



# RIGPA

Stichting Rigpa - Nederland, Marcusstraat 2-II, 1091 TK, Amsterdam; tel. 020 - 92.33.84

## Bezoek van Sogyal Rinpoche

dinsdag 3 en woensdag 4 april 1990

Amsterdam Prinsengracht 719

Aanvang 19.30 uur. Toegang f 12,50

### Drinking the Nectar of the Dharma

Practical Advice and Guidance on Integrating  
Dharma and Life

*"True learning is not a matter of amassing information, but of discovering something that really fits you and is really useful in your life"* Sogyal Rinpoche

It is often said that you do not have to make a complete change in your lifestyle in order to practice the Dharma. The task of the practitioner is twofold: to learn how to make the teaching of Buddha work in their life and to find out how to shape their life in order to mix it with the Dharma.

A traditional example is of a bee, who extracts the pollen from the heart of a flower. It is up to us to "drink the nectar of the Dharma", to distil the essence of each practice, and draw out its inner power to help ourselves, and others, to work with the specific problems encountered in everyday life. Through discovering a deeper, personal resonance, the practices present a very real means of processing emotional problems and transforming difficulties we face in life.

Many people, particularly those who have been following the Dharma for some years, also feel the need to make a clearer choice about what direction to take in their lives, and even what kind of life to lead. In the absence of any such



direction, there is a tendency to fall in old patterns, and to lose any independence by succumbing to external influences, taking experiences as solid, and getting lost in distraction.

Drawing upon nearly twenty years' experience of living and teaching in the west, and upon the specific advice he has shared with students, in this new series of teachings, Rinpoche will also show how Dharma practitioners can develop an overall vision in which teachings and practice really merge with their everyday lives, allowing them to have their real effect and bear fruit.

Integration means expanding one's vision to be able to skillfully use practice as a therapy, and one's life as an environment and inspiration to support the practice. These two will determine to what extent a person can successfully integrate the Dharma in their life, for as Gyalwa Yang Gönpa said: "It is not much help the teaching being Dzogpachenpo, it is the person that needs to be Dzogpachenpo".



Woensdag 4 april wordt er bij G. Prager, Sarphatipark 120 te Amsterdam, een lange beoefening gedaan met Sogyal Rinpoche, de Rigdzin Düpa Tsok, welke begint omstreeks 13.00 uur. De Tsok-offerande wordt tevoren ingekocht, voor je bijdrage kun je bij aanvang geld geven.



## Creatief omgaan met de beoefening

De onderstaande tekst is een gedeelte uit de lezing die Sogyal Rinpoche op 12 december 1989 in Gisela's huis in Amsterdam heeft gegeven. De achteraf aan dit onderricht gegeven titel is "How to take care of ourselves". De lezing zal binnenkort in zijn geheel in het Engels gepubliceerd worden. Het gedeelte ervan dat thans in de nieuwsbrief gepubliceerd wordt, gaat vooral over het op een creatieve manier omgaan met de beoefening; vandaar de titel.

Je moet in verschillende situaties uitproberen welke beoefening werkt. Een paar vrienden vertelden me dat als ze door extreem pijnlijke situaties gaan, waarin ze zelfs geen controle over hun verstand meer hebben, dat ze zich dan realiseren hoe heilzaam mantra's zijn. Als we door dergelijke dingen heen gaan, dan is het reciteren van een mantra het enige handvat dat we hebben, het enige waar we ons aan vast kunnen houden.

Wat ik zeggen wil, is dat het nodig is dat we experimenteren, we moeten ervaren welke beoefeningen werken. Het heeft geen zin om een beoefening te hebben die je niet kunt gebruiken in je dagelijkse leven. Dat betekent nl. dat je de beoefening niet echt doorleefd hebt. In plaats daarvan moet je werkelijk proberen het principe van de beoefening te begrijpen, omdat de vorm slechts de vorm is.

Stel dat je nooit een kopje of een glas hebt gezien, en je ziet bijvoorbeeld het glas dat ik hier in mijn handen houd. Dit is het enige dat

je kent. Je raakt dan helemaal op dit glas gefixeerd. Je denkt waarschijnlijk dat je jus d'orange alleen maar uit dit glas, met deze specifieke vorm, kunt drinken.

Soms, als je eerst alleen maar de vorm hebt, hou je daar erg aan vast, omdat je denkt dat de vorm niet van de betekenis te scheiden is. Maar als je veel verschillende glazen ziet en het principe ervan begrijpt, heb je enige flexibiliteit. Je zit niet zo vast aan de vorm. Je begrijpt wat het is, waar het voor dient. Je moet door de vorm heen kijken en zien wat de achterliggende betekenis is, wat de functie ervan is.

Als je door de vorm van Tibetaanse beoefeningen heen kijkt en begrijpt wat de werkelijke betekenis ervan is, zul je niet langer enig cultureel probleem hebben. Het is dan niet specifiek Tibetaans Boeddhistisch meer.

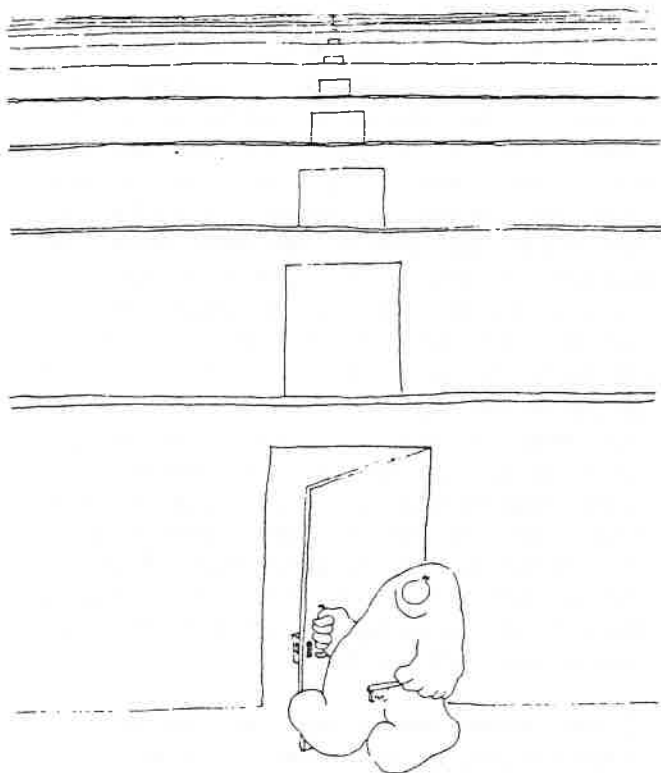
Doe de beoefeningen om te zien wat werkt in je dagelijks leven. Doe deze dingen op een creatieve manier, het is niet genoeg om zitmeditatie en dagelijkse beoefening te doen. Hoewel je het misschien heel goed doet, in overeenstemming met het ritueel, is dat niet genoeg. Je hebt in zekere zin tijd nodig om de beoefening te ervaren, om er echt in door te dringen, zodat je je werkelijk in de beoefening kunt ontspannen. Soms is het goed om een hele ochtend, of een paar uur te nemen, zodat je werkelijk kunt oefenen en begrijpen wat de betekenis van de beoefening is, zodat je er inzicht in begint te krijgen. De relatieve\* beoefening geeft je de Visie (View). En als je uiteindelijk de Visie hebt, lossen de vormen op. Dat is wat bedoeld wordt met: "Vorm is leegte". Ik heb het gevoel dat het heel belangrijk voor ons is om dit meer en meer te verwerken.

Als we in staat zijn om op een dergelijke manier te oefenen, wordt het therapeutisch. Therapie is niets speciaals, het is werken aan negatieve emoties en bepaalde geestesgesteldheden. Als je bijv. naar de vorm van de Vajrasattva-beoefening kijkt, zou je kunnen denken dat het heel therapeutisch is. Dat het zowaar werkt en dat het heel nuttig en relevant is om te helen en vertrouwen te vinden. Want we voelen ons altijd onrein, is het niet? We voelen dat we zondaars zijn, we voelen ons vies, we willen heel vaak onder de douche en onszelf af en toe krabben. Dat gevoel van onzuiver zijn moet gereinigd worden. De nectar van Vajrasattva reinigt al onze negativiteit en brengt ons naar onze oorspronkelijke zuiverheid, onze oorspronkelijke staat, die hoe dan ook puur is, zoals de hemel, of zoals een spiegel. Wát de spiegel ook weerkaatst, de spiegelbeelden bezoedelen de spiegel niet.

Dan aan het eind van de beoefening, als je je ware aard begint te ervaren, komt er een gevoel van werkelijk optimisme, een vastberaden positieve instelling. Als je dat vreugdevolle

zelfvertrouwen begint te voelen, ontstaat er een innerlijke glimlach, omdat je je zuivere natuur begint te ervaren. Er is vergeving. Wie vergeeft? Jijzelf. Vergeving komt van jezelf, door deze beoefening. We hebben het nodig om altijd met onze basis, met onze natuur in contact te staan. We moeten daar echt naar terug gaan.

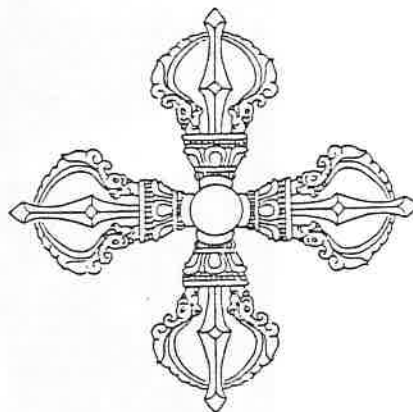
Zodra je contact hebt met je natuur, kijk je heel anders tegen de dingen aan. Dezelfde gevoelens en gewaarwordingen, die normaal gesproken met ego geassocieerd worden (de skandas), zijn als ze met Visie verbonden worden, fundamenteel hetzelfde, maar ze zijn gezuiverd. Dat is het principe van de verschillende Boeddha-families. Je ziet de dingen zuiver. Er valt daarom veel meer te ontdekken aan de



marcel

beoefening als je die op een creatieve manier begint te doen. En als je probeert om de betekenis ervan te begrijpen, wordt het van toepassing op alle situaties en omstandigheden.

\* We kennen relatieve en absolute beoefening. In de absolute beoefening laat je je geest rusten in zijn ware natuur. Relatieve beoefening is altijd verbonden aan een bepaalde vorm (letten op de ademhaling; mantra recitatie; visualisatie).



## een nieuw centrum

Binnen een jaar moet Rigpa vertrekken uit de Marcusstraat. Het pand wordt namelijk gesloopt. De financiële ondersteuning voor de huur van de meditatiekamer daar, kwam deels van maandelijkse donaties. Die waren op zich niet voldoende om de maandelijkse kosten te betalen. De rest werd gefinancierd uit de inkomsten op de verkoop van artikelen zoals transcripts, wierook, e.d.

Wij zijn nu naarstig op zoek naar een nieuwe ruimte. Zoals sommigen van jullie al weten, hebben we onderzocht of het voor Rigpa mogelijk zou zijn om een groot pand aan de Prinsengracht te huren, waarin tot nu toe de Da Free John-groep zat. We hebben voorlopig vanwege de gigantische financiële verantwoordelijkheid en de korte termijn waarin de organisatie rond moest komen, afgezien van dit project.

Wij hebben Sogyal Rinpoche wel op de hoogte gebracht. Hij was het eens met het zoeken naar een nieuwe meditatiekamer, en vanuit deze inspiratie zijn we nu van plan verder te zoeken naar een ander pand.

De financiële steun die we nu maandelijks ontvangen voor de ruimte aan de Marcusstraat is minimaal. Die ruimte was erg goedkoop, de toekomstige ruimte zal ongetwijfeld veel meer gaan kosten. Daarom nodigen wij degenen, die al toezeggingen voor de Prinsengracht hebben gedaan, en anderen, uit om vanaf nu alvast hun steun te betuigen door een maandelijkse donatie van f 25,- te doen.

Op die wijze krijgen wij inzicht in onze financiële mogelijkheden bij het zoeken naar een nieuwe ruimte, en tevens de nodige financiële aanslag voor het betrekken van een nieuw pand. Daarmee zijn ook de nodige kosten genoemd: overnamekosten, voorschot huur, inrichtingskosten, enz.

Bij voorbaat hartelijk dank voor uw bijdrage.

Uw donaties kunt u overmaken op:

postgironummer 353.37.36  
t.n.v. Stichting Rigpa  
Marcusstraat 2 II  
1091 TK Amsterdam



## Levensverhaal van Sogyal Rinpoche (vervolg)

### Incarnaties

Voordat Jamyang Khyentse Rinpoche me herkende als de incarnatie van verschillende meesters, had hij me toevalligerwijs reeds de naam Sönam Gyaltzen "Drager van Verdienste" gegeven, wat verkort Sogyal betekent. De twee belangrijkste incarnaties zijn Tertön Sogyal en Lintsang Gyalpo, de Koning van Ling, die een directe afstameling was van Gesar van Ling. Lintsang Gyalpo was een grote yogi en Tertön, en een leerling van de eerste Jamyang Khentse Wangpo. Zijne Heiligheid Karmapa vertelde me twee keer, in Sikkim in 1959, dat hij geloofde dat ik de incarnatie was van de Dzogchen meester Do Khyentse.

De grote mysticus Tertön Sogyal (1858-1926) was een opmerkelijk meester. Hij was al volwassen voordat hij met de Dharma kennismakte, wat zeer ongebruikelijk was in Tibet. Eerst werd hij door zijn familie op dierenjacht gestuurd, maar toen hij met de anderen op expeditie ging, gebeurde er iets wonderlijks. Vanwege zijn vorig karma verscheen iedere keer wanneer hij in de loop van zijn geweer keek, het symbolisch schrift (zie voetnoot) van de Dakinis voor zijn ogen. Hij zag het, miste zijn doel en kon onmogelijk zijn prooi raken. Aangezien hij erg jong was, wist hij niet dat dit Dakini-schrift was. Voor een Tertön is dat de bron van het Terma-onderwijs.

Gefrustreerd door zijn falen als jager, zonden zijn ouders hem naar een bende rovers, waar een aantal eerste successen gevolgd werd door een serie voorvallen die ertoe leidden dat hij meer en meer gedesillusionneerd raakte over zijn manier van leven. Op een dag, toen Tertön Sogyal en de bende erop gingen om paarden te stelen, zetten de eigenaars de achtervolging in. Ze moesten snel vluchten. Onder de paarden was

echter een drachtige merrie die op het punt stond te bevallen. Toen de merrie op hol sloeg, stak één van de rovers haar neer. Hierbij sneed een hij een grote jaap in haar buik, waardoor haar veulen werd geboren. De merrie begon onmiddellijk het veulen te likken en te verzorgen. Toen Tertön Sogyal dit zag, dat deze merrie, met haar opengereten buik en haar uitpuilende dammen nog steeds zó'n liefde voor haar veulen had, kwam er een enorm gevoel van mededogen in hem op. Dat maakte het mededogen van zijn vorige levens in hem wakker. Hiermee kwam de overtuiging dat het de enige zin van dit menselijk leven is om andere mensen te helpen en mededogen te tonen en liefde te geven. Vanaf dit moment liet hij alles los, gaf alles weg wat hij bezat en ging studeren bij de grote Dzogchen-meester Nyoshul Lungtok Tenpé Nyima, die een van de naaste leerlingen of "hartzonen" was van de grote Patrul Rinpoche. Van hem ontving hij Patrul Rinpoche's "Nyongtri Chenpo" of "ervaringsinstructies" over het gehele onderricht van Dzogchen.

Tertön Sogyal raakte nauw bevriend met een bekende Geshé, Tsultrim Namgyal, die zo'n 50 of 60 jaar de geschriften bestudeerd had. Wanneer zij praatten en hun kennis deelden, leek het alsof Tertön Sogyal meer wist over de essentiële betekenis van het onderricht, hoewel de Geshé veel langer gestudeerd had. Tsultrim Namgyal was verbaasd en vroeg: "Waar en hoe heb je al deze enorme kennis en wijsheid verkregen?". Daarop vertelde hij over Patrul Rinpoche en diens verbazingwekkende methode van Dzogpachenpo. Deze is zo dat wanneer iemand het eenmaal werkelijk voltooid en verwerkelijkt heeft, degene meester wordt over al het onderricht zonder het te behoeven te studeren. Door deze training verkreeg Tertön Sogyal meer begrip dan iemand die 10 of 15 jaar op de gebruikelijke wijze zou studeren. Zijn wijsheid of prajña was ontwaakt, in die zin dat hij het hart van het hart van al het onderricht realiseerde.

Tertön Sogyal ging studeren bij de grote Jamyang Khyentse Wangpo, bij Patrul Rinpoche zelf, bij Jangön Kongtrul, bij Mipham en bij Nyala Pema Düdul, een meester die het regenbooglichaam verkreeg. Tertön Sogyal ontdekte een groot aantal door Padmasambhava verborgen schatten (terma's) die in de 20 delen van zijn Verzamelde Werken gebundeld zijn. Hij werd ook de persoonlijke lama en vriend van de XIIIe Dalai Lama. Tegen het eind van zijn leven vroeg Trimé Apé, één van zijn twee meest naaste leerlingen, hem waar zijn toekomstige incarnatie geboren zou worden. Hij antwoordde: mijn incarnatie zal enige tijd niet komen. Mijn rol in Tibet is feitelijk beëindigd. In de toekomst zal mijn onderricht in de westerse landen plaats vinden.

Deze details over Tertön Sogyal en diens leven komen van de hedendaagse Dzogchen-meester Nyoshul Khenpo Jamyang Dorje, die een leerling was van Trimé Apé.

Toen ik (Sogyal Rinpoche, red.) ouder werd, kreeg ik een leermeester en begon ik 12 uur per dag te studeren. Eerst leerden we lezen en schrijven, poëzie en drama, daarna logica en metaphysica. Mijn meester zorgde ervoor dat er geen minuut verloren ging. Het ging er streng aan toe. Men is strenger met incarnaties omdat er meer van hen verwacht wordt; ook worden ze onderwezen vanaf zeer jonge leeftijd. Om te voorkomen dat het je naar je hoofd stijgt, behandelt je leermeester je als een heel normaal iemand. De studie was erg moeilijk, een groot deel bestond uit het uit je hoofd leren van geschriften. Als je niet ijverig genoeg was, kreeg je te maken met een ontstende leraar.

In de vroege vijftiger jaren verslechterde de situatie in Oost-Tibet snel. Mijn meester was een van de eersten die Kham verliet, en naar centraal Tibet ging. Veel lama's volgden zijn voorbeeld en ontsnapten daardoor ook. Jamyang Khyentse wilde al een hele tijd op pelgrimstocht naar India gaan om de wens van zijn eigen meester te vervullen de heilige plaatsen van Boedha te bezoeken. Ook werd hij officieel door de koning van Sikkim uitgenodigd, aangezien hij de incarnatie was van Lhatsün Namkha Jikmé, een van de grote heiligen van Sikkim. Derhalve vertrokken we in 1954-55 naar centraal Tibet. Daarna werd besloten om door te gaan naar Sikkim. Toen de omstandigheden in Tibet verslechterden, besloten we om nog niet terug te keren en onze pelgrimstocht te vervolgen. Mijn meester overleed in Sikkim in 1959. Hierna voelden veel mensen om me heen, mijn moeder inbegrepen, dat

ik Engels moest leren en me de omgangsvormen van de buitenwereld eigen moest maken. Ik begon mijn westerse studies terwijl ik tegelijkertijd mijn eigen opleiding vervolgde bij andere meesters, vooral Z.H. Dudjom Rinpoche en Z.H. Dilgo Khyentse Rinpoche. Dilgo Khyentse was een van de oudste leerlingen van mijn meester Jamyang Khyentse en is thans de grootste levende belichaming van Dzogchen.

Het is interessant dat er geen tijdsbeperking is voor transmissie. Het gebeurt voortdurend, zelfs al is mijn meester niet lichamelijk bij me. Sinds de tijd dat hij overleed - ik was toen nog erg jong - heb ik me gerealiseerd welke grote invloed hij op me heeft gehad. Het was door hem dat ik bijvoorbeeld Dudjom Rinpoche, het hoofd van de Nyingma School ontmoette, die ik later gedurende 6 á 7 jaar van dienst was als vertaler. Door de begeleiding en vriendelijkheid van Dudjom Rinpoche, ontwikkelde mijn begrip van Dzogchen zich. Hij inspireerde me, en zette me aan om onderricht te geven.



Ik bezocht een katholieke school in India, en studeerde daarna Indiase filosofie aan de universiteit van Delhi. Daarna ontving ik een studiebeurs van het Trinity College in Cambridge, waar ik vergelijkende religies ging studeren. Toen de Dalai Lama voor de eerste maal



naar Europa kwam, was ik zijn assistent en regelde zijn bezoek aan Cambridge. Daarna kwamen mijn eigen meesters, zoals Dudjom Rinpoche, naar het westen. Ik reisde gedurende verscheidene jaren met hen door Europa en Amerika.

Ik noem deze bijzaken alleen maar om mijn dankbaarheid te uiten voor de zegeningen die ik ontvangen heb. Op mijn eigen kleine wijze probeer ik om het werk van mijn meesters voort te zetten en hun leringen over te dragen.

Vanaf het begin toen ik Engels begon te leren, voelde ik dat mijn werk in het Westen lag en niet in India. Ik zag mijzelf niet als een traditionele lama. Zelfs als kind voelde ik intuïtief dat ik een bijdrage moest leveren, en mijn meester voorspelde feitelijk dat ik in de toekomst een rol zou spelen in het continueren van zijn werk. Nu pas besef ik hoe hij me voorbereidde en de mogelijkheid daartoe schiep. Hij zag dat het boeddhisme voor een groot deel zou veranderen en dat ik misschien een van degenen zou zijn die het zou lukken om een brug te slaan tussen de tradities van Tibet en het Westen en de wijsheid naar boven te brengen. Ik voel zijn zegen werkelijk en ik tracht door te gaan.

(voetnoot)

Tema's zijn verborgen Dharma-schatten, die vroeger door Guru Padmasambhava verborgen zijn met de bedoeling dat zij eeuwen later ontdekt zouden worden.

Tema's verschijnen in de vorm van mystieke tekens, die alleen door een Tertön ontcijferd kunnen worden. Eén of enkele tekens omvatten de hele tema.

Een Tertön is de vinder van tema; hij is in de regel een incarnatie van één van de 25 discipelen van Guru Rinpoche.



## boeddhistische unie nederland

De eerste kennismakingsbijeenkomst van de weer tot leven geroepen Boeddhistische Unie Nederland (BUN) was op 7 oktober 1989. De bijeenkomst vond plaats in het Boeddhayana-centrum van de Theravada-groep van de eerwaarde Dhammawiranatha in Den Haag.

De BUN is lid van de European Buddhist Union (EBU) en heeft als doelstelling o.a. het verbeteren van de onderlinge communicatie en begrip tussen verschillende boeddhistische groeperingen in Nederland. Tevens wil zij als informatiebaken en belangenbehartigende organisatie voor

het boeddhisme in het algemeen in Nederland fungeren. Het BUN-bestuur is voor het grootste gedeelte samengesteld uit vertegenwoordigers van verschillende groeperingen in Nederland. Sinds het voorjaar is de voorzitter Aad Verboom, (Budhavihara), de secretarissen zijn Eric Soyeux (Rigpa/Dzogchen Community) en Jildi Mohamed Shah (non-aligned), en medewerker is Hans van der Marel (verbonden aan de Order of Buddhist Contemplatives, maar hier geen vertegenwoordiger van). De BUN is bezig om een vereniging te worden.

Ter illustratie van de activiteiten van de BUN: er is een werkgroep opgericht voor de geestelijke verzorging van de boeddhistische deelnemers aan de Olympische Spelen voor gehandicapten in Nederland. Tevens is er een commissie gevormd die zal onderzoeken wat de legale mogelijkheden zijn om op een boeddhistische wijze vorm te geven aan het proces van sterven en lijkverzorging.

Ongeveer 30 mensen bezochten op 7 oktober het Boeddhayana-centrum. Bij de sangha-leden waren vertegenwoordigers van zowel de Tibetaanse als de Theravada-school (monniken en nonnen), daarnaast was er een aantal geïnteresseerden. De dag werd door de sangha geopend met een aantal gebeden en een welkomstwoord. Vervolgens werd het eten aan de sangha aangeboden terwijl er gelegenheid was om onderling nader kennis te maken.

Na de middagpauze hield de gastheer van deze dag, de eerw. Dhammawiranatha, een Dharma-onderricht, en gezamenlijk werd een aantal pali-sutra's gereciteerd. Een informatief verslag over het Boeddhayana-centrum door de eerw. volgde, waarna Aad Verboom als voorzitter een korte uiteenzetting over het nut van de BUN gaf.

Met exotische Thaise tempeldans en een inspirerende uitleg over Tibetaanse tangka-schilderkunst werd de open dag beëindigd. Daarna kwamen de vertegenwoordigers voor de vergadering bijeen.

Al met al was deze dag prettig door de gastvrijheid van het boeddhayana-centrum, interessant door de ontmoeting met de verschillende wijzen van dharma-beoefening en intrigerend door de uitdaging om in het westen op basis van al deze boeddhistische tradities een waarlijk eigen boeddhisme te ontwikkelen.





## De retraite in Kirchheim

One.....two..... thréééééé .....klik.....  
...de groepsfoto; Rigpa-sangha, januari 1990.  
Het historisch moment. Een nieuw jaar, een nieuw  
decennium.  
Vierhonderd boeddhisten op een glad beijsd  
heuveltje bij een kunstmeer, een hotel, vakan-  
tiewuisjes in the middle of nowhere;  
niemandsland in het oosten van West-Duitsland.  
The natural bardo of this life.....  
Rinpochéééééése.....

Vóór de jaarwisseling heeft Rinpoche uitvoerig  
onderricht gegeven over de negen yana's.  
Naarmate het vorderde werd duidelijk dat dit  
onderricht belangrijk is ('why do we have to  
learn all this?'), dat ons eigen spirituele pad  
alle negen yana's belichaamt en welke plaats  
Dzogchen binnen die negen yana's inneemt.  
Ook wordt steeds duidelijker dat het al heel  
moeilijk is een Hinayana-motivatie te hebben en  
te houden, dat Hinayana helemaal niet zo 'klein'  
is als we soms vanuit onze aspiraties geneigd  
zijn om te denken, dat het het fundament is,  
de basis van onze beoefening.  
Echt los laten, echt vrij worden van gehechtheid  
aan de mensen en de dingen in dit leven  
is best al een hele klus.

We hebben toevlucht genomen bij Khenpo, ontroe-  
rende yogi-geleerde.  
Als de groepsfoto is genomen, zegt hij mijn  
mala.  
Hij spreekt de mantra's, blaast erop, stopt er  
heel veel liefde in.  
Van het zitten met hem is me vooral de ruimte  
bijgebleven.  
Eindeloos veel ruimte, maar ook een op aarde  
komen. Spaciously grounded.....  
Zijn onderricht raakt me door de directheid en  
de ongelooflijke eenvoud ervan. Alles is duide-  
lijk, ik lijk niet meer uit het hier en nu weg  
te slaan.....Het is zo simpel wat hij zegt dat  
ik me niet kan voorstellen ooit weer in samsa-  
rische cirkels gevangen te raken.....

De jaarwisseling. Het feest is goed. Om twaalf  
uur doen we practice op de dansvloer.  
Khenpo zingt een blessing die ik nooit zal  
vergeten. ..Sogyal onhelst iedereen,  
spontaan geef ik hem een zoen.....belangrijk  
die lichamenlijkheid...ook die een eeuwigheids  
moment...

Als Khenpo weg is, krijgen we steeds meer  
onderricht; hoofdzakelijk over de bardo's.  
'The bardo of this life', 'the bardo of dying',  
'the bardo of dharmata', 'the bardo of becoming'.  
Gedurende het onderricht over 'the bardo of  
dying' begint het allemaal heel zwaar te worden.  
Omdat we weinig practice doen en door het  
gebrek aan zuurstof in de ruimte waar we  
zitten, lijkt het allemaal nog veel erger dan  
het waarschijnlijk is.  
Sogyal wil duidelijk iets afmaken,  
deze tocht door alle 'suspensions in between'  
tot een goed einde brengen.....  
Ik sterf door gebrek aan zuurstof, maak 'the  
bardo of becoming' niet meer mee.....  
Vierhonderd mensen in een te kleine ruimte  
hebben niet genoeg lucht.....  
Negativiteit ontladst zich.....iedereen die  
het nog niet was wordt ziek. Veel gehoest en  
geproest.....

Later (veel later).....Er is toch wel veel  
gebeurd deze retraite. Ook al was het zwaar  
nú is er veel duidelijkheid en voelt het licht.  
Meer begrip wat betreft de kleine veranderingen  
en de kleine verliezen in dit - mijn - leventje,  
hoe het allemaal een voorbereiding kan  
zijn.....

En het nog weer ietsje duidelijker gekregen  
hoe belangrijk het is die geest te kennen  
die het allemaal bepaalt, de natuur van die geest  
te ervaren, de ervaring te koesteren, deel van me  
te doen worden.

Aan het eind van de retraite vat Rinpoche  
alles wat zo ingewikkeld en uitgebreid  
en intellectueel leek, samen tot  
iets heel eenvoudigs en compactes  
wat we gemakkelijk mee kunnen nemen  
en wat goed hanteerbaar is.  
En zo kon ik terug in Amsterdam;  
gegroeid, redelijk open en ontspannen en  
vooral..... minder bang.  
Goed in het hier en nu voor mijn doen.

Thank you Rinpoche, thank you sangha.....

Jolanthe Berretty

## Transcribeerders gezocht

Het ligt in de bedoeling om alle lessen die Rinpoche ooit in Nederland heeft gegeven, uit te schrijven.

Dit is een inspirerende taak, maar betekent tevens een grote hoeveelheid werk.

Daarom vragen we mensen die zin hebben om hierbij mee te helpen.

Graag opgeven bij Nynke, tel. 050 - 25.35.64



*Shantidéva.*

## studiegroepen

### Amsterdam

Iedere eerste zondag van de maand: Calling the Lama from Afar; transcript van onderricht van Sogyal Rinpoche en Thinley Norbu Rinpoche.  
Adres: Sarphatipark 120 hs ; tijd 10.00 - 13.00 uur.

Donderdagavond tweemaal per maand: The Wishfulfilling Jewel;  
boek over Guru Yoga van Dilgo Khyentse Rinpoche.  
Adres: Marcusstr. 2-II ; tijd 20.00 - 22.00 uur.

### Groningen

Iedere tweede maandag van de maand: Dzogchen en Padmasambhava ;  
boek van Sogyal Rinpoche.  
Adres: wisselend ; tijd 19.00 uur ; info: 050-253564

### **BEOEFENING**

#### Amsterdam

Iedere 10e en 25e dag van de maand vindt een gezamenlijke voedselofferande plaats (Ridgzin Düpa Tsok) Info: 020- 923384.

Iedere zondag (behalve de eerste van de maand) Ngöndro-beoefening en uitleg.  
Adres: Marcusstr. 2 II ; tijd: 10.00 - 12.00 uur



### Groningen

Iedere woensdag: Ngöndro beoefening.

Adres: Grote Leliestr. 41, bovenste bel; aanvang: 19.30 uur

Info: 050- 122 588

## Agenda RIGPA – Amsterdam

- do 29 maart Studiegroep The Wishfulfilling Jewel (hieronder afgekort als WJ)
- zo 1 april Ngöndro-beoefening
- wo 4 april Ridgzin Düpa Tsok
- do 5 april Studiegroep WJ
- zo 8 april Studiegroep Calling the Lama from Afar (hieronder CLFA)
- 13 april Paasretraite
- 22 april Paasretraite
- do 26 april Studiegroep W.J.
- zo 29 april Ngöndro-beoefening
- vr 4 mei Ridgzin Düpa Tsok
- zo 6 mei Studiegroep CLFA
- do 10 mei Studiegroep WJ
- zo 13 mei Ngöndro-beoefening
- za 19 mei Ridgzin Düpa Tsok
- zo 20 mei Ngöndro-beoefening
- do 24 mei Studiegroep WJ
- zo 27 mei Ngöndro-beoefening
- zo 3 juni Ridgzin Düpa Tsok
- zo 10 juni Ngöndro-beoefening
- do 14 juni Studiegroep WJ
- ma 18 juni Ridgzin Düpa Tsok
- zo 24 juni Ngöndro-beoefening
- do 28 juni Tendrel Nyesel Tsok, verjaardag Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö
- zo 1 juli Studiegroep CLFA
- ma 2 juli Ridgzin Düpa Tsok



Niguma

Aangezien Sogyal Rinpoche onverwachts Nederland kan bezoeken, is er een telefoonboom opgezet. Heb je hier belangstelling voor bel Eric !



## aanbevolen tapes

Door Sogyal Rinpoche aanbevolen tapes van het jaar 1989

Bardo-teachings (11/4 + 12/4, München, 3 tapes)

Bringing the Absolute to the Relative (16/4, Berlijn, 1 tape)

Meditation and Everyday Life (21/4, Düsseldorf, 1 tape)

Guru Yoga (6/5 + 7/5 + 31/5, Parijs, 4 tapes)

The Quality of Listening (26/5, Stroudsburg, USA, 1 tape)

Simplifying our Lives (27/5, Stroudsburg, USA, 1 tape)

Buddhist terms & practices (27/5, Stroudsburg, USA, 1 tape)

Integrating Practice and Life (28/5, Stroudsburg, USA, 1 tape)

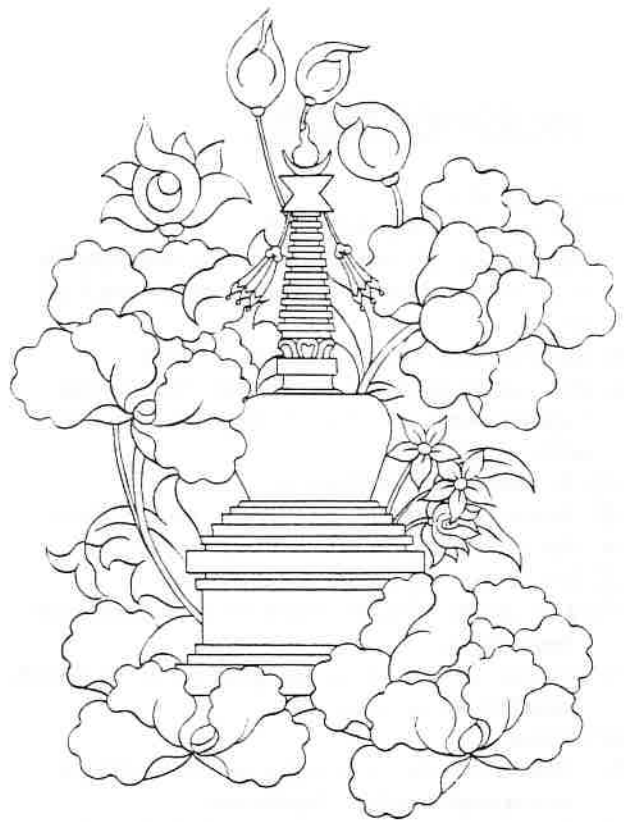
Tsik Sum Ne Dek (18/8, Les Equirousses, Frankrijk) (alleen voor degenen die hierover al eerder onderricht ontvangen hebben)

Tevens zijn de volgende tapes beschikbaar:

- \* The 4 causes of renunciation (14/2/89, Parijs, 1 tape)
- \* Ngöndro (onderricht) (26/4/89, Parijs, 2 tapes)
- \* Vajrasattva-beoefening geleid door Sogyal Rinpoche ('89, 1 tape)
- \* Ngöndro-beoefening ('89, 1 tape)

De tapes zijn te bestellen bij Mike, tel. 020-140.940.

Ze kosten f 10,- per stuk. Daar komen de verzendkosten nog bij.



## Te Koop

De volgende boeken, transcripts en soorten wierook zijn te koop in de Marcusstraat, of te bestellen per telefoon (020-92.33.84).

### Boeken:

De Tibetaanse agenda (van het IJzeren Paard-jaar 2117) f 12,50

The excellent path to enlightenment door Dilgo Khyentse Rinpoche f 22,50

Dzogchen en Padmasambhava (in bestelling) door Sogyal Rinpoche f 20,-

Three essential advices on meditation f 3,50

Ngöndro practice (+ calling the Lama) f 5,-

Longchen Nyingthik Ngöndro f 7,50

### Transcripts:

Understanding death, helping the dying, 10 & 11 mei 1988 f 7,50

Hitting the heart essence 7 okt. 1987 f 3,50

Awakening the heart, healing the mind, 8 oktober 1987 f 5,-

### Tibetaanse wierook

Draak f 15,-  
Gele doos f 8,-  
Medicinaal f 6,50

# KRUISWOORDPUZZEL

## Horizontaal

- 1) Een van de zes paramita's.
- 4) Beesten die je bij de Vajrasattvabeoefening kunt visualiseren; ze symboliseren negativiteit.
- 8) Symbool voor de natuur van de geest.
- 9) Een van de eerste tekenen van Verlichting tijdens meditatie (wordt meestal niet als zodanig ervaren)
- 10) De canon van Mantrayana.
- 12) Handeling waarbij je voedsel kunt offeren.
- 14) Het uiteindelijke doel van het Pad.
- 17) Kwaliteit van de vier Waarheden.
- 19) Een van de vier krachten in de Vajrasattva beoefening.
- 21) Om hen te helpen is het goed bijv. de Shitro beoefening te doen.
- 23) Karma.
- 24) Iemand die de innerlijke verduisteringen overwonnen heeft. (Sanskriet).
- 25) Offering (water om te wassen) in het Sanskriet.
- 27) Lichaamsdelen die belangrijk zijn bij Dzogchen beoefening.
- 31) Aantal manifestaties van Guru Rinpoche.
- 33) Liefde, mededogen, vreugde, gelijknoedigheid.
- 36) Centrum van het Universum.
- 37) Attriboot van Guru Rinpoche waar nectar in zit.
- 41) Een van de zes paramitas.
- 42) Negatieve emotie.
- 43) Familiennaam van Sakjamuni Boeddha.
- 44) Handeling in de ochtend waarna het aanbevolen wordt te mediteren.

## Verticaal

- 1) Viering van Boeddha's geboorte, verlichting en dood (volgens Theravada traditie).
- 2) Beoefening van vredige en toernige Boeddha's.
- 3) Tara (Tib.) Ook de voornaam van een Tibetaans arts.
- 5) Aktie (Sanskriet).
- 6) Rust.
- 7) Positieve kracht van de Lama.
- 10) Verborgen dharmaschat (Tib.).
- 11) Meditatie waarbij je de geest tot rust brengt (tib.).
- 13) Het achtvoudige ....
- 15) Beoefening waarbij je je lichaam offert.
- 16) Het kostbaar menselijk lichaam is ... en wel begunstigd.
- 17) Hoe prachtig ! (Sanskriet)
- 18) Boeddhistische beoefenaars die geen nonnen of monniken zijn.

- 19) Het zij zo (Sanskrit).
- 20) Mogelijk object van offering.
- 21) Orgyen Rinpoche La Solwa ...
- 22) De eerste drie letters van het Tibetaanse woord ... tok (= discursieve gedachten).
- 26) Aantal juwelen waarin je toevlucht neemt.
- 28) Tibetaanse letter.
- 29) Gurus (Tib.).
- 30) Lichaamsdeel waar Vajrasattva sieraden om heeft.
- 32) Plaats waar de hellewezens zich bevinden.
- 34) 42 Boeddha's hebben deze kwaliteit.
- 35) Een van de eerste discipelen van de Boeddha.
- 36) Klasse van wezens.
- 38) Hart (Sanskrit)
- 39) Uitroep van verrukking (Sanskrit).
- 40) Negatieve emotie (w.w.).

Oplösungen inzenden vòòr 30 april.

Onder de inzenders van goede oplossingen wordt een agenda met Tibetaanse feestdagen verloot of wierook.

## PUZZEL

