



# RIGPA

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

## To Practice And Integrate In Your Life

*a lecture by Sogyal Rinpoche, may 14th 1990, at  
Gisela's*

### TO BE NATURAL

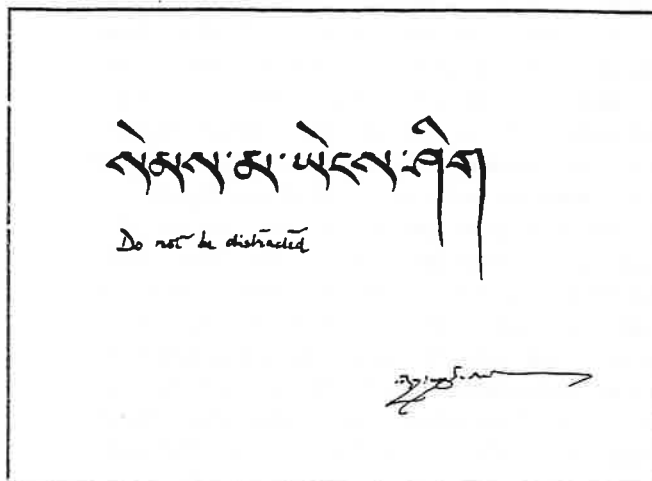
What are we really trying to do when we practise? It is actually just simply to be, as natural as possible, without imposing anything on ourselves. That is very much the Dzogchen approach. That is why nature is sometimes very important, in that it can inspire that naturalness. To become really natural and very ordinary. For example, in the Mahamudra teachings, the nature of mind is often said to be the ordinary mind, or the wisdom of ordinariness. Ordinary in the sense that it is really the nature of everything, therefore ordinary.

### SKYLIKE ATTITUDE

There are many things happening, the arising of thoughts and emotions. The sky for example is really perfectly well: there are many clouds and different things, but sky embraces everything. In the same manner, when we meditate, when we practise, we should have that skylike attitude, in which whatever thoughts and emotions we have we just allow them to be. By neither suppressing them, nor indulging in them, we find that kind of balance. That is why when we practise, we just try to adjust, to find that kind of niche.

### THE NON-DUAL

Once we have found that key, or the way to open that door, then we just quietly relax and it becomes non-dual. Till that time there is a little bit of dualistic struggle because we are trying to enter into the non-dual. But as you let go, and try to be more and more non-dual, slowly somewhere along it just happens. And then sometimes we find that we can just simply be there. At such times meditation is nothing special. Meditation is just simply being. But a being that is fully awake, very much there. There is a tremendous openness of mind, and at the same time clarity.



### CHANTING AND PRAYING

Sometimes you first chant the Vajra Guru mantra, so as to inspire you. It is really helpful to invoke the practice, the blessing, so that you might be inspired, or so that there might be a transformation. That is very much the principle of prayer. To become receptive, to transform the energy. Sometimes, when practice is a little difficult, you need something to focus a mantra or your breath. Something to distract you from your meandering.

### TO PRACTISE AND INTEGRATE

If you want to practise really meaningfully, first you practise for a little while, because practice brings you back to your presence, the awareness. It brings you back to whatever teachings you have received, whatever practice you've done. Then, once you've come back to that, you try to integrate it.

An example: there is no electricity, and we have a candle. The candle gives light as long as the candle is there. Then it dies, and there is no longer light. Once you've practised, it gives a certain amount of light. Until that light diminishes you use that. Then you practise again, to bring more light.

One of the fundamental principles of Buddhism is mindfulness and awareness. When we work more deeply, we really find the importance of this. The heart of Buddhist therapy is mindfulness. For example, if you have gone to a good therapy, but if you don't have mindfulness afterwards of what you've learned and retain that, then it is not so much of use. It does a certain amount, but then healing is not really carried through. Mindfulness and awareness is of such importance.

When I listen to things being said about therapy, it's all there in the Dharma. But we need to have the ear to hear. A very good musician for example is someone who has developed a special ear; he can hear immediately little sounds and little things, which we normally do not hear. In the same manner, when we continue to practise Dharma, we begin to develop a special ear, or special eye, or special perception, called the View, with which we are able to actually extract the truth of the teachings from all situations. And also, when you look into the teachings, you begin to see the therapeutic aspect. If you develop that kind of eye, that kind of ear, then when you go through a difficult period, or a difficult situation, you will be able to find in the teaching the exact method for you. Because it is already there. When you are doing Vajrasattva practice, but you 'll be able to use Vajrasattva in such a way that it is good for that particular situation. Otherwise you might be seeing Vajrasattva in a very linear, traditional way.

One of the most important things about integration is, to develop that kind of ear, or eye, perception, View. That happens when you listen to the teachings more and more. As Dilgo Khyentse Rinpoche says: "The more and more you listen, the more and more you hear. The more and more you hear, the deeper and deeper your understanding becomes". It really deepens, the teachings and the practice begin to fit. Something really settles. That is what we need to do.

#### THE EXAMPLE OF THE KEY

Recently I've been using the example with the key. Suppose you have a key. This key is for this particular door, which is you, who has the potential to open. The key is the method. Now you put the key into the lock, and you try to open it. The most important thing is whether you're skillful in opening the door, especially if the lock is a difficult one, like ourselves. If you know how to really skilfully manoeuvre. If you have the wisdom and the skilful means, then it clicks and the door opens. The key and the lock are not important anymore.

There is no teaching, no one to teach to. But if you don't open what you are left with are the



key and the lock. That is: the teaching and the blocked you. That is why there is always a problem between the teaching and you: because you are not open, and the key is stuck.

So what you should try to do, is to open the door a little bit. Whatever practice you have, try to really see what is the opener for you personally, in your experience. Then you might have an understanding. Perhaps next time you hear the teachings, the teaching will help that understanding to develop more.

#### FOUR SESSIONS OF YOGA PRACTICE

So the most important thing is to practise and try to integrate a little bit. We do the same thing when we are hungry. Normally you have breakfast in the morning, because you've slept, and when you wake up in the morning you are hungry. So you have breakfast. When that wears out, it is called lunch. After that you have cakes and tea, and snacks from time to time. And then dinner.

In the same manner there are also four sessions of yoga practices. Like the four meals. When one practice wears out, inspiration wears out, then you need to do more. But in a diabetic case, someone who cannot retain too much food, has to eat a little bit all the time. In the same way, we need to practise a little bit all the time. That is why actually there are much more than four sessions.

Suppose you don't have the opportunity to do intensive, long practice. Like the complete purification practice, traditionally known as the Ngöndro: 100,000 prostrations, 100,000 Vajrasattva, etc. If you don't have the time or opportunity to do such practice, what is good for you to do is to practise everyday, all the time. Or rather whenever you can, or whenever you remember. Slowly it begins to fit the teaching is realized, the practice is realized. Then there is no longer practice, and there is no longer teaching. Teaching has become practice, the practice has become you. It is like the snowflake that comes and dissolves. So when it becomes you, you have the

realisation and the understanding, you are awakened. That is how enlightenment gradually occurs.

#### UNDERSTANDING

Something wonderful about us, about life is that even though there are many difficulties and problems, we realize things, we understand things. And that is such an inspiration. Especially if you've gone through a very difficult period, once you've realized something about that, then the difficulty is no longer a difficulty, in fact it brings a very powerful teaching, or gift. In a sense, when you realize something that really frees the difficulty or the blockage. We all have a lot of blockages. Therapeutically, they are speaking about the repressed self, or the withdrawn self. This has to do with hurt, the pain that we have had from childhood, or from whatever age, and all the things that we have experienced in life. All this is slowly released through understanding. This is called acceptance, forgiveness. Owning up your dark shadow, or whatever you like to call it. The guilt is removed one is freed of oneself. And then one is happier. It gradually happens. I don't think there are many Dharma-students who suddenly had an enlightened experience. Generally, just gradually, you realize, slowly. Like the mala of some of the Tibetan masters, it wears out, it becomes flat and the beads come from the string because they have used it so much.

This is how realization is, just gradually. All your blockages wear out. That is why you do a practise many times.

#### KARMA

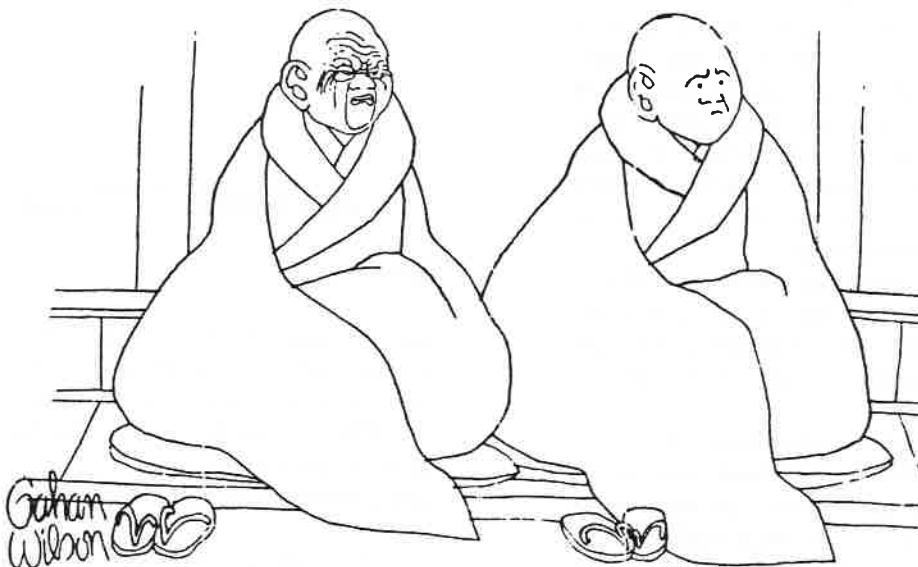
Karma that we are born with, circumstances and situations, our individual Karma, all these things can cause many difficulties. That is why life is not so easy. You want something, but

things don't happen. It takes a little while, one has to be a bit patient. Just keep persevering with good humour. You continue practising. Even if karma is difficult, don't give up. Because there is a way - if you, with a good View, with a good aspiration keep practising - for the karma to suddenly change. Even though initially, when you start practising, the worst things can happen. With some people things go really well, with other people the worst things happen. And then people sometimes lose faith in the teachings. They think the teachings should really bring about more light, joy, and then there comes more suffering. You know why? Because it digs out the negativity. It is a purification.

#### THE EXAMPLE OF THE SHOWER

It is like when you wash, when you have a really good shower. You didn't wash for many days, and you have a really good scrub. Then, when the dirt comes out, you don't say: "Oh my god, my dirt is coming out" or "The shower is not working because my dirt is coming out". You are actually happy that the dirt is coming out, you don't stop when it happens. Because then the dirt will be even worse on you. Imagine yourself stopping when the dirt really comes out, going around with all the soaps and dirt on your body. Therefore you don't stop, you just continue the shower for a little while.

So, don't stop when you have difficulties. Don't give up. Continue the shower. Sometimes you can change a little bit of the hot and cold water, you can adjust a little bit, according to your need. But definitely continue the shower please. And slowly, once it has been cleansed, there is a feeling of special relief. Negativity and difficulties are in Buddhism not seen as a particular problem, but as the finishing of a particular karma. We have a long history. Our history is not only just with childhood. Sometimes it doesn't even have anything to do



with our parents, it is not their fault, sometimes it has to do with many previous lifetimes also. So that is why there are many things that come, which sometimes we don't quite understand. It takes a while.



#### TO PROVIDE HELP AND SUPPORT

You have to practice, and you have to receive the teachings and work with yourself. But also what is important for us, for the Sangha and for the teacher, is to try to create circumstances, situations, where there is some support and help. Because that really helps.

Recently a student from Germany came into serious problems, she was only doing practice, didn't eat and wash anymore. With the help of the Sangha it was arranged that I had many phonecalls with her, very short calls, just a minute. After that she ate the food the Sangha members brought her. What was really amazing is that because she felt she was being cared for, that she was being loved, the situation just completely changed, she regained her confidence. Of course she still is a little fragile, she really needs help.

But this taught me something very important: sometimes we really don't need to do too much. Just to really care for somebody, by the teacher, or by the sangha or by the friends is enough.

I think we need to provide that kind of little things, slowly. But for this I need your help, because you must help each other. So help me to help you. For me alone, it is very difficult to do. So we need to create better conditions

slowly, where people receive some help.

At the same time, you must also not just rely upon help, but, when the help is there, work to better yourself through the teaching and through the practice. This balancing is very important.

So, what I was saying, very essentially is that you should practice a little, and then try to integrate. Practice and integrate in your life. That is one of the most important things.

## Rectificatie

In de vorige Nieuwsbrief, in "Creatief omgaan met de beoefening", is een stukje tekst weggevallen. Daardoor was de strekking van het onderricht minder goed te begrijpen. Verontschuldigen hiervoor.

Op bladzijde 2, in de 2e kolom, op de twintigste regel van onderen, begint de zin: "Als je bijv. naar de vorm van de Vajrasattva-beoefening kijkt, zou je kunnen denken dat het heel therapeutisch is".

Deze zin is niet gemakkelijk te begrijpen. Dat wordt veroorzaakt doordat een stukje tekst is weggevallen, waardoor twee zinnen aaneengevoegd zijn.

De juiste tekst is als volgt: " Als je bijv. naar de vorm van de Vajrasattva-beoefening kijkt, zou je kunnen denken dat het heel traditioneel is. Maar als je het achterliggende principe begrijpt, als je begint te oefenen, zul je je realiseren dat het heel therapeutisch is".



## Abonnement Nieuwsbrief

Beste lezers,

het is weer tijd je abonnement op de Rigpa Nieuwsbrief te vernieuwen. Je bijdrage voor 1990 ad f 25,- kunt je overmaken op gironummer 353.3736 t.n.v. St. Rigpa, Marcusstr.2 II, 1091 TK Amsterdam, onder vermelding van "Nieuwsbrief".

*Vriendelijk dank namens de redactie.*



## Advies van Dingo Khyentse Rinpoche

*Dit advies is een gedeelte van een brief die Sogyal Rinpoche enige jaren geleden van Dilgo Khyentse Rinpoche ontving. Sogyal Rinpoche was toen nog niet zo lang in Europa, en was voor een zware operatie in een ziekenhuis opgenomen.*

"Wanneer een gevoel van geluk of verdriet in je opkomt, zie dan dat het niet echt is, dat het als een zinsbegoocheling is.

Wanneer er leed is in je hart, kijk er dan niet met afkeer naar. Wanneer er vreugde is, koester die dan niet met gehechtheid. Beide gevoelens zijn in hun ware aard, de toestand van leeg-zijn (Shunyata), hetzelfde.

Wanneer ze zich manifesteren als leed, is het doel van dat leed om je te zuiveren van je negativiteit. Gebruik het leed dat je zelf ervaart om je mededogen (compassie) tot ontwakken te brengen. Mededogen is wezenlijk voor zelfverloochening.

Wanneer er vreugde komt, laat het dan eenvoudig oplossen, zonder je er bijzonder aan te hechten, in de natuurlijke staat van de geest.

Deze natuurlijke staat van de geest en het ware wezen van de Lama zijn onscheidbaar. Hier bestaan geen vreugde en leed - het is zuiver vanaf het begin, het bolwerk van de Dharmakaya. Wanneer je dat beseft, laat dan een diep gevoel van toewijding, van overgave in je op komen.

Deze gedragswijze zie ik als het hart van je beoefening."

### studiegroepen en beoefening

Zowel in Amsterdam als in Groningen zijn er studiegroepen gaande. Tevens wordt er op speciale dagen de Ridgzin Düpa Tsok gedaan.

Voor meer informatie: Amsterdam: 020-923384  
Groningen: 050-253564



## Het Dharma-therapie-weekeinde 12 en 13 mei in Hilversum

Begin mei had Sogyal Rinpoche een ontmoeting met therapeuten uit de Sangha en andere geïnteresseerden. Tijdens dit weekend gaven 7 therapeuten van verschillende tradities een presentatie. Hans Knibbe opende de eerste dag met een presentatie en Eva Janssen de tweede. Verder hielden leden van de Londense Dharma therapygroep presentaties. Ieder van deze presentaties werd gevolgd door een bespreking geleid door Sogyal Rinpoche. Hierbij zocht men gemeenschappelijk naar wegen om de visie van Dzogchen te integreren in therapie en om de Dharma te verrijken met de technieken en psychologische inzichten van verschillende therapeutische disciplines (bijv. psychosynthese, codependence en creatieve therapie).

Deze manier van werken bleek zowel voor Rinpoche zelf als voor de deelnemers zeer inspirerend te zijn. Ook werden er manieren aangegeven waarop Dharma en therapie in de toekomst nauwer zouden kunnen samenwerken.





## ngöndro retraite in drente

Mijn meditatie-kussentje in een plastic tasje onder mijn arm. Tegen de natte wind inlopen. De weg veel langer dan ik had gedacht. Op weg naar de Ngöndro-retraite in Smilde, die op dat moment al bijna twee dagen aan de gang is. Ik heb er heel veel zin in. En dat terwijl ik toch nauwelijks enige Ngöndro-ervaring heb.

Aan het eind van die weg het huis. Naar binnen, mijn natte sokken uitdoen. Ik hoor stemmen, een vaag bekende mantra. Als die mensen nou maar niet al te mystiekerig zijn...Toch maar binnengaan in de meditatieruimte dan. Binnen mensen, de meeste ken ik niet, die bezig zijn met iets dat later de Rigdzin Düpa blijkt te heten. Roeland gaat net weg, naar Groningen, dezelfde weg die ik net nog in omgekeerde richting heb afgelegd. Het is een beetje of alsof ik in Roeland's plaats kom. Vage schuldgevoelens. Hij is de hele dag met die Rigdzin Düpa bezig geweest, en nu maak ik er het leukste deel van mee.

Weifelend meezingen. Het is toch allemaal wel wat vreemd. Wijn in je haar smeren, een pan waarin zomaar melk en wijn door elkaar wordt geschonken. Blijft er straks nog wel iets voor ons over? En toch, langzamerhand, deel van dit tamelijk onbegrijpelijke ritueel gaan uitmaken. Er de energie van voelen.

Dan, de volgende dag, voor het eerst prostraties doen. In gedachten de ogen van vrienden en bekenden voelen, en hun mogelijke oordeel. Een beetje gegeneerd dan toch maar naar beneden, op het vloerkleed dat steeds verder richting altaar schuift.

Later, met een paar mensen naar Assen. Heel vertrouwd zo in de auto met elkaar. En ik ken ze nog niet eens vierentwintig uur.

Bij Nynke en Eric zitten. Praten over de plaatjes op het altaar: Khandro, Guru Rinpoche, Vajrayogini, Dudjom Rinpoche...Achter elk plaatje gaan verhalen schuil. Kleurrijk en fantastisch soms, het verstand af en toe tartend. Maar het heeft op een of andere manier toch ook met mij te maken. Verder praten, vragen hoe dat kan, practices doen zonder er de transmissie van te hebben gekregen. Eric die zegt dat ik transmissie van de Sangha krijg. Dat is waar, er is hier een tintelende energie, steeds sterker. Het is ook heel anders om hier de practice te doen, dan thuis, alleen. Verbazing dat dat zo kan zijn, terwijl ieder

toch tijdens de practice voor zichzelf bezig is....

Er is zoveel te vragen in deze retraite. Zou het niet lastig zijn voor de anderen? Praten daarover, geruststelling. En dan ook werkelijk van alles vragen, Nynke en Jan die graag vertellen over de details van de practice. Welke kleur, welke volgorde. En van allemaal, horen hoe ze hier zo terecht zijn gekomen, zoveel verschillende wegen naar dat ene punt-de connectie met Sogyal en Namkhai Norbu.

Stil zijn bij het ontbijt. In de energie van de practice blijven. Moeilijk, er valt zoveel te praten.

Merken hoe tijdens de Ngöndro steeds weer nieuwe aspecten naar voren komen. Jan die het weer anders leidt dan Fred, en die weer heel anders dan Charlotte. Zo de Ngöndro iedere keer weer anders leren kennen.

Soms is het mijn stem - hoe zing ik de mantra? - dan is er weer meer de emotie of spontaan naar voren komende nieuwe aspecten bij de visualisaties. Steeds weer op een andere manier je de energie van de practice bewust zijn. Energie zo geconcentreerd, dat die zich opeens uit via een intens gevoelde lachbui.

De verbazing dat dit me zo tot diep in mijn wezen kan raken. Dit gedoe van op-welke-bladzij-ben-ik-ook-al-weer? En gauw-gauw die en die visualisatie, snel switchen tussen het Tibetaans en het Engels, en ik lig toch niet achter? Om het over de mudra's nog maar helemaal niet te hebben. Hoe kan dit me zo diep in mijn emoties meevoeren, zo intens de energie door mijn lichaam laten stromen? De twijfel is het maar niet beter om gewoon door te gaan met Kum Nye, wat mij betreft ook al ingewikkeld genoeg - deze twijfel verdwijnt. Kum Nye, dat was goed, een goede voorbereiding, een goede aanvulling ook, maar nu is er toch vooral deze meditatie. En dat is goed zo.

Alles is goed, deze retraite. Samen in dezelfde energie zijn. Op deze manier, op dit moment, met deze mensen.

Deze mensen....

Als we uit elkaar gaan, voel ik voor het eerst wat dat inhoudt, dat begrip Vajra-zusters enbroeders.

Dank je wel, Nynke, Joost, Jolanthe, Jan, Fred, Charlotte, Eric.

Ada



## mededelingen

### De telefoonboom

Met deze nieuwsbrief zenden wij u de nieuwste versie van de telefoonboom. Kijk goed of er veranderingen zijn aangebracht voor wat betreft de mensen die je moet bellen. De laatste keer dat Rinpoche op bezoek kwam hebben een aantal mensen er niets van gehoord. Dat is jammer !!!

Als je iemand niet kunt bereiken, zou het daarom geweldig fijn zijn als je de mensen belt die direct na die persoon in de telefoonboom vermeld staan. Zo wordt dan toch iedereen op de hoogte van het nieuws gesteld.



### De bibliotheek

Op het moment bevat de bibliotheek 81 boeken over uiteenlopende boeddhistische onderwerpen en tradities. We zijn van plan om een bibliotheekstelsel op te zetten met lidmaatschap. Hierdoor zullen mensen in de gelegenheid komen om boeken te lenen om hun kennis te verrijken.

Om de bibliotheek aan te vullen, kun je boeken die je dubbel hebt of die je niet persé meer wilt hebben omdat je vindt dat andere mensen die ook moeten lezen, aan ons doneren.

Verder heeft Rigpa ook een archief met vele transcripten van het onderricht Sogyal Rinpoche en van andere meesters. Deze transcripten staan voor iedereen beschikbaar om er kopiën van te maken. Om je een idee te geven van wat er aanwezig is, is elders in deze nieuwsbrief een lijst ervan opgenomen.

## reisschema van Sogyal Rinpoche

### juli

- 1 - 5 Oakland Retreat
- 6 - 8 Londen
- 9 - 12 Parijs
- 13 meditation retreat
- 14 countryside
- 15 Engeland
- 16 - 20 Parijs
- 21 Vajra Dhara Ling
- 22 Normandië
- 23 - 27 Parijs
- 28 Plum Village
- 29 Meyrac
- 30 - 31 Buddhism & Therapy



### augustus

- 1 - 26 Europe Summer Retreat
- 27 - 29 IOM

### september

- 4 - 7 Zinal, Switzerland, Yoga Conference
- 8 Art & Sp. Conf. A'dam
- 9 HHDL Budd. teaching
- 10 HHDL Panel
- 11 - 12 Amsterdam
- 13 SR Panel
- 14 - 16 Düsseldorf
- 18 Polen
- 19 - 20 Krakov
- 21 - 23 Warschau
- 24 - 27 Parijs
- 28 AMORC Parijs
- 29 - 30 Parijs

### october

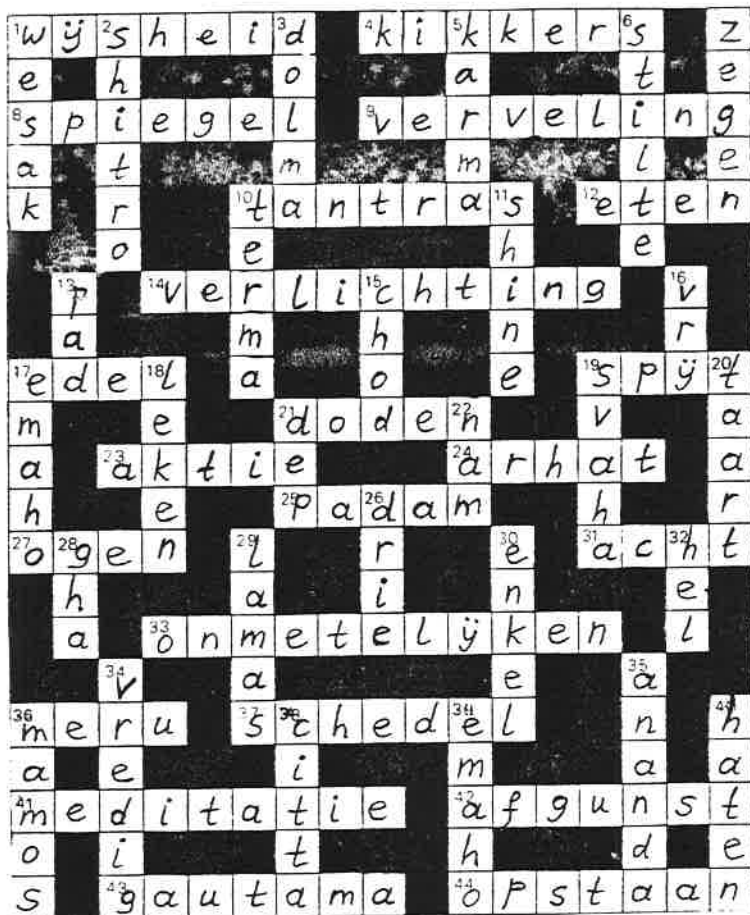
- 1 Parijs
- 4 - 7 Wenen
- 9 - 10 München
- 11 Bazel
- 12 - 14 Zwitserland
- 15 progr. voor Tibetanen
- 19 Parijs ?
- 23 - 24 Düsseldorf
- 25 - 26 Hum. Med. Conf. München
- 27 Vajrakilaya Retreat
- 28 Engeland Dzogchen training
- 29 Ann. Tertön Sogyal
- 30 - 31 Londen

### november

- 1 - 4 Parijs
- 6 - 8 Amsterdam

## puzzel

Helaas heeft niemand een oplossing voor de puzzel ingezonden. Was het misschien te moeilijk? Hieronder de juiste antwoorden.



## tapes gezocht

Van al het onderricht dat Sogyal Rinpoche in Nederland heeft gegeven, ontbreken er nog een aantal tapes. Aangezien we het archief zo volledig mogelijk willen maken, en ook omdat Rigpa bezig is met het transcriberen van Sogyal Rinpoche's onderricht, zijn we op zoek naar deze tapes.

Misschien heeft er iemand in het verleden privé-opnames gemaakt? Of copiën van de originele cassettes?

Het gaat om tapes van het volgende onderricht:

6/7 maart 1982	Training the Mind	3 tapes
15/16 oct. 1982	Padmasambhava	2 tapes
19/20 maart 1983	Awakening the mind, 5 ( ? ) opening the heart	tapes
22/23 oct. 1983	Meditation ( ? )	3 tapes
14/15 jan. 1984	Refuge	2 tapes
maart 1984	Lojong	? tapes
juli 1986	Padmasambhava	6 tapes

(nr. 2 en 6 al aanwezig)

Als iemand 1 of meer van deze tapes heeft, zouden we erg blij zijn als we die mogen kopiëren. Bel 050 - 25.35.64 of 020 - 92.33.84.

## ARCHIEF RIGPA

Hieronder volgt een lijst van het materiaal dat zich in het Rigpa-archief bevindt. Enerzijds betreft het transcripts: dit zijn de teksten van de door Sogyal Rinpoche gehouden lezingen. Anderzijds zijn er geredigeerde teksten; daarbij is de door Sogyal Rinpoche gesproken tekst enigszins bewerkt.

De inhoud van het materiaal bestaat enerzijds uit onderricht over verschillende onderwerpen, zoals bijv. Ngöndro, Dzogchen, integratie in het dagelijks leven, de dood, enz., en anderzijds uit teksten van de verschillende beoefeningen en toelichtingen erop.

Dit materiaal is bij Eric te bestellen. De prijs is f 0,10 per bladzijde (kopiëerkosten) plus verzendkosten.

### Onderricht

#### A MEDITATIE

##### geredigeerde teksten

##### Sogyal Rinpoche

- \* Into the Mindstream
- \* The Practice of Meditation
- \* The Six Obstacles to Shamatha Practice and their antidotes
- \* Commentary on: Zen Mind, Beginner's Mind  
Dudjom Rinpoche
- \* Meditation and Peace

##### transcripts

##### Sogyal Rinpoche

- \* The Practice of Meditation (july '83)  
(ook in het Nederlands)
- \* The Practice of Meditation (july '85)
- \* Meditation 7/8/88
- \* Heart of Meditation 9/2/89

##### geredigeerde teksten in het Nederlands

##### Sogyal Rinpoche

- \* Hoe de Rust van het Hart te Vinden  
(Patrul Rinpoche's hart-advies aan Abushri)

##### transcripts (Nederlands)

##### Sogyal Rinpoche

- \* Basis-instructies voor de beoefening van  
Meditatie (ook in het Engels verkrijgbaar)
- \* De beoefening van meditatie

#### B DZOGCHEN EN NGÖNDRO (Ngöndro algemeen)

##### geredigeerde teksten

##### Sogyal Rinpoche

- \* Dzogchen and Ngöndro
- \* Essentialised Notes on Ngöndro
- \* Awakening the Heart, Healing the Mind
- \* Four Transcripts:

Turning Confusion into Wisdom  
Healing and Transformation  
Meditation, a Basic Instruction  
Guru Yoga



Dudjom Rinpoche

- \* Ngöndro Practice: the Dzogchen View

transcripts

Sogyal Rinpoche

- \* General Ngöndro 22/10/83
- \* Deepening and Integrating 3/7/88

#### C PRACTICE OF THE MORNING

geredigeerde teksten

- \* Practice of the Morning, from Longchen Nyingtik
- \* Ochtendoefening, uit de Longchen Nyingtik
- \* Het uitademen van vieze lucht

transcript

- \* Basic Instruction for Exhaling the Foul Air

#### D CALLING THE LAMA, INVOKING THE LAMA

geredigeerde teksten

Sogyal Rinpoche (and Thinley Norbu)

- \* Invoking the Lama
- \* Calling the Lama, word by word translation of the first three verses

transcripts

Sogyal Rinpoche

- \* Calling the Lama 10/8/88
- \* Recitation of 'Calling the Lama from Afar' 5/5/88

#### E THE 4 THOUGHTS & THE 4 DHARMAS OF GAMPOPA

Sogyal Rinpoche

- \* The Four Thoughts 17/4/81

Kalu Rinpoche

- \* The Four Dharmas of Gampopa (copied chapter)

#### F REFUGE

geredigeerde teksten

Sogyal Rinpoche

- \* Notes on Refuge and Devotion

transcripts

Sogyal Rinpoche

- \* The Heart of Refuge march 1986
- \* Refuge 10/12/85
- \* Visualization and Refuge 11/8/81

geredigeerde teksten in het Nederlands

Dudjom Rinpoche

- \* "Uit een Les over Toevlucht Nemen" 1980

#### F1 TRAINING THE MIND

geredigeerde teksten

- \* Seven Points of Mind Training; Lojong Practice

H.H. the Dalai Lama

- \* Training the Mind

Sogyal Rinpoche

- \* Awakening the Mind - Opening the Heart; the Lojong Practice 20/3/83

- \* Lojong 10/12/85

H.H. Dudjom Rinpoche

- \* Summary of the Teaching on the Mahayana 1979

Jikme Tenpe Nyima

- \* Turning Suffering and Happiness into Enlightenment

geredigeerde teksten in het Nederlands

Lama Sherab Gyaltzen Amipa

- \* Het Mandala Offer, uit: Training van de Geest

#### G VAJRASATTVA AND CHOD

geredigeerde teksten

Sogyal Rinpoche

- \* Healing
- \* Vajrasattva Practice
- \* Vajrasattva Purification

transcripts

Sogyal Rinpoche

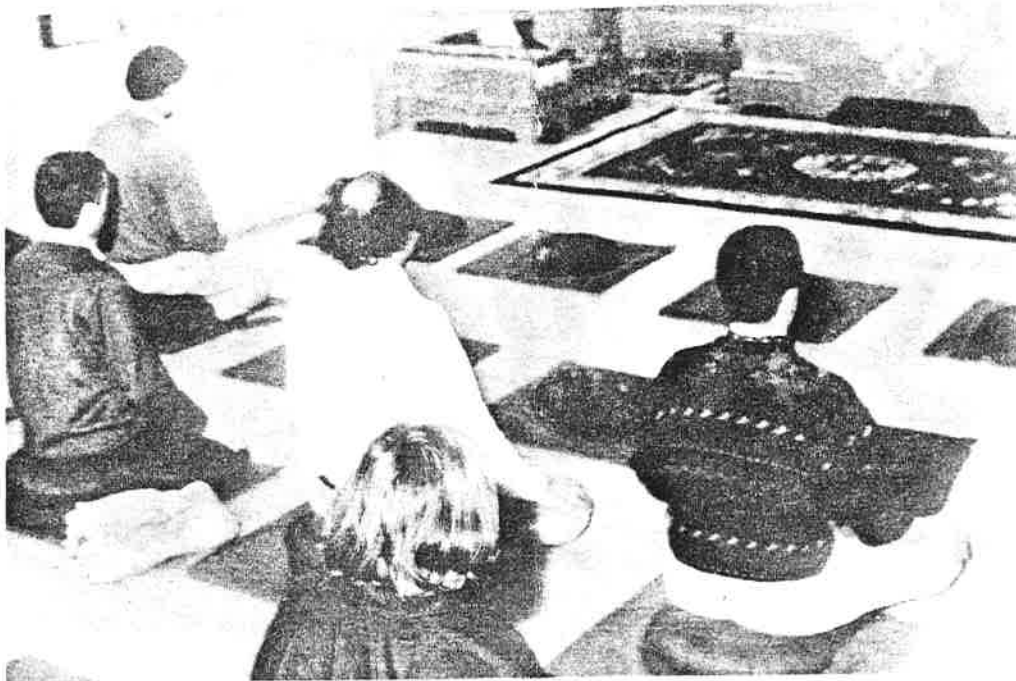
- \* Vajrasattva 1/5/83
- \* Vajrasattva Notes april 1983

#### H MANDALA OFFERING

- \* The 37 Factors of Enlightenment related to the 37 Features of the Mandala Offering

Dudjom Rinpoche

- \* The Mandala Offering



## I GURU YOGA

### geredigeerde teksten

- \* The Meaning of the Seven Line Prayer
- \* The Inner Meaning
- \* The Benefits of Reciting the Vajra Guru Mantra

### transcripts

#### Sogyal Rinpoche

- \* Guru Yoga, Padmasambhava Practices and Stories 12/8/88
- \* Illuminating the Wisdom 25/5/87

#### Dilgo Khyentse Rinpoche

- \* Padmasambhava, Refuge and Devotion 19/5/86
- \* Longchen Nyingtik Guru Yoga 1984

#### Nyoshul Khen Rinpoche

- \* Padmasambhava, with commentary by Sogyal Rinpoche 12/4/86

### copies from books

- \* Fifty Verses of Guru Devotion
- \* Inspiration and the Guru
- \* The wishfulfilling Jewel, by Dilgo Khyentse Rinpoche

## K HEART ADVICE

### geredigeerde teksten

#### Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö

- \* Secret Heart Advice

#### Patrul Rinpoche

- \* Words from Patrul Rinpoche
- \* Patrul Rinpoche's Hart-advies aan Abushri
- \* Advice of Longchenpa and Patrul Rinpoche

#### Nyoshul Khen Rinpoche

- \* Songs of Experience
- \* The Mirror of Essential Points

#### Dilgo Khyentse Rinpoche

- \* Dilgo Khyentse's Advice

### transcript

#### Sogyal Rinpoche

- \* A Personal Message from Sogyal Rinpoche to all his Students 19/9/87
- \* Advice from the Heart 21/10/86
- \* Teaching and Advice from the Venerable Sogyal Rinpoche august 1985
- \* Advice to Students from Sogyal Rinpoche august 1984
- \* Intelligence
- \* Mindfulness - Mind's Mirror

## L DZOGCHEN ALGEMEEN

### geredigeerde teksten

#### Sogyal Rinpoche

- \* A Glimpse of Dzogchen
- \* The Spirit of Dzogchen

### transcripts

#### Sogyal Rinpoche

- \* Die Natur des Geistes 8/5/88
- \* Dzogchen 10/8/88
- \* Dzogchen and Mahamudra 15/5/88
- \* Dzogchen Teachings 4/5/88
- \* Dzogchen Teachings 5/5/88
- \* Phat 23/4/88
- \* Dzogchen 18/2/89
- \* Hitting the Heart's Essence 7/10/87
- \* Dzogchen Meditation june 87
- \* Essential Instructions to Point out the Nature of Mind, part 1 and 2 16/7/83

#### Nyoshul Khen Rinpoche

- \* Essentializing the Practice of Dzogchen 2/9/85

#### Jikme Lingpa

- \* Nyingtik of de Meest Innerlijke Essentie

## O DOOD EN STERVENSBEGELEIDING

### geredigeerde tekst in het Nederlands

Sogyal Rinpoche

- \* De Overleving van Bewustzijn (ook in het Engels)

- \* Over de Dood, een Tibetaanse Visie

### geredigeerde tekst in het Engels

Sogyal Rinpoche

- \* The Survival of Consciousness

- \* The Main Verses of the Six Bardos

- \* The Bardo of Dharmata

- \* The Bardo of Becoming

- \* The Five Buddha Families

- \* The Process of Death

- \* Excerpts from: For the Moment of Death

Lama Gawang

- \* Bardo Thödol

### transcripts

Sogyal Rinpoche

- \* In the Mirror of Death december 89

- \* Death as Culmination of One's Life and Practice 12/4/89

- \* Death and Impermanence 11/4/89

- \* Understanding Death, Helping the Dying 11/5/88

- \* In the Mirror of Death, part 1 and 2 11/12/83

- \* Death: the Gate to Life 15/7/83

Lama Gawang

- \* Chitro Bardo

## Q INTEGRATION

### transcript

Sogyal Rinpoche

- \* Transforming Confusion into Wisdom 12/3/89

- \* Question and Answer 16/2/89

- \* Samaya 23/2/89

- \* Relating the Practice to Life 2/12/85

- \* A Reminder of the View 1/6/89

- \* Easing into Meditation II 4/11/89

- \* How to Take Care of Ourselves 12/12/89

- \* More of the Same 19/4/89

- \* To Live in Clarity and Simplicity 7/11/88

- \* Sogyal Rinpoche, Holland 1989 (a compilation of 4 teachings)

## R RETIREATS

### transcripts

Sogyal Rinpoche

- \* Teachings from the Winterretreat Kirchheim 88/89

- \* Teachings on Tsik Sum Ne Dek, Kirchheim 87/88

- \* Rigpa Easter Retreat Cornwall 88

Dudjom Rinpoche & Sogyal Rinpoche

- \* Retreat 1984 7/8/84

## S THE LIVES OF TEACHERS

### geredigeerde teksten

- \* Sogyal Rinpoche

- \* Dodrupchen Rinpoche

- \* His Eminence Palden Pawo Rinpoche

- \* The Life of Tertön Sogyal

## T TSOK

### geredigeerde teksten

Nyoshul Khen Rinpoche

- \* A LA LA HO! The Heart of the Tsok Feast

- \* l'Offrande du Tsok

## V LAMA PRACTICE

### geredigeerde teksten

Tulku Thondrup

- \* Description of Empowerment of Rigdzin Düpa

## BEEOEFENINGEN

### A CALLING THE LAMA FROM AFAR

- \* De Aanroep van de Lama

### B NGÖNDRO PRACTICES

- \* Korte Ngöndro beoefening

- \* Brief Ngöndro practice

- \* Longchen Nyingtik Ngöndro

- \* Dudjom Tersar Ngöndro

### C VAJRASATTVA PRACTICE from Longchen Nyingtik

### D LONG MANDALA OFFERING

- \* Trikaya Mandala Offering

- \* Meditation on Giving

- \* Chöd



E GURU YOGA

- \* Sampa Lhundrup Ma
- \* Sampa Nyur Drupna
- \* Seven Line Prayer
- \* Prayer to Guru Rinpoche that swiftly removes obstacles and fulfills all wishes
- \* Verses of the eight Noble Auspicious Ones

F VAJRAKLAYA SADHANAS

Tertön Sogyal; Jamyang Khyentse Chökyi  
Lodrö; Dudjom Rinpoche

G PROTECTORS PRACTICES

H TSOK

- \* Dharmapala & Tsok Offerings
- \* Dakini Tsok Offering
- \* Prayer for Offering the food before eating
- \* Vajrasong for Offering Tsok to Vajrayogini  
Jamyang Khyentse Wangpo

I RIDGZIN DUPA

J NARAK KONGSHAK

MARME MONLAM  
CONFESSION LITURGY THAT BRINGS  
RECONCILIATION WITH THE JNANA DEVAS

K THE BRIEF PRACTICE OF TENDREL NYESEL

M MEDICINE BUDDHA SADHANA

ORGYEN MENLA SADHANA  
THE DESTROYER OF MALIGNANT ILLNESSES THAT  
PLAGUE THE DARK AGE

N LONG LIFE PRAYERS

- \* A Prayer for the spread of the Nyingma Teachings
- \* Song accomplishing immortality for H.H. Dalai Lama XIV by Thinley Norbu
- \* Long Life Prayers and Dedications
- \* Prayers for the Spread of Dzogchen and Nyingma Teachings (ook in het Duits)
- \* Sönam Dhi  
Padma Norbu
- \* Tza Sun Kun Du
- \* By the power and the truth

O HEART SUTRA

P GREEN TARA 21 PRAISES

- \* Condensed Four Mandala Ritual of Cittamani Tara  
Dudjom Rinpoche
- \* Vasundhara

Q WINDHORSE

R MANJUSRI PRAYER

S MAIN VERSES OF THE SIX BARDOS

- \* Inspiration Prayer for deliverance from the dangerous pathway of the Bardo
- \* Inspiration Prayer calling on the Buddhas & Bodhisattvas for rescue remedy
- \* The Bardo Prayer which protects from fear

T NYUNG NA



TASHI DELEK