



RIGPA

Nieuwsbrief van de stichting Rigpa

postbus 17.233

1001 JE Amsterdam

tel. 020 - 623.8022



His Holiness Dilgo Khyentse Rinpoche left this world on Saturday 28th of September at 3 a.m. in Thimphu, Bhutan.

In Januari 1991, while in Bodh-Gaya, His Holiness Dilgo Khyentse Rinpoche displayed the first signs of sickness. For some days he was completely unable to move. Yet, as a proof that such great beings are truly beyond our ordinary concept of sickness, when His Holiness the Dalai Lama came to visit him and requested for an initiation, during the two hours of the ritual, it seemed as if Khyentse Rinpoche's painful sickness had totally disappeared. Soon after Khyentse Rinpoche spent one month in Dharamsala offering to His Holiness the Dalai Lama set of important Nyingmapa empowerments and transmissions which His Holiness had requested since many years.

During the spring in Nepal, Khyentse Rinpoche's health was obviously different than before. His Holiness became thinner and needed more rest. He spent more time doing silent prayer and meditation, keeping only a few hours a day to meet people. Before leaving Nepal, His Holiness consecrated at length the eight stupas build on his monastery's compound, according to a prediction of his teacher, Dzongsar Khyentse Chökyi Lodrö. He also consecrated the newly completed temple dedicated to the protectors of the Buddha-dharma.

His Holiness had planned to go to Tibet for the summer to visit once again his Monastery at Shechen in Kham province, but eventually he renounced to do so because of his health and chose to do a retreat in Bhutan, in front of Paro Taksang.

His departure from Nepal to Bhutan was in many ways more moving than at any other time; many close disciples secretly felt that they might not see him again.

Once in Bhutan, His Holiness went to Bumtang with Trulshik Rinpoche, whom he had insisted should come with him this time, and performed an elaborate Drupchen ceremony.

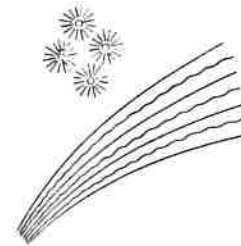
After that, His Holiness started his three and half months retreat in the valley of Paro, just below Paro Taksang, the Tiger's Den, a most sacred place where Guru Padmasambhava hid countless spiritual treasures (terma).

A very old lama, disciple of the famed master Azom Drukpa, then predicted that there was a danger for His Holiness to fall, and that if that happened, there would be a serious obstacle to his life. Unfortunately this incident happened; His Holiness hurt his leg and had to undergo a minor surgery.

Following this, His Holiness became weaker and thin-

ner. Many ceremonies were offered for his long-life; when all the incarnated Lamas, led by Trulshik Rinpoche, Rabjam Rinpoche, Dzongsar Khyentse Rinpoche, Namkhai Nyingpo Rinpoche and Chokling Rinpoche requested him to live long, His Holiness promised to everyone's relief that he would live for three more years.

However, a few unusual signs occurred. One day, a bright rainbow came in between the trees right upon the tent which His Holiness used in the day time. In such circumstances, this was not seen as an auspicious sign, and retrospectively it was interpreted as the time when the Dakinis came to invite His Holiness to other Buddhafields. Once, at night, a woman was heard crying loudly around His Holiness hermitage, but no one could be found. Similarly a rainbow shone in a passage below Guru Padmasambhava's temple in His Holiness' monastery in Nepal, in an unexplainable way.



After completing his retreat, His Holiness seemed in better health and went for a short visit to Kalimpong to see Yum Chöying Zangmo, the grandmother of H.M. the King of Bhutan. Although he could have comfortably gone by helicopter, he insisted to go by road to see an old lama who had been faithfully keeping His Holiness' house in Phuntsoling for twenty years. He gave this lama much advice and, in a way that surprised his attendants, gave the old lama subsidies for over a year. Similarly, before going to Kalimpong, His Holiness visited some of his students in retreat, and spoke to them about the ultimate Guru, beyond birth and death, and beyond physical manifestation.

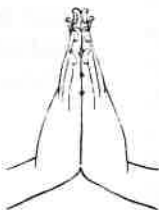
On his return from Kalimpong, His Holiness performed the opening ritual for the Palchen Duppa Drupchen at Kyichu temple in Paro. The next morning His Holiness displayed signs of sickness. For twelve days, he did not eat and drunk hardly anything. Three times he indicated that he would not live long. When Rabjam Rinpoche and Dzongsar Khyentse Rinpoche requested him to live long and offered him the symbols of enlightened body, speech and mind, His Holiness first took these symbols and then offered them back to the two Tulkus. Three days before his departure he wrote a note, not understood at first, saying that he would leave on the 19th of the Tibetan calendar. On that day, on his physician's advice, His Holiness was taken to Thimphu hospital. Although his condition did not seem critical, during the night of the 27th to the 28th, His Holiness asked his attendants to help him sit down in an upright position.

He then went into a peaceful sleep, and at 3 a.m. his breath vanished and his mind dissolved in the absolute expanse.

After thirty-six hours, Trulshik Rinpoche decided that His Holiness' Thukdam meditation was completed and His Holiness' body, or Kudung, was enshrined and carried in procession by the Tulkus to the main temple of Thimphu Dzong, where everyone, from His Majesty the King and the Royal family to the most humble people, came and paid homage. Within hours, and continuing day after day, many masters from all schools converged to Bhutan to pay homage to His Holiness' Kudung, including Penor Rinpoche, Minling Trichen Rinpoche, Dabzang Rinpoche and many others. On September 30th the Kudung was taken in slow procession to Paro Orgyen Pelri Palace, where ceremonies are held for forty-nine days. When the Kudung left Thimphu, a fine rain fell from a clear, sunny sky. After the forty-nine days, the Kudung will be taken at

His Holiness' residence in Kyichu. Then, on 16th March 1992 the Kudung will be taken to Nepal and brought back to Bhutan on 13th of April. The cremation ceremony is expected to take place in November 1992, on the 22nd of the 9th Tibetan month, the anniversary of Lord Buddha's descent from Tushita Heaven.

As Rabjam Rinpoche, His Holiness' spiritual heir, and all the masters present clearly reminded everyone, the passing away of such a realized being cannot be described in words. Our sadness has no common measure with that caused by the loss of a friend or a relative. It is the sun of the world which has set. Yet, at the same time, His Holiness has given us the ultimate teaching on impermanence to urge us to spiritual practice. Indeed a master like no one is gone, and with him his treasure of knowledge and wisdom. As His Holiness the Dalai Lama said in a recent interview: "We all, his disciples, should repay his kindness with our practice."



Sogyal Rinpoche's reactie op het overlijden van Khyentse Rinpoche Amsterdam, 29 september 91

I still cannot believe, that Khyentse Rinpoche passed away. The first thing which came to my mind, was a sadness and a tremendous regret of not having spent more time receiving teachings. I was in fact working towards that, as I was preparing towards his passing away.

At the same time it throws everything back to you. It is when he is not there to be with you, that you really realize that you need to look into the teachings and study more. When I look at all the teachings he has given me, not only teachings that I received in groups, but also personal teachings that I've received from him, in fact he has taught everything already. The only thing I need to do is practise.

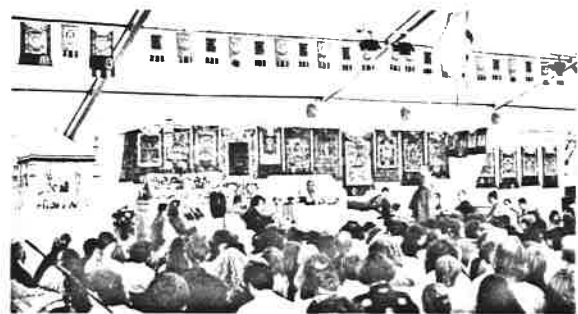
Also one is really saddened realizing that Khyentse was the last one of a generation of such great masters as H.H. Karmapa, Dudjom Rinpoche and Kalu Rinpoche. Khyentse Rinpoche was the last of the line of such masters, there is no-one left of his quality, of that learning. Of course we have H.H. the Dalai Lama and many other great masters, which is very fortunate, but there is nobody who has the complete knowledge of all the traditions. In many ways he was like the supreme. And everybody felt comforted that at least he was alive, he was there. It is really sad that perhaps there is no such master of his calibre anymore. Which means that we all need to work harder. For example myself, I'm supposed to be a teacher, but what I know doesn't even come to the feet of Khyentse Rinpoche, it is nothing if you compare it with the wisdom of Khyentse Rinpoche. But still, unfortunately, things fall on you. So I need to give more time to study and practice.

And, having said that, I hope this will be reflected to you also. I want that those of you who are studying with me, working with me and who are really interested in the Dharma, resolve to study and practice. We really need to have a sustained effort. In the last few months I have been visioning out for the future. There will be a three month retreat every year. Especially in Lerab Ling, we will establish really a practice-situation. It is said that the death of the Buddha was to awake the slothful and the lazy to the fact of impermanence. And the passing away of Khyentse Rinpoche is telling us that we must all wake up and practise. I hope this will spur us.

On one level he is always with you. One thing I very much treasure and feel extremely fortunate with, is that last year we were able to have him in our midst for that wonderful time in Prapoutel, where he gave the entire transmission. In one way I think our karma is not so great, he passed away, we did not deserve him for long, but we did have the good fortune to be with him for that period, to have made that connection with him. I think that particular period is historical. When you look back,

in some ways that whole period was almost not real. I look back with tremendous gratitude and joy, that at least we received the teaching and transmission from him. And therefore it is a matter of us really practising. And also, on an absolute level, specially after a master passes away, he becomes one with the wisdom nature. Particularly when he is still in meditation, in the Samadhi, if you unite your mind with his wisdom-mind it is said to be a very powerful moment, to receive blessing from him. Generally it is said that you receive the four empowerments from the master and unite your mind one with him.

It is inspiring that we created the Dzogchen Training groups soon after the visit of Khyentse Rinpoche in Prapoutel. I had the idea before, but it was his visit that spurred the proces. I hope that the Dzogchen Training groups will become your support group, that within this you will be able to study. When I'm not here, teaching or visiting you, you can actually yourself create a situation weekly where you listen to a tape for fifteen or twenty minutes, and then practise together, and study. That would be the same as me being there. Sometimes the teacher is much more present when he is not there. I would really like to encourage you to study the materials and to practise more. The study brings the View, and then when you practise there is more View in your practice, more light in your practice.



Colophon

De Rigpa-Nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar. Een abonnement kost f 25,- per kalenderjaar. 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 alomtegenwoordigheid van Guru Rinpoche

Dit is een deel van het onderricht dat Z.H. Khyentse Rinpoche over de Rigdzin Düpa gaf in Prapoutel, aug. 1990.

Van alle Boeddha's is Guru Rinpoche degene, die zich verbonden heeft om de mensheid te helpen in deze tijd van verval, waarin zij geteisterd wordt door hongersnood, oorlog en ziekte, een tijd waarin er nauwelijks nog sporen zijn van de volmaaktheid van het gouden tijdperk. De compassie en doeltreffendheid van zijn wijsheid zijn ongeëvenaard. Guru Rinpoche heeft zelf verklaard, dat zijn mededogen voor iemand die tot hem bidt in dit tijdperk sneller effect heeft dan dat van enig andere Boeddha. Dit is zijn vajra-ere woord.

Om zijn zegen te ontvangen, moeten wij een diepgevoelde devotie en respect hebben. Een andere weg is er niet. En zoals Guru Rinpoche gezegd heeft: "Geef mij je longen, je borst, je hart, geef mij je hele wezen, en Padma-sambhava zal tot je komen". Als je met je hele hart tot Guru Rinpoche bidt, dan komt hij absoluut en zegent je, anders zou het in tegenspraak zijn met zijn vajra-gelofte.

Er is geen plaats in Tibet, waar geen emanaties van Guru Padmasambhava zijn verschenen, en zijn emanaties vindt men in alle scholen en overleveringslijnen terug. In zijn woorden: "In elke vallei zullen er tertöns verschijnen en in ieder klein land zal er een siddha zijn en zij zullen allen manifestaties van mijzelf zijn". En ook volgens zijn zeggen zou ook een ieder die meehelpt om zijn leer te verspreiden een emanatie van hemzelf zijn.

In de Kagyüpa-traditie zijn de drie voorvaderen: Marpa de vertaler, Jetsün Milarepa en de verheven Gampopa, de geneesheer van Dakpo. Allen waren emanaties van Guru Padmasambhava. Er zijn voorspellingen die zeggen dat Gampopa - een Bodhisattva van de tiende Bhumi - een zeer bijzondere emanatie van Guru Padmasambhava was. En ook de reïncarnaties van Zijne Heiligheid de Karmapa zijn allen emanaties van Guru Padmasambhava.

In de Gelugpa-traditie zijn de verschillende emanaties van de Dalai Lama - degene die wij het wensvervullende juweel noemen - allen emanaties van de grote Avalokiteshvara, de grote mededogende, het Sambogakaya-aspekt van Guru Rinpoche. Men kan in de geheime biografie van de Vijfde Dalai Lama vinden dat hij zonder enige twijfel een emanatie van Guru Rinpoche was. En de Panchen Lama staat bekend als een emanatie van Dharmakaya-Boeddha Amithaba, waaruit Guru Rinpoche is voortgekomen.

Ook de vijf grote stamvaders van de Sakya-traditie zijn naar men zegt, allen emanaties van Guru Rinpoche. En het spreekt vanzelf dat alle grote tertöns, gerealiseerde Wijzen, en siddha's binnen de Nyingma-traditie, emanaties van Guru Rinpoche zijn. In hen toont hij verschillende activiteiten en vormen aan. Sommigen manifesteren zich als houders van de klooster-traditie, anderen volgen de traditie van de yogi's, sommigen verschijnen als tertöns en anderen als siddha's. We moeten goed begrijpen, dat al deze verheven, gerealiseerde wezens geen op zich zelf staande verschijningen zijn, maar emanaties van Guru Rinpoche zelf. Ik zelf heb het geluk gehad om twee markante emanaties van Guru Padmasambhava te hebben gekend, de Vajra-dhara, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö en Zijne Heiligheid Dudjom Rinpoche, Jigdröl Yeshe Dorje. Velen onder ons hebben onderricht ontvangen van Zijne Heiligheid Dudjom Rinpoche en hebben de zegeningen van zijn terma's ondervonden.



De kracht van devotie

Als we een intense devotie voor de leraar hebben, dan blijft zelfs als hij zijn fysieke lichaam verlaten heeft, zijn aanwezigheid voelbaar als zijn "al omvattende, absolute natuur". Guru Rinpoche zelf heeft de gelofte gedaan om "aan een ieder die in hem gelooft te verschijnen". Hij heeft ook gezegd: "er is een Guru Rinpoche voor een ieder die devotie heeft". Vooral in

deze tijden, waarin wij te lijden hebben van oorlogen, hongersnoden en ziektes, is er geen Boeddha zo doeltreffend als Guru Rinpoche om onze gebeden tot te richten.



Sampa Lhundrupma

Bijvoorbeeld in de Sampa Lhundrupma, 'het gebed dat spontaan al onze aspiraties verwezenlijkt', worden dertien verschillende aspecten van Guru Rinpoche genoemd, die een antwoord zijn op dertien verschillende noden. Als men bijvoorbeeld opgeschrikt wordt door invasies en oorlogen, dan bidt men tot de Guru die alle invasies verdrijft. Als men getroffen wordt door ziekte, dan bidt men tot Guru Rinpoche in de vorm van de Medicijn-Boeddha. Als men armoede lijdt, bidt men tot Guru Rinpoche, omringt door alle dakini's en goden van voorspoed en rijkdom. Op ons sterfbed bidden we tot Guru Rinpoche in de vorm van Amithaba en wanneer de waanvoorstellingen in de Bardo's verschijnen, dan bidt men tot de guru die Heden, Verleden en Toekomst kent. Je moet nooit enkel de woorden van een gebed opzeggen, maar je moet dit gebed uit het diepst je hart laten komen. Als je zo'n diepe devotie hebt, dan zul je spontaan de zegeningen van Guru Rinpoche ontvangen. Er is een gezegde dat luidt: "Wanneer je van de berg Meru wordt afgegooid, dan val je naar beneden, of je

wilt of niet". Wanneer men devotie voor de leraar heeft, dan zullen zijn zegeningen merkbaar zijn, zelfs als je ze niet verwacht. Ook al kunnen we Guru Padmasambhava niet in levende lijve ontmoeten, dan zijn er toch nog honderd en acht tertöns die emanaties van hem zijn, en spirituele leraren, die op hun beurt emanaties zijn van deze tertöns. Als we een intense devotie hebben voor Guru Rinpoche en als we met groot vertrouwen de sadhana's beoefenen, die door de nobele tertöns ontdekt zijn, dan zullen wij zijn zegeningen zeker ontvangen.

De zon schijnt overal in dezelfde mate, maar pas als je een vergrootglas tussen de zon en het gras inzet, zullen de zonnestralen het gras kunnen doen ontbranden. Net zo straalt het mededogen van Boeddha's, gemanifesteerd in Guru Padmasambhava, in dezelfde mate af op alle levende wezens, maar zonder het vergrootglas van de devotie zal het vuur der zegeningen niet worden ontstoken in onze ziel. Ik herhaal: het mededogen der Boeddha's kent geen onderscheid, geen partijdigheid; de kracht van de zegeningen hangt louter en alleen af van de kracht van onze devotie.

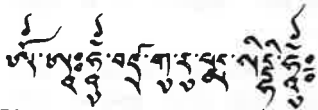
De Vajra-guru Mantra

Om uitdrukking te geven aan onze devotie en om haar te ontwikkelen, kunnen we de twaalf-lettergripige mantra van Guru Padmasambhava gebruiken. In onzuivere staat corresponderen de twaalf lettergrepen met de twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan. In gezuiverde staat corresponderen zij met de twaalf phowa's, of poorten naar de uitgestrektheid van de oorspronkelijke wijsheid. De twaalf lettergrepen van de vajra-guru-mantra zijn de quintessence van de twaalf onderdelen van de leer van Boeddha.

In de Longchen Nyingtik wordt gezegd, dat je vrijwel zeker herboren wordt in het Zangdokpelri-Boeddha-rijk, te midden van vidhyadhara's, de dragers van het oorspronkelijk bewustzijn, als je de vajra-guru-mantra een miljoen maal reciteert. Zelfs voor hen die de mantra opschrijven, zijn de voordelen enorm. Als je iemand keer op keer aanroept, dan moet hij eens antwoord geven. Guru Padmasambhava zal op dezelfde manier zijn mededogen en zijn zegeningen op jou richten, wanneer je de vajra-guru-mantra keer op keer reciteert.

De vajra-guru-mantra is Guru Rinpoche in de vorm van geluid. Men zegt wel, dat door het reciteren van de mantra, deze de godheid zelf wordt. Door de vajra-guru-mantra te reciteren, zal men in staat zijn de vier activiteiten te verwezenlijken. Men zal ook een visioen van Guru Padmasambhava hebben, men zal voorspellingen krijgen en men zal herboren worden op de Roemrijke Koperkleurige Berg. Dan zal men weten wat bedoeld wordt met: "de verschijning van fenomenen als de godheid, geluid als mantra en gedachten als oorspronkelijke wijsheid".

Het keer op keer reciteren van de vajra-guru-mantra is als het mengen van water, verse melk en theeblaadjes en dit langzaam tot een heerlijke thee koken. Al we de vajra-guru-mantra blijven reciteren, dan zullen de zegeningen onze geest voortdurend doordrenken.



OM AH HUM VAJRA GURU PEMA SIDDHI HUM.

De mantra is een vaardig middel van de Boeddha, is gemakkelijk waarneembaar en kan door alle levende wezens gehoord worden. Hoewel wij niet het geluk hebben om Guru Rinpoche in den lijve te ontmoeten, kunnen wij door middel van zijn mantra en door onze devotie, net als Yeshe Tsogyal, een visioen van Guru Rinpoche hebben. We kunnen gezegend worden door de stralen van licht van zijn wijsheidslichaam en verlichting realiseren. Er is geen enkele vorm van de Lama, Yidam en Dakini die niet zijn oorsprong vindt in Guru Rinpoche. Als wij erkennen dat zij allen een zijn in de natuur van Guru Rinpoche, dan is toevlucht nemen in deze natuur, die 't intellect overstijgt, de Ultieme Toevlucht.

Hoewel er honderden miljoenen hart-sadhana's van Guru Rinpoche zijn, is de Rigdzin Dūpa, de bijeenkomst van de Vidyadhara's (oftewel diegenen die blijvend in Rigpa zijn), een beoefening waarvan de zegeningen van de overleveringslijn nooit bezodend of onderbroken zijn geweest en er is een directe connectie met de wijsheidsgeest van de tertōn.

Wij zouden dankbaar moeten zijn voor het uitzonderlijke geluk dat we hebben alleen al door het geluid van de mantra te horen, en de naam van de Drie Juwelen te kennen, in aanmerking genomen hoevele biljoenen wezens onze planeet bewonen en hoe weinigen van hen het geluk hebben zo'n verbinding te maken. Zijne Heiligheid, de veertiende Dalai Lama zegt altijd, dat de bloei

van de Dharma in Tibet en het voortleven van de Dharma tot de dag van vandaag enkel en alleen te danken is aan de vriendelijkheid van Guru Rinpoche. En aangezien er voorspeld is dat er, als we met een diepe devotie tot Guru Rinpoche bidden, ongetwijfeld weer gelukkige tijden voor Tibet en de hele wereld zullen aanbreken, heeft Zijne Heiligheid de Dalai Lama alle Tibetaanse nederzettingen geadviseerd om beelden van Guru Rinpoche op te richten en om steeds de Vajra-Guru-mantra te reciteren.

Het vajrawoord van Guru Rinpoche kan ons nooit misleiden, aangezien hij de belichaming is van alle Boeddha's van de drie tijden.

Dus zouden we deze beoefening te allen tijde moeten doen en is er geen enkel verschil of we nu de beoefening doen van de innerlijke sadhana, de Rigdzin Dūpa, of de uiterlijke sadhana, de Guru Yoga, bekend als het Wensvervullend Juweel (waarbij je Guru Rinpoche boven je hoofd visualiseert).

Het belangrijkste is om volledig vertrouwen in en devotie voor Guru Rinpoche te hebben.

Motivatie

Wanneer we de beoefening doen, moet dit niet enkel voor ons eigen belang zijn, om het leed van samsara te ontvluchten, maar eerder voor het welzijn van alle voelende wezens onder de hemel, aangezien elk wezen in een of ander leven wel eens onze liefhebbende ouder geweest is. Zeer weinigen van hen zijn gelukkig, de meesten hebben het in feite zeer moeilijk. Dus voor hun welzijn moeten wij de Vajra-Guru-mantra reciteren en geconcentreerd bidden tot Guru Rinpoche. Tegelijkertijd zouden we moeten bidden, dat alle voelende wezens Guru Rinpoche's aangezicht zien, dat zijn zegeningen hen deelachtig worden en dat zij allen geluk en vervulling zullen vinden.

Als wij met deze intentie de Vajra-Guru-mantra reciteren, dan zal het nut van deze houding en gebeden onmetelijk zijn, net zoals er ontelbaar veel voelende wezens zijn op wie we onze gebeden richten. Als we onze doelstelling beperken tot een levend wezen, nl. onszelf, dan zal onze beoefening eveneens weinig vrucht afwerpen.

We moeten onze beoefening beëindigen met de woorden: "Moge ik, net zoals Guru Rinpoche in zijn wijsheidsgeest de verdienste opdraagt aan alle levende wezens, in staat zijn bij te dragen aan het welzijn van alle levende wezens".

We zouden moeten bidden, dat alle levende wezens worden herboren in de aanwezigheid van Guru Rinpoche. Tegelijkertijd moet de opdracht van onze verdienste vrij zijn van de "drie conceptuele wielen" - het concept dat er een persoon is die iets opdraagt, het concept dat er een handeling is waarbij iets opgedragen wordt, en het concept dat er een object is waaraan deze verdienste wordt opgedragen.

Opening van de Stoepa in Hantum 5 oktober 1991

Op deze zonnige, stille herfstdag zijn we op weg naar een bijzondere gebeurtenis: de open dag rond de opening van de eerste Nederlandse stoepa, in Hantum vlak bij Dokkum. Inderdaad, hetzelfde land waar de 'woeste' Friezen een van de eerste zendelingen in deze contreien -Bonifacius- een kopje kleiner maakten. De tijden zijn veranderd. Nu wordt het plaatselijk ongenoegen in de nieuwe, vreemde religie via een gebedsactie geuit. Enige leden van de 'Samen op Weg'-gemeente in Hantum vinden dat er kwalijke invloeden van de stoepa kunnen uitgaan. Dat dit ongenoegen maar in beperkte kring leeft, blijkt ondermeer uit de lijst van mensen die bedankt worden voor hun hulp bij de opening. Zo zien we daarop - onder vele anderen- de buurtvereniging 'Het Moet Kunnen', 'Het Plaatselijk Belang', de voetbalvereniging in Dokkum en een plaatselijke snackbar. Ook was er een delegatie van de hervormde gemeente bij de opening aanwezig.

Op het eerste gezicht lijkt er geen grotere tegenstelling denkbaar dan tussen dit vlakke, vruchtbare land en de desolate, kale bergruggen van het gebied waar de Tibetaanse stoepa's van oorsprong vandaan komen. Maar het exotische silhouet van de stoepa komt in deze wijde ruimte juist prachtig tot haar recht. We kunnen haar al van verre zien.

In Hantum zelf is het druk. Het hele dorpje staat vol met auto's. We parkeren de onze en lopen het kleine weggetje op, dat nu officieel als 'Stoepawei' aangekondigd staat.

Dichterbij gekomen zie ik dat het wat kale, betonachtige bouwsel van afgelopen winter - toen ik er met retraite was - nu voorzien is van zon en maan, in prachtige heldere kleuren is geschilderd en dat er om heen een mooi pad is aangelegd. Het is duidelijk. Hier is heel hard gewerkt.

Het land waarop de Tashi Gomang Stoepa en het retraitecentrum zijn gebouwd, werd in 1977 door de Karmapa gezegend. Tashi Gomang Stoepa betekent: 'Veelnissige Gelukbrengende Stoepa'. Het zijn ook deze vele nissen die de stoepa tot zo'n uniek bouwwerk maken. De bouw vond plaats onder leiding van Chödje Lama Gawang, die ook de tekeningen ervoor maakte. In de top van de stoepa bevindt zich een relikwie van Boedha Sakyamuni. Dit relikwie is een geschenk van Jamgön Kongtrul Rinpoche. De vier palen rond de stoepa symboliseren de vier windrichtingen en ook de eerste grondleggers van de Kagyü-lijn.

Voor deze speciale gelegenheid staan er Friese vlaggen om de stoepa. Om even een blik in het binnenste van de stoepa te kunnen werpen, sluiten we ons aan bij de rij wachtende mensen. Een rij overigens die in de loop van de middag steeds langer zal worden (er zullen deze dag uiteindelijk in totaal zo'n drieduizend mensen komen).

Iedereen wacht geduldig. In de stoepa is een foto van de Karmapa en beeldjes van de groten uit de Kagyü-traditie zoals Marpa en Milarepa. Verder staan er duizend Boeddha-beeldjes die het lichaam van de Boedha vertegenwoordigen. Ook is de boomstam te zien die als de kern van de stoepa fungeert. In de boomstam zijn inscripties van gebeden aangebracht.

We kunnen ook het retraitecentrum bekijken dat vrijwel klaar is. Eind oktober komen hier de eerste retraitanten hun drie-jaren-retraite doen. Het centrum bestaat uit kleine houten kamertjes met ramen die op een binnenplaatsje uitkijken. Hier is ook de gemeenschappelijke gebedsruimte.

Overal is het gezellig druk. Tussen deze drukte beweegt zich Lama Gawang met de traditionele koordjes op zijn arm. Enkele mensen hebben een kata om de hals. We horen overwegend Fries om ons heen. We vangen verbazing op over het feit dat mensen drie jaren gaan zitten en instemming over de stoepa: "Ik vind het heel verriekend dat er nou es wat oars is hier". Het is plezierig om te merken dat deze dag bepaald niet een onderonsje is van boeddhisten. Iets dat ongetwijfeld mede te danken is aan de sobere wijze waarop de organisatoren zich hier presenteren, zonder al te veel boeddhistische 'toeters en bellen'.

Op de terugweg ontmoeten we nog de stichting 'Het Rijdende Woord'. Ze wijzen ons door middel van folders op het gevaar dat van de stoepa uit zou gaan. Belangrijke bezwaren zijn de afgoderij van de boeddhisten en dat het gaat om zelfverlossing in plaats van verlossing die door Christus tot stand wordt gebracht. We praten even met hen, maar we moeten wel tot de slotsom komen dat we elkaar - althans op dit moment - niet kunnen bereiken. We laten het maar zo. We lopen door om nog eventjes iets te gaan proeven van de helderblauwe leegte van de vlakbij gelegen Waddenzee.

Ada



SOGYAL RINPOCHE

LO-JONG

*zaterdag 25 mei 1991, Amsterdam
Dit stuk is nog niet volledig g editeerd!*



Training the mind

The Tibetan language is very rich in words describing different aspects of mind. There are different aspects of mind having different functions. Generally speaking there are two words that describe the two aspects of mind. The relative level of mind is called Sem. It is the mind that is always thinking, busy, not so quiet and ready to grasp. Our absolute nature, our fundamental pristine or pure awareness - I am particularly not using the word 'mind' - which transcends the mind, the concepts, is called Rigpa. If you were to use an example: Rigpa is the sky-like nature of our mind, Sem is like the cloud-level of our mind. Rigpa also means intelligence, but in the sense that the wisdom is very intelligent; there is a tremendous clarity in our fundamental pure awareness, it is very wise, very wakeful. So these are the two main words: Sem and Rigpa. In fact the uniqueness of the Dzogchen teachings is that it has very clear terminologies, it distinguishes between the ordinary mind and our fundamental nature, the pristine, pure awareness called Rigpa.

But then there are many other words that describe different aspects of mind. One such is Lo. Lo in one way means intelligence, like in the name of my master Jamyang Khyentse Chokyi Lodr , it means the intelligence of the Dharma, the intelligent mind of the Dharma. But also Lo is the mind that keeps things, that harbours, it is where all the conditioning is stored. As a result of what happened in our lives, we gathered many experiences, which conditioned our ordinary mind. That conditioned mind is the Lo. Jong means that this needs to be purified so that we become free of our mind. So the word Lo has two aspects: one is the intelligence aspect, which is wonderful. But on the other hand mind is such a problem, especially when you are

very intelligent, you have even more doubts. That duality is so strong: there is clarity, intelligence, but also there arise a lot of doubts. This aspect of our conditioned mind needs to be freed, or purified. Lojong means taming the mind or training the mind, training in the sense of purifying. Generally speaking the teaching of Lojong is principally related to the Mahayana school, which is the Bodhisattva-yana, and this training is very much related with the training of your mind in compassion. The training of the mind is generally the fundamental basis of the Buddha-Dharma. As Buddha himself said when he actually essentialized what the Dharma is:

**"Commit not a single unwholesome action,
cultivate a wealth of virtue,
subjugate or train this mind of ours.
This is Buddha-Dharma, this is Buddhism."**



So the training of the mind is the fundamental basis, the focus-point of the Buddha-Dharma. In Tibetan the word for Buddhists is "Nangpa", it means those whose mind is turned inwardly. Those who seek truth in the nature of mind. That is Nyoshul Khenpo's explanation. The main emphasis in the Buddhist teachings is working with mind, understanding the mind. When you understand the mind, when you realize the nature of mind, you realize that it is workable, pliable. The traditional imagery which is used for this is play-dough, you can put in all kinds of shapes. Basically in Buddhism the training, the taming of the mind is to become more flexible, to develop the flexibility of mind. In some sense it means to have more humour, more understanding, so that you are not so fixed, not so rigid anymore, so you don't take things too seriously. Sometimes when we talk about egolessness, that things are just illusion, it really means not to take things too seriously because it changes anyway, particularly the states of mind when we have negative thoughts, or negative emotions. Even happiness, don't hold onto that too long, because it changes also. In the same manner suffering too, and particularly understanding, don't stay long, just dissolve.

Generosity, absolute bodhicitta

So mind is workable, that is important to know. When you discover the absolute Bodhicitta, your fundamental nature, the sky-like nature of your mind, then you realize that your relative mind is like the clouds, that it is not your real, permanent nature. It is just your borrowed mind, it is temporary, it is like a squatter. It means that when you discover your absolute nature you become more generous and you can let go more. Because you discover something much more rich. You found your security. When you find you are more secure, you can let go more easily. It is difficult to tell you to let go, if you don't have something - Buddhism is not asking to just let go. In the Buddhist point of view, we give you a basic ground, which is called refuge. On a fundamental, more absolute level, refuge is discovering the nature of mind. Something quite extraordinary is that you can experience it through meditation. And once you have a direct experience of it, things are never the same.

I met a Lama from the Sakyapa-tradition who stayed in Chinese prison for many years. He was telling that prison was very good for him. One of his teachers was also in prison and he could receive teachings from him. He received a special Mengak of healing which he has been using since then. He sucks the illness out, it is quite a radical approach and it seems that with that he has been helping quite a lot of people in Bhutan, Sikkim, Dharamsala. He said he was quite different before he went to prison. Normally prison is not a place where you wish to go on a holiday. But sometimes it is very interesting, if you really have that ultimate refuge, when you discover the Truth, sometimes the worse the place the better it is. When you have a quite mediocre situation, then you get distracted, you fall asleep. When you go through really a difficult period, then your true metal, or your view, is tested because you have no option. That is why choice is actually terrible. It is better not to have any choice, then you don't have to think about it. Something quite amazing is that if you discover your nature, that even when the worst happens, you can just say: "Well, it is all right, because I have something to go back to, something really cosy." It is like when you are in a city which is really terribly noisy and busy, then when you have a nice cosy place to go back to, the cosiness of your home is even more enhanced by the business and the turmoils of that city. So from that kind of cosyness or perspective, from that space, you can actually let go.

The first thing we need to develop is generosity. The Lojong teachings are related to the Bodhisattva-vehicle or path, which is actually related to the six paramitas, the six transcendental actions, of which the first is generosity. Second is discipline, the third is patience, the fourth is exertion or enthusiasm, the fifth is meditation, mindfulness or concentration and the sixth is wisdom or discriminating awareness. Normally one would think that the realization of the nature of mind, the absolute

Bodhicitta is related to wisdom, but actually in the Lojong teachings it is related with the first paramita, because when you realize the absolute nature there is a sense of spaciousness and generosity. It is almost as if there is a shift in your mind, and the whole way you view things is slightly different. The tone, the feeling is different. There is much more generosity and less clinging.

The meditative preliminary



In order to work with mind there is first an obstacle, which is the mind itself. Where does this spring from? From distraction and dispersion. The mind is dispersed all over. We are all over and nobody is at home. Perhaps this is the reason why we feel so insecure, because we are all over. As you know when people have schizophrenic tendencies, this is because they are all over, nobody is at home. So the first thing is to bring the dispersed mind home, or bring your mind to focus. This is fundamentally a practice of mindfulness, because the antidote to distraction is mindfulness. When you watch the breath and you find that your mind has wandered all away, hundreds of miles away, you probably wonder: "Oh my god, my mind has wandered away, how did I ever manage to get to this level." Instead of going on and on about it, you just come back to the breath, because it cuts through the mental gossip straight away. This is a very simple, in a sense very generous approach, because it is not so much judging yourself. If you are not so judgemental about your negativity, if you're quite generous about it, then sometimes negativity sticks less to you. So mindfulness is the first practice. In Sanskrit it is called Shamata, Shiné in Tibetan. Shi means 'to pacify', or to arrive at the nature of peace. Né is remaining, peacefully abiding or equipoise. With a photocamera, if you are not focused the picture is blurred, it is out of focus. When the picture is in focus, it becomes clear. So when you are mindfull, you become clear. That is why it leads automatically to Vipassana, which is clear seeing. Often Shamata is said to be the skilfull means and Vipassana the wisdom. When through the practice of Shamata, the calm abiding of Shamata, one's mind calms, when one comes into focus, all of one's dispersed self comes together into focus. Then there is a kind of dissolution, all concepts dissolve. Sometimes when you meditate, you notice that all your concepts, ideas dissolve. Then there is actually less of an ego there. Ego is when we are resorting or taking refuge in a lot of ideas and concepts. When we do not really have an idea of ourselves and instead are holding on to some concept. That is why in a sense when we become mindful, we are more reasonable. Previously we were quite unreasonable and paranoia. Now we become calm and more clear. In fact we call this clarity: wisdom of egolessness. When there is less

Data schema van gezamenlijke beoefeningen.

15 december	10.00 - 12.00 uur	Tolcrèche	Ngöndro
16 december	19.30 - 22.00 uur	Eric	Rigdzin Düpa
30 december	10.00 - 18.00 uur	Maitreya Inst. Emst	Rigdzin Düpa
12 januari	10.00 - 12.00 uur	Tolcrèche	Ngöndro
19 januari	"	"	"
26 januari	"	"	"
2 februari	10.00 - 13.00 uur	Gisela	Ngöndro + Video
9 februari	10.00 - 12.00 uur	Tolcrèche	Ngöndro
16 februari	"	"	"
23 februari	"	"	"
27 februari	19.30 - 22.00 uur	Eric	Rigdzin Düpa
1 maart	10.00 - 13.00 uur	Gisela	Ngöndro + Video
8 maart	10.00 - 12.00 uur	Tolcrèche	Ngöndro
15 maart			SANGHA DAG
22 maart	10.00 - 12.00 uur	Tolcrèche	Ngöndro

Ngöndro:

Iedere zondagochtend behalve de eerste zondag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur in de 'Tolkresj', Tolstraat 158/a, door poort rechts naast Openbare Leeszaal.

IN 1992 VERHUIST DE NGÖNDRO WELLICHT NAAR 'DE ROOS'.

Ngöndro met video:

Iedere eerste zondag van de maand bij Gisela Prager, Sarphatipark 120 hs. tijd : 10.30 uur tot 13.00 uur. Er wordt dan vaak een video-tape van Sogyal Rinpoche vertoond. Soms vindt dit op een ander adres plaats. Bel voor inlichtingen 020-6238022.

Rigdzin Düpa:

Op Boeddhistische feestdagen (twee keer per maand) wordt bij Eric Soyeux, Oostenburgerpark 150, een Rigdzin Düpa beoefend. De datum wordt bepaald volgens de Tibetaanse kalender. Gelieve een offerande mee te brengen.

Om de drie maanden vindt op zondag een uitgebreide Rigdzin Düpa plaats bij Gisela Prager, Sarphatiepark 120 hs. Bel voor meer informatie naar Rigpa: 020-6238022.

Cursus:

In het nieuwe jaar weer een blok van acht avonden van de cursus 'meditatie en Ngöndro', vraag folder.

ego, there is more clarity - the wisdom emerges out of that state. So that is the preliminary to the training of the mind. Actually in the root text it says:

"The preliminaries are a basis for Dharma-practice".

The two preliminaries are the meditative and the contemplative preliminary. The meditative preliminary is as H.H. the Dalai Lama always says, to work with the subtle distractions of the mind. Then the contemplative preliminary is to work with the gross distractions of life.

The contemplative preliminaries

There are four contemplative preliminaries.

The first is: realizing how precious this life is - we have this unique potential, we can understand the truth, we can communicate it to others. We can really do a wonderful job, we have a great potential. So we must not just waste it.

Secondly, there is an urgency, because everything is impermanent and we can die at any time. Like lastly this wonderful monk, an American, who did six year retreat under the guidance of Dudjom Rinpoche and who had a problem of epilepsy. One morning he just died. It was such a strong reminder of impermanence, we could just go off like that. When we realize we can just go off like that, the whole way we look at things changes. Without that view we have different priorities. That is why we reflect on death. I always tease people and say: "You have to give up your job when you die." What survives is your mind and how your mind is. Is it very heavily conditioned, heavily made up or is it a more

natural, wisdom mind? In the near-death account they say that you go through a tunnel and at the end of the tunnel you meet a figure who asks you two questions: "What have you accomplished in life?" and then he specifies that: "What have you accomplished in the way of love (compassion) and knowledge (wisdom)?" He asks that because these are the things that free our mind and our hearts. In fact what the



Lojong teaching is for, is to free our mind and open our hearts. Whenever we become a little bit lazy, in the Buddhist tradition we reflect on impermanence and death - this puts you right on the track.

Thirdly, you reflect on the infallibility of cause and effect - how what-ever you cause, whatever you do, has an effect. That is the law of nature. So if you do something negative there will be suffering, if you do something positive, there will be happiness. We want happiness, we don't want suffering, however, we do the

opposite. So we have to become more aware of this and become more responsible of our actions. That is karma, karma means action, to become responsible.

Fourth we reflect on samsara: the confused and neurotic way in which we live, is disgusting. So one must have a sense of renunciation and disgust for samsara. These are the preliminaries, these are the four contemplations, and when you reflect on these, the priorities become clearer. I always tell my students that this does not mean that you suddenly have to give up your job or your way of life, but rather to make some choice, to simplify your life. Some things you really need to do; you need to do something to earn a living, you have got to eat. As Patrul Rinpoche says: "Follow the example of the cow: you 've got to eat, sleep and shit. You have to do whatever you have to do, beyond that is none of your business". Certain basic things we need to do, other things are kind of a luxury in some sense. What I'm really saying is: get down to the basics, realize what is really important and simplify your life. Otherwise you will be always wanting, dreaming and wishing to have this wonderful life where you could do all the things you really want to, but instead always be busy-busy with unimportant things. That's why you need to untangle your life more and more. That takes a long time, it's not so easy. It's like when a new government is voted, it takes a long time to untangle the machinery of the old one. E.g. the actor John Cleese is fed up with his life, he is completely bored with all the show-business, and he really wants to take a break from all this. But it takes so many years to untangle himself from all the commitments he has. Discipline in the western life means simplifying one's life and not necessarily becoming a monk or a nun; although that would be wonderful also. In fact the point of becoming a monk or nun is to simplify one's life. Simplify your life, so that you have more space, more time to do the important things.

So contemplation is the antidote to the gross distractions of life. H.H. the Dalai Lama says that if you reflect on these contemplations - the four thoughts - it will give you the drive, the determination to actually practise the Dharma. Because we need something to inspire us. H.H. the Dalai Lama always says that the best thing that human beings have is the power of judgement. This does not mean the judgemental mind, he is speaking of the power of the discriminating awareness. In the Lojong also you use your intelligence to free the conditioning. You use your reasoning, your intelligence in a good way. You realize things but it takes quite a while before you can do it. People always tell me that life is difficult, that it is so difficult to practise. But you try slowly, first at least you realize, and then you start doing a little bit of practice. As the saying goes: the journey of a thousand miles starts with the first step. Mindfulness and watching the breath is like the first step. It creates a certain climate in your mind. Contemplation creates a certain perspective to life.

The practice of compassion

What is the most wonderful thing that human beings have? Mind and heart. One could also say human affection or feeling, in fact love and compassion. What makes human beings human, is love and compassion. Patrul Rinpoche, a great Dzogchen master of the nineteenth century said: "When you see that even the most wildest beast shows love to their young one, that proves that the Buddha-nature exists in all". Love and compassion are the seeds of the Buddha nature. Actually, when you do Lojong practice you realize that you have got plenty. So you don't have to be miserly, stingy about it.

So when you begin, it is to discover this soft-spot. In fact there are two different ways that this teaching or this practice can be approached.

Sometimes there is an approach first from Absolute Bodhicitta, realizing that the nature of mind is like discovering the sun, and the radiance of the sun is like the compassion. First you realize the absolute nature of mind and from that you radiate compassion. Another approach is that you begin with developing compassion and then go to the absolute nature. There are two approaches in this particular tradition.

In Mahayana-Buddhism compassion is called Bodhicitta. Bodhi is your enlightened essence, it is the seed. When the seed fully matures you become a Buddha. In fact the words bodhi and Buddha are very much connected, they have the same root. Citta means heart. Bodhicitta is radiating the heart of our enlightened mind; bringing out, generating, developing our enlightened essence, so that through this powerful vehicle we can purify our ordinary mind. We all need to be touched, don't we? And a very powerful way is compassion. Compassion touches us and touches others. As Shakespeare said "The quality of mercy is doubly blessed. It blesses him that gives and him that receives". And when we are touched we become less hard and more compassionate. Then there's more hope. Compassion is such a powerful way, it is devotion for all, it is when your heart is open and you have respect and devotion for all beings. This morning when I spoke with people I was very inspired. There was a quality of devotion, of compassion, of understanding the nature of mind - the View. These three were intimately connected together, on a small scale. It was noticeable how these three are so much one. If you talk of compassion in terms of devotion, then compassion is the devotion for all beings. When you have a devotion to your master and to all the Buddhas it opens your heart. The way you look at all beings is different, you begin to share devotion for all. So the compassion and the devotion are very powerful vehicles to open our hearts and minds - to awaken them. Also it is an extremely powerful way of healing our emotions. H.H. the Dalai Lama was saying recently when he was in America, that he heard from some scientists that about 30 percent of the American population suffer from some form of mental

illness. Maybe one could say that also for Europe, although I don't know what the statistics are. Where does this come from? His Holiness was saying it's perhaps due to the lack of human affection. The reason for that is that the whole of society is slightly dehumanized, due to the machines and things. But the good thing is that now people start to realize the importance of human affection. So therefore H.H. the Dalai Lama was very hopeful of the ninety-nineties because he feels that people learned from this error. Human affection is good for others and good for you. In fact this whole training of the mind, this Lojong, is how to awaken this.



The practice, awakening the heart

And let me now start straight away with the practice. One practice is how to awaken our heart and become soft - but not mushy. Traditionally you use the image of your mother. You think of the kindness that your mother has shown you, how she gave you birth. Of course this is the mediaeval Indian and Tibetan image. In the West sometimes the mother is a bit of a problem. People are not always particularly loving towards their mother, so perhaps you could use the image of your grandmother or grandfather - that might be more acceptable. Unfortunately there are many people in the West who have not had that love when they were young, who perhaps had a very difficult childhood. In such a case - even though you did not receive a more consistent love - I'm sure if you really look back there has been a time when you did receive some kindness, some love from someone, maybe even a stranger. By reflecting, by going back to that feeling, reawakening that, going back to the love that you received from someone, your heart opens, your mind or heart is filled with love, and there comes also a tremendous gratitude to the one who gave you that love, and there goes out love for that person.

So what is the logic of this practice? In Buddhism there is love but also a lot of common sense. It's not just lovey-dovey, airy-fairy, not just simply love and light, but there is an earthiness, a matter-of-factness. So from this comes tremendous benefit; your whole feeling changes, your heart opens, you feel different. A lot of love comes in your heart and you give out this love to

others, after you have received this love from this memory.

So you begin to extend that love slowly, by stages. First you extend it to someone who has given you a little bit of love. Now you become a little bit more generous, perhaps a little bit more forgiving also, you can afford to be a little bit kind and you begin to share and include others, and slowly maybe your mother also. Then of course even your enemies and finally all sentient beings. This is the way to develop this loving kindness or compassion. What H.H. the Dalai Lama often says, is that the love we normally have for our friends, husbands and wives, is a kind of compassion. But it is more primitive, because it is always related with attachment or what you get. That's why when you try to include everyone and try to generate that love to all beings, including the enemy, then that kind of love or compassion transcends; it becomes true love, through the practice of loving-kindness. Here one must realize equanimity. In the four immeasurables: loving kindness, compassion, joy and equanimity - from a practice point of view, equanimity comes first. If you don't realize equanimity, then the loving kindness and compassion are slightly tinted with prejudice. Equanimity actually comes from the realization of the nature of mind. On a relative level when you are able to show love to all sentient beings, without saying this is a friend, this is an enemy, then that's equanimity.



His Holiness Tenzin Gyatso, the XIVth Dalai Lama

Considering others as yourself

Traditionally, when you talk about the mother, you begin to go back and see that she actually gave birth to you and how in the middle of the night when you cried she would jump, change your diapers, feed you, how you were the master, the ruler. Sometimes it's quite good when you become a mother then you know what your mother did for you. But later of course, there arise problems of territoriality. I noticed that a lot in

ourselves: there is a kind of a barrier between you and the other, considering the other as an other. Sometimes you consider yourself unconsciously as the only human being, the others are sentient beings. We sometimes tend to forget also, we get very involved with ourselves. So there is a very good and very simple practice, very simple but extremely profound. In fact some of the most profound practices or teachings are the most simple ones. It's very simple because it is the natural truth. The truth is quite simple sometimes. This practice is called "Da yin nyam ba", to consider others same as you. You just visualize her, or him - the person with whom you have a problem, e.g. your mother or your father, and consider that that person is not another person; it is not your father, not your mother, because then there is a label and immediately there is a problem, but he or she is a human being, another you. You develop the feeling that there is another you, and not another person. Then suddenly something begins to change, the feeling changes. If you really train yourself in this practice, it is very powerful. You begin to understand the perspective of the other person. Then in this practice the next step is the exchange. You put yourself in the other person's shoes, like if you were the parent, how you would feel, if you had a child like you. Then you begin to understand about yourself, how difficult you are. If you practice this, there could come a change. May be then you can understand the perspective of your father or your mother.

Taking the loss upon yourself

Of course, when you go there, all soft and nice, ready to be open, and there goes your mother with something else which you were not prepared for. Then your compassion goes out of the door. You say "Mother, how could you do this to me? I was prepared to be nice with you. Now you spoil it", and you get more angry. When that kind of thing happens, it is a little bit of a shock, but when you are a real practitioner, one of the main teachings is, to take the loss upon oneself, and give the profit to others.

"Gain and riches to others, loss and blame on oneself."

When you get a little bit hurt, it's only your ego, that is getting slightly broozed. It's not killed anyway, it just had a little accident, it's not a big deal. From time to time, I try also, when something happens. When my ego gets a little bit broozed, first I have the normal reaction to be as I am and then immediately something comes to me saying "It's all right, it's just the ego." Then you're quite ready to take the defeat, it is not really a defeat anyway. Sometimes though in relationships if you start taking it as a defeat and try to be very calm and peaceful, it can infuriate the other person, who in a western context expects you to respond more violently. What's most infuriating is if somebody keeps

cool. So therefore sometimes also to shout back might be "an act of compassion", if you do it without losing your cool. Also His Holiness the Dalai Lama says that if somebody always takes advantage of you, sometimes it is a compassionate thing to take a strong measure, without losing your ground. That is possible. A real prostration is, when you take a defeat and bow down, when your ego gets broozed. When things are difficult and you really accept, that is prostration. In the real practice of compassion, you consider your enemy as your teacher. Because someone who really provokes you, gives you an opportunity to practice. There is a story of the great master Atisha Dipankara, who had a Bengalian cook with a very bad temper. This cook was always a very good opportunity for him to practice compassion and patience. So when he went to Tibet he took the Bengalian cook with him, because he had heard that the Tibetans were very nice and he was a little bit worried that he would not have any object to practice compassion or patience. So he took his Bengalian cook, but later he realised it had not been necessary because there were some Tibetans he could practise with also. So these are some of the basic practices.



Giving and receiving

The main practice of Relative Bodhicitta, the main discipline according to this tradition of Atisha, is called Tonglen. Tong means to give, len means to receive, giving and receiving. It is said:

"Giving and receiving should be practised alternately; this alternation should be placed on the medium of breath."

In the practice of basic meditation of shamatha, in the mindfulness practice, we also follow the breath, because the breath is very much the energy of the mind, the vehicle of the mind. By taming the breath, one tames the mind. Breath is life. It is the most simple, pure, fundamental expression of life. If you want to do something very simple, very natural, it's just to breath. There is a lot of wisdom in that, in just breathing.

Fundamentally in Buddhism watching the breath is a very basic practice of mindfulness. That doesn't mean it is limited to breathing, but to anything you do. E.g.

an old woman from the village asked Buddha how to practice meditation. He said: "When you draw the water from the well, become mindful." So in this meditation practice you use breath as the object or the focus of your meditation. But in the Tonglen you use the breath as the vehicle of your giving and receiving. When you breath in, you take upon the suffering and unhappiness of others, when you breath out you give your well-being and happiness to others. We could call this spiritual air-conditioning. How does air-conditioning work? It takes the hot air and turns it into cool air. It's like taking on the negative and transforming it, by the power of your compassion. If your compassion is really powerful then actually it frees you from negativity. Sometimes people are worry: "If I take on the suffering, this energy is going to affect me. I'm going to be ill." Fundamentally speaking, when you do this kind of practice, there is really no ego, there is no one to get hurt. You've given up yourself. Chögyam Trungpa had a very good example: in the Bodhisattva-teachings one becomes like a motorway. In an ancient time they had a different language: "May I be used like a door-mat". This is a modern language example: the motorway. The idea of being used is a completely different thing, it works very well. If you welcome negativity, without aversion, if there is truly no ego, the energy changes. That's the whole principle of Chöd-practice. In Chöd-practice, out of the wisdom of egolessness you surrender, you transfer your mind-consciousness and you offer your body as a charity to all the negative forces.

So if you have true compassion, that is the best protection. Also in some of the Lojong-teachings, some of the masters teach you to visualize a jewel in your heart, like a light, which is like your Bodhicitta. And from that you radiate out. And that, in a sense protects you. This is one approach. Generally speaking the Absolute Bodhicitta is actually the protection, but you don't see it as a protection. So this practice of Tonglen should be done within the context of meditation-practice, when you have some kind of a glimpse of Absolute Bodhicitta, which is resting in the nature of mind, in the nature of Shunyata. From that perspective you begin the Tonglen-practice. Otherwise, if you are a little bit hesitant, you visualize the jewel, like a light in your heart, and consider that as your Bodhicitta.

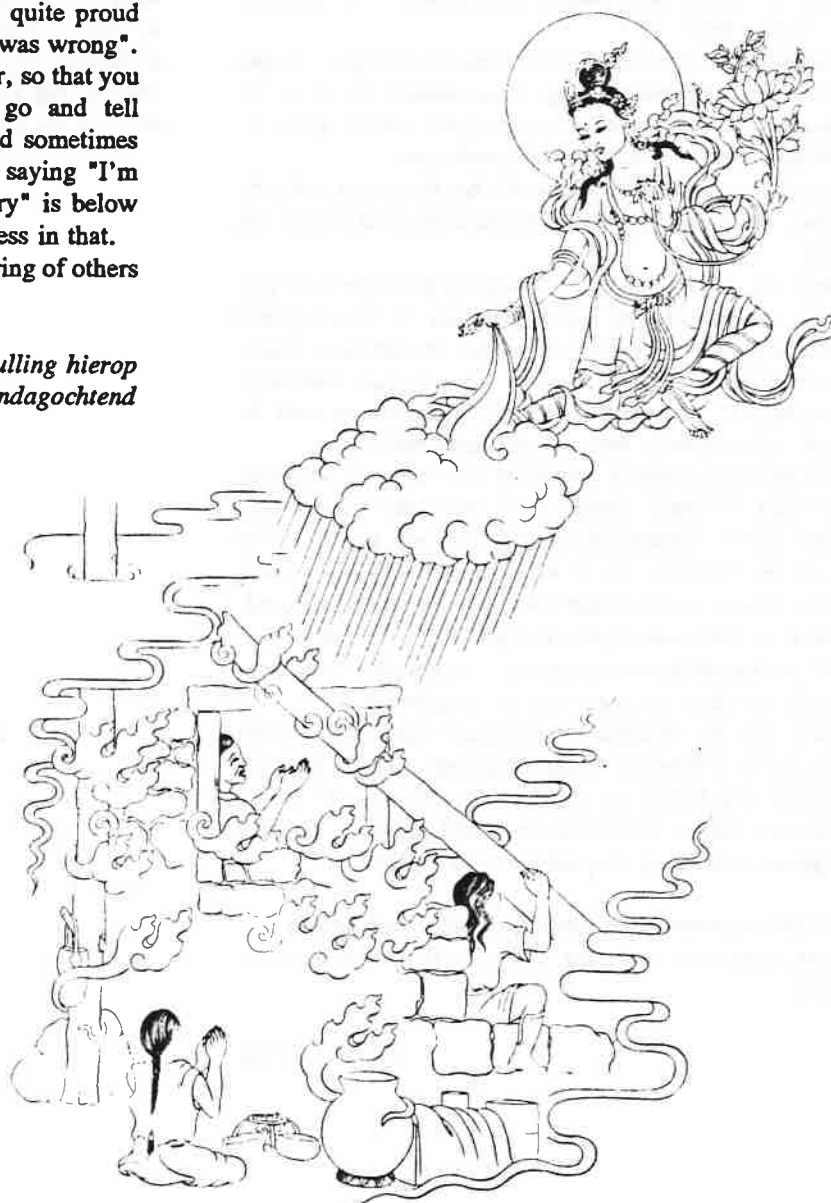
There are four stages in the tonglen practice. Like with a child, who learns walking, you don't take the child in the street straight away, you use your living-room which has good thick carpet. So likewise we need to develop the practice slowly.

The first stage is: working on environment. Particularly when you find a situation a bit boring, suffocating, or hot, not very comfortable, you can do Tonglen to that situation. You breath in that unwholesomeness and breath out the opposite of what you would wish the situation to be. That's a kind of environmental Tonglen.

The second is doing Tonglen with you. There is an

aspect of yourself who is compassionate, who is practising, who has some equanimity, but also there is an aspect of you that has been wounded, abused, it's been frustrated. It is unhappy and feels that nobody listens to you, or nobody loves you, nobody cares for you. There's very much that aspect of you inside also; that kind of child is in you too. So when you do Tonglen, this compassionate aspect of you is like the one who gives out all his or her love to the other aspect of you. It's like going to a warm and very loving friend, whenever you are in trouble. You go to that person and just open your heart: "Nobody understands me". And then he gives you really a good huge hug and then you just kind of melt in his being. So you do it with yourself by giving and receiving on the medium of the breath. Then, third is when something has happened earlier on, like yesterday, a particular situation in which you did not act justly, or you were rude to somebody, or unkind. Then you can go back to that situation and breath in the negative thing that you did and give out the opposite. Sometimes I find this very helpful, it really clears the air. Because sometimes we are quite proud and we don't want to say: "I am sorry, I was wrong". When you do that practice it changes the air, so that you have the willingness and the space to go and tell somebody "I'm sorry, I was wrong". And sometimes there is so much dignity in that, in really saying "I'm sorry". People think that to say "I'm sorry" is below their dignity, but actually there is a greatness in that. Finally the last stage is to take on the suffering of others and give your happiness to them.

In de volgende nieuwsbrief komt als aanvulling hierop het onderricht van Sogyal Rinpoche van zondagochtend 29 september in Amsterdam.



ingezonden stuk

Amsterdam, 7 juli 1991

Het navolgende is een reactie op Rinpoche's teaching over Absolute Bodhicitta van 26 mei j.l. waarbij de belangrijkste zin van de inleiding is weggeredigeerd. Hierdoor lijkt de tekst rommeliger dan hij is. Deze zin luidt: "Because there is a danger if from the very beginning you give room for something to build, normally human beings build on that. Buddhism is very pure in that respect: from the very beginning we don't allow any room for any misconception, saying, there is not really the reality of God as a concept" (= entity).

Verklaring: in zijn aanloop naar zijn uiteenzetting van wat onder Absolute Bodhicitta wordt verstaan, legt Rinpoche uit dat de term 'emptiness' zo gemakkelijk verkeerd begrepen wordt. Dit komt doordat we zo gewoon zijn ons begrip van de dingen, de conceptualisatie het geval is. Zo van: omdat het begrip 'God' bestaat, is er dus een entiteit waarnaar verwezen wordt als men dit begrip hanteert.

Men ziet dan over het hoofd dat ons bevattingvermogen berust op tegenoverstelling. Onze kennis berust op de vergelijking. Identificatie berust op het vinden, of beter, het maken van verschil en overeenkomst.

De kosmos is op dit niveau van begrijpen per definitie dual, de eenheidsbeleving maakt hier geen schijn van kans.

Deze wijze van begrijpen wordt in het Tibetaans met 'sem' aangeduid. Dat ons begrip van de werkelijkheid onze manier van denken reflecteert en niet de absolute werkelijkheid, is een zo goed als vergeten waarheid. Van de weeromstuit houden we de concepten voor de werkelijkheid zelf, met alle gevolgen van dien.

Ook de wijze waarop concepten met elkaar in verband gebracht worden, wordt door hetzelfde proces van identificatie gekenmerkt en dit kan een geheel eigen leven gaan leiden. Als de abstractheid van ideeën zoals bijv. 'God' en 'schepping' niet langer wordt onderkend, dan doet zich vervolgens het probleem voor hoe God zich verhoudt tot de schepping. Een dergelijk probleem wordt dus door de geest zelf teweeggebracht.

Door aan de 'Summa Theologica' van Thomas van Aquino te refereren, brengt Rinpoche ons de Middeleeuwse scholastiek in herinnering, die berucht is om haar worsteling met dit soort 'problematiek'. Hoeveel engelen gaan er op de punt van een naald?

Bij dit voorbeeld van slecht redactiewerk wil ik het laten. Men weet blijkbaar niet waar Rinpoche het over heeft.

Jan Westerveld

Reactie van de redactie

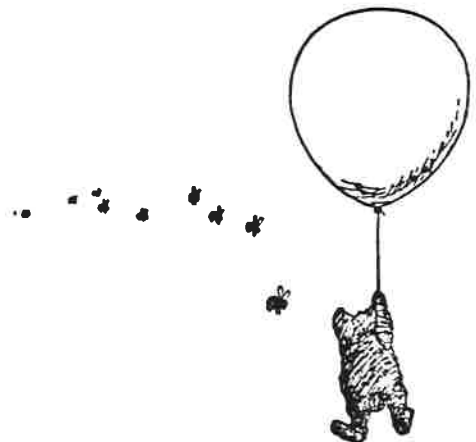
In de eerste plaats, Jan, bedankt voor je reactie.

In het stuk tekst wat we hebben weggeredigeerd wordt over twee dingen informatie gegeven:

a) Eerst wordt gesteld dat mensen, in het algemeen, als je ze de ruimte geeft om iets verkeerd te begrijpen, ze dit ook doen.

b) Dan wordt uitgelegd, dat we in het boeddhisme, om dit te vermijden, vanaf het begin duidelijk zijn over het feit dat het Goddelijke niet te vangen is in een concept. Volgens mij is de informatie van a) een zijspoor. Het geeft een algemene tendens weer die bij b) concreet en inhoudelijk wordt. Het leek mij niet nodig zijspoor a) te vermelden. Wat betreft b): ik ben het met je eens dat de strekking hiervan essentieel is, maar zelf vind ik dat die in de regels ervoor al prima wordt uitgelegd. Daar staat bijv.: "You're not denying the nature of God; you're denying the concept of God." Daarom vond ik dat a) en b) best weggeredigeerd konden worden; er ging geen informatie die elders niet ter sprake kwam, verloren, en volgens mij kwam het de eenvoud en duidelijkheid van de tekst ten goede.

namens de redactie, Nynke



MEDEDELINGEN

Tracy Newman

Op zevenentwintig augustus is Tracy Newman op vijfenveertig-jarige leeftijd in het ziekenhuis van Perigueux in de Dordogne overleden. Tracy had al enige jaren kanker. Zij heeft in totaal vier jaar van haar leven aan retraites gewijd en de Dharma tot een wezenlijk deel van haar leven gemaakt. Op het moment van haar dood heeft zij, met steun van haar man John, de Dharmakaya Powa volbracht. Toen Shenpen Dawa Rinpoche later kwam om de Powa voor haar te doen, verklaarde hij, dat dit niet meer nodig was, omdat zij de Powa reeds zelf gerealiseerd had. De Dharmakaya Powa is gerealiseerd, wanneer de beoefenaar er in slaagt zijn of haar bewustzijn te laten opgaan in de uiteindelijke waarheid.

De Opening van het Dzogchen Klooster en Onderricht van Z.H. de Dalai Lama



Met vreugde heeft Rigpa vernomen dat Z.H. de Dalai Lama de uitnodiging geaccepteerd heeft om het Dzogchen-klooster in Kollegal in Zuid-India formeel te openen op 7 januari 1992.

Na de openingsceremoniën zal Zijne Heiligheid van 10 tot en met 20 januari de volledige overdracht van het "Diepzinnige Pure Visionaire" onderricht uit de Gyachen Nyer Nga geven; dit zijn de visionaire openbaringen van de Grote Vijfde Dalai Lama Ngawang Lobsang Gyatso (1617-1682). Dit onderricht behoort tot de Nyingma traditie. Z.H. de Dalai Lama heeft eerder in het Oosten en het Westen de initiaties van Padmasambhava en Avalokiteshvara uit de Gyachen Nyer Nga cyclus gegeven, maar dit zal de eerste keer zijn dat hij de overdracht van de gehele cyclus geeft.

Hoewel dit onderricht en bijbehorende bekrachtigingen normaal alleen aan een besloten kring van leerlingen wordt gegeven, heeft Z.H. de Dalai Lama aan Rigpa-studenten toestemming verleend om de transmissie te ontvangen.

"Unity in Diversity, Buddhism in Europe" Congres van de EBU

24 tot en met 29 september 1992 in Berlijn

De Boeddhistische Unie van Duitsland is een samenwerkingsorgaan van alle boeddhistische organisaties in Duitsland. De EBU, de "Europese Buddhist Union" is een vereniging van nationale en internationale boeddhistische organisaties in Europa. Beide organisaties vertegenwoordigen alle tradities van het boeddhisme: Theravada, Zen, Tibetaans boeddhisme e.a.

Iedere vier jaar organiseert de E.B.U. een congres. Het laatste vond plaats in Parijs. Er waren meer dan tweeduizend bezoekers. Dit keer is voor Berlijn gekozen omdat deze stad het symbool is van de laatste politieke ontwikkelingen en het proces van de vereniging van Europa.

Het doel van het congres "Unity in diversity, buddhism in Europe" is, de gemeenschappelijke basis van de verschillende tradities aan te wijzen en om de humanitaire boodschap van het boeddhistisch onderricht aan te tonen.

Het boeddhisme heeft zich in de loop der tijd door verdraagzaamheid en aanpassingsvermogen in de verschillende culturen tot unieke vormen ontwikkeld. Als traditie van vreedzame coëxistentie en saamhorigheid is het boeddhisme in onze tijd van speciale waarde. Grote zorg is besteed aan het uitnodigen van sprekers van alle grote tradities die actief zijn in het Westen. Als belangrijkste gast is Zijne Heiligheid de Dalai Lama, Nobelprijswinnaar van 1989, uitgenodigd.

De andere sprekers zijn:

Sogyal Rinpoche (Nyingma- en Dzogchen-traditie van het Tibetaans boeddhisme)

Shamar Rinpoche (Karma-Kagyū-traditie van het Tibetaans boeddhisme)

Ayya Khema (Theravada-bos-traditie)

Dr. Rewata Dhamma (Theravada-stad-traditie)

Thich Nhat Hanh (Vietnamese-Zen)

Prabhava Dharma Roshi (Rinzai-Zen)

Daishin Morgan (Soto-Zen)

Sangharakshita (Friends of the Western Buddhist Order)

Er worden ongeveer twaalfhonderd deelnemers verwacht voor het hele congres. Bij de lezingen van Zijne Heiligheid worden nog drieduizend mensen extra verwacht.

Voor meer informatie:

D.B.U Buddhistische Gesellschaft Berlin e.v.

Wulfstr. 6

1000 Berlijn 41 Duitsland

tel: 09-49307928550

of:

Boeddhistische Unie Nederland

postbus 17286

1001 JG Amsterdam

inlichtingen: 010-4157097

De Drie-Maanden-Retraite

In afwachting van de Lerab Ling-Nieuwsbrief waarin een uitgebreid verslag komt over de gang van zaken tijdens de drie-maanden-retraite, zoals o.a. het dagschema en de beoefeningen die gedaan zullen worden, volgt hier een kort verslag van de laatste ontwikkelingen.

De mensen die zich hebben opgegeven, hebben een brief gekregen van Sogyal Rinpoche, waarin hij uitlegt dat het door gebrek aan tijd en financiële middelen onmogelijk is om al dit jaar een infrastructuur op te bouwen. Er zal slechts plaats voor tweehonderdvijftig personen zijn. Het idee is ontstaan om meerdere drie-maanden-retraites te organiseren en dit idee is door verschillende leraren bevestigd. Deze opzet biedt meer mensen de kans om een drie-maanden-retraite te doen. Door eerdergenoemde praktische problemen zullen in de eerste retraite geen kinderen toegelaten worden. Waarschijnlijk zal de drie-maanden-retraite van 1994 speciaal voor ouders en kinderen zijn. Sogyal Rinpoche wil graag dat er in 1992 vooral oudere studenten komen. Degenen die zich hebben opgegeven, hebben onlangs formulieren ontvangen waarop ze moeten invullen welke retraite zij het liefste willen meedoen. Van de nieuwere studenten zullen alleen diegenen toegelaten worden die al definitieve regelingen hebben getroffen voor 1992. Voor de eerste drie-maanden-retraite zal Rinpoche iedereen persoonlijk uitkiezen.

Met een tweede formulier stelt Rinpoche een aantal persoonlijke vragen, zoals: wat is je begrip van het boeddhistisch onderricht en de beoefening? Hoeveel beoefeningen heb je reeds afgemaakt? Hoe integreer je de beoefening in het dagelijks leven? Wat zijn de moeilijkheden die je tegengekomen bent en hoe heb je die opgelost? Hoeveel beoefening doe je gemiddeld iedere dag? Op deze manier wil Rinpoche een indruk krijgen van diegenen die naar de drie-maanden-retraite willen.



Donderdag 26 december om 20.30 uur begint de retraite met een korte beoefening. Op 30 december, Guru Rinpoche dag, zal een Rigdzin Dūpa gehouden worden. De retraite wordt dinsdag 31 december na de ochtendbeoefening afgesloten, vertrek voor 12 uur.

Voor deze retraite willen we vooral nieuwe mensen uitnodigen die zich meer in de Ngöndro willen verdiepen. We gaan iedere dag de Ngöndro op een intensieve manier beoefenen waarbij een 'stap voor stap'-uitleg zal worden gegeven.

Neem je Ngöndro-boekje, de Longchen Nyingtik Ngöndro- en de Rigdzin Dūpa- boekjes en een eigen meditatiekussentje mee.

Praktische informatie

Plaats: Maitreya Instituut, Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, tel: 05787-1450.

Kosten: f 155,- + f 10,- inschrijfgeld (all-in). Inschrijving voor 18 december. Bij annulering na 20 december wordt f 22,50 in rekening gebracht.

Te bereiken per openbaar vervoer bus nr. 124 vanaf het N.S. station in Apeldoorn of Zwolle. Vertrektijd uit Apeldoorn 26 dec. om 18.50 uur, aankomst halte Laarstraat (even voorbij Emst) om 19.32 uur. Vertrek uit Zwolle om 18.50 uur, aankomst halte Laarstraat (iets voor Emst) om 19.30 uur. Bij de halte Laarstraat bevindt zich restaurant "De Oude Aanleg"; van daar uit is het ong. 10 min lopen door de Laarstraat te volgen tot je aan je linkerhand het Maitreya-Instituut tegenkomt.

Per auto: Vanuit Utrecht neem je de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf, de Laarstraat in, voor het Restaurant "De Oude Aanleg". Laarstraat volgen tot de verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit naar het Maitreya-Instituut.

Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe, bij stoplicht linksaf naar Emst etc. (zie hierboven).

Parkeren bij de hoofdingang aan de Heemhoeveweg!

Ngöndro-retraite in het Maitreya-Instituut, Emst

Voor degenen die niet naar de winterretraite in Kirchheim gaan, wordt, voor het zevende achtereenvolgende jaar, tussen Kerst en Nieuwjaar een korte Ngöndro-retraite gehouden. Het Maitreya-Instituut is gelegen op de Veluwe en omvat 7 ha. bos met daarop een woonhuis en een kursuscentrum. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen (op een eigen of gehuurde fiets) of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide.



Jan Paul Kool

Herstructurering

Op 25 oktober heeft de herstructureringsgroep zichzelf opgeheven. Het afgelopen jaar zijn we verscheidene malen bij elkaar geweest en de ideeën over de structuur van de Rigpa-organisatie hebben nu een concretere vorm gekregen. In korte lijnen: vanuit iedere werkgroep (nieuwsbrief, archief, huisvesting etc.) wordt, voorzover dat nog niet gebeurd is, een contactpersoon gekozen. De contactpersonen komen minimaal twee keer per jaar bijeen. Door deze groep wordt een dagelijks bestuur van drie à vier mensen gekozen. Het stichtingsbestuur houdt de grote lijnen van de organisatie in de gaten en treedt waar nodig sturend op.

Eenmaal per jaar zullen we een Sanghadag houden waarop een presentatie van de gang van zaken in Rigpa zal worden gegeven. De dag heeft een open karakter; iedereen is welkom om zijn/haar visie op de ontwikkelingen van Rigpa-Nederland te geven. Na het formele gedeelte zal een feest gehouden worden. De eerste keer vindt op 15 maart 1992 plaats; over het programma krijgt iedereen nog bericht.

Ngöndro-beoefening

Groningen

Iedere woensdag om 20.00 uur.

Adres: Grote Kromme Elleboogstraat 5. Voor nieuwe mensen bestaat de mogelijkheid om uitleg van de Ngöndro te krijgen. Info: 050-122588.

Amsterdam

Het programma voor Amsterdam voor de komende tijd is te vinden op het bij deze nieuwsbrief gevoegde inlegvel.

Ngöndro-vertaling

Op het moment is er een Ngöndro-vertaalgroep in oprichting. Ben je geïnteresseerd om hieraan mee te doen, bel dan naar Rigpa.

Studiegroep

De studiegroep van het boek van Sogyal Rinpoche: "Dzogchen and Padmasambhava" komt, op een nader te bepalen datum, op donderdagavond weer bijeen om verder te gaan waar ze gebleven waren. Info: Charlotte Lange: 020-6658626.

Winter-retraite met Sogyal Rinpoche

Van 26 december 1991 tot en met 5 januari 1992 houdt Sogyal Rinpoche weer een retraite in Kirchheim, Duitsland. Voor opgave en meer informatie kunt u naar Rigpa-Duitsland bellen. Tel. 030-/6181.801 en 030-6946.433

Sogyal Rinpoche naar Nederland

In de maand maart 1992 zal Sogyal Rinpoche waarschijnlijk weer een bezoek aan Nederland brengen.

Verandering in de

"Prayer to Dilgo Khyentse Rinpoche"

De laatste zin in de "Prayer to Dilgo Khyentse Rinpoche", aan het einde van "Calling the Lama from afar" uit het Ngöndro-boekje, is veranderd.

"Shyap Pe Ten Gyur Shik" wordt nu "*Dak Gyü Chin Gyi Lop*", bless my mind.

Telefoonboom

De telefoonboom heeft als functie om snel berichten aan de leden van de Rigpa-sangha door te geven, bijv. als er plotselinge veranderingen plaatsvinden, zoals in een bezoek van Sogyal Rinpoche.

De telefoonboom die wij als sangha nu gebruiken, dateert van juni 1990, en is inmiddels verouderd. Op het moment wordt er gewerkt aan een nieuwe, die gebaseerd zal zijn op de Dzogchen-trainingsgroepen. Wil je ook in deze telefoonboom ingestructureerd worden, geef daarvan dan telefonisch bericht aan Rigpa-Nederland: 020-6238022.

DZOGCHEN BEARA



Holiday and retreat centre.
Allihies, West Cork, Ireland.

Self-catering holiday houses for 6 and 4 and studios for 2 in a spectacular location with panoramic views of the sea and mountains of Bantry Bay.

Ideal for holiday makers who come to walk, climb, sail or just be here in this magical setting on one of the last totally unspoilt stretches of coastline in Europe.

For meditators there is a beautiful Buddhist Shrine-Room, overlooking the Bay, with instruction for beginners on request.

Write for details or telephone:
010353 27 73032.

Nieuws van de huisvestingscommissie

De huisvestingscommissie onderneemt activiteiten met betrekking tot het vinden van nieuwe huisvesting voor het Rigpa-Nederland.

De commissie heeft om te beginnen een aantal aandachtspunten/eisen (voorkeuren) geformuleerd ten aanzien van het nieuwe centrum:

voorkeur:

een meditatiekamer van 60 tot 80 m²
een kantoortje
toiletten (bij voorkeur 2)
keuken(blok)
halletje voor schoenen en jassen
een extra ruimte voor koffie/thee drinken
een beneden verdieping
een eigen opgang
een tuin

minimale eisen:

een meditatiekamer van 60 m²
kantoortje
toilet
keukenblok
halletje voor schoenen en jassen

Om ruimtes goed te kunnen beoordelen is een checklist opgesteld aan de hand waarvan een groot aantal aandachtspunten standaard wordt doorgenomen. Op deze wijze ontstaat een beeld van de voor- en nadelen van een pand.



Begin november 1990 is op initiatief van de huisvestingscommissie naar alle Sangha-leden een brief gestuurd met een verzoek om een, bij voorkeur maandelijks, donatie ten behoeve van de huisvesting.

Op dit moment ontvangen we maandelijks ongeveer f. 750. Dit bedrag wordt momenteel gespaard. Op deze wijze creëren we een startkapitaal, hetzij voor de inrichting van het centrum, hetzij voor overnamekosten. Een nieuwe optie is dit geld aan te wenden voor het

kopen van een ruimte.

Uiteraard geldt dat de donateurs bericht krijgen, wanneer er duidelijkheid ontstaat over de mogelijke besteding.

Naast voorbereidend werk heeft de commissie onderzocht via welke kanalen in Amsterdam aan woningen kan worden gekomen:

- het nalopen van advertenties in de kranten;
- diverse mogelijkheden onderzoeken binnen Amsterdam, zoals:
 - . Grondbedrijf
 - . Woningbouwverenigingen
 - . Stadsdeelraden
 - . Particuliere markt (makelaars)

Aanschrijven en telefonisch benaderen van stadsdeelraden en grondbedrijf leerde snel dat de kans dat we via deze kanalen aan een ruimte komen, klein is. Desalniettemin staan we op diverse lijsten.

Woningbouwverenigingen hebben zeer beperkt bedrijfsruimte in de verhuur.

Op dit moment lijken we via de krant en de particuliere markt nog het meeste kans op succes te hebben.

Tot op dit moment zijn acties ondernomen t.a.v. 10 panden.

Het merendeel hiervan is ook daadwerkelijk bekeken door mensen uit de huisvestingscommissie. De redenen waarom een pand werd afgewezen, lagen o.a. in de huurprijs, overnamekosten, buurt, grootte en indeling.

Meer en meer komt het idee naar voren om ons te richten op de koopmarkt.

Met de maandelijks donaties bouwen we een aardige spaarpot op. Wellicht dat we op termijn dit geld kunnen gebruiken bij de aankoop van een geschikte ruimte. De maandlasten kunnen door te kopen weleens lager uitvallen dan wanneer we een ruimte huren. Dit moet nog nader worden uitgezocht.

De huisvestingscommissie zoekt verder.

Er wordt op dit moment niet intensief gezocht. Wel wordt gereageerd op tips, advertenties in de krant en andere dingen die zich voordoen.

Zoals gezegd willen we ons nu ook meer gaan richten op koopmogelijkheden, waarbij we in eerste instantie moeten uitzoeken hoe we dit als stichting kunnen doen, wat we kunnen betalen, hoeveel eigen geld minimaal vereist is, of we een hypotheek kunnen krijgen etc.

Als er mensen zijn die op korte termijn heel graag een eigen centrum gerealiseerd willen zien, dan lijkt het zinvol als ze in de huisvestingscommissie komen. Met andere woorden de commissie staat nog open voor mensen die actief willen bijdragen aan het realiseren van een nieuw centrum.

Met de juiste motivatie lukt het wellicht om over niet al te lange termijn een Rigpa-centrum-Nederland te realiseren.

de huisvestingscommissie