



Nalandabodhi Nederland,  
Tweejarig pad van beoefening, kort overzicht<sup>1</sup>  
Februari 2013

Nalandabodhi is een organisatie die onder leiding staat van de leraar Dzogchen Ponlop Rinpoche. Zie voor meer informatie over deze organisatie [www.nalandabodhi.org](http://www.nalandabodhi.org). Zie voor meer informatie over Dzogchen Ponlop Rinpoche zijn website: <http://www.dpr.info>.

Binnen de organisatie van Nalandabodhi is het mogelijk een driejarig pad van studie, een tweejarig pad van beoefening en een éénjarig pad van 'mindful activity' (toepassing in het dagelijks leven) te lopen. Deze drie paden zijn vrij toegankelijk voor iedereen die eraan mee wil doen en meedoen verplicht tot niets. Velen van buiten de Nalandabodhi sangha hebben aan deze paden meegedaan voor het ontwikkelen van meer inzicht in de beoefeningen en de theorie van het boeddhisme.

Het driejarig pad van studie, het tweejarig pad van beoefening en het éénjarig pad van mindful activity zijn wel verplicht voor die mensen die zich (later) willen verbinden aan de traditie van Nalandabodhi en op dat pad verder willen gaan. De beide paden zijn in die context te beschouwen als oriëntaties op de boeddhistische visie en meditatie van Dzogchen Ponlop Rinpoche, zodat mensen bewust hun keuzes kunnen maken of ze daar deel van willen (gaan) uitmaken.

### **Tweejarig pad van beoefening**

Het tweejarig pad van beoefening bestaat uit vier onderdelen, namelijk de beoefening van shamatha (I), de beoefening van vipashyana (II), de beoefening van de geest-trainingen (III) en overige beoefeningen (IV). Alle beoefeningen vragen training (uren) om die je enigszins eigen te maken. Als er staat: 2 of 9 maanden wordt bedoeld: 2 maanden of 9 maanden lang één uur per dag beoefenen. Met een half uur meditatie per dag duren die beoefeningen respectievelijk 4 en 18 maanden. Bij elk onderdeel van de beoefening zijn uitgebreide instructies beschikbaar voor diegenen die het gehele pad willen lopen, dus zowel het pad van beoefening als het pad van studie (ook daarvan is informatie beschikbaar). Verder zijn er verschillende vormen van persoonlijke ondersteuning mogelijk. Die zijn afhankelijk van iemands betrokkenheid bij Nalandabodhi, het pad van Nalandabodhi en/of eventueel de leraar Dzogchen Ponlop Rinpoche.

Naast dat het mogelijk is om de beoefeningen systematisch te doen, is het ook mogelijk om zo nu en dan wat krenten uit de pap te pikken. Dat kan door mee te doen aan weekenden en/of dagen zonder de genoemde aantallen uren te maken. Het aanbod kan dan meer te beschouwd worden als een eerste kennismaking met Nalandabodhi.

### **I. SHAMATHA BEOEFENING (10 maanden)**

Shamatha betekent 'vredig verblijven'. In de praktijk komt dat neer op 'het temmen van de geest'. De technieken zijn: shamatha – algemene adem techniek; shamatha – het tellen van de adem; shamatha – met ondersteuning van objecten, zowel onzuivere als zuivere objecten; shamatha – zonder ondersteuning van objecten. Nalandabodhi biedt negen methoden van Shamatha aan.

---

<sup>1</sup> Over het tweejarig pad van studie is ook uitgebreide informatie beschikbaar.

## **II. VIPASHYANA BEOEFENING (5 maanden)**

Twee beoefening staan centraal bij vipashyana: de beoefening van 'de vier grondslagen van aandacht'; en de beoefening van 'de vijf vormen van meditatie op leegte'. De eerste beoefening vraagt 6 weken, de tweede 10 weken.

## **III. GEEST TRAININGEN (3 maanden)**

Geest trainingen kunnen worden beoefend na de afronding van de shamatha en vipashyana beoefening van het eerste jaar. Het gaat om twee soorten beoefeningen: de beoefening van Lojong (een onderdeel daarvan is de beoefening van tonglen) en de 37 beoefeningen van een Bodhisattva.

## **IV. DE VIER REMINDERS EN DE VIER ONMETELIJKHEDEN (ruim 2 maanden)**

Als laatste onderdeel op het pad van beoefening in de eerste twee jaar staan de vier geestdraaiers en de vier onmetelikheden op het programma. Ze vragen elk een week beoefening (totaal 8 weken). Over de geestdraaiers dienen korte essays geschreven te worden (een week).

## **V. ALGEMEEN**

Naast bovengenoemde beoefeningen wordt aangeraden om meditatie dagen, weekenden of retreats te doen, samen of alleen. Ook wordt aangeraden de toevlucht- en bodhisattva gelofte te nemen, indien mogelijk. Maar dat hangt verder geheel af van de eigen intentie. Meditatie dagen worden regelmatig door Nalandabodhi aangeboden.

## **VI. HOE VERDER?**

Na het afronden van de diverse paden (het pad van 'mindful activity', het tweejarig pad van beoefening, en het driejarig pad van studie) is het mogelijk om door te gaan met voorbereidende beoefeningen voor Vajrayana. Het is dan noodzakelijk om lid te worden van Nalandabodhi en student te worden van Dzogchen Ponlop Rinpoche.

Bij ondergetekenden is meer informatie te verkrijgen over de activiteiten van Nalandabodhi in Nederland.

Sebo Ebbens (meditatie instructeur, [ebbens@planet.nl](mailto:ebbens@planet.nl)) , Katja Paping (leden coördinator Nalandabodhi, [kmpaping@gmail.com](mailto:kmpaping@gmail.com))