

## **Activiteiten van de Stichting Tapiritsa in 2023:**

### **Onderricht**

Van 27 – 28 mei 2023: Seminar onder leiding van Ponlop Tsangpa Tenzin Rinpoche in samenwerking met Stichting Bodhisattva over 'De beoefening van bewust sterven' (Phowa), met een uitleg hoe we tijdens het stervensproces helder en bewust kunnen blijven door het trainen van de geest, en de geest kunnen overbrengen naar zijn natuurlijke staat. Dit seminar vond plaats bij het Eemklooster te Amersfoort Het seminar werd bijgewoond door 50 deelnemers.

Van 2 – 4 juni 2023: Seminar onder leiding van Ponlop Tsangpa Tenzin Rinpoche over het stervensproces: wat er daarna gebeurt, hoe je je kunt voorbereiden op je eigen dood, hoe je anderen kunt bijstaan, en de mogelijkheid om in totale vrede te sterven. Dit gezien vanuit het gezichtspunt van de meditatiebeoefening van Totale Perfectie. Het seminar is gehouden in het Tapiritsa Meditatie Centrum en werd bijgewoond door 18 deelnemers.

Op 5 juli 2023: Onderricht door Khenpo Nyima Dhondup over de tsok offergave voor Gekhod Gonpo Namsum. De bijeenkomst werd gehouden in het Tapiritsa Meditatie Centrum en werd bijgewoond door een viertal deelnemers. Hij heeft als dank een persoonlijke donatie ontvangen van de diverse deelnemers.

Van 4 – 5 november 2023: Seminar 'Meditatie in de natuurlijke staat' onder leiding van Khenchen Tenpa Yungdrung Rinpoche. Khenchen Rinpoche heeft tijdens dit weekend aan de hand van de aanroeping van Tapiritsa uitgelegd hoe we de natuurlijke staat in onze eigen ervaring kunnen herkennen, en ons methoden aangereikt om hiermee vertrouwd te raken. Het seminar is gehouden bij het Eemklooster te Amersfoort en werd bijgewoond door 40 deelnemers.

### **Bijeenkomsten oefengroep, onder leiding van Florens van Canstein**

Op 14 januari 2023, 11 februari en 11 maart zijn er oefengroep-bijeenkomsten gehouden in aansluiting op het seminar met Khenchen Tenpa Yungdrung najaar 2022. Het onderwerp was het verder toelichten en toepassen van diverse concentratie-oefeningen om stabiliteit van geest te ontwikkelen, om de oorspronkelijke, niet-conceptuele staat van onze geest te herkennen en daarin te kunnen mediteren. De bijeenkomsten zijn bijgewoond door 19 deelnemers.

Op 7 oktober en 2 december zijn er oefengroep-bijeenkomsten gehouden als voorbereiding op het seminar met Khenchen Tenpa Yungdrung over meditatie in de natuurlijke staat aan de hand van het gebed van Tapiritsa, respectievelijk in vervolg op dit seminar met Khenchen. De bijeenkomsten zijn bijgewoond door 15 deelnemers.

### **Wekelijkse ochtendmeditatie**

Gedurende het hele jaar was er voor geïnteresseerden gelegenheid op de zaterdagochtend de *sang* offerande bij te wonen, gevolgd door een uur stille meditatie. Dit is alleen onderbroken door (mede) door de Stichting Tapiritsa georganiseerde seminars, zoom-teachings door Khenchen Tenpa Yungdrung en enkele weken vakantie.

### **Diverse interne publicaties**

In 2023 zijn de volgende nieuwe publicaties uitgebracht:

- 'Sterven en Bardo' Onderricht door Ponlop Tsangpa Tenzin Rinpoche van 2 – 4 juni 2023.
- 'Concentratie-oefeningen en onderzoek van de geest' Onderricht door Khenchen Tenpa Yungdrung november 2022.

Onze publicaties staan vermeld op [www.tapiritsa.nl](http://www.tapiritsa.nl), onder de tab Materiaal.

### **Donaties**

Gedurende 2023 heeft de Stichting donaties gegeven aan onderstaande instituties/projecten:

- De bouw van een nieuwe tempel in het Triten Norbutse klooster in Kathmandu, Nepal. De nieuwe tempel biedt voldoende ruimte om het toenemende aantal studenten (meer dan 200) en bezoekers te ontvangen en herbergt ook klaslokalen, een keuken en appartementen (€ 1.100).  
Het Triten Norbutse klooster te Kathmandu is de residentie van zowel Yongdzin Tendzin Namdhak als Khenchen Tenpa Yungdrung, de spirituele leider van onze Stichting. Het is één van de belangrijkste opleidingscentra voor Lamas (leraren) in onze traditie en het centrum voor het sociale en spirituele leven van de bönpo gemeenschap in Nepal.
- Het TISE-scholenproject in Siliguri, India, voor kansarme kinderen uit de Himalaya-regio. De school is na vele jaren van voorbereiding in 2017 geopend en het aantal leerlingen groeit gestaag (€ 640).
- Een persoonlijke donatie aan Khenchen Tenpa Yungdrung, (€ 2.900) naar aanleiding van zijn teaching in november.
- Een persoonlijke donatie aan Ponlop Tsangpa Tenzin Rinpoche (€ 1.150) naar aanleiding van zijn teaching in juni.
- Een persoonlijke donatie aan de Geshe Lungrig (€ 50), als begeleider van Ponlop Tsangpa Tenzin Rinpoche tijdens de met hem gehouden seminars.
- Het Sog Yungdrung Ling Bon klooster in Sikkim, India, een klooster annex weeshuis (€ 400).
- Het Tha Sung Gon klooster aan het Phugsumdomeer in Dolpo, Nepal, waar monniken getraind worden (€ 400).