



RIGPA

nieuwsbrief van de stichting RIGPA-Nederland, postbus 17.233, 1001 JE Amsterdam



vervolg van

het levensverhaal van Dilgo Khyentse Rinpoche.

Op een dag kwam Loter Wangpo 1) op bezoek bij de Dilgo familie en gaf een Lang-leven-initiatie. "Deze jongen (Dilgo Khyentse Rinpoche-red.) is een zeer belangrijke Sakya tulku", verklaarde hij. "Hij zou eigenlijk aan de Sakyapa's moeten worden afgestaan." De vader zei niets. Bij een andere gelegenheid kwam de vijfde Dzogchen Rinpoche, Tubten Chökyi Dorje op bezoek. "Dit kind is een zeer belangrijke tulku van het Dzogchen klooster", zei hij. "U zou hem eigenlijk aan ons moeten afstaan." Deze keer weigerde de vader daadwerkelijk om zijn zoon af te staan.

Kort daarop ging de familie naar Tsamtrul Rinpoche, een groot siddha en tulku van Jikmé Gyalwé Nyugu. "Dit is een buitengewoon kind", riep hij uit, "Wij kennen elkaar uit een vorig leven". Hij keek de jongen aan en vroeg hem: "Ken jij mij?" "Ken jij hem?" herhaalde de vader de vraag. "Ja, ik ken hem", antwoordde de zoon. Tsamtrul Rinpoche vertelde hen: "Vele voorgaande levens hebben wij een konnèktie gehad 2). Ik ga hem een zeer waardevol geschenk geven". Nu had Tsamtrul Rinpoche niet de geringste belangstelling voor voorwerpen van goud of zilver etc., voor hem waren dat net stenen. Maar hij was

erg dol op kopjes, hij gaf zijn kopjes nooit aan een ander. Dit was trouwens ook niet gebruikelijk! Hij zei tegen zijn Sangyum 3) : "Breng mijn kistje met kopjes". Daaruit koos hij een kopje, vulde dit met rozijnen en gaf het aan de jongen. Daarop zei Khyentse Rinpoche's vader: "Wij gaan op bedevaart naar Lhasa. Verleent U ons alstublieft Uw bescherming". "Dat zal ik doen", antwoordde hij, "gewoonlijk moet mijn vrouw mij daar elke dag aan herinneren, anders vergeet ik het, maar dit kind vergeet ik nooit."

Kort daarop kwam Shechen Gyaltsap bij de Dilgo familie op bezoek. "Dit kind is van het grootste belang voor het Shechen klooster, U bent wel verplicht om hem aan mij af te staan", zei hij hen. De vader antwoordde: "Als U werkelijk denkt dat het de mensheid ten goede komt, zal ik hem afstaan. Zo niet dan laat ik hem geen Lama worden enkel en alleen om giften aan te nemen van de mensen." "Nee, dat is niet het geval. Hij zal de mensheid werkelijk ten goede komen", zei Shechen Gyaltsap. Nu was er in het Dilgo huis een slaapkamer, waar rondtrekkende Lama's gewoonlijk overnachtten en in deze kamer bevond zich een beeltenis van Tseringma 4), gemaakt door Wöngpo Tenga 5). In deze kamer sliep ook Shechen Gyaltsap. 's Nachts kwam de beeltenis tot leven en Tseringma sprak: "Als jij deze Dilgo zoon onder je hoede neemt, zal dat van onschatbare waarde zijn". De vader en de hele familie hadden een geweldige devotie voor Shechen Gyaltsap.

Tijdens hun bedevaart naar Lhasa waren zij Taklung Matrul tegengekomen, die hen het advies had gegeven om zeer goed voor dit kind te zorgen, omdat het een tulku moest zijn. De vader had niets gezegd, maar eenmaal teruggekeerd in het huis waar zij verbleven, sprak hij luid: "De Lama's willen mij deze zoon niet laten houden. Maar ik laat hem geen Lama worden, ik maak een gewone man van hem. Wij hebben een grote familie, een landgoed met veel land en hij moet degene worden die dit gaat beheren."

Zij zetten hun bedevaart in Centraal Tibet voort en keerden vervolgens naar Kham terug. Daar ontmoetten de vader en de jonge Khyentse Rinpoche Adzom Drukpa 6), die hen vroeg of dit de zoon was die het familiebezit moest gaan



Langleven-initiatie, waarna hij zei: "Er bestond een obstakel, maar ik heb het uit de weg geruimd." Hierna keerden zij naar huis terug. In de zomer was er veel werk te doen en de Dilgo familie nam een groot aantal knechten in dienst, voor wie soep werd gekookt in een grote ketel.

Op een dag toen hij aan het spelen was met zijn broer viel Khyentse Rinpoche in de soep. De onderste helft van zijn lichaam was zo ernstig verbrand dat hij een jaar lang in bed moest liggen. De familie reciteerde in die tijd veel langleven gebeden. Shechen Gyaltsap zei dat het zeer onfortuinlijk zou zijn, als Khyentse Rinpoche geen monnik zou worden. Dus knipten zij zijn haar af en kreeg hij zijn inwijding tot monnik van Khenpo Shyenga Rinpoche 9), met wie hij de "Dertien Grote Teksten" over het Sutrayana onderricht bestudeerde. Khenpo Shyenga zei dat na zijn dood Khyentse Rinpoche zijn opvolger zou worden.

De vader en de hele familie hadden een zeer grote devotie voor Shechen Gyaltsap, die nu zei dat hij Khyentse Rinpoche op de troon zou installeren. Zij werden ontboden in zijn kluizernarsverblijf in Shechen Gompa. Daar aangekomen vernamen zij dat Shechen Gyaltsap in retraite was. En dus werd er een bericht gestuurd om hem van hun komst op de hoogte te stellen, en om een audiëntie te vragen. Shechen Gyaltsap zond een bericht terug, waarin stond dat Shedrup ten alle tijde welkom was, maar dat Khyentse Rinpoche overmorgen -dat was namelijk een gunstige dag- alleen bij hem moest komen.

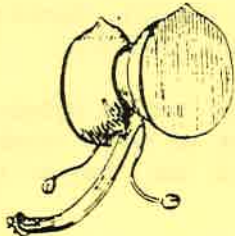
Toen Khyentse Rinpoche die dag naar hem toe ging, stond er een grote troon in het vertrek. Shechen Kongtrul, die toendertijd nog zeer jong was, hield de wierook vast en Shechen Gyaltsap had zijn mooiste gewaad aan. Er waren slechts een paar mensen aanwezig. Zij zetten Khyentse Rinpoche op de troon. Daarna werd de "Punsum Tsokpa Ngaden" gedaan. Shechen Gyaltsap gaf hem de "objekten die steun verlenen" aan Lichaam, Spraak, Geest, Kwaliteit en Aktiviteit. Als objekten voor het Lichaam gaf hij hem vijf kostbare beeldjes, waaronder een beeldje van de Boeddha, dat Mipham Rinpoche als objekt voor zijn beoefening had gebruikt, en een ander dat aan Pena Ösel Dongak Lingpa (Jamyang Khyentse Wangpo), Shechen Gyaltsap's Tsawé Lama, had toebehoord. Als objekt voor de Spraak schonk hij hem vele boeken met de geschriften van Mipham Rinpoche en Jamyang Khyentse Wangpo. Als objekt voor de Geest gaf hij hem de dorje en bel, die Mipham Rinpoche zijn leven lang had gebruikt. Als objekt voor de Kwaliteit schonk hij hem een bel, een damaru, een pumba, en alle verdere benodigdheden voor het verlenen van een inwijding. Als objekt voor de aktiviteit schonk hij hem Mipham Rinpoche's eigen zegel. Tenslotte gaf hij hem een oorkonde waarin stond:

beheren. "Ja, dat is hem", antwoordde de vader. Zij hadden Khyentse Rinpoche's haar laten groeien en dit op de Derge manier rond zijn hoofd gewonden, en ook zijn kleding was die van een leek. Adzom Drukpa lachte en zei: "Ja, hij zal het familiebezit gaan beheren, maar er is een groot obstakel. Zal ik eens kijken wat het is?" "Ja, graag", zei de vader, "U bent onze leidsman en U zult wel weten of er een obstakel is. Als U het uit de weg kunt ruimen, dan graag. Zo niet dan is het ook goed". Daarop zei Adzom Drukpa: "Het zou beter zijn om hem een monnik te laten worden". "Dat zou grote problemen geven", wierp de vader tegen. "Dan zal ik het obstakel uit de weg ruimen", zei Adzom Drukpa. Er werd een langleven-pijl 7) gebracht waarvan de lengte werd gemeten. Daarna reciteerde Adzom Drukpa de Tseguk 8) en toen ze de maat opnieuw namen was de pijl een vingerspanwijdte korter dan tevoren. "Daar is het", zei Adzom Drukpa "dat is het obstakel waar ik het over had. Het manifesteert zich". De vader was echter niet bijzonder onder de indruk. Adzom Drukpa reciteerde de Tseguk nog drie maal. Na afloop trok hij aan de pijl. Ze namen de maat en nu bleek hij langer te zijn dan zijn oorspronkelijke lengte. "U ziet dat ik geen gewone monnik ben", zei Adzom Drukpa, en hij voegde eraan toe: "Maar het zou beter zijn, als u hem monnik liet worden." Vervolgens gaf hij Khyentse Rinpoche zeven dagen achtereen een

Vandaag wijd ik deze Dilgo zoon,
die ik herken als de tulku van
Jamyang Khyentse Wangpo in, en
geef hem de naam Gyurmé Tekchok Tenpé
Gyaltsen.

Hem zijn het onderricht van de vier
Jangöns toevertrouwd (Khyentse,
Kongtrul, Chöling en Mipham),
van de gebroeders Minling 10)
en de Nyingtik.

Nu kan ik rustig sterven.



In diezelfde tijd verbleef Dzongsar Khyentse,
Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, eveneens bij
Shechen Gyaltsap. Hij zei: "Ik heb dit kind
eerder ontmoet. Ik denk dat hij een incarnatie
is van Jamyang Khyentse Wangpo". Daarop zei hij
tegen Shechen Gyaltsap: "Het is schitterend dat
u zorg draagt voor dit kind. Ik zal alles doen
wat in mijn vermogen ligt om hem te dienen". Hij
schonk hem vele kostbare objecten als steun voor
Lichaam, Spraak en Geest en hij zei, dat Shechen
Gyaltsap aan Khyentse Rinpoche de transmissie
moest geven van de Damngak Dzö en de Nyingtik
Yabshyi, en dat hij hem zelf de Rinchen Ter Dzö
zou geven. Zo heeft Khyentse Rinpoche van
Shechen Gyaltsap vele wangs ontvangen, zoals de
Damngak Dzö en de Nyingtik Yabshyi. En Shechen
Gyaltsap heeft hem ook geïntroduceerd in de
natuur van de geest. Khyentse Rinpoche was een
jaar of acht, toen hij werd geïnstalleerd, maar
hij begreep alles wat er gebeurde. In die tijd
had Shechen Gyaltsap nogal lang haar, aangezien
hij in retraite was, en zijn stem was niet erg
luid, toch kon Khyentse Rinpoche alles verstaan
van de Nyingtik initiatie, toen hem die verleend
werd. Zelfs tot op de dag van vandaag is hij
niets vergeten. Dus Shechen Gyaltsap was in
feite de Tsawé Lama van Khyentse Rinpoche.

1) Loter Wangpo, een beroemde Sakyapa meester en
volgeling van Jamyang Khyentse Wangpo, was zeer
aktief in de Rimé beweging. Samen met Khyentse
heeft hij twee belangrijke collecties tantra's
en sadhana's -de Gyudé Kuntü en de Druptap
Kuntü- samengesteld en uitgegeven.
Hij heeft een ervaringsgerichte Dzogchen
training van Nyoshul Lungtok Tenpe Nyima gehad
en hij was de leraar van Jamyang Khyentse Chökyi
Lodrö en Zijne Heiligheid Dilgo Khyentse
Rinpoche.



2) Jigmé Gyalwé Nyugu was een van de
belangrijkste volgelingen van Jigmé Lingpa, en
tevens de leraar van Jamyang Khyentse Wangpo en
Patrul Rinpoche.

3) Sangyum: "Secret Consort", "geheime partner",
spirituele partner van het vrouwelijk geslacht
(Yum). Als een meester een hoge graad van
realisatie verkrijgt is het soms gunstig (o.a.
voor een lang leven) dat hij een partner heeft.
Vaak is deze partner voorspeld zoals bijv. in het
geval van Tertöns (ontdekkers van verborgen
onderricht). Als de goede omstandigheden niet
samenkomen en een Tertön kan geen geschikte
partner vinden is het soms onmogelijk voor een
Tertön om de voorspelde Dharma schatten te
openbaren.

4) Wönpo Tenga, eveneens bekend als Orgyen Tenzin
Norbu, was een student van Patrul Rinpoche en
Nyoshul Lungtok, en een neef van Gyalsé Shenpen
Tayé.

5) Tseringma is een beschermster met een
vrouwelijke verschijningsvorm. Beschermers
beoefening wordt gedaan om opdracht te geven tot
verlichte activiteit. Tseringma wordt afgebeeld
met een lang leven pijl in de linkerhand, zij was
de Sangyum van Milarepa.

6) Adzom Drukpa (1842-1924) was een volgeling van
Jamyang Khyentse Wangpo, Patrul Rinpoche en
Mipham. Als groot Dzogchen meester en Tertön, gaf
hij les tijdens retraites in Adzom Gar in Oost-
Tibet. Hij was de leraar van Jamyang Khyentse
Chökyi Lodrö.

7) Langleven-pijl (Tib. Dadar) is een symbool
voor levensenergie. Het bestaat uit een pijl met
een spiegeltje en vijf gekleurde linten er aan
vastgebonden. Het is het instrument om bij de
Tseguk de levensenergie aan te trekken.



8) Een beoefening om levensenergie op te roepen
en te verzamelen.

9) Khyenpo Shyenga was een groot Khenpo uit het
Kathok klooster en een volgeling van Wönpo Tenga,
die hem Patrul Rinpoche's overlevingslijn van
verklarend onderricht doorgaf. Hij is beroemd
vanwege zijn uitgaven van de dertien grote
teksten en zijn commentaren erop.

10) Minling Terchen Gyurme Dorje en zijn jongere
broer Lochen Dharmashri.

11) Vijf schatten waarin de geschriften van
Jangön Kongtrul zijn gerangschikt: de Shéja Dzö,

de "Encyclopedie van de kennis"; de Kagyü Ngak Dzö, het tantrisch onderricht van de Kagyü traditie; Rinchen Ter Dzö, een belangrijke verzameling van thema's en hun bijbehorende beoefeningen; Dam Ngak Dzö, de belangrijkste instructies voor beoefening van alle scholen in het Tibetaans Boeddhisme en Tunmang Mayinpé Dzö, zijn andere geschriften. De "Nyingtik Yabshyi", in dertien delen, is Longchen Rabjam's presentatie van de beoefening van de Dzogchen Nyintik, een synthese van Vimalamitra's Vima Nyintik en Padmasambhava's Khandro Nyingtik.



Belangrijke mededelingen.

Verhuizing van Rigpa-centrum

Zoals velen van jullie reeds weten, verhuist Rigpa begin maart uit de Marcusstraat. Dit pand wordt namelijk gesloopt. We zijn op het moment in bespreking om bij Eva Jansen op de Ruysdaelkade een zolderruimte te betrekken.

Het nieuwe telefoonnummer

Todot Rigpa in een nieuwe ruimte geïnstalleerd is, is het telefoonnummer voor informatie en bestellingen (tapes, teksten, de nieuwe Tibetaanse agenda, Dzogchentraining-studiemateriaal enz.) 020-238022 Dit is het nieuwe telefoonnummer van Eric Soyeux. (Het is dus niet meer de bedoeling om Han Welgemoed of Mike Barson apart te bellen.)

Het Rigpa Gironummer

Voor bestellingen, Nieuwsbriefabonnement, inschrijfgelden etc. is 3533736, wilt u zoveel mogelijk gebruik maken van de acceptgirokaarten die u worden toegezonden, dit vergemakkelijkt de administratie.

Het nummer 3691651 is uitsluitend bedoeld voor donaties voor de nieuwe ruimte.

Overigens verloopt de actie voor maandelijkse donaties om een nieuwe ruimte te bekostigen zeer succesvol. Op het moment bedraagt het totale bedrag dat maandelijks binnenkomt + de toezeggingen ongeveer f 900,-. Gezien deze ontwikkeling heeft Rigpa Nederland goede hoop om een permanent centrum te kunnen oprichten. Het bedrag is echter nog niet helemaal voldoende om de huur en andere vaste lasten voor een goed pand in Amsterdam te kunnen opbrengen.

"Vele druppels maken een grote oceaen." Schroom dus niet om een periodieke overschrijving te doen op ons speciale gironummer 3691651 t.n.v. Stichting Rigpa, postbus 17233, 1001 JE Amsterdam.

Aktiviteitenagenda:

Open studiegroep voor het bestuderen van het boek van Sogyal Rinpoche "Dzogchen and Padmasambhava". Maandagavond om de 2 weken om 20.00 uur; de eerstvolgende keer is 18 maart. Plaats nog onbekend, bel hiervoor Eric: 020-238022.

Gezamenlijke beoefening van de Ngöndro; Iedere zondagochtend (behalve de eerste zondag van de maand) van 10 tot 12 uur. Plaats: bel Eric. 020-238022.

Iedere eerste zondag van de maand wordt er, tenzij anders vermeld, naast de gezamenlijke Ngöndro beoefening een video-opname van Sogyal Rinpoche vertoond. Plaats: bij Gisela, Sarphatipark 120. Aanvang 10 uur.
In verband met de Paasretraite vervalt de Ngöndro op 31 maart en 7 april.

Tsok agenda.

Twee keer per maand wordt er een Rigdzin Düpa Tsok (Padmasambhava Puja) gehouden. Plaats: Bel Eric.

hieronder volgen de data van de Guru Rinpoche en de Dakini dagen waarop deze beoefening plaatsvindt:

10 en 25 maart, 9 april (paasretraite) en 23 april, 9 en 23 mei, 7 en 21 juni.

Agenda van Sogyal Rinpoche in Europa (onder voorbehoud!):

London 16 t/m 21 maart, Paasretraite (Dzogchen Training) 29 t/m 7 april, Munich 1 en 2 mei, London 4 t/m 6 (Dzogchen Training), Paris 8 t/m 12 (D.T.), Berlin 17 t/m 21 mei (Power of Visions Conference), AMSTERDAM 24 t/m 26 MEI, Ierland Dzogchen Beara 31 mei t/m 3 juni, Zwitserland 5 t/m 9 juni





DE NATUUR VAN DE GEEST

(een gedeelte van de lezing van Sogyal Rinpoche in Artis op 7 november 1990, gebaseerd op onderricht wat Dilgo Khyentse Rinpoche vorige zomer in Prapoutel over de natuur van de geest en de beoefening van shamata heeft gegeven)

In de eerste plaats is het belangrijk te weten dat in het Tibetaans, boeddhisten "nang-pa" genoemd worden; boeddhisten noemen zichzelf niet "boeddhisten" maar "nang-pa". "Nang" betekent "binnen". "Nang-pa" betekent "degene die zijn geest naar binnen keert". Waarom naar binnen? Omdat het gaat om het ontdekken van de waarheid in de natuur van de geest. Het ultieme doel, de kern van de Boeddhadharma is het ontdekken van de waarheid - niet buiten - maar in de natuur van de geest.

Deze term "natuur van de geest" wordt veel gebruikt; in het begin, als erover wordt uitgelegd, maar ook op het hoogste niveau, als de leraar de student een introductie in de natuur van de geest geeft. Wanneer we over de natuur van de geest spreken bedoelen we niet de gewone geest, die exclusief verbonden is met het individu, maar dan spreken we over iets dat alles doordringt. In feite spreken we dan over alles. Zoals Dudjom Rinpoche zei: "De natuur van de geest is de natuur van alles." Als je de wijsheid van de natuur van de geest verwerkelijkt, dan begrijp je alles. De natuur van de geest is de sleutel.

Khyentse Rinpoche begint met een citaat van een hele grote meester uit de achtste eeuw, Shantideva. Shantideva heeft de

"Bodhisattvacaryavatara" geschreven, "Het Pad van de Bodhisattva", over de weg die een bodhisattva bewandelt, het pad naar verlichting. In het Mahayana is dit in veel opzichten een belangrijk handboek geworden, bijvoorbeeld voor de beoefening van de zes paramita's of zes perfecties: vrijgevigheid, discipline, uithoudingsvermogen of geduld, enthousiaste volharding, meditatie en wijsheid. In de Tibetaanse kloosters is het, zodra kinderen enige notie van filosofie beginnen te krijgen een van de eerste teksten die behandeld wordt. Het is een tekst waaruit vaak wordt geciteerd. Zijne Heiligheid de Dalai Lama gebruikt de Bodhisattvacaryavatara voor zijn onderricht over mededogen.

In het citaat van Khyentse Rinpoche zegt Shantideva: "Wat is het nut van enige ascetische beoefening als je de ascetische beoefening van het trainen of temmen van de geest niet toepast?" Het Tibetaanse woord voor asceet is "Tul Chuk". "Tul" betekent "onderwerpen" of "temmen". "Chuk" is "binnengaan". "Tul Chuk" betekent "werken met de geest, de geest trainen". Een asceet is iemand die met de geest werkt. Als ik het citaat iets lossier vertaal wordt het: wat is het nut van enig onderricht of enige training als het niet gericht is op het verwerkelijken van de natuur van de geest? Wat is het nut van enige training als het niet trainen van de geest is?

Met "trainen" of "temmen" van de geest wordt niet zozeer bedoeld de geest onderwerpen of de geest onder controle hebben, maar veeleer de geest werkbaar maken. Want, zoals de situatie nu is, is onze geest wild, en niet stabiel....en we

zijn er niet vrij van. Het is dat wat ons overheerst.

Als we "temmen" zeggen bedoelen we onafhankelijker zijn van de geest, zodat de geest bruikbaar, kneedbaarder, werkbaarder wordt. Zodat je, als er negatieve emoties opkomen, de wijsheid hebt, de methode, er doorheen te snijden. Misschien komt de verwarring of de negatieve emotie in eerste instantie wel op, net zoals dat bij iedereen gebeurt, maar iemand die geoefend is in deze "Training van de geest" is een volgend moment in staat om er met zijn wijsheid doorheen te kijken. Net zoals het het ene moment nog donker kan zijn, maar die duisternis ogenblikkelijk oplost wanneer je het licht aan doet.

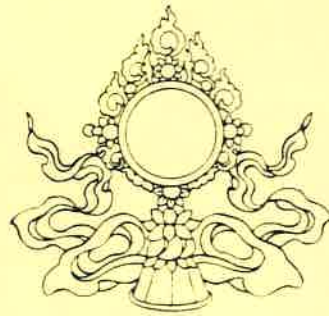
Dus als we spreken over het trainen van de geest, bedoelen we het begrijpen van de geest. Want wat is ons grootste probleem?....wijzelf....Omdat we met onszelf moeten leven. En ongelukkigerwijs niet met één zelf....maar met vele zelden. Vooral als we niet echt "thuis" zijn, niet in ons centrum maar versnipperd in honderd verschillende stukken, voelen we ons niet helemaal op ons gemak. Ik denk dat die onzekerheid ontstaat doordat we onszelf niet kennen. Dan manifesteert ego zich, als manier om je te verbergen, je te beschermen omdat je je verloren voelt.

Over het algemeen kun je zeggen dat de geest twee posities inneemt; ofwel naar buiten of wel naar binnen gericht. Meestal is hij naar buiten gericht. Zelfs als de geest bestudeerd wordt, wordt niet werkelijk de geest bestudeerd, maar wordt gewoonweg naar de projecties van de geest



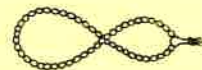
gekeken. Zelfs als we mediteren rusten we niet werkelijk in de natuur van de geest, maar zijn we zo'n beetje bezig met de gedachten en emoties die opkomen. In zekere zin weten we niet hoe we naar de geest moeten kijken; we zijn verdwaald in de projecties. Dat is de stand van zaken. Dat is waarmee het allemaal begon: met afleiding, met het verliezen van jezelf.

Maar als er gezegd wordt: kijk in de natuur van de geest, wordt niet bedoeld het kijken naar de projecties, gedachten, emoties -datgene wat rijst uit de natuur van de geest- maar naar de geest zelf, de grond waaruit alle gedachten en emoties opkomen. In plaats van naar de wolken te kijken, kijk je naar de heldere hemel.



Wanneer we in de geest willen kijken, onze geest naar binnen keren en naar de geest zelf willen kijken, is dat heel moeilijk. We komen problemen tegen; onze geest is helemaal niet rustig, je weet niet wie naar wie kijkt. Omdat er zoveel gedachten en emoties rijzen, is je geest als een hemel die volkomen verduisterd is door wolken zodat de hemel achter die wolken niet te zien is. Als gevolg van gewoontepatronen, karma -niet alleen uit dit leven, maar uit vele levens- hebben we van jongsafaan een geest die verstrooid is. Onze geest is volkomen wild, onopgevoed en verwend. Als de geest wild is, heeft hij een soort eigen kracht, eigen energie, die nogal ongeciviliseerd is. Als je in zo'n geest probeert te kijken is dat onmogelijk. Hij neemt het over.

Voordat we in de geest kijken moeten we de geest tot rust brengen. Dat wordt de beoefening van "shamata" genoemd, in het Tibetaans "shiné". "Shi" betekent "vrede" zowel als "tot rust brengen"; het is zowel een zelfstandig naamwoord als een werkwoord. "Né" is "verblijven". "Shiné" betekent dus "Vredig verblijven". Fundamenteel is het een oefening in aandachtig zijn. Je richt je aandacht op één ding. Er zijn veel verschillende shamata beoefeningen; met vorm, zonder vorm...Hinayana, Mahayana...Khyentse Rinpoche heeft een oefening gegeven die, zoals hij zegt, alle andere in zich heeft, die eenvoudig is en die veel baat geeft. Bij deze oefening richt je je aandacht op een witte letter "A" die je visualiseert op het puntje van je neus. Als je uitademt beweegt hij van je af, als je inademt komt hij weer terug. En dat tel je, met je mala. Khyentse zegt: "Duizend keer, dan is je geest kalm".



Een andere methode is het tellen van de ademing. Of je richt je aandacht eenvoudigweg op de uitademing. Je ademt uit.....en als je inademt neem je even pauze.....er is ruimte..... Je ademt uit.....ruimte....Hoewel het een simpele oefening is, lijkt het bijna een voorbereiding op Dzogchen of Mahanidra. Het is interessant dat, hoe meer je deze simpele oefening doet, hoe meer je je realiseert hoe diep het gaat. Hoe meer je het doet, hoe meer je het begrijpt.



H.H. Dilgo Khyentse Rinpoche

Als je deze beoefening doet komen er veel gedachten op. Khyentse Rinpoche zegt, dat het belangrijk is de gedachten niet te verjagen. Je laat ze voor wat ze zijn en je richt je aandacht op de adem of welke methode je dan ook gekozen hebt. Vooral als je gespannen bent is het beter niet je volle aandacht op het objekt te richten. Je richt ongeveer vijftien procent op het objekt en de rest ontspan je. Als er obstakels zijn, laat je elke keer gewoon los, je vecht er niet tegen, je geeft het wat ruimte. Je vecht niet met jezelf. Want wat je hier tegenkomt ben jezelf, zijn heel veel zelve. Net als in de bardo; al die wezens die je proberen te kwellen.....In het begin is je meditatie heel lawaaiig en kan het behoorlijk gek zijn.

Het belangrijkste punt dat hier kan helpen, vind ik, is, dat je in plaats van te vechten met je gedachten en emoties -die allemaal verschillende aspecten van jezelf zijn- je ze verwelkomt. Je beoefent vrijgevigheid jegens je eigen gedachten en emoties. Want ze zijn van jou, van niemand anders. Het is zoals de zee de golven beschouwt: de zee wordt niet verstoord door de golven. Ze komen en ze gaan. Gedachten doen dat ook; ze rijzen en ze zinken.....als je er niet middenin wordt gevangen.

Het voorbeeld dat ik eerder heb gebruikt is dat de beoefenaar moet zijn als een charmante gastvrouw of -heer, en dat alle gedachten en emoties lastige gasten zijn. Het interessante is, dat als je charmant bent en blijft, dit langzaam een ontwapenend effect heeft op de lastige gasten. Langzaam begin je vrienden te worden met je gedachten en emoties, ze bezinken en je bent steeds meer bij de adem. Shamata is een beoefening van bevriend worden met jezelf.

Je doet deze beoefening, en wanneer je je bevindt in die staat waarin alle uit de toon vallende zelve zo'n beetje bezinken, -er is meer vrede, meer ruimte, een beetje meer humor- rijst er

soms uit deze kalme staat een beetje meer helderheid, een beetje meer inzicht. Met dit inzicht, deze wijsheid kijk je dan naar je gedachten en emoties. Hier zegt Khyentse Rinpoche: "Woede bijvoorbeeld, lijkt heel krachtig. We denken dat het kracht heeft. Maar dat heeft het alleen zolang we het niet onderzoeken." In de Bodhisattvacaryavatara staat dat woede geen kracht heeft. Tijdens onderricht over geduld dat de Dalai Lama in 1988 in Londen gaf vertelde hij dat hij dit punt eerst niet begreep. Toen hij zijn leraar vroeg: "Woede is toch zeer krachtig?" wierp deze tegen: "Is er een leger nodig om woede te vernietigen?".....Woede is niet substantieel. Er is niets dat woede genoemd kan worden. Als je het niet begrijpt lijkt het groot, solide, krachtig. Maar als je het echt onderzoekt heeft het geen kleur, geen vorm. Net als wat boeddhisten altijd zeggen over de natuur van de geest: het heeft geen vorm, geen kleur.....Daar zit wat in zie je. Als je echt naar je woede kijkt, is het niet substantieel, is het alleen een energie. Dat begrip wat je hebt, ontkracht het - zoals Khyentse Rinpoche zegt, wanneer je apen en beren recht in de ogen kijkt gaan ze zich ongemakkelijk en verlegen voelen en rennen ze weg. Op dezelfde manier kijk je direkt naar de woede, je vraagt: "Wie ben jij?" Normaal gesproken gaan we mee met de emotie als die opkomt. We gaan mee op de golf. We vragen de woede niet: "Wie ben jij?" We zijn gewoon meteen vertrokken. We worden kwaad, we worden woede. We verliezen ons onderscheidingsvermogen, de belangrijkste menselijke kwaliteit, zoals Zijne Heiligheid de Dalai Lama altijd zegt.



Dit is een soort analytische meditatie. Je kunt het een beoefening van shamata noemen. Het gebruikt de methode van vipashyana, brengt je naar de mahavipashyana -de verwerking van leegte, shunyata, de verwerking van de natuur van de geest. Door de beoefening van shamata wordt het heldere inzicht, de wijsheid opgewekt, waarmee je direkt in je gedachten en emoties kijkt terwijl ze opkomen.

In de Bodhisattvacaryavatara staat, dat ook bij een yogi gedachten en emoties opkomen, net als bij iemand die niet geoefend is. Maar de manier waarop iemand die geoefend is ermee omgaat is anders. Iemand die dat niet is laat zich erdoor meeslepen, maar een yogi -een beoefenaar- ziet, hoort, voelt alles, maar er is geen gedachte, er is geen grijpen. Dit is niet gemakkelijk, maar als je blijft oefenen, gebeurt het soms. Dan is er echt een gevoel van iets volbracht te hebben, een gevoel dat je ergens in geslaagd bent, een gevoel dat er een doorbraak plaats vindt. Je realiseert je dat emoties werkbaar zijn.

Als je met het heldere inzicht, dat ontstaat uit de beoefening van shamata, direkt naar je gedachten en emoties kijkt, verras je je emoties als het ware, waardoor hun kracht afneemt. Maar je moet in een bepaalde ruimte zijn; daarom beoefen je eerst shamata.

Khyentse Rinpoche zegt, dat alléén de beoefening van shamata -vredig verblijven- niet tot verlichting leidt. In het westen wordt meditatie vaak alleen als een soort ontspannings-techniek, als vorm van concentratie benaderd. Wat mist is het hart, en de wijsheid. Shamata alléén kan geen grote verandering teweegbrengen, als je niet met het heldere inzicht wat er uit ontstaat direkt naar je gedachten en emoties kijkt. Het is het werken met je gedachten en emoties dat veranderingen teweegbrengt. Want dat is waar het om gaat: hoe we reageren. Bijvoorbeeld als we sterven. Als we gestorven zijn en in de bardo komen is het belangrijkste hoe we op de situatie reageren. Als je de onafhankelijkheid bezit, als je de natuur van de geest hebt verwerkelijkt, dan heb je stabiliteit, en laat je je niet door omstandigheden heen en weer slingeren. Omdat je heel erg je eigen grond hebt om op te staan laat je je niet door afleidingen en door de visioenen in de bardo van je stuk brengen.

Dus eerst de stabiliteit. De voorbereidende stabiliteit ontwikkel je door de beoefening van shamata, maar dan, zoals Khyentse Rinpoche Milarepa citeert: "Op de grond van shamata kan de bloem van vipashyana groeien."



Als je direkt in de emotie kijkt terwijl hij opkomt, dan ontstaat daaruit begrip, de realisatie van wat het werkelijk is, wat een zekere "feedback" geeft. Je leert erdoor, het geeft vertrouwen. Elke keer dat je erin slaagt een negatieve emotie te bevrijden, geeft dat je meer vertrouwen.

Dus, het belangrijkste punt van shamata of shiné is één-puntige concentratie. De verstrooide geest wordt tot één-puntigheid gebracht. Als je in die één-puntigheid verblijft, lost dat punt op een gegeven moment op, zou je kunnen zeggen.

Net als wanneer je een potlood slijpt, en je gaat alsmaar door; de punt verdwijnt en het wordt een puntloze punt -wat overigens egoloosheid is. Zodra je de staat van kalmte, rust ervaart, zodra je slaagt in je beoefening van tegenwoordigheid van geest is er meer stabiliteit. Er komen weliswaar nog gedachten op, maar de geest zelf, of liever, de helderheid, is sterker dan de verwarring. Dat wordt "prajna" genoemd. Prajna,

of helder inzicht, is het resultaat, de vrucht van de meditatie. Je kijkt rechtstreeks met volle aandacht naar de gedachten en emoties. Dat is vipashyana. Vipashyana wordt vertaald met "helder zien". Als je door die methode werkelijk de natuur van je emoties ziet, wordt dat "mahavipashyana" genoemd, wat "shunyata" of de natuur van de geest is. Het is waar je landt... elke keer als je naar je gedachten en emoties kijkt en in staat bent hun werkelijke natuur te zien....

Hoe meer je in staat bent om op deze manier met je gedachten en emoties te werken, hoe meer stabiliteit je krijgt. Het is niet genoeg om in je meditatie wat helderheid en begrip omtrent de natuur van de geest te ontwikkelen. Het is belangrijk dat je die helderheid gebruikt om direkt met je emoties te werken, daar werkelijk ervaring mee opdoet. Want daaruit ontstaat een zekere stabiliteit en vertrouwen. Dan is er zelfs als je sterft en in de bardo komt hoop op bevrijding. Al heb je veel onderricht gehad en het misschien ook goed begrepen, als je geen stabiliteit hebt zou je wel eens niet in staat blijken te zijn het toe te passen, mocht de situatie in de bardo toevallig niet zo prettig zijn.

Daarom zegt Khyentse Rinpoche dat we in de natuur van de geest moeten kijken. Als je teveel wordt afgeleid door gedachten en emoties ga je terug naar de beoefening van shamata en als je weer stabiliteit hebt kijk je opnieuw in de natuur van de gedachten en emoties. Ideaal zou zijn dit in een retraite situatie te oefenen. Maar als je die "luxé" niet kunt veroorloven, kun je misschien in je dagelijkse routine wat ruimte vinden, wat tijd, waarin je deze beoefening kunt doen.

Dus het doel van de beoefening van één-puntige concentratie is het ontwikkelen van tegenwoordigheid van geest. Als je slaagt in de beoefening van tegenwoordigheid van geest, wordt dat aanwezig zijn. Dat is waarom "rigpa" in Dzogchen ook wel uitgelegd wordt als "puur aanwezig zijn". De methode lost zich op, maar dan is er een andere methode; het direkt in de natuur van de gedachten kijken. Maar dit keer kijk je met het oog van je wijsheid. Als dat verwerkelijkt wordt, land je in de waarheid, in de natuur van de geest.

Maar wat ook heel belangrijk is, is dat je jezelf vanaf het begin van je beoefening ruimte geeft....en hier is het goed als je je mond een beetje opent, alsof je "ah" zegt.

Soms kun je, als je snel een beoefening wilt doen, gewoon "ah" zeggen....en je laat je geest gewoon. Dan is er stilte, een moment dat er werkelijk ruimte is....

Degenen, die al gewend zijn aan meditatie, of al wat Mahamudra of Dzogchen hebben beoefend verblijven dan -omdat ze het kennen- in de natuur van de geest. Want, zoals Khyentse Rinpoche zegt, "A" representeert de wezenlijke waarheid van alles; de natuur van de geest. "A" is ook de essentie van al het onderricht van de Boeddha's; het belichaamt alle 84.000 Dharmaleringen. "A" is de moeder van alle Boeddha's. "A" is de beoefening van Guruyoga; het belichaamt alle leraren, alle Boeddha's.



Als je die beoefening doet, als je gewoon " ah " zegt, en je geest daarlaat, je geest op vakantie stuurt, als het ware, is het net alsof je hoewel je je eerst in een ietwat benauwde atmosfeer bevond, een raam openzet. Plotseling is er een prachtige wei en zonlicht en je laat jezelf gaan..... Dat moet je doen als je mediteert: je bevrijdt jezelf, laat jezelf gaan en zegt...." ah ".....Als je jezelf bevrijdt, los laat, als je de energie verandert, dan is je meditatie veel beter. Het heeft allemaal met energie te maken.....

Dus je laat je geest rustig.....en je bent ruim.....Daarom kan de natuur ook erg helpen. Als je in de natuur bent inspireert dat ruimtelijkheid, natuurlijkheid; de natuur inspireert jouw natuur.

De beste beoefening voor de natuur is te verblijven in de natuur van de geest, dan ben je echt vriendelijk voor het milieu, werk je echt mee aan het helen van de aarde of het helen van het milieu. Als je in staat bent in de natuur van de geest te verblijven en vanuit die ruimte te werken, krijgt je werktherapeutisch, creatief of wat dan ook- een volkomen andere kwaliteit.

Colophon

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar. Een abonnement kost f 25,- per kalenderjaar. Indien u reeds abonnee bent of u voor de nieuwsbrief opgegeven hebt, ontvang u nu een acceptgiro voor het jaar 1991. Mocht u voor het jaar 1990 nog niet betaald hebben dan is het openstaande bedrag erbij opgeteld. Bij opgave na 1 juli bedragen de abonnementskosten voor het lopende jaar f 12,50. Na opgave ontvangt u een acceptgirokaart. Het opzeggen van een abonnement dient te geschieden vóór 1 januari van het nieuwe jaar.

Het redactieadres is:

Stichting Rigpa
postbus 17233
1001 JE Amsterdam.

Rigpa organisatie in wording.

Bestond Rigpa in Nederland voorheen uit een kleine groep studenten, in de afgelopen twee jaar is het aantal belangstellenden uitgegroeid tot een groep van ongeveer 300 personen.

Eric heeft een lange tijd, daarbij geholpen door een aantal anderen, een groot deel van de organisatie op zich genomen.

De werkzaamheden nemen echter toe. Een aantal zaken dient anders te worden georganiseerd nu er o.a. meer mensen geïnformeerd willen worden, aangezien de Dzogchentraining enige organisatie vereist en we binnenkort waarschijnlijk een nieuw centrum zullen hebben.

November vorig jaar is een groep mensen gestart met het inventariseren van bestaande activiteiten en daaraan gekoppeld te bekijken wat de mogelijkheden zijn om taken te (her)verdelen.

Hierbij wilden we ook aandacht besteden aan het betrekken van nieuwe mensen bij de organisatie. Deze herstructurerings-groep bestaat uit Dolly, Eric, Nynke, Gisela, Charlotte, Paul (Stichtingsbestuur en een groot deel van het oude Dagelijkse Bestuur) José en Han.

In juni denken we een aardig beeld te hebben van allerlei activiteiten en een voorstel te kunnen doen over een nieuwe opzet binnen Rigpa waarin meer mensen, zowel 'oude' als 'nieuwe', betrokken zijn. Ook zal dan duidelijk moeten zijn wie over wat kan beslissen. In juni zal dan ook een uiteindelijk Dagelijks Bestuur worden samengesteld.

Een van de nieuwe ideeën is het formeren van werkgroepjes die zich met bepaalde taken bezig houden en een eigen verantwoordelijkheid hebben. Op dit moment hebben we de volgende werkgroepen:

De Nieuwsbrief

Na elke retraite komt er een nieuwsbrief uit; dus drie keer per jaar.

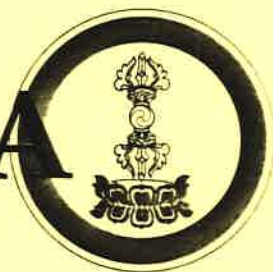
Werkzaamheden:

- copy verzamelen
- verzorgen vertalingen
- redigeren vertalingen
- lay-out
- financiën nieuwsbrief

Samenstelling werkgroep: Aat, Eric, Nynke, Jolante, Katja en Hans.

Contactpersoon : nader te bepalen.

RIGPA



Coördinatiegroep Dzogchentraining

Een groep die alle zaken rondom de Dzogchentrainingstudiegroepen coördineert.

- Werkzaamheden:
- coördinatie
 - houden van interviews met mensen die de Dzogchen training (DT) willen gaan volgen
 - verkrijgen feedback van de DT groepen - contact houden met degenen die de DT volgen maar die niet in een groep zitten
 - inhoud van mailing verzorgen (ook over 3 maanden retraite)
 - contact opnemen met uitvallers
 - contactpersonen vergaderingen organiseren

Samenstelling werkgroep: Charlotte, Dolly, Eric, Gisela

Contactpersoon: Eric

Huisvesting

Activiteiten met betrekking tot het vinden van nieuwe huisvesting Rigpa centrum. Op dit moment minder actief in verband met de ontwikkelingen rondom een eventueel centrum in het huis van Eva. Afhankelijk van hoe dit afloopt; weer actief zoeken, dan wel actief worden met betrekking tot de verbouwing /inrichting.

Samenstelling werkgroep: Han, Jen, Henk, Ko, José, Hilda, Jan, Aat en Eric.

Contactpersoon: José

Nieuwe mensen

Het organiseren van cursussen voor nieuwe mensen.

Samenstelling werkgroep: Han, Dolly, Gisela en Paul

Contactpersoon: Dolly

Ngöndro

Een groep mensen die afwisselend de wekelijkse Ngöndro-beoefening op zondag leidt.

Samenstelling werkgroep: Gisela, Dolly, Eric, Charlotte en Paul

Er worden ook nog andere mensen gevraagd.

Contactpersoon: Eric

Winkel

Beheer en organisatie van de Rigpa winkel.

Samenstelling werkgroep: op dit moment alleen nog Pieter, in nauw overleg met Nynke en Eric.

Er is behoefte aan aanvulling.

Contactpersoon: nader te bepalen

Internationale contacten.

Het onderhouden van internationale contacten; het bijwonen van de internationale coordinatoren bijeenkomsten.

Gisela en Eric.

Bestand/ mailing/ administratie

De exacte taken van deze werkgroep zijn nog niet omschreven. Wel is duidelijk dat meer en meer zaken momenteel met behulp van de personal computer worden verwerkt.

Dit betreffen dingen die te maken hebben met adressen en mailing, administratie, en de daarbij behorende financiën.

Samenstelling werkgroep: momenteel Han, Marlies, Katja.

Er zijn ook nog andere mensen gevraagd.

Contactpersoon: Han

Transcriberen

Deze werkgroep houdt zich bezig met het uitwerken van tapes en het vertalen van teksten.

Werkzaamheden:- bepalen wat er uitgeschreven wordt

- uittypen van bandjes
- vertalen
- redigeren
- uitgeven van boekjes

Deze werkzaamheden worden gedaan door: Tineke, Paul, Nynke, Hans, Jolanthe en Els.

Er is behoefte aan aanvulling.

Coördinatie: Paul en Nynke

Contactpersoon: Nynke

Andere activiteiten die nog bekeken worden en waar vermoedelijk een werkgroep voor komt zijn:

- financiën
- archief transcripts, tapes, videotapes en bibliotheek.

Een en ander ligt niet vast. Er wordt gebrainstormd en geprobeerd onze steeds groter wordende organisatie vorm te geven en werkbaar te houden zonder dat een of meerdere personen te zwaar worden belast.



Heb je ideeën voor, of interesse in een van de werkgroepjes neem dan contact op met de contactpersoon. Daar waar nog geen contactpersoon bekend is kun je met een van de eerder genoemde mensen uit de herstructurerings-werkgroep contact opnemen.