



# RIGPA

Nieuwbrief van de stichting Rigpa

postbus 17233

1001 JE Amsterdam

tel. 020 - 623.8022

## BRINGING THE MIND HOME

Een gedeelte van het onderricht, dat Rinpoche in het Bethaniënklooster in Amsterdam heeft gegeven op 27 maart 1992



*Nadat Rinpoche had gezegd dat het thema "Bringing the mind home" gerelateerd is aan meditatie, las hij voor uit zijn nog te publiceren boek.*

*Hij vertelde hoe de Boeddha, na levens lang zoeken naar de waarheid, uiteindelijk de Verlichting bereikte. Hoe hij - kort sa-*

*mengevat - zich voelde alsof een gevangenis waar zijn geest duizenden levens lang in opgesloten was geweest, was opengebroken. De bewaker van de gevangenis was onwetendheid. Door onwetendheid was zijn geest verduisterd geweest en had de geest de werkelijkheid gescheiden in subjekt en objekt, zelf en anderen, bestaan en niet-bestaan, en rezen uit dit onderscheid maken verkeerde zienswijzen; de gevangenissen van gevoel, verlangen, grijpen en worden. Het lijden door geboorte, ziekte ouderdom en dood, ook wel samsara genoemd. (red.)*

### Samsara en Nirvana

"Samsara" in het Sanskriet, of "khorwa" in het Tibetaans betekent viciëuse cirkel. Samsara is dat gewoontepatroon of die viciëuse cirkel waarin we, ondanks dat we beter weten en ondanks dat we gelukkig willen worden nooit die dingen doen die ons gelukkig maken en ondanks dat we niet willen lijden, toch die dingen doen, die lijden veroorzaken. Dat is samsara en dat is waar we op het ogenblik zijn. Het tegenovergestelde is nirwana. Waar bevinden zich samsara en nirwana? In onze geest, in onze

manier van zien. De Boeddha zag dat onwetendheid ontrent onze werkelijke natuur de wortel van al het lijden in samsara is. En dat de wortel van onwetendheid de door gewoonte gevormde tendens van onze geest is, om verstrooid te zijn. Het verstrooid zijn stoppen is samsara stoppen. En de weg of de sleutel is de geest door het beoefenen van meditatie terug te brengen naar haar werkelijke natuur.

### De Natuur van de Geest

Tibetanen noemen zichzelf niet "boëddhisten", maar gebruiken het woord "nangpa". "Nang" betekent "binnen". "Nangpa" is iemand, die de waarheid binnen zichzelf zoekt, binnen de natuur van de geest. Wanneer we spreken over het zoeken naar de waarheid binnen de natuur van de geest, bedoelen we in feite niet alleen de natuur van de geest, maar de natuur van alles. Zoals Dudjom Rinpoche zei: "De natuur van de geest is de natuur van alles". Dat wil zeggen dat we, wanneer we spreken over degenen die de waarheid zoeken in de natuur van de geest, spreken over zij, die de waarheid zoeken in alles.

De basis van het onderricht is, dat iedereen, of hij nu Nederlands, Belgisch, Engels of Tibetaans is, de boeddhanatuur heeft. In feite had ook Boeddha de boeddhanatuur; hij werkte ermee, verwerkelijkte haar en werd Boeddha. En die boeddhanatuur bevindt zich in het diepst van de natuur van de geest. Het is belangrijk dat we ons dit realiseren. Eenvoudig gezegd zijn er in deze wereld in alles twee waarheden; de relatieve waarheid en de absolute waarheid. Het Tibetaanse woord voor relatieve waarheid is "kundzop". "Kundzop" betekent "uiterlijke verschijning", hoe dingen lijken te zijn. De relatieve of conventionele waarheid is één niveau van waarheid.

Onze geest heeft ook twee niveau's; het absolute en het relatieve niveau. Het gewone niveau van onze geest -de conventionele, relatieve geest- is de geest die denkt, de geest die kwaad wordt, geen vertrouwen heeft, verward is.

Het woord voor het absolute in het Tibetaans is "döndam". "Döndam" betekent de absolute betekenis, de werkelijkheid, de uiteindelijke natuur, de inherente natuur. Het absolute is, wanneer je voorbij en voorbij en voorbij de dingen gaat, wanneer je werkelijk het wezen van de dingen vindt, de werkelijke natuur, de waarheid zelf. Wanneer we onze conventionele geest vergelijken met de wolken, is de natuur van de geest, de absolute geest, als de hemel; voorbij en voorbij de wolken is er een oneindige ruimte. Dat luchtruim, die hemel, is altijd zuiver en in feite is het hele doel van meditatie ons terug te brengen naar die ruimte, dat "thuis", die wijsheid. De gewone geest, die altijd bezig is, het druk heeft, wordt in het Tibetaans "sem" genoemd. Die andere geest bevindt zich in feite voorbij aan deze geest, is als zuiver, oorspronkelijk

## COLOFON

### Rigpa Nieuwsbrief

De Rigpa Nieuwsbrief is een uitgave van stichting Rigpa. Stichting Rigpa is een organisatie van mensen, die zich bezighouden met het Tibetaanse Boeddhisme, zoals dat onderwezen wordt door Sogyal Rinpoche.

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt drie maal per jaar. Een abonnement kost f 25,- per kalenderjaar. Bij opgave na 1 juli bedraagt de abonnementsprijs f 12,50 voor het lopende jaar. Opzeggen abonnement vóór 1 januari van het nieuwe jaar.

#### Redactieadres

Stichting Rigpa  
Postbus 17.233  
1001 JE Amsterdam  
Telefoon: 020 - 6 23 80 22

#### Medewerkers

Jolanthe Berretty, Mark Matthijssen, Marlis Schmitz, Aat van Selm, Hans Sleetboom, Eric Soyoux, Nynke Valk, Katja Vos. **Supervisie:** Sogyal Rinpoche.

#### Kopij

Reacties op dit nummer en kopij voor het volgende nummer zijn welkom op bovenstaand redactieadres.

## Inhoud

Bringing the mind home .....	1
Nieuws van Lerab Ling .....	5
Mededelingen .....	6
De leraar en Guru Yoga .....	7
Completing the Ngöndro .....	12
Verslag Paasretraite Londen .....	14

bewustzijn, en dat bewustzijn wordt "Rigpa" genoemd. Zoals Shantideva zei: "Het absolute bevindt zich voorbij de denkende geest, dat wat binnen de wereld van deze geest ligt is het relatieve". Daarom wordt vaak gezegd, dat je, als je mediteert, alle concepten loslaat, omdat je voorbij die denkende geest gaat, voorbij alle verduisteringen. Tegelijkertijd is het belangrijk, dat je niet "uitspacted".

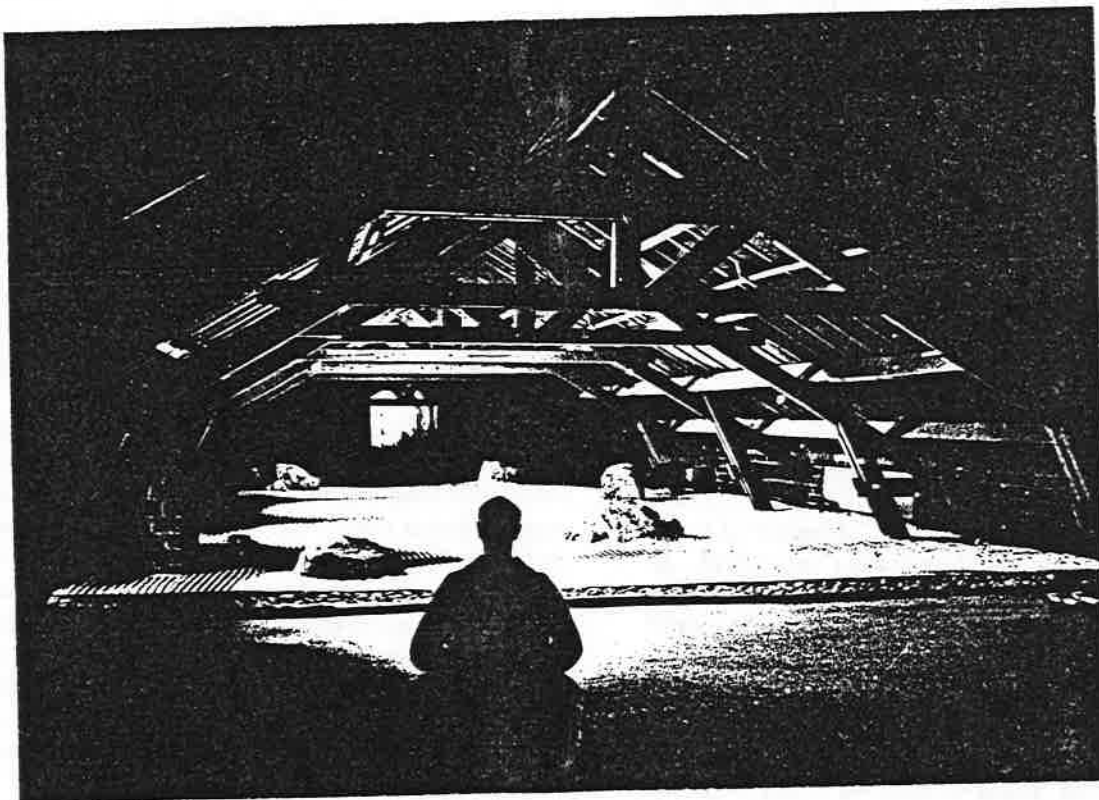
Wanneer je naar een beeld of afbeelding van de Boeddha kijkt, zie je dat hij echt op de grond zit. Boven de grond is de hemel. De hemel is onze absolute natuur, maar de aarde is de realiteit waarin we leven. Het is goed om op de grond te zitten als we mediteren. Soms, als mensen mediteren, hebben ze hele sterke ervaringen en laten ze zich daardoor meeslepen. Ik zal jullie een verhaal vertellen over een ervaring, die ik had, toen ik instructies ontving van een van mijn belangrijkste leraren, Dudjom Rinpoche, een groot leraar, die is gestorven in 1987. Het was eind zestiger jaren. Ik mediteerde in zijn aanwezigheid terwijl hij instructies gaf en ik had een hele sterke ervaring. Je zou kunnen zeggen dat alles ineens anders was. Over het algemeen ben ik iemand, die niet veel ervaringen heeft, ik ben nogal saai wat dat betreft. Maar dit was buitengewoon en ik had een hele bijzondere ervaring. Het was werkelijk zoals het beschreven wordt in de teksten, het gebeurde allemaal en ik werd heel opgewonden en zei "Rinpoche... het gebeurt....", en ik wilde dat hij zou zeggen: "Mijn dierbare zoon, een groot moment van ontwaken is aangebroken...." Maar hij zei: "Kalmere maar." Hij zei het met heel veel mededogen, zonder me te kwetsen, liefdevol als een grootvader of grootmoeder. In feite had ik me mee laten slepen door de ervaring. Hoewel de ervaring op zichzelf goed is, kan het aanleiding zijn voor gehechtheid en daardoor een bron van obstakels worden. Ervaringen zijn verlichtingsmateriaal, maar ze zijn niet de Verlichting. Het gaat erom hoe je reageert op ervaringen. Wanneer je op de juiste manier reageert, wordt Verlichting bereikt. Ik had me mee laten slepen, maar Dudjom Rinpoche's mededogende manier van spreken bracht me terug op de grond en dat gronden was een hele krachtige ervaring voor me. Dus, wat ik probeer duidelijk te maken naar aanleiding van het op de grond zitten van de Boeddha, is dat de grond, de aarde onze werkelijkheid is. Dat we de hemel -de natuur van de geest- verenigen met de aarde, onze View met ons Handelen.

### Het Trainen van de Geest

Samsara en nirvana bevinden zich beiden in onze geest; onze reactie op situaties bepaalt of het samsara of nirvana wordt. Daarom is het trainen van de geest echt waar het in het Boeddhisme om gaat. Alle nadruk ligt daarop. Niet op het werken met een bepaald dogma of met een bepaalde lering, maar het werken met je geest, het werken met jezelf. Wanneer je je geest oefent is alles mogelijk. In feite zijn we allemaal goed geoefend door en voor

samsara. Goed geoefend in jaloers worden, in grijpen, in ons zorgen maken, in wanhopig worden, geoefend in kwaad worden op wat ons ook maar probeert. In feite zijn we zo goed geoefend dat deze negatieve gevoelens spontaan opkomen zonder dat we er ook maar iets voor hoeven te doen. Dus het is allemaal een kwestie van gewend raken aan gewoonten. Wanneer we onze geest oefenen in geduld, discipline en de juiste training, zal onze geest zich mettertijd ontknopen en zijn essentiële gelukzaligheid en helderheid kennen. Het oefenen van de geest betekent niet dat we hem geforceerd onderdrukken of dat we een soort hersenspoeling ondergaan. Het oefenen van de geest is rechtstreeks en concreet zien hoe hij werkt, om er vaardig mee te gaan werken en hem steeds kneedbaarder te maken, zodat we hem ten volste en op de meest gunstige wijze kunnen gebruiken. Wanneer je begint met het luisteren naar het onderricht hoor je erover en begin je te begrijpen hoe hij werkt. Dan gebruik je die kennis om met je geest te werken. Al doende vind je een handvat, een opening, en als je daarmee werkt word je vrijer. Je geest wordt kneedbaarder, bruikbaar en uiteindelijk word je meester over je geest. Op het moment zijn onze emoties ons helemaal de baas. Zoals

Maar het is ook belangrijk, dat we ons realiseren, dat we niet van de ene dag op de andere kunnen veranderen. Wanneer je begint te begrijpen waar meditatie je heen kan voeren, zul je het gaan benaderen als het grootste avontuur van je leven, dat een enorm doorzettingsvermogen, enthousiasme, intelligentie, discipline en ook gezond verstand vereist. Want het doel van meditatie is het doen ontwaken van de ruimtelijke natuur van onze geest en ons te introduceren tot wie we werkelijk zijn; ons onveranderlijk zuiver bewust zijn, dat aan ons hele leven en dood ten grondslag ligt. In de rust en stilte van meditatie krijgen we een glimp te zien van die diepe innerlijke natuur, die we hebben verloren tijdens de drukte en verstrooidheid van onze geest. Onze geest is overal, totaal verspreid, en niemand is thuis. Daarom voelen we ons leeg, en mochten we al open zijn, dan zijn we dat op een hele negatieve manier. Je moet wel open zijn, maar ook sterk. Open en aanwezig. Omdat we niet weten hoe aanwezig te zijn, zijn we voortdurend bezig met van alles om maar niet met onszelf geconfronteerd te hoeven worden. Wanneer we beginnen te mediteren is het in de eerste plaats belangrijk ons te realiseren, dat onze geest volkomen verstrooid is. Dit veroorzaakt rusteloosheid, "stress".



Shantideva zei: "Als deze olifant, de geest aan alle kanten wordt vastgebonden door het touw van tegenwoordigheid, verdwijnt alle angst en is er volledig geluk." Alle vijanden; alle tijgers, leeuwen, olifanten, beren, slaven van onze emoties, bewakers van hel, demonen en griezels zijn vastgebonden door de meester van je geest. Door het temmen van die ene geest tem je ze allemaal, want die ene geest is de bron van alle angst en fantasie.

Dus allereerst proberen we "thuis" te komen, de geest thuis te brengen.

#### De Drie Edele Principes

Een ander belangrijk punt is het verschil tussen meditatie als tijdelijke ontspanning en meditatie als oorzaak voor uiteindelijke Verlichting. Meditatie als een soort

uitje -je bent er even uit-, of meditatie gegouverneerd door drie principes aan het begin, tijdens en aan het eind van de beoefening.

### Motivatie

Het eerste principe hanteren we *aan het begin*, en is de motivatie, die voortkomt uit het diepe en inspirerende bewust zijn dat wij en alle voelende wezens de boeddhanatuur hebben. En dat het realiseren van die boeddhanatuur de bevrijding van onwetendheid is en uiteindelijk leidt tot het opheffen van al het lijden. Diep geroerd hierdoor, wekken we in onszelf de motivatie op om ons leven toe te wijden aan de beoefening om uiteindelijk bevrijding te bereiken ten bate van alle voelende wezens. Je bidt dat alle positieve energie, die je door de beoefening verzamelt een kleine bijdrage moge zijn aan de Verlichting van alle wezens. Opdat je voor een beetje verlichting moge zorgen en ook dat je je werkelijk toe moge wijden aan het oefenen van je eigen geest, om je eigen geest tot Verlichting te brengen. Wanneer je verlichting bereikt, word je meester over je eigen geest, en daardoor een meester in alles. Net zoals je je eerst moet trainen om een arts te worden, of een therapeut, moet je eerst je eigen geest trainen om anderen werkelijk te kunnen helpen. Dus, net als de Boeddha's en alle grote meesters in het verleden, draag je de beoefening elke keer op aan het welzijn van alle voelende wezens, aan het opheffen van al het lijden, aan hun Verlichting.

En als je een vriend of een vriendin hebt, die lijdt, die pijn heeft, of stervende is of heel gedeprimeerd, of eenzaam, kun je aan die persoon denken en bidden dat hij of zij vrij wordt van dat lijden, vrede vindt.

### Verblijven in de View

Het principe dat we *tijdens* de beoefening dienen te hanteren is iets ingewikkelder. Wanneer je enige ervaring van of enig begrip hebt omtrent, wat "shunyata" of leegte wordt genoemd, en je enig begrip hebt ontwikkeld omtrent de werkelijke natuur van de geest en haar projecties, verblijf je in *dje View*. Wanneer je wat dat betreft geen enkele realisatie hebt, dan dient -op zijn minst- je houding zo open en zo ruim mogelijk te zijn. Een openheid waarin geen grijpen of vasthouden is, waarin je de dingen niet al te serieus neemt. Je kijkt naar hetgeen in je geest opkomt, want zolang het opkomt is het er werkelijk. Maar, terwijl je blijft zitten, komen ze tot rust en verdwijnen weer. Wanneer je bijvoorbeeld vijf minuten zit, realiseer je je dat de gedachten en ervaringen die je vijf minuten geleden had, nu alleen maar een droom zijn. Je realiseert je dat gedachten als dromen zijn, dat alles een droom is, illusoir. Vanuit die realisatie -dat alles illusoir is- rijst een soort vrijgevigheid, een gevoel van enorme openheid. Dat is eigenlijk het hart van de meditatie.

### Toewijding

Het principe *aan het eind* van de beoefening dat het tot Dharma-beoefening maakt is de toewijding. We wijden alle positieve energie, door de beoefening verzameld toe aan de Verlichting van alle wezens. Dat het een druppel in de oceaan van activiteiten van de Boeddha's moge zijn in hun onvermoeid werk ten behoeve van de Verlichting van alle wezens. Op een naderbij gelegen niveau wijdt je het toe aan meer vrede in de wereld, of, nog direkter, aan het welzijn van je vrienden of andere mensen, die je ontmoet. Dat iedereen volkomen vrij moge worden van tekortkomingen, van ziekte, van lijden en volkomen welzijn en blijvend geluk moge ervaren.

Dit kun je relateren aan wat "de vier onmetelijke gedachten" wordt genoemd.

*"Moge alle wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden"*, is gerelateerd aan mededogen.

*"Moge alle wezens geluk ervaren en de oorzaken van geluk"*, is liefdevolle vriendelijkheid.

*"Moge alle wezens nooit gescheiden zijn van het heilige geluk, dat vrij is van lijden"*, is vreugde.

En *"Moge alle wezens in gelijkmoedigheid leven, zonder al te veel gehechtheid, en al te veel afkeer, in het besef van de gelijkwaardigheid van al wat leeft"*, is gelijkmoedigheid.

Het laatste is eigenlijk het eerste dat we dienen te ontwikkelen. Zolang we niet gelijkmoedig zijn, en alleen maar mededogen en liefde voor onze vrienden voelen, is onze beoefening van mededogen en liefdevolle vriendelijkheid niet zuiver. Dus je wijdt de positieve energie toe aan alle wezens.

En dan bedenk je je dat op het diepste niveau, jijzelf, de beoefening, degenen aan wie je de beoefening toewijdt en ook de toewijding zelf, allen leeg zijn van inherent bestaan. Zodat er niets is om naar te grijpen, niets om trots op te zijn. Zoals Jezus zei: "Laat de linkerhand niet weten, wat de rechterhand geeft". Dit is wat in het onderrecht het verzegelen van de meditatie wordt genoemd, en hierdoor kunnen we er zeker van zijn dat niets van de zuivere kracht weg kan lekken of weggevaagd kan worden. Het is als het ware alsof je het op de bank zet, de Verlichtings-bank van positieve energie en de rente alsmaar groter wordt.

Het zijn deze drie heilige principes - de motivatie, de houding van niet-grijpen of niet-vasthouden en de toewijding, die je meditatie werkelijk "verlichtend" en werkelijk krachtig maken, en die zo prachtig worden omschreven door Longchenpa -een groot Dzogchen-leraar- als het hart, het oog en de levenskracht van je beoefening. Nyos-hul Khenpo -een nog levende grote meester- zegt: "Om totale Verlichting te bereiken is meer dan het hanteren van deze drie principes niet nodig, minder is niet compleet."

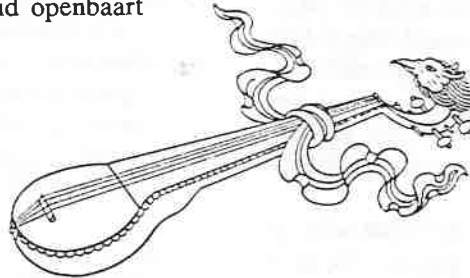
Er wordt gezegd, dat zelfs het reciteren van maar één lettergreep van een mantra, gegouverneerd door deze drie principes, een hele krachtige beoefening is. Maar zonder deze drie edele principes kun je urenlang, dagenlang, jarenlang mediteren, en zal het wat tijdelijke opluchting geven, maar op een dieper niveau zal het niet veel effect hebben.

### Meditatie

Wanneer je begint te mediteren komt je geest langzaam tot rust, zoals de modder in een glas water langzaam bezinkt. Wanneer je werkelijk naar jezelf kijkt, zijn er zoveel aspecten van jezelf, die soms ruzie met elkaar hebben: er is verwarring. In de ruimtelijkheid van meditatie komen deze verschillende aspecten van jezelf tot rust en sluiten vriendschap met elkaar. Fundamenteel is meditatie een beoefening van bevriend raken met onszelf op een hele diepgaande manier. Ten tweede lost het de negativiteit op. Een soort innerlijke ontwapening. En niet alleen de negativiteit die zich naar buiten richt, maar ook die negativiteit die zich op onszelf richt. Want in ieder van ons schuilt iets heel destructiefs, iets egoïstisch. Vooral als je anderen zou willen helpen, maar voelt dat je daar nog niet toe in staat bent zonder meer problemen te veroorzaken is het heel belangrijk dat je eerst van dat destructieve aspect afkomt, zodat je werkelijk bruikbaar wordt. Wanneer je vaardig mediteert, gebeurt dat; het vernietigende aspect lost op en je goedheid openbaart

zich. De vriendelijkheid schijnt naar buiten. Daarom is meditatie de voorbereiding voor het beoefenen van mededogen.

Wanneer je mediteert zijn de belangrijkste punten: de geest thuis laten komen, loslaten en ontspannen. Wanneer je zegt: de geest thuis laten komen, is het belangrijk dat je het ook echt voelt. Wanneer ik het zeg is er een gevoel van zachtheid, vriendelijkheid. Zachtjes en vriendelijk "thuis" komen. Op een dieper niveau betekent het dat je je geest naar binnen keert, in haar natuur kijkt en haar essentie realiseert. Je brengt haar naar haar oorspronkelijke "thuis", naar de staat van Rigpa. En wanneer ik zeg "loslaten", bedoel ik het loslaten van grijpen of vasthouden. Wanneer je werkelijk geïnspireerd bent, voelt het alsof het ijs wegsmelt, of als boter die smelt; een smeltende ontspanning. Daarom houd je je mond open, alsof je op het punt staat "Ah...." te zeggen. Op een dieper niveau, wanneer je de natuur van de geest realiseert, besef je dat die realisatie de absolute vrijgevigheid is. Je hoeft er niets voor te doen. Alleen maar los te laten. En dan ontspannen. Ontspannen betekent je geest laten zoals hij is. Niet te manipuleren. Er is een gezegde dat door heel veel grote meesters wordt gebruikt: "Het is net als water; wanneer je er niet in roert, wordt het vanzelf helder". De aard van de natuur van de geest is net zo. Wanneer je niet manipuleert en niets verzint, en haar in haar natuurlijke en open staat laat zal ze haar eigen vrede, gelukzaligheid en helderheid vinden.



### Nieuws van Lerab Ling, het internationale retraite centrum in Frankrijk en de drie maanden retraite '92 aldaar

*Onlangs kregen de mensen die dit jaar naar de drie maanden retraite gaan een nieuwsbrief over de voortgang van de werkzaamheden in Lerab Ling en praktische informatie over die retraite. Hier volgt een verslag.*

Dit jaar gaan 23 mensen uit Nederland naar de drie maanden retraite. Alleen mensen die de Dzogchen Training doen, komen in aanmerking voor de drie maanden retraite. De Dzogchen Training is opgericht voor mensen die het onderricht van Sogyal Rinpoche willen blijven volgen en verdiepen. Mensen die interesse hebben voor de Dzogchen Training kunnen een interview aanvragen. Speciaal voor Dzogchen Training studenten vindt er één keer per jaar een retraite plaats met Pasen. Rinpoche gaat op deze retraite in principe door met het onderricht

wat bij de Dzogchen Training hoort, de Nyongtri Mengak Chenpo, de ervaringsgerichte instructies behorend tot de overleveringslijn van de grote Tertön Rigdzin Jigmé Lingpa.

Tijdens de drie maanden retraite wil Sogyal Rinpoche intensieve beoefening afwisselen met onderricht en training. Er zal om 4.30 uur opgestaan worden en de dag zal, afgezien van twee uur in de middag voor functioneel praten en uiteraard tijdens het doen van de beoefening, in complete stilte doorgebracht worden. De beoefening die gedaan zal worden is de Ngöndro met de nadruk op Guru Yoga en Vajrakilaya. Gezamenlijk zullen 100 miljoen mantras van Padmasambhava en 100 miljoen mantras van Vajrakilaya gereciteerd worden.

Lerab Ling is gelegen in een kleine vallei met een beek. Het bestaat uit twee gedeeltes: het hogere gedeelte wat zich boven de vallei bevindt en een wijds uitzicht geeft (hier zal de tempel gebouwd worden) en de smalle sterk begroeide vallei met de beek, kleine beschutte velden, rotspartijen en rotswanden. Dit jaar zal het onderricht in een tent naast de boerderij plaats vinden. Af en toe zal men ook naar beneden in een veld bij de rotsen gaan. De 250 mensen die dit jaar komen zullen ondergebracht worden in chalets en tenten die op het hogere gedeelte in het bos (met schaduw) en in het veld (met mooi uitzicht) staan.

Het werk in Lerab Ling vordert volgens schema. De chalets worden in elkaar gezet, de tenten geplaatst, de wegen aangelegd en de was- en toiletblokken worden in lokale stijl gebouwd. Vanaf begin april is men bezig met het aanleggen van tuinen en een meer.

De tenten zijn 3m bij 3.20m met als hoogste punt 2.10m. Ze zijn van ongebruikelijke vorm, je zou ze kristalvormig kunnen noemen. De tenten zijn voor één persoon en je kunt er makkelijk in staan. Ze hebben een vloerbedekking en zijn ingericht met een bed met matras en een kastje met een paar planken en laden.

De chalets bestaan uit twee kamers. Het is mogelijk één kamer voor de duur van de retraite te huren. Je kunt een chalet voor een lange periode in huurkoop nemen. Hierdoor help je met het financieren van de opbouw van Lerab Ling en hoef je geen accommodatie te betalen bij alle volgende retraites in Lerab Ling (drie maanden retraites, zomerretraites en waarschijnlijk ook paasretraites). Eén kamer is ong. 7.5 m<sup>2</sup> en functioneel ingericht met bed, kastje en vloerbedekking. Bij afwezigheid van huurders worden de chalets door Rigpa verhuurd aan derden. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Rigpa.

Tijdens de retraite zal er regelmatig materiaal voor de Dzogchen training studenten die niet gegaan zijn, naar Nederland gestuurd worden. Het is de bedoeling dat dit materiaal gezamenlijk bestudeerd wordt. Wil je hier informatie over, bel dan naar Xandra Reelick, tel. 020-6253580; zij is de contactpersoon.

## MEDEDELINGEN

### Jamgön Kongtrul Rinpoche overleden

Op zondag 26 april jongstleden is Jamgön Kongtrul Rinpoche in een auto ongeluk in Noord India overleden. Bij het uitwijken voor een vrachtwagen is de nieuwe Mercedes waar Kongtrul Rinpoche in zat in volle vaart tegen een boom aangereden. Drie van de ingezetenen waren op slag dood, er is één overlevende. Jamgön Kongtrul Rinpoche was één van de belangrijkste leraren van de Karma Kagyü school van het Tibetaans Boeddhisme en één van de regenten van Zijne Heiligheid Gyalwa Karmapa. Hij was de derde incarnatie van de grote Jamgön Kongtrul Lodrö Taye, een grote meester van de Rimé



(oecumenische) beweging van het einde van de vorige eeuw. In zijn beroemde werk "de Vijf Schatten" verzamelde hij al het onderricht van het Tibetaans Boeddhisme en bracht het in kaart.

### Transmissie van de Dam Ngak Dzö in Zweden door Thrangu Rinpoche

Van 4 juli t/m 1 augustus geeft Thrangu Rinpoche de overdracht van de Dam Ngak Dzö van Jamgön Kongtrul Lodrö Taye, één van de "Vijf Schatten". Deze bevat initiaties van de 8 belangrijkste overleveringslijnen van beoefening uit het Tibetaans Boeddhisme:

1. *Kadampa onderricht: o.a. Lojong, Lam Rim.*
2. *Sakyapa: o.a. Lam Dre, Hevajra.*
3. *Marpa Kagyü: o.a. de zes yogas van Naropa, Cakrasamvara.*
4. *Shangpa Kagyü: o.a. zes yogas van Niguma.*
5. *Shi je: o.a. Manjushri, Chenrezig, Tara, Chöd beoefening.*
6. *Kalachakra onderricht.*
7. *Orgyenpa en andere kleine tradities: o.a. Vajrayogini, Gyalwa Gyatso.*
8. *Nyingmapa Dzogchen: Mahayoga, Anuyoga, Atiyoga - Semde, Longde, Mengakde.*

Het is de eerste keer dat Thrangu Rinpoche deze cyclus van initiaties geeft. Thrangu Rinpoche is de leraar van de regenten van de Karmapa.

Plaats: Karma Dechen Ösel Ling, ong. 200 km van Stockholm. Info: Lodru Palmo, KSDL Hö Karvägen 2, S-12658 Hägersten, Zweden. Tel: 08-886950.

### Bezoek Namkai Norbu Rinpoche aan Parijs

23 tot en met 26 juli geeft Namkai Norbu Rinpoche onderricht in Parijs. Info: Frankrijk 09-33-143381895, Nederland 020-6126443.

### Incarnaties gevonden

Waarschijnlijk wordt op 11 oktober de nieuwe incarnatie van Gyalwa Karmapa (de 17de) door de regenten bekend gemaakt.



Onlangs is de incarnatie van Kalu Rinpoche in Siliguri, in de buurt van zijn klooster gevonden.

Naar alle waarschijnlijkheid is in Tibet de incarnatie van Dudjom Rinpoche gevonden. Hij is in de familie van Dudjom Lingpa, de voorganger van Dudjom Rinpoche herboren.

De incarnatie van Trungpa Rinpoche is ook gevonden.

### Rigpa tijdens de zomer periode

Deze zomer is Rigpa telefonisch te bereiken bij Xandra Reelick, tel. 020-6253580.

### De zomerretraite

De Rigpa zomerretraite in Ierland, in Dzogchen Beara, begint op 25 juli en eindigt op 9 augustus. In tegenstelling tot eerdere berichten is dit een open retraite en dus niet alleen voor Dzogchen Training studenten. Ato Rinpoche en Ringu Tulku zullen hierbij aanwezig zijn, Sogyal Rinpoche komt van 1 augustus t/m 9 augustus. Hier komt

binnenkort een mailing over.

### De meditatie en Ngöndro cursus

De meditatie en Ngöndro cursus is op dinsdagavond 19.30 uur (8 keer) en begint waarschijnlijk weer op 6 oktober. Een folder volgt.

### Ngöndro beoefening

Na de zomer vindt in Amsterdam weer om de twee weken een gezamenlijke Ngöndro-beoefening plaats.

*6 september bij Marlies, Rustenburgerstr. 307-II*

*20 september bij Paul, Oostenburgerpark 150*

*4 oktober bij Gisela, Sarphatipark 120 huis*

*18 oktober bij Eric, Oostenburgerpark 150*

Hierna is in principe de eerste zondag van de maand de Ngöndro bij Gisela, en de derde zondag van de maand bij Eric en Paul. De eerste zondag van de maand wordt tevens een video van Sogyal Rinpoche gedraaid. De derde zondag van de maand zal er aandacht zijn voor de manier waarop de Ngöndro gezongen wordt, en bestaat er gelegenheid om te oefenen in het leiden van (een deel) van de Ngöndro.

Tijd: 10 tot 12 uur; op 4 oktober 10 tot 13 uur, in verband met het draaien van de video.

Voor meer informatie kun je altijd bellen.



## DE LERAAR IN HET VAJRAYANA-BOEDDHISME EN GURU YOGA

Sogyal Rinpoche, Amsterdam, zondag 29 maart 1992

### The teacher mirrors the truth

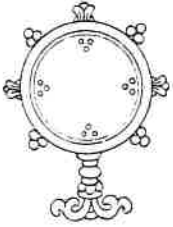
It is very important that you understand what the master really is. In the teaching of the Buddha the emphasis is not on seeking the truth outside of us but on seeking the truth in the nature of our mind. Because where is the truth? In the nature of mind. In fact, it is sometimes said in the Dzogchen teachings that the teacher does not give you the truth. He is not showing you something that you did not have before. If you use an example, it is very

much like your face. Each of us has a face. And that is in some ways the most important thing we have, our face. Face is whereby we are recognized. But we ourselves do not see our face. The truth is something like that.

Recently I was doing a television program in France. There was a lady who was asking very good questions. One of her questions was: "If the truth is within us, if the wisdom is self-present, why do we need teachings?". The reason is, even though the wisdom is ours, we do not recognize it. The face is ours, yet we need a mirror to see

our face. The mirror helps us to see our own nature, our own face. The teaching is only a help, an inspiration, a mirror.

The outer teacher is the mirror, the inner teacher is the reflection. It is important not to follow the mirror, but rather to recognize the reflection of our true nature. Sometimes when people follow spiritual teachings they just



follow the mirror. There are also people who say: "I only follow the reflection, I don't want anything to do with the mirror." But it is difficult to have a reflection without the mirror, they go together. The important thing is not the outer teacher, not

the mirror. In fact, if the teacher is really a genuine and authentic teacher, his work or dedication, his compassion, his whole purpose is to show you, to introduce you to the original nature of your wisdom mind. He does not make you worship him or her. There is no personality-cult there. In fact Buddha himself advised:

*Rely not on the personality of the teacher, but on his message.*

*Rely not on the word alone, but on the meaning.*

*Rely not on the cultural conditioned meaning or the implied meaning, but on the real meaning.*

*Rely not on your judgemental mind, but on your wisdom mind.*

These are really wise words. Buddha himself did not come to make "Buddhism", people made Buddhism. He did not want to make a point, he did not come to say something. What he wanted to do, is just to show us, introduce us, to the original nature of mind. And in order to do that he gave many teachings which are ways to realise that.

### **Deep down you are always pure**

In the buddhist teachings the truth is very much within. The fundamental basis is that each of us, regardless who you are, has the Buddha-nature. Remember my slogan: "Our Buddha-nature is as good as any Buddha's Buddha-nature". And this Buddha-nature is in the innermost depth of the nature of our mind, which is like the sky. Even the clouds of our ordinary mind, the negativity and confusion, don't dirty the absolute. Just as the mirror: the mirror reflects everything -all the reflections are our ordinary or relative thoughts and emotions- but the extra-

ordinary thing is that the mirror is never dirtied by the reflections. Our absolute nature, the Buddha mind, is never made impure, never stained or touched by delusion. It is always pure. And it is such a relief when you realise this. To realise that we are fundamentally, originally pure. A big burden is removed from us.

Particularly in the modern society, where there is not very much love or care, people develop the mind very much but the emotions suffer. And then sometimes certain religious principles are mis-interpreted. For example the "original sin" is very heavily mis-interpreted. People begin to really think that they are sinners. If we are from the beginning sinners, then what hope there is? We are not original sinners. I think that what Jesus, and the Christian teachings say, is not that we are originally sinners. Originally we are all made in the image of God. Sin is just an obscuration, a defilement, a reflection, a cloud. There is a Tibetan saying: negativity has one good quality, it is purifiable. It is not a fundamental reality, it is changeable. Since it depends on many circumstances, on many conditions, it is only relative and therefore changeable.

The Dalai Lama got quite shocked when he first came to the west and heard how people could actually hate themselves. In the East such things are completely unheard-of. Sometimes people feel guilty for the mere fact that they exist on this earth; this is absolutely stupid. I am not saying that you are stupid when you're feeling that, but whoever implied it is stupid and for you to follow it is stupid. In fact it is hilarious. I mean, isn't it enough that you just exist? Sometimes we think too much, that is really a big problem. In fact Tarthang Tulku also says, that the reason why there are so many mental problems in the west or in the world is because people think too much. We think that if we think and think and think that we get some intelligence, like squeezing an orange. But the thing is: if you think too much you get confusion. It is sometimes when you do not think, when you leave your mind open, that true intelligence comes. That is why sometimes when you meditate, when you let go of your ordinary mind, out of the state of that openness comes the inner wisdom, the creativity and the insight.

The whole idea that people feel guilty to be on this earth, saddens me. The thing is, there is one kind of suffering caused by natural phenomena, e.g. poverty, which is quite understandable. But that other kind of suffering, e.g. the feeling that you have no right to exist, is just a mental thing which you create; it is man-made. That is why an antidote or a practice that can remove this, is to realise that our fundamental nature is pure, sky-like, like the mirror. The reflections do not stain the mirror. Deep down you are always pure, you're good, you are perfect, you are a Buddha.

When you get a glimpse of that, one feels so grateful to one's master. I feel so grateful to my masters because

they have given me the meaning, the ground of my existence and the joy of life. Devotion is not to them so much, devotion is to the teachings, to the Buddha, to the truth. When you begin to discover that, it gives you such a joy, it really fills you and gives you a kind of self-esteem. You begin to realise that even though on an ordinary level you are terrible, on the absolute level you are alright.

It is as if you have lost your purse and you meet someone who tells you: "By the way, I just left you a million guilders on your bank account". You can effort to be generous even to your negative aspects. That does not mean again that you completely ignore negative things and think: "Ah, I'm pure, I can do anything I want", it is not that at all, that is also missing the point. It is rather thinking: "My negativity is not the end of the world, there is a way to purify it". In fact one is inspired, more positive about working with one's negativities.

### **One ground, two paths**

This Buddha nature, which is our innermost nature, is the same as any Buddha's Buddha-nature. In fact also Buddha Sakyamuni had the Buddha-nature; he worked with it, it blossomed into full flower and he became enlightened. In the same manner we all have the Buddha-nature. That is why in the teachings it says: "One ground, two paths". In the fundamental ground, the fundamental nature, Buddha's nature and our nature are the same, therefore "one ground". Two paths means: the Buddhas recognized their nature and became realised, whereas we do not recognize who we are and get confused.

### **Inner teacher**

Your inner master is the active aspect of your Buddha-nature. The incredible thing is, even though we've been confused, throughout our confusion it has been trying to bring us back to the truth, through all kinds of ways. For example life teaches, even if you don't want it. The teaching is always there. Even though that is the case, we do not know how to take the messages. Just as there is BBC, Voice of America etc, if we do not have a radio we will not be able to receive it. That radio is the outer teacher. It is said that as a result of our prayers in former lifetimes and also as a result of purified karma sometimes we have the great good fortune to meet the outer teacher. And this outer teacher is no other than the spokesman and the messenger of your inner teacher. That is one of the reasons why, when you meet a real master there is such a deep connection, because the connection is from within.

### **Environment**

Even if we find a teacher, sometimes the difficulty is that we don't know how to follow. I noticed there are very few people who know how to follow a teacher, because the si-

tuation is not perfect. Like H.H. the Dalai Lama said that the East is such, that even if you don't want to practise, the society is such that it pulls you into the spiritual things. But in the west, even if you want to practise, the society pulls you out of it. Here it is sometimes very difficult. Because if you want to practise, you don't have the support, not the right inspiration, you have difficulties and obstacles, you get different advices, you hear different things. You can mix up everything. Of course, there are spiritual centers and groups, but I find that not many groups have actually been able to create an environment. And that is one of the reasons it's very difficult. You nearly constantly have to create the good karma, you constantly have to be determined not to give up, but to continue and only a few people make it. Therefore the spiritual journey is quite long. You really need to follow with perseverance. Because what you try to accomplish is the whole purpose of all your lives. To put an end to suffering and to realise the wisdom of the meaning of life.

That is why it is important to be patient. Like for example my students, some of them have been staying with me for ten or fifteen years and now they are beginning to get it. Their devotion is quite stable, at least they did not give up. And slowly, slowly we try to vision out and to create an environment which can be a support for these people.

### **The teacher is the blessing**

So the outer teacher is the crystallization and the spokesman of the inner teacher. Also the blessing of all the Buddhas is acting through the outer teacher to you. It is like the telephone. If people want to call you, they dial your telephone-number. In the same way, if Buddha wants to call you, he calls through your teacher's telephone. So the teacher becomes the channel of the blessing, particularly in the Vajrayana.

In the different yanas the role of the teacher changes very much. In the Hinayana or Theravada tradition the teacher is like a wise man, like an elderly. He counsels you, he guides you. But in the Mahayana he becomes your spiritual friend. As he becomes your spiritual friend he takes a little bit more responsibility for you. But in the Vajrayana it is totally different. The teacher becomes a connection with the truth itself. So therefore he becomes actually indispensable. If the connection with your teacher -which means with the teaching- is not pure, then however much you might practise, not very much result will come. Just like the electricity, no matter how much power there is on the circuit, if you're badly connected, not very much power will get to you. That is why Khadro, the wife of my master, always says, that even if you don't practise very much, if your heart-connection with the teacher is good then you will progress very quickly, because a lot of blessing will come; there will be less obstacles.

The word "Guru" in Sanskrit means the "weighty one", someone who is weighty with knowledge and compassion, someone with a lot of worth. In Tibetan the word is Lama, meaning "none beyond", there is no one beyond the Lama, the supreme. It is said that even the Buddhas did not accomplish their enlightenment without following a teacher. The teacher is in essence the source of everything.

So it is not the outer personality of the teacher that matters, but the teaching. The teacher actually makes the teaching alive. The teacher is the crystallization of the teaching. He is the human face of the truth. If you think of your teacher, then the teaching is alive. The living teaching is actually embodied in the person of the teacher. Like when I'm thinking of my master Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, just the very thought of him inspires me. When I think of my root-teachers, they bring me the feeling of the truth. They are really the embodiment of truth. They are the teaching manifesting. As if the teaching or the truth takes on a form and starts walking, speaking.

I remember the thought that kept recurring to me, with tremendous gratitude, after one of my masters passed away: "Had it not been for you, how could I possibly understand". A master gives you the basis of understanding. Like for me, had it not been for my masters, I would not really have understood the teachings and would not come to the kind of humble understanding of the teachings as I have come to. Even the humble understanding that I have is solely due to the blessing of my masters. Of course there are books, the teachings are there, but not alive. When a master directly speaks to you then actually the teachings come alive. The living truth, that is what the master represents.

## Guru Yoga

That is why this practice of Guru Yoga is so important. It is not worshipping your teacher, but when you invoke your master, your Guru, what you are really doing is in-



voke all the Buddhas, and the truth of all the Buddhas. In fact what you invoke is the truth and you merge your mind one with it.

If we, human beings, leave the truth on the abstract level then it stays on an abstract level. It is more difficult to grasp and to take to heart. Bringing the truth in a human form is a kind of skilful way, a

compassionate way to bring the truth very near to us. In

the same way the truth will manifest to the Marsians in a Marsian way. Among the animals, it is said, the truth will manifest as an animal, among the insects as an insect. The Buddhas incarnate in the form of animals, insects and birds and teach also amongst themselves.

So when you think of your Master, he or she actually invokes in you the feeling of the entire truth.

Guru Yoga means merging your mind one with the wisdom mind of your master. The wisdom mind of your master is the truth of enlightenment. It is like merging your mind one with enlightenment.

In the Vajrayana-Buddhism, in the tantric Buddhism, and especially in Mahamudra and Dzogchen, all the great masters of the past have realised through Guru Yoga.

Realising the absolute is not with your head. However clever you are you will not be able to figure out the absolute. The absolute is beyond mind. It is only through the heart and the devotion and through the blessing of the masters (and of the Buddhas which is transmitted through your master) that the truth makes itself available to you. That is why in Guru Yoga there are four levels.

**First level.** First you invoke in the sky before you the embodiment of all the Buddhas and all the masters in the person of your master. Me for example, I have three principle masters, but when I think of Jamyang Khyentse, the other masters are all in him. When I think of Dingo Khyentse it is not excluding the other two. As it is said in the teachings: all Buddhas are in their wisdom nature one. And when you invoke them, even if you can not visualize them, you just feel their presence. The environment of your mind is infused with their blessing and presence. They are actually there.

**Second Level.** The main thing of the Guru Yoga practice is to merge your mind, mix your mind with the wisdom mind of your master. Slowly, slowly your mind changes, it transforms. Just like if you put water on the fire it will get hot, or if you keep your hand in the fire it gets burned. Really the simplest thing is to merge your mind, put your mind into the wisdom mind of the Buddhas. For some of you that means putting your mind in the wisdom mind of God, or Christ, that is the same. When you do that slowly your mind is transforming, that is the real meaning of the blessing. The word for blessing in Tibetan is "chinlab", meaning "transformative blessing". Blessing transforms your ordinary mind into the wisdom mind of your master. The state of your mind changes, you feel different and your ordinary mind is consumed or burned away. It is purified and your true nature, which is the nature of mind, is revealed. In fact the master is the nature of mind, he is the wisdom.

The second level is where you spend the most time. Like if you practice for one hour, you spend about forty-five minutes doing this. And you ferment that, you seal it through the mantra Om Ah Hum Vajra Guru Pema Siddhi Hum. The mantra is the heart-essence of the Buddhas. This mantra matures the blessing. That is why

you do a lot of mantras. The counting is not the point, important is that you do it many times. If you don't want to count it is okay. If you find you can do thousand mantras in ten minutes then you can just do ten minutes. You don't have to count if you don't want. One of the reasons we do retreat is to just rest quietly in the nature of mind and do deep mantra-practice and mature the blessing. It is through the blessing that the transformation takes place. Opening your heart by meditating this way will bring about the transformation.

Guru Yoga is the practice for healing. If you put your mind into the wisdom mind of the Buddha, do you think you will be healed? It is like going under the shower and asking: "Will I get wet?". Unless you're completely wrapped in clothes; if you're egged in, then of course nothing will go in.

Also when you die, the most important thing is to merge your mind one with the wisdom mind of the Buddha. It is said by Dingo Khyentse Rinpoche, and many other masters, that you wake up in the state of mind in which you died. Once one of the master's mother was dying and Dingo Khyentse came down to see her. She was already quite far away. Dingo Khyentse Rinpoche did something very unusual; he slapped her at her feet. He didn't say it but what he really meant was: "Remember me". So merging your mind with the wisdom mind is the most important.

**Third level.** At the end of the practice you receive the blessing. From the forehead, throat and heart white, red and blue rays of light come. Or, in a simple way, just rays of light, blessings come into you. They purify all the negativity and the impurities of the body, speech and mind and of all your energy. And then you receive the blessing and empowerment of the body, speech and mind of Guru Rinpoche. That is the third stage.

**Fourth level.** At the end of that all actually the master dissolves, the Buddhas dissolve and become one with you. They dissolve in the nature of your mind. At the end of that you realize that the nature of your mind, the state of Rigpa, is actually the absolute master. In the nature of mind you find all the masters.

Once you have that, even when your teacher dies, he does not die. Because he is never separate from you. Once you understand that, the teacher is always with you, especially when you practise. If you are a realised person, the teacher is always present, never separate from you.

If not, at least whenever you remember the teachings and whenever you practise, the teacher is there.

That is why it does not really matter, when you feel some connection with me and feel me as your teacher, whether I am physically with you and teach. We have tapes and videos. When you go over them, or read the teachings,

then I am present for what I really am. What you see now is not really me, this is not the teacher. This is not your guru. The truth that I try to communicate; that is your guru. And particularly when you practise, you remember.

What is also important is that when students of the same teacher meet and practise in harmony, in good spirit, the teacher is even more there. In Buddhism we stress the function of the sangha, the community of practitioners, very much. That is why I like to encourage the meeting of students more and more.

One of the amazing things of the Guru Yoga is the confidence. Sometimes people feel, that following a master means that they have to give up themselves. In fact it is the opposite. When you really follow a master you find yourself. You find your own nature, your own confidence. Slowly you will become a master of your own bliss, a chemist of your own joy. Guru Yoga becomes then a remedy always at hand to elevate, to cheer, to illuminate and inspire every breath and movement.

### Practice!

So in conclusion the most important thing is to practise as regularly as possible. Because the practice can inspire a state of mind, of wisdom nature in which you can find healing, confidence and joy. The practice nourishes you even on an ordinary level. And on a deeper level it purifies your mind and slowly leads you towards enlightenment. It is only through enlightenment that you will put an end to your suffering. And it is only through enlightenment that you will be in a position to help others.

Don't waste time on little things, you should spend big on enlightenment. Because your life is quite short, you cannot do too many things. Instead of wasting yourself in small things, you need to focus on one thing that is the most important and that should be the spiritual practice. When you follow the spiritual path, it does not obstruct you from doing other important things in life. In fact it will help you. Your spiritual practice gives you the wisdom, the insight and the compassion to do whatever you do more meaningfully.

So the most important thing for you is to practise everyday. To do the meditation-practice and the Guru Yoga. Particularly if you want to realise Dzogpachenpo or Mahamudra, the absolute nature of mind. It is through the devotion, through the Guru Yoga, that you merge your mind with the wisdom mind of the master and when you arrive at the level that your ordinary mind dies in the state of purity, you find yourself in the state of the nature of mind, the state of effortlessness. That is the state of what is called non-meditation.

# COMPLETING THE NGÖNDRO WHILE STILL HAVING A LIFE?

By an average practitioner

*Dit stuk is een gedeelte van een ingezonden stuk in de Networking Newsletter, volume 2, No. 1, August 1991. Het gaat over een Amerikaanse studente van Sogyal Rinpoche, die de Ngöndro in zes maanden af had. Dit is haar verslag.*

Today, before leaving the retreat Rinpoche gave me a blessing. As I waited to go into his sitting room I thought, "Oh, this will be simple" and "Gee, I really need this blessing, this is great." So I went into his sitting room and he gave me his blessing and then he looked at me and said, "Did you ever write down how you finished your ngöndro?" Slightly horrified at what I thought was the pale specter of a long dead ghost I replied, "No, but I remember how I did it." Foolishly I thought the issue would sink into the shadows at that point but Rinpoche continued, "I think it would be good if you would write how you finished ngöndro for the next newsletter." This was the point where my stomach turned to lead. I really don't want to write about *how* I did my ngöndro because I think it's lot more important *why* you do ngöndro, but since Rinpoche asked I might as well tell you.

I decided that I could do the entire practice in the time December 1989 (one week after the fall retreat) to July 1990 (the next to last day of the summer retreat). Attitude is a big factor in doing ngöndro. I knew from books, even before I met Rinpoche, that I would have to do ngöndro, that millions of people done it in the past, that millions of people were doing it now and that millions of people would be doing it in the future. So I never felt like I had to do this task that only I had to do, god help me! It was one of those things that everybody did, like breathing. Anyway, I figured that in 200 days if I did 500 of each practice each day that I could do it with room to spare. So every morning for 200 days, sick or well, rain or shine, holiday or workday, I got up at 5:25 am and started by immediately saying, "May all beings awake to the dharma (truth)." After that I said the invocation and the Four Thoughts as I made my bed up and laid out a piece of linoleum on which I could do prostrations. I never chanted anything because that really upsets the other people in the house - not because they don't like Buddhism but because I am very loud - so all the formulas were said in the head with lips moving but absolutely no sound

I did prostrations accompanied by Refuge and Bodhicitta formulas. As with everything else, sometimes I said the recitation formulas in English, sometimes in Tibetan, sometimes long versions, sometimes short versions. As long as I knew at some level what the hell I was saying I felt comfortable saying either. In the beginning I could only do 60 prostrations a day but within two weeks I had built up to the point where I could do 800 in 1.5 to 2 hours.

You'll notice I put a lot of time references on the practice, this is because I reached a point where everyday I did the same amount of something in the same amount of time. Eventually I gave up counting and carrying a mala around (except as a reminder) and took up carrying a stopwatch. Also, anyone who lives in California knows that one only talks about the time it takes to do something or go somewhere, no one ever talks about actual quantities to be completed or distances to be covered, that's all assumed, so this conversion to time references for dharma was just a natural process for me as a Californian.



At 7:00, as I got dressed to go to work, I started doing recitation of the 100-syllable mantra of Vajrasattva. Because it's hard to count and dress or comb your hair with a mala in hand I would say a mantra and then the number I was on. "Om Benza..... twenty five" etc. I recited this all the time everywhere. I took my mala everywhere in the beginning (and no one ever said that they thought I was strange or weird). I recited 100-syllable mantra during 15 minute breaks, driving in the car to and from work, walking to my desk, going to rest room, making my breakfast and my lunch, mowing the lawn, cleaning the toilets, walking the dog. You name it and I probably did it with Vajrasattva's mantra coming out of my mouth. Eventually I got to the point that I would wake up at night reciting it - I thought this was a bit scary (it seems to have stopped since I stopped doing large quantities of this mantra) but I kept saying it anyway. In the beginning I didn't even know the mantra, it took about one hour of constant repetition to learn it completely. Today, I can still say the complete mantra in 6 seconds flat and do an entire mala's worth in 12 minutes or less - not that speed is all that important.

Whenever I finished doing the 100-syllable mantra I would then begin reciting the mandala offering. Usually I did this after work while walking the dog. I offered everything I saw, flowers, people, houses, cars, birds' songs, even the dog. I offered everything I loved, felt attachment to, felt desire for, thought was beneficial or good or needed, or that I thought was beautiful and I offered also vast quantities of other things via imagination and visuali-

sation. It took about 15 minutes to recite 500. This worked into my day quite beautifully since I walked the dog every night for 45 minutes (because I'm Californian obsessed with keeping fit - the dog would have been happy with 20 minutes I think).

As soon as I finished the mandala offering I started doing Guru Yoga. I did it everywhere stopping only to make and eat dinner (a time I like to watch VH-1, MTV or CNN) or when I had to do household or Rigpa paperwork. Usually I finished up the mantras by 7:00 pm. I would then go to my room, conclude the Guru Yoga practice and sit 20 minutes. By 7:30 I was a "free" person. I would also do Vajrakilaya and Tara recitations each day but not so many. When it came for bed I would say all the long life prayers and prayers for the lineage and then dedicate merit. The last thing, as I tucked myself up for the night, was to imagine Guru Rinpoche in my heart and ask him to look out for me.

### Truth and its consequences

Now, I could tell you that I did everything "right" but frankly, I didn't. When I started the ngöndro I had only been to one retreat and things had not been made very clear as to what exactly one was supposed to do. As I lived about 200 miles from the nearest Rigpa group there really was no one to ask questions to so I turned to the local library for help. The books I used to clarify things were not exactly correct but I didn't find this out until the very end of the next retreat when A) there was an exceptionally thorough exposition given on the ngöndro by the older students and B) I was asked to ferret through the texts boxes for materials and banged into some old texts on ngöndro. What I had done was 100.000 prostrations, 100.000 refuge and bodhicitta formulas, 100.000 100-syllable mantras, 100.000 mandala offering mantras and 100.000 Benza Guru mantras. I did it all with an upright heart, that is, I thought I was doing the right thing because that's what the books I had had said to do. But according to Rinpoche's teachings as given in the transcripts which I got at the second retreat what I had done wasn't really 100% right. So I spent from Dec. 1990 to June 1991 doing sections of the ngöndro over. (I'm sure if I had told Rinpoche about this error that he would have said it was okay what I did. And in fact, while addressing the sangha he later did say this. But it wasn't okay with because a lot of people had said they were inspired to try again to complete their ngöndro because I made them feel it was possible for a full-fledged working stiff to do it. So I had to do it right for the sake of good faith and honour even if no else ever found out that I had screwed up in a major way.)

To make up with my major errors, and now I really had to fix it because I had told Rinpoche during the second retreat that I was finished and he had made me tell everyone else I was finished, I set about to do 100.000 7-heap

mandala offerings using the 4-line prayer, 600.000 6-syllable Vajrasattva mantras, 100.000 7-line prayers, and 1.3 million Benza Guru mantras (in addition to still doing all the other parts of the ngöndro everyday plus some Vajrakilaya and some Tara practice). I started again after the third retreat (because for me I like to do intense practice between Dec. and June and then kick back from June to Nov. with light practice). So everyday between Dec. and June for 200 days I got up at 5:35 am and began.

For the Vajrasattva practice I did one mala of 100-syllable mantras (12 min.) and 3.500 6-syllable mantras (25 min.) then pushed on to doing 500 7-heap mandala offerings (about 45 min.). At 7:00, while getting dressed, having breakfast, going to work, and throughout the day I recited 7-line prayers until I had completed 500 (about 65 min.) Usually the prayers were finished by lunch at which time I would stop and do a protectors practice (I always do this at noon because no one else is at home and I can chant). After lunch I worked on reciting 6.600 Benza Guru mantras (45-60 min.) finishing up by the time I drove home from work at 4:30. Then I'd take the dog for a walk and do Vajrakilaya and Tara practice for about 20 minutes (the dog got kind of tired of those long 45 min. hikes so I decided to give her a break and take up weight lifting) and after dinner, I just did paper work or kicked back. Later I would go and sit for 20 minutes (I'm not really big on hours of sitting and neither are my pinched nerves in my legs, but if someone can sit for an hour or more I think that's great).

So now, today, I can definitely look anyone in the eye and say: "Yes, I finished my ngöndro." I did it the proper way, the way all the transcripts said, the way "The Excellent Path to Enlightenment" said, the way the "Wishfulfilling Jewel" said. I found my own style but I did it in a way that I could face Rinpoche and say, "Yeah, I did it."

If you ask me what it is that I think the ngöndro has done for me I'd say that it's made me more tolerant, more kind, more forgiving, more devoted, more compassionate, more generous, more secure and more willing, less sticky, less afraid (of myself and others), less stupid, less awkward, less weak, less blind, and less hard. Also it made my mind mine again. It really does bring one's mind to one-pointedness. If I say stay, mind stays, if I say go it goes but only where I tell it. I no longer feel like I'm trapped inside a miasma of turbulent thoughts and emotions. Now I can shut it off, treat it as background noise or just look at it and say, "Huh, just thoughts and emotions." I realize this is not the be all end of Buddhist practice but for me it's a major relief not to have to take all that mind-generated crap so seriously. Now I see my little patterns and I can stop, before I didn't have the choice, for this reason I am eternally grateful to ngöndro.

If you ask me what ngöndro didn't do for me I'd say that it didn't make me a saint (which I didn't want to be anyway). It didn't make me "enlightened", didn't alienate me

from "the world", my family, my friends, or my co-workers. It didn't wreck my very precise, mind bending job skills, didn't take away my love for loud Rock or long Opera, or my desire or ability to lift weights, garden, dance, drink, read magazines, drive too fast, eat meat, fall in love, laugh, tell off-color jokes, have sex, or make money. It didn't cause me to go braindead. It didn't make me look out of my window and say, "This world is repulsive and so screwed up that nothing will help," or, "Gosh, I better go into a monastery because there are too many distractions in my life." What I'm saying is that ngöndro didn't make me into a mindless, heartless, emotionless machine that does nothing but spout dharma every two seconds, frown on "Samsara", and long to be in a cave practising. Sorry, but it just didn't "wreck" my life even the tiniest fraction.

### Bodhicitta

About half way through the ngöndro I realized that I wasn't doing it for myself, in fact I couldn't face another day of doing it - especially for myself (in all honesty I like my life, I like being alive, I like the world). But when I thought of others, of how they were suffering and of the merit I could generate on their behalf (that is something tangible I could do) and to a much, much lesser extent of how I wanted to know the truth and how I wanted to keep faith with Rinpoche I was able to drag myself through just 500 more prostrations, just 6000 more mantras, just 300 more Mandala offerings. It seems now, when I look back on this "required" ngöndro that I, like most people I think, began it with the attitude of wanting

to find truth or refuge or something for myself and end up with an attitude of wanting to benefit others. Somehow self, ego, or whatever you want to call it, just quietly slipped away and I never even noticed it was gone because more important things were at stake like other beings I share this world with. Of course despite all the things intensive ngöndro does for me, I was glad I finished doing great quantities of the various practices, I admit that, but I'm glad I did them too. Today, and every day, I still do ngöndro practice because I care about realizing the truth (but honestly not as much as when I began), I still care about the suffering of others (much more so now than before because I see how I inflict it on others and how we each inflict it on ourselves), and I still care about keeping faith with my root teacher (who gave me hope by confirming the truth and by telling me how to realize it for myself). But I also do it because everyday it changes a little, it gets a little deeper, a little more profound, a little more meaningful and makes me a lot more beneficial as a human being. If nothing else it's fascinating to watch yourself and your understanding and your practice change - sort of the ultimate science experiment.

Well, that's the story. There's a lot more that could be said about why you do ngöndro and what it does to you but you're really only going to find out why and what when you've done it yourself. My only advice to anyone who wants to find out what the ngöndro is all about is pretty simple: Don't discuss it, don't deliberate it, just do it.

My apologies to Rinpoche if this didn't come out the way he wanted it to, which was inspirational and practical.

### Verslag van de Paasretraite 11 - 22 april Londen door Xandra Reelick

Het vers naar verf geurende Rigpacentrum aan de Caledonian Road in Londen was mijn onderkomen gedurende de 11 dagen en nachten van de Paasretraite in Londen. Een handvol nederlanders heeft op individuele wijze de overtocht naar Engeland gemaakt en verblijft in het centrum of in de nabijgelegen University Hall. Een week voor onze aankomst zijn de sanitaire voorzieningen klaar en is de keuken op provisorische wijze in de kelder ingericht. De shrineroom is een mooie vierkante ruimte met een aangrenzend podium dat d.m.v. schuifwanden kan worden afgesloten, ik sliep er heerlijk. De shrine, het grote gele kleed en het overige meubilair kende ik van mijn eerste Rigpa retraite in Roujan (Frankrijk) en het zien ervan gaf mij het gevoel van thuiskomen. De bagage konden we naast de keuken kwijt, in een



kleine ruimte waar de volgende dag nog twee kledingrekken met hangers werden geplaatst zodat iedereen de mogelijkheid had om jassen en kledingstukken op te hangen.

De eerste avond begon met een gezamenlijke Ngöndro practice en werden we over het programma en het rooster van de retraite geïnformeerd. De volgende ochtend

en alle volgende dagen begonnen met een door Ruthie geleide practice. Na de morning and afternoon tea breaks gaf Rinpoche teachings over o.a. Rigdzin Düpa en Dzogchen. Maar zijn "peptalk" over het geïnspireerd beoefenen van meditatie en de integratie van de teachings in de persoonlijke practice raakten mij het diepst. Evenals de teaching op Goede Vrijdag over de toekomst van het werk van Rinpoche zelf en de verantwoordelijkheid hiervoor van de gehele sangha. Rinpoche beschreef de problemen die kunnen ontstaan als zijn verwachtingen over de groei van de sangha na de publicatie van het boek uitkomen. Zijn oproep aan ons is; een grotere betrokkenheid en meer efficiënte samenwerking. Van alle sangha leden wordt verwacht dat hij of zij meer verantwoordelijkheid neemt en helpt bij de verlichting en de voortzetting van het werk van Rinpoche. In de toekomst zijn er leraren nodig om, na Rinpoche's dood, de teachings aan nieuwe generaties studenten door te geven. Er zullen teams gevormd moeten worden om cursussen te geven en nieuwe mensen op te leiden. Therapeuten en artsen zullen worden ingezet om hospices op te richten om stervenden te begeleiden. Door deze gesprekken van Rinpoche met ons ontstond het gevoel dat er een nieuwe fase in zijn werk is bereikt, een keerpunt waarvan de drie maanden retraite en het verschijnen van het lang verwachte boek de markering aangeeft. Alle teachings over Ngöndro, meditatie en Dzogchen waren zo essentieel en zo direct en geïnspireerd gegeven dat ervoor mij een duidelijke verdieping van het inzicht in de elementaire kennis van de dharma kon plaatsvinden. Wederom steeg mijn respect en bewondering voor Rinpoche die de ongelooflijk zware taak die hij zich ten doel gesteld heeft onophoudelijk ten uitvoer brengt. Een grotere betrokkenheid is alles wat hij van ons verlangt.

Rinpoche sprak met ons alsof wij diegene waren die naar de 3 maanden retraite zouden gaan en zette in grote lijnen het programma uiteen. De beoefening van Vajrasattva en Vajrakilaya (100.000) en de persoonlijke practice staan centraal. 's Ochtends wordt er om vijf uur opgestaan en zal er gedurende de hele dag stilte zijn op een half uur na, waarin strikt genomen alleen informatie over het programma en de studie uitgewisseld mag worden. "Don't bring your personal problems!" aldus Rinpoche. Tot nu toe is alleen Alak Zenkar Rinpoche uitgenodigd om een aantal teachings te geven tijdens de drie maanden retraite.

Op zaterdag voor Pasen bezocht deze opmerkelijke man het Rigpa centrum in Londen. Bedrieglijk simpel ogend in een leren jackje gaf hij uitleg over Rigdzin Düpa en beantwoordde de door ons eerder op schrift gestelde vragen.

Ikzelf was bij deze teaching niet aanwezig, omdat ik als vrijwilliger met 10 kinderen en 2 oppassers het Museum of National History heb bezocht vanwege de grote dinosaurius expositie. Dit uitstapje was de eerste gelegenheid tijdens de retraite dat ik buiten een straal van 100 meter van het centrum kwam. Het prachtige kerkje om de hoek, waarin alle bomen in bloei stonden was overdag

mijn favoriete terug-trek-plek. Het museumbezoek was een goede training in mindfulness, om met in iedere hand 2 schattige en ondeugende jongetjes over te stappen in de metro en het linksrijdende verkeer te trotseren. Opvallend was de aandacht van de kinderen voor alle bewegende beelden en grafieken die op monitoren werden vertoond en het gebrek aan belangstelling voor de fraai geëxposeerde fossiele beenderen en enorme dinosaurusskeletten.

Op Paaszondag werd een speciale teaching gegeven over Dzogchen waarbij de Londense Dzogchen training studenten waren uitgenodigd. De enige keer dat de hele ruimte gevuld was met mensen. 's Middags werden we door Rinpoche in twee groepen geformeerd, strak in het gelid en gescheiden door een middenpad. Met de rug naar de toegangsdeuren moesten wij als de perfecte beoefenaars zitten en mantra's zingen. De onzichtbare gast op wie wij zijn goede indruk moesten maken was de innemende mongoolse Talai lama Chogyem die voor de eerste keer het westen bezocht en een beroep kwam doen op Rinpoche en ons om voor de camera uitleg te geven over het belang van de dharma en de practice. Deze beelden zullen worden uitgezonden op de televisie, om zo de mongoolse jongeren een hart onder de riem te steken. Er is nog steeds veel propaganda van russische kant tegen het boeddhisme in Mongolië. Op de voortreffelijke wijze waarop Rinpoche met ieder medium weet om te gaan, gaf hij enthousiast en bondig uitleg over de geschiedenis van zijn werk in het westen.

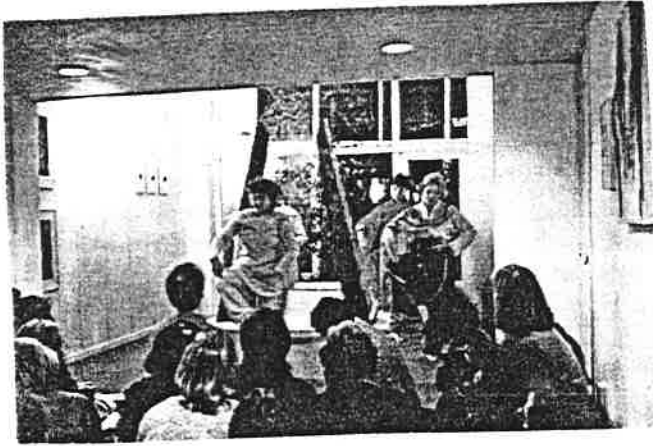
De laatste dag sloot het centrum 's avonds zijn deuren, zodat ik mijn hoop op nog 2 dagen van practice in rook op zag gaan. Die middag (tweede Paasdag) ontvingen alle kinderen als eerste de zegening van Rinpoche. Met een door de Dalai Lama onlangs in India gezegend koordje om hun hals gingen ze terug naar hun ouders. Dit hoopvolle beeld van al die kleine en ernstige gezichtjes naast het liefdevolle gezicht van Rinpoche ontroerde mij hevig. Ik voelde grote dankbaarheid jegens Rinpoche om alles wat ik van hem mocht ontvangen tijdens deze dagen. Het was een fijne tijd, intensief en aangenaam van sfeer danzij de goede organisatie en de prettige sfeer onder de relatief kleine groep deelnemers en vooral niet te vergeten het lekkere en gevarieerde eten. Elke maaltijd werd besloten met een van de bekende overvloedige engelse desserts, recht uit de oven, zoet en zwaar. Ik wens alle drie maanden retraite deelnemers deze zomer een even goede keuken toe!

Dan de haastige reis terug. Na het schoonmaken van het centrum en het pakken van mijn bagage, ben ik in een taxi gestapt en naar het station gereden. De overtocht op de nachtboot en de treinrit van Hoek van Holland naar Amsterdam was erg abrupt. Pas na het bezoek van Rinpoche aan de Kosmos waar hij 's middags een krachtige samenvatting gaf over Tantra kon bij mij alle rusteloze energie weer doorstromen en vond ik de diepe rust weer terug en het vertrouwen in mijzelf en de Rigpasangha. Sogyal Rinpoche, thugie chen !

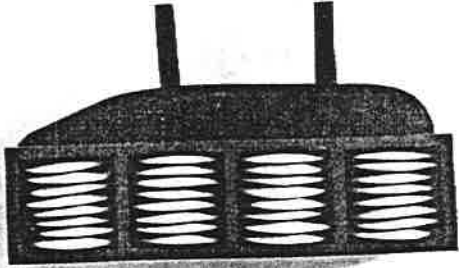
juni 1992

# DE SANGHADAG

Op 15 maart vond er een feestelijke Sanghadag plaats. Eva Jansen had haar werkruimte ter beschikking gesteld. Hier hadden 15 kunstenaars uit de Sangha een expositie ingericht.



Dans van de zestien offergodinnen door Annelen Gall, Eric Soyeux, Christine Svane en Stoffelien Verdonk.

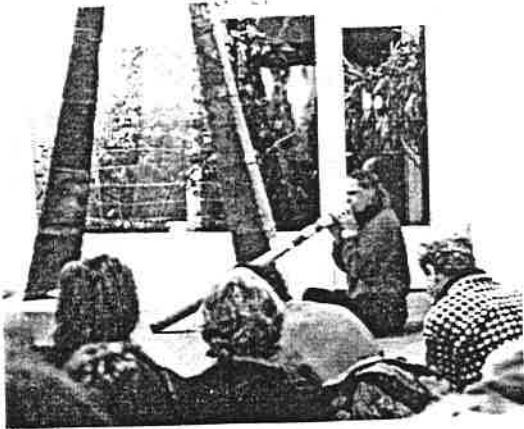


Werk van Joost Sandbrink

Naast een vergadering bestond het programma uit diverse optredens. Er waren ongeveer 60 mensen en de sfeer was heel inspirerend. Het ligt in de bedoeling ieder jaar een Sanghadag te organiseren



Werk van Agnes Boszogi



Gerlof Lenten bespeelt zijn didgeridoo