIGN WINKEL van  
het Nyingma Centrum:**

- grote gebedsvlag, voor een donatie aan TAP van 88 euro;
- een Witte Tara tsa tsa, voor een donatie van 10 euro.



**HARTELIJK DANK VOOR UW DONATIES!**

**Dankzij U hebben we in 2015 een bedrag van 21.000 euro aan TAP Amerika kunnen overmaken voor het vervoer van de boeken van Lama Mipham naar Bodh Gaya, India, ter verspreiding in de Tibetaanse gemeenschap tijdens de World Peace Ceremony ! WIJ WENSEN U GOEDE FEESTDAGEN!**