



RIGPA

RIGPA

postbus 17233

1001 JE

Amsterdam

tel. 020 - 622.8023

Absolute bodhicitta

(Onderricht dat Sogyal Rinpoche zondagochtend 26 mei j.l. in A'dam heeft gegeven. Dit stuk is nog niet volledig geredigeerd.)

In many of the higher teachings, like the Dzogchen teachings, the absolute nature of mind is sometimes known as bodhicitta. In the Mahayana teachings when you talk about the absolute bodhicitta it speaks of the Shunyata, emptiness.

Sometimes the word emptiness is not such a good word at all. Especially when you tell someone who does not know much about Buddhism, that Buddhism believes in emptiness.....First it is a shock when you say that Buddhism does not believe in God, because for many people believing in God means believing in some Truth. Not everybody thinks of God in terms of a creator. Many people think of God as the Truth. So when you say you don't believe in God you're like a heathen, or an atheist. Then when you say: "Buddhists believe in emptiness", you make it even worse. When you say that Buddhism does not believe in God it means that the absolute cannot be described in terms of concepts. God is a concept. The concept of God actually, does not do just to the true nature of God. As the great master Shantideva said: *"Absolute is beyond mind, that which is within the realm of mind is called relative"*. Even in the Christian teachings, e.g. when the Christian saints realize the nature of God it really transcends concepts. Thomas Aquinas e.g. wrote this work on somatology, about the nature of God, but when he had the realization or the experience of enlightenment, when he had the vision, he threw all his books into the fire and said: "All this is rubbish". That doesn't mean you're denying the nature of God; you're denying the concept of God.

When you talk about emptiness, emptiness does not necessarily mean emptiness in terms of something empty, something not existent. Normally the word



emptiness has a very nihilistic connotation: voidness. But it does not mean that.

Let me explain, in terms of the Lojong teachings. In the part on the absolute bodhicitta the first slogan is:

"all phenomena are dreamlike."

When you examine the phenomena, you find they are dreamlike, meaning they are impermanent. If you really examine them, they are constantly in the state of flux, in change, even the matter which we



Atisha

consider to be very solid. The scientists under their scrutiny begin to discover there is no such thing as matter, it is simply a process, it is constantly changing, although we cannot see it with our eyes. When we say that the Sambhogakaya Buddha's have a special perception, a pure perception, it means that they begin to see everything in the form of energy and light. We see it more on a crude level. Although we cannot see it, in reality everything is always in the state of flux.

His Holiness the Dalai Lama essentializes the whole Buddhism into two, saying: "*The View of Buddhism is interdependency, the Action of Buddhism is altruism*". It means that when you really look into things, you begin to see that things manifest because of certain interdependency. Because of certain causes and certain effects, certain situations manifest. Without cause and effect there is no manifestation; nothing exists independently, everything is a dependent rising. Since everything is a process, a constant changing state of flux, this means that everything is impermanent and therefore inherently empty. Therefore everything is free, open like the sky. In fact if you realize emptiness in a true way, not in a negative nihilistic way, it gives you a tremendous confidence.

But sometimes people get the wrong idea when you talk about emptiness. When we meditate and we go into a kind of deep experience, like a deep space, sometimes we get afraid to go into that kind of emptiness and to lose ourselves. That is a misunderstanding, because emptiness is not that kind of an emptiness or void, like being thrown from the space craft into space, into darkness. It is not such a thing, it is more an openness, something which really frees you, it is freedom. How do you feel when you feel free? You feel open, limitless, sky-like, nothing limits you, there is a kind of joy, a confidence. This emptiness has a tremendous joy and clarity, light. That's why the word for emptiness is Shunyata.

Shunya means empty, open, sky-like; *ta* means clarity, clear light. *Shunyata* is the union of openness and clarity. When you look into the nature of mind, if you go back to your fundamental mind and rest in the nature of mind, you begin to find that its essence is open and spacious like the sky, its nature is like luminous, or clear light.

As I said the slogan is that you discover that phenomena are dreamlike. But then you might say: "What about the mind, that perceives it all. If the phenomena are empty, maybe the mind exists". There are some schools which say that the mind exists, that everything is mind. But when we examine the mind, even the mind is empty. If you look at the thoughts e.g.: past is past, future is not yet risen. Even with the present; at the moment you start thinking of a present thought, the thought is not a present thought anymore. As long as you have a thought, it's either connected with the past or the future. There is *not* a *present thought*, so therefore there is no present, just simply a *pure awareness of nowness*. So this pure awareness of nowness, this kind of a gap, this openness is where you discover the nature of mind.

The second slogan says:

"Contemplate the nature of unborn insight."

Meaning that even this clear insight has never been born and never died. It is uncreated, unconditioned and natural, so therefore free. It is a deep realization of the nature of mind, but it is analytical also. It is both contemplative and meditative. One realizes that what one is grasping is free, empty, non-existent, and also that there is no grasper. One is free of both the grasping and the grasper. When one realizes that, one is free of duality. Of course to realize this is difficult. But just to sense it a little bit, the idea, the notion of it; this inspiration is quite uplifting.

And when we try to practise this a little bit, I think it is important not to expect to reach to great heights in this realization because then you begin to keep standards. It's more advisable to start practising a little bit and then sometimes when you really are inspired by the teachings or by your practice, you find yourself *naturally* in the nature of mind, and then you begin to discover that all the qualities we have been speaking of are there, like e.g. being free of the grasping and the grasped.

The third slogan says:

"Self-liberate the antidote."

This means there is even nothing called emptiness. Emptiness is empty of emptiness, there is no concept. Because if you think: "Well, if the phenomena are empty and the mind is empty, may be there's

something called emptiness", but even the emptiness is empty. There is no longer any concept to grasp. Then what you do is, as the next slogan says:

"Rest in the nature of the Alaya."

Rest in that fundamental realization, which is the ground of all, which is the absolute bodhicitta. Here the example I have been using is that of the movie-projector. Behind the movie-projector, the machinery which is like the senses, there is a bulb which gives light. When you go back to the mind, you find that there is a very luminous mind, like the bulb, which is responsible for everything, meaning that without that light there would not be any movies. But the bulb is not involved with the cinema. So that when you go back to the mind there is this aspect of this luminous nature of mind which is not involved with the cinema of our mind, which is not involved with complication. So in the absolute bodhicitta you go back to that luminous state.



And then when you rise from that meditation and when you go into everyday life, you begin to carry that torch, like you take the bulb and put it on a little torch. Americans call it a flash-light. The slogan says:

"In the post-meditation one should be a child of illusion."

which means that in the post-meditation, whenever the situation or things become solid, one should immediately bring back the awareness of this realization, which is like bringing the torch-light. And when you shine the light, the darkness immediately dissolves. It is always said in the teachings, that it is important that after practice, in the post-meditation,

one should not solidify things. This means not to regard things as being so solid, so real. One should begin to see things in an unreal, illusory, dreamlike way. When you say dreamlike there is a quality of softness. So "one should be a child of illusion" means not to regard things as being so real.

E.g. life is full of surprises - and what do all these surprises tell you? That it is not real. And when things really surprise you, saying that it is not real, if at that time -instead of becoming extremely disheartened, thinking this is the end of the world - you have the understanding that it is not real, that actual situation becomes a very powerful teaching, which deepens the conviction, the confidence. Maybe the initial thing is a kind of a shock or an embarrassment, but however in the depth of heart, when one knows that things are not real, this almost enhances the realization. Then you can use that what happens in your life as a real proof of this. Perhaps in extreme cases it may be a little bit difficult, but first you do it on the small things, on the small changes that you can cope with. You can give up, let go of the small things - the big things may be a little bit difficult in the beginning.

You might ask the question: what has this realization of Shunyata got to do with compassion? In fact it has a lot to do with that. When one begins to realize that there is nothing to grasp, and that there is no grasper, one becomes free of oneself in a sense. And then one can afford to be generous. The generosity comes out of that. Not only a generosity, but a compassion comes for the ridiculousness of what's happening in this life. In the bodhicitta prayer it says:

"Ho! Mesmerized by the sheer variety of perceptions, which are like the illusory reflections of the moon in water,"

This is a Tibetan imagery. Children sometimes, when the moon is reflected in water, chase after or try to catch the moon in the water. That's what we are doing. I think the Western image is: looking for a crock of gold at the end of a rainbow. Like the East Germans looking for West German values. In fact it has been a big disappointment for them. Recently I was in East Germany, in Potsdam, and I was saying to them that the East German people should not lose their values. Because East Germans have some very special things. It's interesting, when people go through difficulties there is much more of a community feeling among them. People are less arrogant, more humble. These are the qualities they should not lose. Of course this is a little bit of an extreme example, but it shows very much how full of dreams, ambitions we are, and how illusory all that is. Samsara has this kind of skill in promoting. Like

the movies about Hollywood. It is tantalizing, saying that there is something wonderful there, when there is nothing. And it just somehow makes you keep on waiting all the time. Each time you say: "Why the hell should I wait for this - it's not there", but somehow it is a habit which is very difficult to kick. That is why renunciation is so important: to reflect on the preciousness of human birth, impermanence and death, karma, and the viciousness of Samsara. That's why in the second line of the bodhicitta prayer it says:

"beings wander *endlessly* astray in Samsara's vicious cycle."

We are constantly lost and there are so many ways to get lost. Artists get lost in their art, therapists get lost in their ways, in their trips, spiritual people get lost in their spirituality. Worst of all is success! When you begin to have some name, some success, it is the greatest obstacle. You think that you're a success; you're busy, you've got things to do, you get some admiration, recognition, and then your ego gets quite puffed up. And then what happens? Like a balloon which does not need very much, it only needs a little needle, poof! - it goes. It's all empty, psst! So therefore, whenever you're successful, it can be an obstacle. Beings wander endlessly astray and the ways of deception are so subtle... Mind is ingenious in the games of deception. We have no memory of the past. Patterns keep repeating and we keep forgetting them. When you see that beings wander endlessly astray in Samsara, a tremendous compassion comes.

That is why, frankly speaking, I'm trying to keep you all connected with the teachings. This whole idea of the Dzogchen Training, actually does not have a fixed form. In Buddhism emptiness is important, meaning that there is no dogma. I always say: "Buddha does not have an axe to grind". He does not particularly promote an idea. It is just a mode for us to realize our nature. This whole idea of the Dzogchen Training Groups is just to help you so that you don't go astray. Sometimes when I see the tendencies that come about in you, the excuses that come up, wanting to run away and to give up the commitment, it's quite ridiculous - because there is nothing to give up. It's like giving back your breath - you can not give that up. Of course you can give up the commitment and send me back some booklet, but I know deep in my heart that there is no such commitment but I just have to say "All right, fine". What is important is that there is no giving up. Because you have never been committed to anything, you have never been sentenced. Actually we all have a responsibility. To what? To our nature. I always feel that it is your true nature that makes you suffer. That is to say if you're *not* true to your

nature then you suffer. The suffering is a great teaching, it is when you are not doing something right. So that's why I always wish to bring you back to the truth. As it says in the bodhicitta prayer It says:

"In order that they may find comfort and ease in the Luminosity and All-Pervading Space of the true nature of their minds",

I generate the immeasurable Love, Compassion, Joy and Equanimity of the Awakened Mind, the heart of Bodhicitta."

Which means that you really want them to find the truth, find the rest in the nature of the mind, in the luminosity. Where can you really rest? When you discover the truth - in the nature of your mind. That's the compassion from the absolute point of view - you really want them to discover their nature. In Buddhism we say that in fact this is the only way you can repay the kindness of your parents e.g. The best gift is the gift of wisdom. To free them of the root of suffering which is ignorance, and bring them back to the truth.

So the compassion comes from realizing that beings wander endlessly astray. Just as when you have a good friend who is an alcoholic or a drug addict and you wish very much that he would kick his habit and find freedom. It's going even beyond that, deeper than that: you wish that beings kick the samsaric habit and find the nature of mind. Normally we say that this is rather unrealistic, too idealistic or too big a thing for us to hope for. But you've got to start somewhere. That's why in the path of the bodhisattva you have to have a very big heart, a big vision. I remember when we started with the plans for Lerab Ling and the London Centre, some of my students got somewhat overwhelmed, saying there are too many big things happening, but this just peanuts, we are thinking of even bigger things than that: to save all sentient beings. Of course Lerab Ling and the London Centre are not by themselves the source of liberation of all sentient beings, but these are places which will be the base for this work. There is a prayer which says:

"All the masters from the primordial Buddha Samantabhadra-Vajradhara down to my own master, my Tsawé Lama; whatever prayers and wishes they have made to benefit beings - may I singlehandedly accomplish them."

We pray that. If you have a big vision that's also the best therapy - your little problems dissolve. When you don't have a big vision and become small-minded, then you get really worried about your life, your little, emotional problems, different things and they become a big deal. A storm in a teacup. That's why we need to have this great vision of bodhicitta

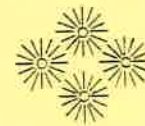
and there's very much the quality of a warrior in that. In Tibetan the word for bodhisattva is changchub sempa, 'pa' denotes that a Bodhisattva is like a very brave, courageous person, never giving up. This sense of not giving up is a very important part in spirituality.

So from this absolute bodhicitta comes a tremendous generosity. It's like when the clouds get cleared the sky is freed. The sky is like the nature of mind and from that comes the sunshine which is the compassion, the bodhicitta, it shines forth for all beings who have not realized the Truth. It is not just having compassion, but there comes a sense of really wanting to do something, something practical. You have the vision of wanting to liberate all beings, but also you try to really translate that. There is also frustration.... How can I realize this? But here you must not give up. I think many people have the vision but between the vision and what they do - the gap - they give up, it is too difficult. You must always try to do something, little by little. The journey of a thousand miles starts with the first step. Like, when you have a good feeling e.g. you could offer this. It's a start. What we're trying to do in Lerab Ling and the London Centre are just small steps towards that greater vision. So now you see a connection between the absolute bodhicitta and compassion.

Sometimes it is important, more than talking about compassion, more than being mushy, being very loving like hugging everybody - it is important to keep doing things that benefit beings, without talking about it. Because the main thing is the result. H.H. the Dalai Lama says: "If you have this vision of bodhicitta and you keep that, then you are on the right track." It doesn't matter how long it takes to become enlightened - the job is the same: when you get enlightened you help beings, if you don't you also have to help beings. Whether you get enlightened or not doesn't matter, you just keep helping beings. When H.H. the Dalai Lama was younger he used to have a deep desire to reach the level of cessation of all sufferings. He practised very hard and he thought: "When I will reach to that level, I am going to have a deep good sleep, a rest." Now he says he has given up, but still he does tremendous practice. He is always evolving which is actually very inspiring to see for us. Many of the Tibetan Lamas have been saying how H.H. the Dalai Lama has evolved. Instead of a Buddha, Bodhisattvas and incarnations, can always evolve. In some ways a Bodhisattva, like H.H. the Dalai Lama, is already an enlightened being, who has not reached to the completion of his activity. The difference between a Bodhisattva and a Buddha is that a Bodhisattva is still accomplishing, but his nature, his heart is the same. The Buddha is someone who has completely accomplished. But the Dalai Lama him-

self with great humility says: "Well, I have given up." He realizes that the most important thing is just to help, to benefit beings. He almost sacrifices his own personal salvation, his cessation. So the most important thing is to keep helping beings and keeping the vision of bodhicitta. In fact it would be wonderful if many people had this vision - then there would be harmony. The root of world peace is the bodhicitta-vision.

In Dzogchen it is said that meditation is the union of wisdom and compassion. So therefore in daily life, you try to maintain that -the nature of mind- and radiate it in your activity; that View in your action. That is how you keep the connection between emptiness and activity. This is where the joy is; when you slowly begin to close the gap between your absolute nature, the view and your life a little bit. Maybe only by millimeters, but when the gap closes a little bit, it gives a great joy. When I first learned English I remember reading a quotation of somebody who said: "Happiness is when someone is able to bring the ambition, the ideal and life more closely together." In that you should not give up. You have to keep reminding yourself of the View, the vision, even if the job or the work doesn't seem to exactly fit the bill. Maybe the job or the situation is not the perfect expression of that but you try to really infiltrate that situation with some of the View, with compassion, with benefitting beings. Wherever there are beings and wherever you are, there is an opportunity to benefit beings. You can always do that and as you keep going, I feel that slowly you will find a work, a livelihood, which comes closer and closer. I can just give you my own example: I kept to the teaching and now it becomes more and more clear, the vision and the work come closer and closer. Slowly the vision will become clearer in your work. I think that will happen, so never give up. One thing you should do is pray, invoke all the Buddhas and ask for their guidance and ask them to help you to find the right direction, the right livelihood and the right circumstances.



Colophon

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar. Een abonnement kost f 25,- per kalenderjaar. Indien u zich onlangs voor de nieuwsbrief opgegeven hebt, ontvangt u nu een acceptgiro voor het jaar 1991. Bij opgave na 1 juli bedragen de abonnementskosten voor het lopende jaar f 12,50. 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

De beschermersbeoefening

Dit stuk is een compilatie van aantekeningen van Amerikaanse Sangha-leden, bijgewerkt en aangevuld door Eric Soyeux. Het is vooral bedoeld als hulp voor degenen in de Rigpa Sangha die de beschermers beoefening doen. Het is niet nagekeken door Rinpoche en kan dus fouten bevatten.

Wie zijn de beschermers?

De beschermers zijn manifestaties van Boeddha's die als functie de bescherming van de Dharma en de ware beoefenaars van de Dharma hebben. Dza Rahula bv. is een manifestatie van Vajrapani. Mahakala is een manifestatie van Avalokiteshvara. Ekazati is een manifestatie van Vajrayogini (het vrouwelijke principe) in een beschermende vorm.

Het uiterlijk van de beschermers heeft zoals alle Boeddha-manifestaties een symbolische betekenis. Zo symboliseren bijvoorbeeld acht armen het achtvoudige pad, of vier benen de vier onmetelijke aspecten van Bodhicitta. Maar tevens zijn de beschermers ook reële manifestaties in bepaalde dimensies van bestaan. Zij zijn manifestaties die hetzelfde uiterlijk hebben als de wezens in deze dimensies. Dza Rahula bv. ziet eruit als een wezen uit de klasse die in het Tibetaans Dza heet. Aangezien de beschermers *verlichte* wezens zijn die in die dimensies verblijven, oefenen zij er ook controle over uit. Dit wil zeggen dat d.m.v. een beoefening invloed op die dimensie van bestaan uitgeoefend kan worden.



Ekazati is een manifestatie in de dimensie van de Mamos. De Mamos zijn verbonden met de krachten van de natuur. Indien geprovoceerd veroorzaken de Mamos bv. aardbevingen, epidemieën en ziektes zoals bv. kanker. Oorlog en milieuvervuiling (vooral het verbranden van plastic) provoceren de Mamos in sterke mate. Als de Dza geprovoceerd worden,

kunnen zij apathie en paralyse veroorzaken. Een andere klasse van wezens die in Nederland waterland veel voorkomt is de klasse van Nagas. De Nagas leven in het water en zijn de bewakers van 'schatten'. Indien geprovoceerd veroorzaken zij ziektes als rheuma, artritis en 'oppervlakte' kanker, zoals huidkanker en borstkanker. Het zal duidelijk zijn dat watervervuiling niet zo prettig is voor Nagas.

Beschermers zijn niet altijd manifestaties van Boeddha's in bepaalde dimensies van bestaan. Het is ook voorgekomen in de geschiedenis dat grote meesters, zoals bijv. Padmasambhava, krachtige (natuur)geesten hebben onderworpen. Deze geesten, Damchen Dorje Legpa is daar een voorbeeld van, hebben daarna de belofte gemaakt om als beschermers van de Dharma te fungeren.

Wat is de functie van de beschermers?

De Tibetaanse visie op de werkelijkheid die voor een deel zijn oorsprong vindt in de pre-Boeddhistische Bon-religie, is dat er voor het bestaan van de mens op aarde, al wezens die bijvoorbeeld verbonden met de elementen waren, op aarde leefden. Doordat mensen ook op aarde leven raken deze wezens soms in de verdrukking en worden zelfs soms ziek (zoals bv. bij Nagas).

Een beoefening bestaat er uit om jezelf te visualiseren in een boeddha-vorm die contact heeft met die dimensie, uiteraard indien je een toestemming van je leraar ontvangen hebt t.a.v. deze boeddha-vorm en beoefening. Bij de Naga-beoefening bv. is dit in de vorm van Chenrezig. Bij beschermers beoefening is het belangrijk jezelf in een toornige vorm te transformeren, omdat wezens zoals bijvoorbeeld Dza Rahula en de Dzas, Ekazati en de mamos op een gelijksoortige trilling leven. Beschermers hebben de functie van contactpersoon. Zij zijn daarbij dan wel een invloedrijke connectie, het is alsof je je tot de heerser/-es van een land richt. Door een offerande te doen aan de beschermers wordt contact gemaakt met de verschillende dimensies en kunnen bepaalde provocaties hersteld worden. In het geval van Naga-beoefening wordt er ook zgn. Nagamedicijn gegeven en in het water gegooid. Op die manier worden evenwichten die verstoord zijn, hersteld. Je zou kunnen zeggen dat op een uiterlijk nivo beschermers-beoefening een ekologische, spirituele beoefening is.



Een andere functie van de beschermers is dat zij bepaalde Termas bewaren en bewaken. Een Terma

is een verborgen onderricht dat op het geschikte moment door een Tertön gevonden wordt. De Tertön kan dan bv. in een droom of een visioen de Terma ontvangen van desbetreffende beschermer.

Het is ook bekend dat bepaalde beschermers speciaal verbonden zijn aan een familie. Zij zorgen er dan voor dat alleen hoge incarnaties in die familie herboren worden. Beschermers kunnen zich ook in zgn. orakels manifesteren en bepaalde adviezen geven, zoals het Nechung orakel dat de Dalai Lama voor Tibetaanse staatszaken raadpleegt.

Een goed moment om beschermers-beoefening te doen is wanneer je een intense periode van beoefening, zoals een retraite, gaat beginnen. Door op de eerste dag een offerande te doen worden de geesten en plaatselijke energieën gepacificeerd, zodat eventuele obstakels vermeden kunnen worden. Potentiele moeilijkheden worden op die manier getransformeerd in ondersteuning voor de retraite.

Op een innerlijk nivo zijn de beschermers ervoor om ons te beschermen tegen afleidingen en om te voorkomen dat je misbruik maakt van de beoefening. Bij het beoefenen van Dzogchen kunnen soms bepaalde krachten losgemaakt worden waarbij we soms het vaardig handelen missen om ermee om te gaan. Vooral als je veel Dzogchen-initiaties ontvangen hebt en je hebt de beoefening en de betekenis ervan reeds op bepaalde manier verinnerlijkt, wordt het belangrijk om beschermers-beoefening te doen. Hierbij houden de vrouwelijke beschermers het verliezen van verworvenheden tegen en houden mannelijke beschermers schadelijke invloeden tegen. Daarom worden in een Mandala, of in de toevluchtsboom, de vrouwelijke beschermers met hun gezicht naar binnen en mannelijke beschermers met hun gezicht naar buiten afgebeeld. De beschermers beschermen je ook tegen de negatieve krachten in je eigen geest. Als je veel obstakels in je beoefening hebt, zal beschermers-beoefening je kunnen helpen.

Chagdud Rinpoche stelde echter in de zomer-retraite van 1990 dat de beschermers niet je persoonlijke lijfwachten zijn die als job hebben om je te beschermen tegen dieven, auto-ongelukken, etc. in ruil voor een dagelijkse portie koekjes en thee. De beschermers zijn er om je begrip van de Dharma, de uiteindelijke waarheid te beschermen. Door dagelijks de beschermers-beoefening te doen geeft dit je een gevoel van verbinding en vertrouwen en kan je hun functie gemakkelijker oproepen als je dat nodig hebt.

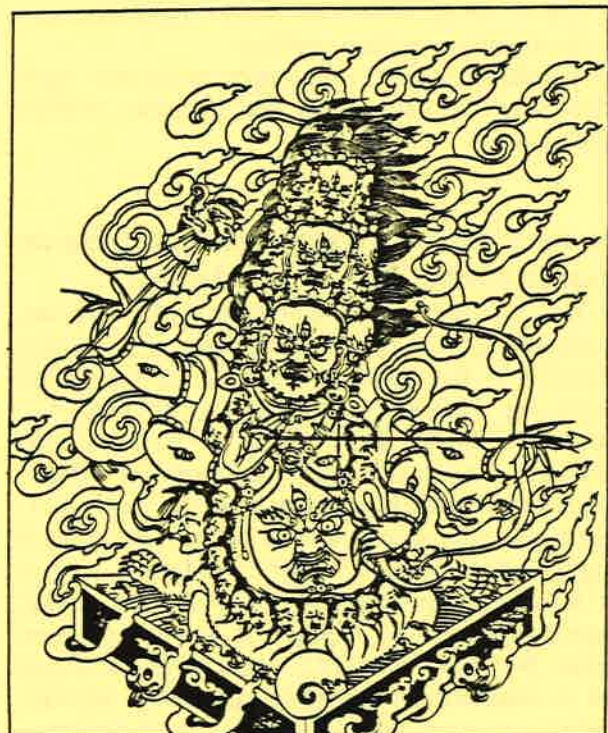
Hoe doe je de beschermers-beoefening?

Voordat je met de beoefening begint is het goed als je een materiele offerande doet door wat thee en koekjes neer te zetten. Achteraf moet deze offerande naar een schone plek gebracht worden. Als je in de stad woont en je hebt geen tuin, kun je de

offerandes voor een paar dagen verzamelen en het dan naar een park brengen.

De manier om de beoefening op een essentiële manier te doen is om 's ochtends een beetje thee op je altaar te zetten en de mantra te zeggen. Als je geen tijd hebt kun je de offerande ook alleen visualiseren. De visualisatie wordt duidelijk in de vertaling in het Ngöndro boekje beschreven. Als je in een restaurant bent, kun je een klein deel van je voedsel apart leggen op je bord en het offeren voordat je gaat eten. Een andere makkelijke manier is om met de ringvinger van je linkerhand resp. de drank en het voedsel aan te raken en het te offeren.

Als je Dharma-onderricht ontvangen hebt, moet je beseffen dat de beschermers er al zijn, je hoeft ze niet te creëren, je hoeft je alleen maar te openen voor hun aanwezigheid. Als je iemand ziet die bv. gevaarlijk rijdt, kun je in plaats van je kwaad te maken, vragen dat de beschermers deze persoon helpen, zodat hij niemand aanrijdt. Je kunt ook, wanneer je ziet dat iemand agressief is, de beschermers vragen dat ze met de kracht van hun mededogen ingrijpen.



Ráhula

MEDEDELINGEN

Sogyal Rinpoche weer naar Nederland

Sogyal Rinpoche komt hoogstwaarschijnlijk het weekend van 28 en 29 september weer naar Nederland. Het onderwerp is nog niet bekend. Het adres waar het onderricht gegeven zal worden is: Ruysdaelkade 7, Amsterdam.

Zomerretraite 1991

De zomerretraite wordt deze zomer gehouden van 1 tot en met 17 augustus. De plaats is:

Chateau de Cassan

commune de Roujan, depart. l' Hérault.

Het stadje Roujan ligt in de nabijheid van Montpellier, op ongeveer 20 km. ten noorden van het ten zuidwesten van Montpellier gelegen Béziers, bij de kruising van de wegen D13 en D15.

Recitatie 100.000 tsoks

Velen van ons zijn aan het sparen voor de drie maanden-retraite. Om dit en de andere projecten te steunen en te begunstigen op een spiritueel niveau, zodat het zich uiteindelijk op een concreet niveau zal manifesteren, willen we als Rigpa Nederland 100.000 tsoks doen. In de periode van 15 mei t/m 12 juni hebben een aantal mensen reeds deze beoefening gedaan maar we zijn nog niet klaar. Het is de bedoeling dat je de volgende mantra reciteert:

**RAM YAM KHAM OM AH HUM GURU
DEVA DAKINI GANA TSATRA PUTSA
HO UTSITA BALINGTA KHAHI.**

Bij iedere sessie hoort een beetje drank en een beetje voedsel te worden geofferd.

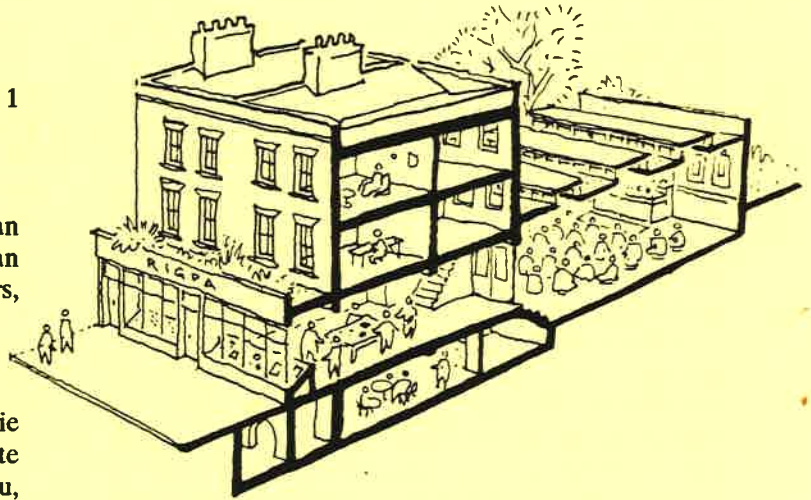
Wil je meedoen, laat het dan even weten door naar 020-6238022 te bellen, dan kan de stand worden bijgehouden.

De derde kennismakingsbijeenkomst van de Boeddhistische Unie van Nederland

De B.U.N. houdt op 15 september 1991 weer een kennismakingsbijeenkomst. Vorig jaar werd de dag gehouden in het Maitreya Instituut met als thema van de dag 'muziek en dans in het Boeddhisme'. Dit jaar is het thema 'Boeddhisme en ecologie'. De bijeenkomst zal plaatsvinden in Tidorp, een Boeddhistische woonwerkgemeenschap op Schouwen-Duiveland. Als onderdeel van het programma zal Bruno Mertens, initiatiefnemer en leider van Tidorp, een lezing houden. Iedereen is welkom op deze dag. Waarschijnlijk zal de organisatie zorgen voor een bus die bijv. vanaf Utrecht-CS rijdt. Naar de details kun je te zijner tijd telefonisch informeren bij 020-6238022.

Verhuizing van RIGPA-Londen

Met ingang van 1 mei is het Londense Rigpa-centrum, dat ook de internationale zaken voor zijn rekening neemt, verhuisd naar een ruimer onderkomen.



Het nieuwe adres is:

330-332 Caledonian Road, London N1 1BB
telephone (071) 700 0185



De pennenakue

Ter ondersteuning van het Lerab Ling-project verkoopt Rigpa-Nederland balpennen waarop het Rigpa-embleem is afgebeeld. De pen is wit en het embleem is rood. De pen kost f 2,50 per stuk of vijf voor f 10,-. Verkrijgbaar in Groningen en Amsterdam. Tel: 050-253564 en 020-6238022.

Bezoek van Z.H. Sakya Trizin aan Londen
Het nieuwe Rigpa-centrum in Londen wordt op 1 oktober met een groots Dharma-gebeuren geopend.



Van 1 tot en met 3 oktober zullen 10 monniken van het klooster van Z.H. Sakya Trizin, het hoofd van de Sakyapa-school van het Tibetaans Boeddhisme, de Lama-dansen van Vajrakilaya opvoeren. Dit zal in het Shaw-theater in Londen plaatsvinden. Hierop volgend zal Z.H. Sakya Trizin gedurende drie dagen (4 t/m 6 oktober) de uitgebreide volledige initiatie van Vajrakilaya geven in het nieuwe Rigpa-centrum aan de Caledonian Road in Londen.

Lerab Ling

Zoals jullie al in de Lerab Ling Newsletter hebben kunnen lezen is Rigpa-internationaal druk bezig het benodigde geld voor de aankoop van het stuk land bij Montpellier bijeen te brengen. Rigpa Nederland heeft inmiddels ongeveer f 55.000,- bijeengebracht. Een aanzienlijk bedrag, maar zeker nog niet genoeg. Eind juni moet het bedrag voor de aankoop binnen zijn. Mocht je besloten hebben iets te willen doneren, misschien kun je dat dan zo snel mogelijk doen. Nog even het gironummer: 3533736 t.n.v. Rigpa, postbus 17233, 1001 JE Amsterdam. Iedere bijdrage is welkom. Bij voorbaat vriendelijk dank!

Bezoek Christine Longaker aan Amsterdam

Christine Longaker is reeds lang een studente van Sogyal Rinpoche. Zij heeft geruime tijd in een Hospice in California gewerkt. Vanwege haar ervaring met stervensbegeleiding heeft Sogyal Rinpoche haar vaak op retraites gevraagd om hier les over te geven. Sindsdien geeft Christie op uitnodiging van Rigpa vaak lezingen en workshops, bijv. in Duitsland. Dit keer is Christie ook door Rigpa Nederland uitgenodigd. Maandagavond 28 oktober en dinsdagavond 29 oktober zal zij in Amsterdam lezingen geven over respectievelijk: "The emotional and spiritual care for the dying" en "Preparing for death in life". Nadere informatie krijg je t.z.t. toegestuurd.

Financiële aspecten van de drie-maanden-retraite

In de Lerab Ling Newsletter die je onlangs ontvangen hebt, staan de kosten van de drie-maanden-retraite vermeld. In de haast om deze Newsletter te versturen, waren we vergeten de bedragen om te rekenen naar Nederlandse guldens. Daar geven we nu alsnog een overzicht van.

N.B. Degenen die zich in het verleden nog niet eerder ingeschreven hebben, zijn uiteraard ook nog het inschrijfgeld van f 100,- verschuldigd. Hierbij daarom een vriendelijk verzoek om dit bedrag mede over te maken. Aan deze mensen wordt tevens gevraagd om het uitgebreide inschrijfformulier in te vullen, dat wordt toegezonden nadat je het "bookingsform" uit de Lerab Ling Newsletter hebt opgestuurd.

Dan nu het overzicht van de retraite-kosten:

voor *volwassenen* voor 108 dagen:

-bij nu overmaken in één keer is het totaal bedrag f 6035 (18.142 ff), dat is f 6425 (19.300 ff) minus 6 % korting;

-bij periodieke betaling is de eerste aanbetaling f 835 (2500 ff). De maandelijkse betaling daarna (9 keer) is f 620 (1867 ff). Bij kwartaalbetaling (3 keer) is het bedrag f 1865 (5600 ff);

voor 3 maanden:

-bij nu overmaken in één keer is het totaal bedrag f 5820 (17.484 ff), dat is f 6190 (18.600 ff) minus 6 % korting;

-bij periodieke betaling is de eerste aanbetaling f 835 (2500 ff). De maandelijkse betaling daarna (9 keer) is f 595 (1790 ff). Bij kwartaalbetaling (3 keer) is het bedrag f 1785 (5367 ff).

voor *kinderen* van 2-10 jaar:

108 dagen: f 3100 (9320 ff)

3 maand: f 2955 (8870 ff)

1 maand: f 1000 (3000 ff)

voor kinderen van 10-18 jaar:

108 dagen: f 3820 (11.475 ff)

3 maand : f 3570 (10.725 ff)

1 maand : f 1200 (3600 ff)

De aanbetaling is f 335 (1000 ff) per kind.

Het gironummer is 3533736 t.n.v. Rigpa, postbus 17233, Amsterdam.



De biografie van Khyentse Rinpoche

Daarna ging Khyentse Rinpoche studeren in het Palpung klooster, waar de elfde Situ Rinpoche, Pema Wangchuk Gyalpo aan het hoofd stond. Deze vatte een diepe genegenheid op voor Khyentse Rinpoche. De Umdzé 1) in het Palpung klooster, Tendzin Dorje, was een volgeling van Jamgön Kongtrul en een expert in de Leer der Vijf Wetenschappen, welke Khyentse Rinpoche van hem leerde. Tendzin Dorje was zeer tevreden over Khyentse Rinpoche: "Anderen zijn minder snel van begrip, maar jij bent zeer begaafd" vertrouwde hij hem toe. Vandaar ging Khyentse Rinpoche naar Kyangma Ritro, de retraite-plaats waar Khenpo Thubga leefde en onderricht gaf. Er bevond zich daar geen kloostercomplex, er waren enkel tenten. Van Khyenpo Thubga ontving hij de Guhyagarbha Tantra 2) drie maal in zes maanden, waarbij hij zowel de basistekst als de commentaren, de Chogchu Munsel, uit het hoofd leerde.

Khyentse Rinpoche reisde naar Gakok en tijdens zijn verblijf aldaar, vernam hij van zijn vader, dat Shechen Gyaltsap was gestorven. Daarop ging hij naar Dzongsar. Toen hij Dzongsar Khyentse daar ontmoette, leek het alsof zij één en dezelfde persoon waren. Dzongsar Khyentse vertelde hem, hoe hij de vorige nacht in zijn droom Jamyang Khyentse Wangpo had ontmoet. "Het is een zeer gunstig voorteken, dat je vandaag gekomen bent", zei Dzongsar Khyentse. Van deze grote meester ontving Khyentse Rinpoche vele bekrachtigingen, waaronder de Rinchen Ter Dzö, en vele duizenden anderen. "Jouw geest en de mijne zijn één", zou Dzongsar Rinpoche hem gezegd hebben. Dzongsar Rinpoche was de Tsawé Lama van Khyentse Rinpoche en hij schonk hem de Kagyü Ngak Dzö en al zijn eigen leringen.

Dilgo Khyentse Rinpoche verbleef in retraite in een klein klooster in Dingkok, waar hij de Ngöndro beoefende. Van de Lodok Namshyi - de Vier Gedachten die de Geest van Samsara afwenden - leerde hij daar het desbetreffende gedeelte uit zowel de Kunzang Lamé Shyalung als uit de Yönten Dzö 3) uit zijn hoofd. Deze houding is karakteristiek voor de ijver en inzet waarmee Khyentse Rinpoche studeerde. Zijn broer raadde hem eens aan om het een beetje rustiger aan te doen, maar Khyentse Rinpoche's inzet en ijver verslaptten niet. Op grond hiervan kwam zijn vader tot de volgende conclusie: "Mijn zoon wordt of een groot Lama of het haalt allemaal niets uit, maar een tussenweg is er niet. Laat hem zijn gang maar gaan". Kort hierop stierf Khyentse Rinpoche's vader.

Vervolgens trok Khyentse Rinpoche zich terug in een grot en deed daar de beoefening van de Tsalung

uit de Nyingtik. Als gevolg van de Tsalung beoefening wekte hij zeer veel warmte op ondanks het bitter koude klimaat. Zijn zetel was een berehuid en dag en nacht, ongeacht het weer, droeg hij slechts een enkele witte doek. Buiten de grot vroom het dat het kraakte, maar binnen was het warm. Elke nacht onder het reciteren van de gebeden voor de Dharmapala's kwam Dza Rahula 3) bij hem op bezoek. Op een nacht stak er een hevige wind op; als een loeiend vuur. Het was Rahula. Hij trad de grot niet binnen, maar werd één met een grote jeneverbes vlak bij de ingang. Een tijdje later verdorde de boom om vervolgens opnieuw te gaan bloeien, maar nu was de hele stam bedekt met tekeningen van ogen. Ditzelfde geschiedde in Gangri Tökar, het retraite-oord van Longchenpa, waar Rahula eveneens één werd met een jeneverbes.

Mettertijd bouwde Khyentse Rinpoche een klein houten huisje met een klein raam. Als hij naar buiten keek, zag hij dikwijls wolven voorbij komen, hun muilen wijd opengesperd, en soms schurkten zij zich tegen zijn hut. Er liepen ook veel herten en luipaarden rond. Eens in de zeven dagen kwam zijn moeder om een uurtje met hem te praten, maar buiten zijn ouders had hij met niemand contact. Zijn broer Shedrup bracht hem zijn eten tijdens zijn retraite en soms vertelde hij Khyentse Rinpoche verhalen over Mipham Rinpoche, wiens volgeling hij was geweest en voor wie hij grote devotie koesterde. Dilgo Khyentse Rinpoche is een tertön en van jongsaf aan had hij reeds visioenen van Guru Rinpoche. Toen hij ziek werd, zeiden Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö en vele anderen dat hij, als tertön, een vrouw nodig had, en dat het nu het geschikte moment was om er één te nemen. Nu was de tijd er rijp voor. Dus trouwde hij met Lhamo, een gewone vrouw die op het veld werkte en niet afkomstig uit een vooraanstaande familie. Zij werd naar Khyentse Rinpoche gebracht en bij hem achtergelaten. Khyentse Rinpoche liet zijn haar groeien en vanaf dat moment kreeg hij vele Gong Ter, geestesschatten.

Op een keer bezocht Khyentse Rinpoche het klooster Karma Göñ 5), de zetel van de eerste acht Karmapa's. Er was daar een zeer belangrijke Dharmapala tempel met een beeld van Lhamo Düsolma in innige vereniging met Göñpo Bernakchen. Toen de deur van het vertrek openging, zag Khyentse Rinpoche Mahakala, alsof hij van vlees en bloed was en hij zag tevens vele figuren uit Lhamo's mouw komen. Mahakala gaf hem een gele perkamentrol, waarop de Nyak Phur was geschreven, de Vajrakilaya bekrachtiging die Khyentse Rinpoche vaak geeft in deze tijd.

Bij een andere gelegenheid ging Khyentse Rinpoche naar Pema Shepo, waar hij een visioen had van Guru Rinpoche en Guru Tsepamé (Amitayus). Daarbij ontving hij de Gong Ter uit de Pema Tshai

Nyingtik. Op dezelfde wijze heeft hij vele andere terma's ontvangen.

Tuklam Gyatrul Rinpoche heeft vele transmissies en initiaties uitgewisseld met Khyentse Rinpoche. Hij leefde in Ngoma Nangzum, waar, omgeven door veel weilanden, waar een rots in de vorm van een dorje. Vijf- of zeshonderd volgelingen leefden in diverse grotten in de omgeving en reciteerden de Vajra Guru Mantra. Tuklam Gyatrul bewoonde een grot in het midden van die rots. Zo veel mensen hebben rondjes gelopen rond deze rots dat de grond er omheen voor de helft was weggesleten.

Elk jaar bezocht Khyentse Rinpoche Dzongsar om van Dzongsar Rinpoche onderricht te krijgen. Toen Dzongsar Khyentse op een keer verhinderd was naar Golok te gaan, waar hij was uitgenodigd, verklaarde hij, dat er tussen hem en Dilgo Khyentse geen verschil bestond en hij zond Dilgo Khyentse in zijn plaats daarheen. In Rekong gaf Dilgo Khyentse de bekrachtiging en initiaties van de Rinchen Ter Dzö aan een gehoor van vijfduizend ngakpa's. Vervolgens trok hij van Golok naar Amdo, waar hij het paleis bezocht waar Shyabkar Tsokdruk Rangdrol 6) had geleefd. Er lag daar onder een boom een grote steen, waarop Shyabkar vroeger dikwijls liederen zat te zingen. De plaatselijke bevolking bood deze zetel aan Khyentse Rinpoche aan en hij gaf op deze plek onderricht. Toen er regenbogen verschenen aan de hemel en sneeuwvlokken, zo groot als bloemen neerwarrelden, nam iedereen aan dat Khyentse Rinpoche een reïncarnatie van Shyabkar was.

Vervolgens trok hij naar de berg Maphom-ra, waar een heilige plaats moest worden ontsloten.



Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö

Oorspronkelijk was dit de taak geweest van Chogyur Lingpa en Jamyang Khyentse Wangpo, maar zij waren er niet in geslaagd om deze plek te bereiken. Dus ging Khyentse Rinpoche erheen en het lukte hem om deze plaats te openen. De nacht nadien zag hij in een droom Chogyur Lingpa in de vorm van een tertön. Chogyur Lingpa zei hem, dat hij het schitterend vond dat Khyentse Rinpoche erin geslaagd was de toegang tot deze heilige plaats te

openen. Dit was, naar zijn zeggen, van meer waarde dan het offeren van een goudstuk ter grootte van een schaapskop. Toen Khyentse Rinpoche op het punt stond naar Derge terug te keren, verzamelde zich zo'n groot aantal ngakpa's en mensen om hem uitgeleide te doen, dat er geen ruimte genoeg was voor iedereen.

Dzongsar Khyentse was zeer verheugd, toen Khyentse Rinpoche terug was. "Jij moet vele terma's bezitten die de mensheid ten goede kunnen komen", zei hij. Daarna vertelde hij hem, hoe hij in een droom wolken had gezien in de vorm van o.a. de acht symbolen van voorspoed, naast vele Boeddha's en Bodhisattva's. Uit deze wolken viel een zware regen, die voor de mensheid een weldaad was. "Je moet je terma-onderricht uitbreiden", zei Dzongsar Khyentse met klem. Op dat moment waren de voorbereidingen voor Dzongsar Khyentse's bezoek aan Centraal Tibet in volle gang en Khyentse Rinpoche vroeg hem of hij nog in retraite moest blijven. "Nee", antwoordde Dzongsar Khyentse, "dat is niet nodig, maar van tijd tot tijd zal ik nagaan wat je moet doen".

Toen Dzongsar Khyentse vertrokken was, waren de Chinezen reeds begonnen met hun verwoestingen in Oost-Tibet. Dus maakte Khyentse Rinpoche zich op voor een bedevaart naar Lhasa. Onderweg bracht hij een bezoek aan de plaats waar Chogyur Lingpa geleefd had en vandaar trok hij naar Lhasa en vervolgens langs alle bedevaartplaatsen in Centraal-Tibet. In het gezelschap van Nyenpa Rinpoche bezocht hij Tsurphu, de zetel der Karmapa's, en tijdens hun verblijf aldaar vernamen zij, dat hun moeder, die in Lhasa was achtergebleven, gestorven was. Kort daarop zou zijn broer Shedrup eveneens overlijden.

Khyentse Rinpoche is een lange tijd in Tsurphu en Lhasa gebleven. Tijdens zijn bedevaart verloor hij op een dag zijn phurba. Drie dagen later kwam een vrouw hem de phurba terugbrengen met de woorden: "Dit is Uw phurba".

Een van Khyentse Rinpoche's neefjes ging vaak op jacht en hij bezat een wijd en zijd vermaard geweer. Toen Khyentse Rinpoche op een dag bij hen op bezoek was, vroeg de moeder van het neefje, Khyentse Rinpoche's zuster, hem dit geweer te zegenen, aangezien het al zoveel dieren had gedood. Khyentse Rinpoche zette de loop van het geweer aan zijn mond en blies erin en vanaf die tijd heeft het geweer geen schot meer gelost. Nadien verborgen alle neefjes hun geweer bij een bezoek van Khyentse Rinpoche. In datzelfde huis leefde een grote hond, die al vele geiten had doodgebeten. De familie verzocht Khyentse Rinpoche om deze hond te zegenen. Khyentse Rinpoche pakte de bal tsampa, die hij juist zat te eten, blies erop en wierp die de hond toe. De hond at de tsampa op en sinds die tijd heeft hij het huis niet meer verlaten.

Khyentse Rinpoche vertrok bijna tegelijkertijd met de Karmapa naar Bhutan en bij zijn aankomst daar hoorde hij op de radio dat Dzongsar Khyentse was overleden. Hij vertrok naar Sikkim, waar hij de beoefening, met betrekking tot de plechtigheid rond het overlijden van Dzongsar Khyentse leidde, en waar hij de stupa oprichtte. Op weg daarheen verloor hij al zijn bezittingen in Siliguri.



Khyentse Rinpoche verbleef lange tijd in Kalimpong en Sikkim. In Sikkim ontving hij de Kagyü Ngak Dzö van Gyalwa Karmapa. Een jaar of twee later stierf Sangyé Nyenpa Rinpoche. Daarop begon Khyentse Rinpoche aan een bedevaart door India en Nepal. Hij ontmoette Kangyur Rinpoche, die hij een ware tertön achtte. Hij verzocht hem om de bekrachtiging van Taksham en Ratnalingpa en om de initiatie van de Nyingma Gyübum. Vervolgens ontmoette hij Dudjom Rinpoche en van hem ontving hij o.a. vele van de bekrachtigingen van Pema Lingpa.

Tijdens zijn leven heeft Khyentse Rinpoche een groot aantal wangs en lungs gegeven. Hij heeft de Rinchen Ter Dzö viermaal verleend, in Rekong, in Sikkim voor de Tulku van Dzongsar Khyentse, in Bhutan en in Dehra Dun. Driemaal heeft hij de Dam Ngak Dzö gegeven, in Tashijong, in Kham en in Shar Khumbu. De Kagyü Ngak Dzö heeft hij tweemaal gegeven, éénmaal in Kham aan Dzongsar Khyentse en éénmaal in Bhutan aan Khamtrul Rinpoche. Hij heeft de Druptap Kuntü verscheidene malen gegeven, waaronder éénmaal aan Dzongsar Khyentse in Bhutan. Hij heeft de Kangyur Lung tweemaal gegeven, éénmaal in Nepal en éénmaal in Bhutan. De Choling Tersar heeft hij éénmaal gegeven in Nepal en de Nyingma Kabum 7) tweemaal. Khyentse Rinpoche heeft, alles bij elkaar opgeteld, 12 jaar in retraite doorgebracht.

Dit is slechts een globale biografie van Khyentse Rinpoche. De data en volgorde van de gebeurtenissen kunnen onjuist zijn. Eigenlijk bestaat er geen geschreven biografie van Khyentse Rinpoche, maar het bovenstaande heb ik vernomen toen ik in de omgeving van Khyentse Rinpoche verkeerde. Er bestaan eveneens vele verhalen over zijn innerlijk leven, over zijn visioenen enz., maar dit is niet de

juiste plaats om ze te vertellen. Echter ter inspiratie volgt hier een van die verhalen. In 1980, in het jaar van de Aap, had Khyentse Rinpoche in Paro Takt-sang, een visioen van Jikmé Lingpa in een witte shamtab en gestreepte zen en met een boek in zijn haar geknoopt. In dit visioen legde Jikmé Lingpa zijn hand op het hoofd van Khyentse Rinpoche en Rinpoche reciteerde eenmaal de "Ngodrup Gyatso". Daarop zei Jikmé Lingpa tegen Khyentse Rinpoche, dat deze in het vervolg de houder zou zijn van de Nyingtik. "Wat je ook doet, het zal altijd goed zijn". Dit is slechts een voorbeeld uit het innerlijk leven van Khyentse Rinpoche. Het spreekt vanzelf dat het gewoon onmogelijk is om de levensgeschiedenis van Khyentse Rinpoche in slechts een paar woorden weer te geven. Dit jaar wordt Khyentse Rinpoche 81 jaar. Laten we bidden dat hij op zijn minst 100 moge worden.

Naverteld door Orgyen Tobgyal Rinpoche

Noten

- 1 Umdzé = meditatieleider
- 2 Guhyagarbha Tantra, de-Gyü Sangwé Nyingpo, "tantra van de Geheime Kern", is de basis van alle tantras van Mahayoga. Het beroemde commentaar "Het verdrijven van de duisternis van de Tien Richtingen" - Chok Chu Munsel - werd geschreven door Lonchen Rabjam. Het is vertaald in het Engels door Gyurme Dorje, en zal spoedig uitgegeven worden.
- 3 "Yönten Rinpoche Dzö" is Jikmé Lingpa's genoemde werk over sutra en tantra; "Kunzang Lamé Shyalung" is Patrul Rinpoche's bekende uitleg van de Ngöndro beoefening van Lonchen Nyingtik (waar het gedeelte over de Lodok Namshyi meer dan honderd pagina's beslaat)
- 4 Dza Rahula is een van de belangrijkste beschermers van het Nyingma en Dzogchen onderricht. Hij heeft negen hoofden, z'n bovenlichaam is bedekt met ogen, z'n onderlijf heeft de vorm van een slang. Toen Longchenpa de "Zeven Schatten" schreef in Gangri Tökar, was het Rahula, die de inkt mengde.
- 5 Karma Göñ in Kham werd in 1185 door de eerste Karmapa, Düsum Khyenpa, gesticht. Chögyam Trungpa Rinpoche beschrijft het in "Born in Tibet", London: George Allen & Unwin, 1966, blz 86
- 6 Lama Shyabkar, Jatang Tsokdruk Rangdrol (1841-1922), die beschouwd werd als een incarnatie van Milarepa, was een buitengewone Lama. Hij werd geboren in Amdo, en verbleef een groot deel van zijn leven in retraite in de bergen, waaronder drie jaar op het ontoegankelijke eiland van Tsoying Mahadewa in het midden van het Kokonormeer. Hij studeerde bij meesters van alle scholen en ontving Dzogchen onderricht van z'n belangrijkste Tsawé Lama Chögyal Ngak gi Wangpo (een mongoolse koning en discipel van de eerste Dodrupchen), die dit onderricht wijd verspreid had in Amdo. Shyabkar was een vruchtbaar schrijver, die naar men zei honderd bladzijden per dag kon schrijven. Eén van zijn meer populaire geschriften is zijn poëtische compositie over Trekchö en Tögal, Khading Shoklap - "de Vlucht van de Garuda"
- 7 Dit verslag werd gegeven in mei 1983.



RIGPARUIMTE

Jullie herinneren je ongetwijfeld nog onze brief van herfst vorig jaar, waarin wij om een periodieke bijdrage vroegen voor een toekomstige ruimte voor Rigpa Nederland. Een flink aantal mensen heeft hierop gereageerd met een éénmalige of periodieke donatie.

Het heeft er lang naar uit gezien dat de ruimte bij Eva Jansen ons toekomstig centrum zou worden, omdat dit een mooie plek is overeenkomstig de wensen van Rinpoche. We hebben echter de bouw-technische consequenties onder-, en onze financiële draagkracht overschat en moesten daarom uiteindelijk van deze optie afzien.

Ondanks de aandacht die uitgaat naar de internationale projecten zoals Lerab Ling, het Internationale Centrum in Londen en de drie-maanden-retraite denken wij, ook gezien het feit dat de Sangha nog steeds groeiende is, dat veel mensen zich sterk willen maken voor een eigen plek, waar de Sangha bijeen kan komen om te mediteren en te studeren en waar een kantoor ingericht kan worden. Als genoeg mensen gaan/blijven doneren voor de Rigpa ruimte, kunnen we een fonds vormen dat ons, als we niet al eerder een geschikte huurruimte vinden, over één of twee jaar in staat stelt een aanbataling te doen voor een te kopen ruimte (waarop een hypotheek genomen kan worden met maandelijks aflossingen). Dit opent geheel nieuwe perspectieven. We houden er wel rekening mee dat het allemaal nog even kan duren.

Ook al hebben we nu geen ruimte, het is toch belangrijk dat er geld binnenkomt. Niet alleen wordt er zo een spaarpotje gevormd maar ook stelt het ons in staat om iedere zondag een ruimte te huren waardoor we toch gezamenlijk kunnen praktiseren. Als we met velen werkelijk een ruimte willen, zal die er ook zeker komen. Dus help mee om in ieder geval de financiële voorwaarden te scheppen voor onze eigen plek. Bedenk hierbij ook dat Rigpa Nederland geen contributie kent.

De huisvestingsgroep



Persoonlijk verslag van de paasretraite in Harrow

Hallo Sangha-leden,

na bijna twee jaar niet op een een retraite te zijn geweest, was de afgelopen paasretraite in Harrow een diepe en helende ervaring ten aanzien van zowel

mijn relatie met Sogyal Rinpoche, als de 'teaching' en de Sangha (ook wel de drie juwelen genoemd). Met elk van deze drie groeide in de loop van de week een verdieping en verbreding. Voor het zover kwam waren er innerlijke verkrampingen, terugtrekkende bewegingen, twijfels omtrent vele 'details' zoals bijvoorbeeld de kosten van de drie-maanden-retraite. Aangezien ik deze verschijnselen herken, als fasen om sterker met de 'nature of mind' in contact te komen, kan ik hier makkelijker mee omgaan dan vroeger. De negativiteit doorbreken betekent dan om soms minder streng voor mezelf te zijn en een saffie op te steken en een kop koffie te nuttigen.

Voorafgaand aan de retraite was een belangrijk gebeuren voor mij persoonlijk de samenkomsten van de Dzogchen Training groep. Hier kon ik voor het eerst bepaalde 'hang-ups' delen. Het laten zien van negatieve gevoelens (wantrouwen, angsten, onzekerheden) maakt dat ook de positieve gevoelens openlijker beleefd kunnen worden. Dit gebeuren maakte mijn gevoel naar anderen en naar mezelf veel zachter en prettiger, waardoor ik vanaf dat moment een doorwerkende ontspanning en dieper vertrouwen ervoer.

Dit had ook een effect op mijn openheid naar Sogyal Rinpoche toe. Zelden of nooit heb ik zo'n vertrouwen in hem als leraar (Bodhisattva) gehad en heb ik me zo dankbaar gevoeld voor deze relatie.

De laatste dag van de retraite hoorde ik toevallig aan de ontbijttafel dat iemand, die vrij vooraan een plekje had, wegging. Aangekomen in de zaal volgde ik mijn impuls om het plekje voorin in te nemen om wat dichterbij het vuur te zitten en er echt een 'practice'-dag van te maken. Tja via 'interdependent origination' bleek Sogyal Rinpoche in de optimale conditie en zaten de omstandigheden mee. Nadat Sogyal Rinpoche bijna een uur lang doorging met zijn instructies om de Rigpa op te wekken, begon langzaam de innerlijke Rigpa zich bij mij te stabiliseren.

'Wow.....this is it, Colours get brighter, an experience of mindlike objectivity together with compassion inspired by Rinpoche, unattached vision and liveliness'.

Ik hoorde later van iemand dat een groot deel van de Franse Rigpa-groep de laatste dag een enorm hoogtepunt vond wat betreft de 'practice'. Ikzelf kon me ook geen betere afsluiting voorstellen. Zo'n evenwichtig opgebouwde retraite resulteerde in een groter innerlijk evenwicht, ook al blijven dingen als discipline, beoefening, mededogen, eenvoud en inspiratie, kortom de hele Boeddhistische huishouding, niet makkelijk. Het feit echter dat de Nederlandse Sangha veel hechter is dan een paar jaar geleden en dat er een vaste retraite plaats in Frankrijk komt, naast een nieuw Londens centrum, laat zien dat er een reële ontwikkeling is. Prima!

Fred



22

KUNST EN MEDITATIE

Een gedeelte uit de lezing die Sogyal Rinpoche op 11 september 1990 in Artis heeft gegeven.

Kunst is, als je het ruim definiëert, vaardig handelen. In Sanskrit wordt dat "Upaya" genoemd, in het Tibetaans "Thab" (in het Engels "skilful means"-red.). Misschien is vaardig handelen de kunst van kunst, het doel, het hart, de essentie van kunst. Natuurlijk is kunst óók de uitdrukking van creativiteit, maar heel ruim genomen is kunst vaardig handelen, een zekere vaardigheid. Het ene is de expressie van kunst, het andere de wijsheid ervan. Er zijn twee heel belangrijke principes binnen de context van de spirituele zienswijze: vaardig handelen en wijsheid, "Upaya" en "Prajna". Het Tantrisch onderricht is de uitdrukking van het verenigen van deze beide principes, die gesymboliseerd worden door vajra en bel.



De vajra symboliseert het mannelijke principe, de bel het vrouwelijke. Het is de kunst die twee te verenigen. Dit verenigen van vaardig handelen en wijsheid is heel belangrijk voor ons. Het is echt de sleutel tot het leven. Vaardig handelen moet wijs zijn, wijsheid dient vaardig te zijn. Sommigen van ons hebben misschien de wijsheid, maar missen de vaardigheid deze tot uitdrukking te brengen in het leven. Anderen hebben misschien de middelen en methodes, maar missen de wijsheid. In het Mahayana-Boeddhisme is wijsheid de verwerkelijking van leegte, Shunyata. Vaardig

handelen is mededogen. Mededogen verenigd met wijsheid is de kunst van Bodhicitta.

Als we ons op een spiritueel pad begeven, of eigenlijk bij alles wat we doen, hebben we niet alleen een methode nodig, maar moeten we ook echt vaardig worden in het omgaan met die methode. Het is iets wat je je werkelijk eigen moet maken. Als je vaardig handelt, leidt dat in feite tot wijsheid; doet het de wijsheid ontwaken. Dus wat we ook doen, we moeten ons eerst 't vaardig handelen eigen maken. Het is bijvoorbeeld niet genoeg om enkel meditatietechnieken te kennen, je moet er ook mee leren werken. En dat leer je rechtstreeks van een leraar, door de beoefening en door ervaring. Door alsmaar te oefenen, begin je de kunst van het oefenen -de vaardigheid- te ontwikkelen. Je begint je haar eigen te maken, waardoor je vrij wordt van de methode, je overstijgt hem in zekere zin. En niet alleen overstijgt je de methode, maar het opent de deur naar de wijsheid, wat de natuur van de geest, de natuur van het absolute is. Het interessante is, dat alles uiteindelijk daar naar toe leidt. Als vaardig handelen echt vaardig is, opent het de deur naar de wijsheid. Dan is het alsof de wolken verdwijnen; dan schijnt de zon. Er is een enorme uitstraling van mededogen, wat in feite het vaardig handelen is: zeer adequate activiteit. En dit gaat vanzelf. Zoals Khyentse Rinpoche zegt: "Als de zon schijnt, zegt ze niet: 'Oh, ik ga schijnen, ik moet mijn haar kammen, er goed uitzien'. De zon schijnt gewoon."

We hebben veel blokkades in ons. Ook als kunstenaar! En soms is het niet zo goed te hard te proberen. Er is een interessant verhaal hierover. Lang geleden leefde er een groot Kadampa-meester, die Lo Jong, mededogen, beoefende. Op een dag, toen hij op reis was, ontmoette hij een vader en zoon die zaten te eten. In Tibet is de hoofdschotel 'tsampa', tot meel vermalen geroosterde gerst. Het is heel gemakkelijk klaar te maken, met wat heet water of thee. Verder houden Tibetanen, vooral de Kampa's, heel erg van yoghurt. Ze hebben geen vorken, lepels en messen; ze hebben maar één kom en hun hand fungeert als lepel. Dus als je yoghurt

wilt eten, neem je een stuk tsampa en vorm je dit tot een rond stuk deeg. Dan druk je het met je duim een beetje in, zodat het een klein kommetje of lepel wordt, waarmee je de yoghurt kunt oplepelen. De zoon deed het zo hardhandig, dat de lepel iedere keer brak en in de yoghurt viel. De vader deed het echter op een zachtere wijze en slaagde er zo in de yoghurt op te eten. Toen de grote Kadampa meester dit zag, beschouwde hij dit als een buitengewone les, omdat hij zich realiseerde dat het niet werkt als je iets te hardhandig doet, te intens. Je moet het op zachte wijze doen. Dat is de "mengak" 1). Hoewel het om iets heel alledaags ging, zag deze Kadampa-meester het als een hele belangrijke les. Hij beschreef het voorval zelfs in zijn levensverhaal.

Wat ik hiermee probeer te zeggen is dat je gewoonlijk door onderricht en door eigen ervaring leert, hoe je het moet doen, hoe je het niet te intens moet doen. Langzaam begin je een manier te vinden om je blokkades op te lossen, om vaardig handelen te ontwikkelen. Veel van ons besteden heel veel tijd aan het ontwikkelen van vaardig handelen. Dat is ook waar een kunstenaar voortdurend mee worstelt. Maar er zijn bepaalde momenten waarop hij of zij laat gaan, momenten van inspiratie. Dan ontstaat er iets.....een meesterwerk....., of er gebeurt iets, zoals in het verhaal van Eureka.

We moeten echt vaardig handelen leren. Als de methode met vaardigheid wordt toegepast, dan opent het de deur naar de wijsheid, van waaruit mededogen ontstaat en een nog vaardiger handelen. Door de ervaring van meditatie kunnen er periodes zijn dat je werkelijk in contact komt met je natuur. Er komt een moment waarop je alles heel helder begint te zien. Zelfs als je keuzes moet maken, een richting moet kiezen, worden de dingen heel duidelijk. Er ontstaat helderheid. En de beoefening dient er voor om die helderheid te ontwikkelen. Die helderheid ontwikkelen is vaardig handelen en integratie. Kort samengevat: vaardig handelen- wijsheid- vaardig handelen.

We bezitten het potentieel vaardig te zijn, maar we hebben ook vaardig handelen nodig om dat potentieel te ontwikkelen. Een goed voorbeeld is dat van het slot en de sleutel. Soms is een sleutel alleen niet genoeg, vooral niet als het excentrieke sloten zijn, zoals wij, en de sleutel net nieuw, net geslepen is, zoals onderricht dat we net ontvangen hebben. We hebben een directe methode nodig om het slot te openen. Dat betekent dat onderricht krijgen alleen niet genoeg is. We hebben ook een directe methode nodig om dit onderricht toe te passen. Tegelijkertijd helpt het oefenen zelf al bij het ontwikkelen van je potentieel. En gevoel voor humor is hierbij de olie.

Misschien schuilt er in ieder van ons een kunstenaar, een musicus of een dichter. Maar we hebben inspiratie nodig, iets dat ons opent. Vaak zijn het

de omstandigheden die de kunstenaar frustreren. Soms heeft de kunstenaar het juist over deze frustraties, maar tegelijkertijd blokkeren ze de kunst. Door het leren toepassen van vaardig handelen ontstaat er een opening, en ontwaakt het potentieel, de creativiteit. Ik denk dat het heel goed is om te mediteren als je geblokkeerd bent in je creativiteit. Maar doordat je geblokkeerd bent zou je zelfs meditatie geblokkeerd kunnen beoefenen. En dan helpt het niet. Je moet dus leren vaardig te zijn. Hoe meer je mediteert -niet op een blinde maar op een wijze manier- des te meer realiseer je je hoe je moet oefenen. Hoe meer je verwerkelijkt, hoe vrijer je wordt van meditatie. Het wordt creativiteit, iets dat werkelijk voedt.

In deze inspiratie hebben sommige grote meesters buitengewone liederen, gedichten geschreven, of, in termen van kunst, meesterwerken gecreëerd. In zekere zin vindt er een openbaring plaats.

Veel van ons -vooral kunstenaars- proberen te hard, schreeuwen het bijna uit. Als je te hard probeert werkt het niet, en dat maakt het nog frustrerender. Een manier om er mee om te gaan is om wat ruimte te nemen, en echt te gaan zitten. Vergeet dat je creatief wilde zijn. Vergeet dat je zo hard aan het proberen was en doe het op een wat zachtere wijze. Wanneer iets in staat is je te openen, ontstaat er een veel grotere visie, een breder perspectief. Kunst is niet langer beperkt tot vormen, of tot visuele kunst. Alles wordt kunst, alles wordt heilig. Dat is de "mandala": een mandala is niet vierkant -dat is alleen het schilderij, en het schilderij is alleen een symbool. Een mandala is heel erg wat de "heilige zienswijze" genoemd wordt. In die toestand is er een hele rechtstreekse verbinding tussen de verschijnselen en de persoon. Een eenheid. Een hele directe ervaring, waarbij de waarnemer in zekere zin enigszins oplost. Er is subject noch object, het is een totaal niet-dualistische ervaring. Een ervaring van volledigheid en heelheid, een ware integratie. Zo'n ervaring kan door vaardig handelen ontstaan zijn. Het is belangrijk dat we na zo'n ervaring, dat gevoel, dat aanwezig-zijn, die visie, in het dagelijks leven integreren, het vaardig handelen toe gaan passen.



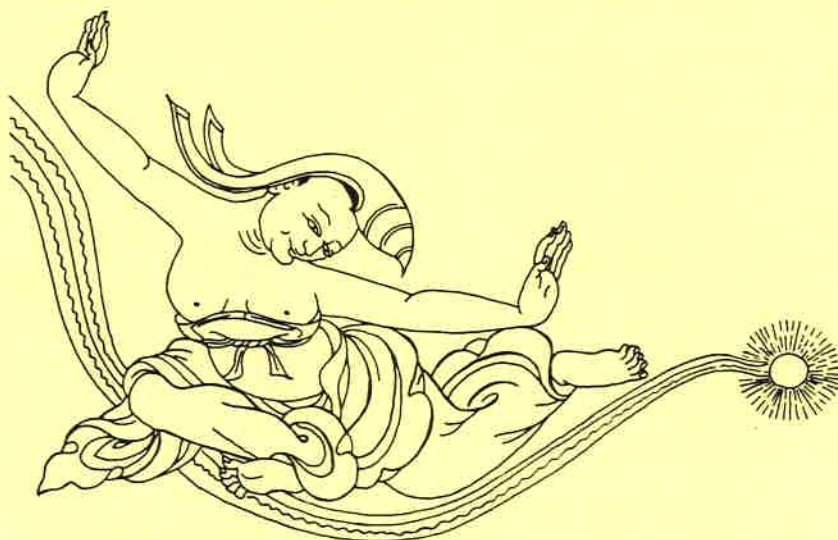
Uit spiritueel oogpunt, het oogpunt van de beoefening, is het vaak dán, dat kunst zich manifesteert. Zoals ik wel eens gezegd heb: "Kunst is overal, maar het zien van kunst is hier." En: "Kunst is zien zonder ego". ("Eye without I"). De grootste blokkade zijn wezelf. We zitten onszelf in de weg. Wanneer we dat weten op te lossen, wanneer we dat overstijgen, dán gebeurt het. Bij meditatie bijvoorbeeld, is er eerst de persoon die mediteert: hij is het subject. Stel dat hij op de adem mediteert, dan is de adem het object en het aandachtig proberen te zijn de handeling. De reden dat we onze aandacht één-puntig op iets richten is, dat de geest zo verstrooid is. Het richten van de geest op één punt is een vaardig middel, maar het is niet het doel op zich. Het is een middel om je af te leiden van verwarring, om je af te leiden van afleiding. En het object van de meditatie is niet de methode, maar hoe je hem beoefent, hoe je er mee omgaat. Dus we richten onze aandacht op een object en langzaam lost alles op en ontstaat er een gevoel van stilte. Het ironische is echter, dat als we beginnen met meditatie, vaak het tegenovergestelde gebeurt; eerst wordt het luider. In feite is dit een goed teken: het toont je werkelijke staat van geest. Veel mensen worden hier wanhopig of gefrustreerd van en zien hun gedachten en emoties als een vijand van de meditatie. Ze denken: "Ik ben aan het mediteren, jullie moeten weggaan" of "jullie horen hier niet".

Die dualistische houding is wat wérkelijk belemmert en blokkeert. Hier kun je het principe van vrijgevigheid, de eerste paramita, toepassen. Dat houdt in: ruimte geven, toestaan, accepteren, buigen. Al je lawaai, je verwarring, je emoties accepteren.

Ze niet discrimineren, maar ze verwelkomen. Soms laten kunstenaars de harmonie van deze verwarring zien. Het is bijna een gratie. Op die manier geef je ruimte, en in zekere zin helpt dit om meer concentratie en compassie te krijgen.

Het gaat er niet zozeer om dat de geest stil moet zijn; zolang er een geest is zijn er gedachten. Er is een Tibetaans gezegde: "Vragen om thee zonder blaadjes, vlees zonder botten is een grote bestelling". Zo is vragen om een geest zonder gedachten ook nogal een grote bestelling. Gedachten en emoties maken heel erg deel uit van de natuur van de geest, de energie van de geest. Dus je verwelkomt ze, geeft ze ruimte. Je geeft ze niet teveel aandacht en maakt je er niet te druk over. Je richt je aandacht daarentegen op de adem, maar ook dat doe je op een hele zachte wijze. Als je dat doet begint je hele houding tegenover je gedachten en emoties, tegenover jezelf, de dingen die in je gebeuren, te veranderen. Want waar zijn je vrienden en vijanden? In jezelf. Is er niet altijd een strijd in jezelf? Alles wat je liefhebt en alles wat je haat is in jezelf. Als je dat gaat zien ontstaat er gevoel voor humor. Langzamerhand begin je jezelf te accepteren; al je verschillende aspecten, zelfs de moeilijke, zelfs de negatieve. Er ontstaat harmonie. Langzaam lossen je moeilijkheden op, en als jij niet moeilijk bent, is alles gemakkelijker. Soms als we moeilijkheden met anderen hebben zijn het in zekere zin moeilijkheden met onszelf. Daarom is werken met onze gevoelens de grootste kunst. Het is levenskunst.

1 geheime instructie



Namkhai Nyingpo