



RIGPA

Nieuwsbrief van de stichting Rigpa

postbus 17.233

1001 JE Amsterdam

tel. 020 - 623.8022

Omgaan met Invloeden en Obstakels



Het volgende artikel bevat kleine stukjes van een onderricht van Sogyal Rinpoche, dat hij gaf op 28 augustus, tijdens de 3-maanden-retraite.

De totale teaching telt 15 bladzijden die we het liefst in z'n geheel hadden willen plaatsen. Helaas is dat niet mogelijk en hebben we dus moeten kiezen. Als iemand het stuk in z'n geheel wil lezen dan kun je het bestellen bij Rigpa.

Je niet laten beïnvloeden

Eén van de boeddhistische principes is het nemen van toevlucht in de Boeddha, de Dharma en de Sangha. De grondregel voor de Sangha is nooit in gezelschap te verkeren van mensen die jou willen beïnvloeden tegen de Dharma, het spirituele pad, waarmee jouw ware natuur wordt bedoeld. Wees voorzichtig want er zijn veel mensen die alleen hun eigen belang in het oog houden. Maar Boeddha had geen zelfzuchtige bijbedoelingen, daarom vind je ook geen doctrine in het boeddhisme.

Er zijn ook mensen met zware wolken om zich heen. Als je een tijdje met hen omgaat, wordt je niet alleen depressief maar ze kunnen je ook beïnvloeden. Als je de View en het begrip bezit zul je niet makkelijk beïnvloed kunnen worden. Maar van sommigen van jullie is de View niet zo stabiel, het is dan zeer eenvoudig om beïnvloed te worden.

Volgens Dzogchen hebben wij allemaal twee aspecten: in het tibetaans 'shengi gyepa la' en 'nyampa nyong-wa du', hetgeen betekent dat we allemaal, vanaf onze geboorte, zowel een goddelijke als een duivelse aspecten in ons hebben, en dat we in Dzogchen ons mededogen op beide aspecten richten. Soms is het duivel-aspect sterker. Grofweg zou je dit het ego kunnen noemen maar eigenlijk is 'ego' hiervoor een te algemene term, het is subtieler dan het ego. Dit duivel-aspect beïnvloedt je zodanig dat er allerlei klachten en twijfels naar boven komen. Het is zeer moeilijk tevreden te stellen; niets is goed genoeg. Je zegt bijvoorbeeld dat iets heel mooi is en het reageert met "ja, maar". Er is altijd een 'maar'.

Zo'n geesteshouding zul je volledig los moeten laten. Zolang je dit niet doet heb je de View niet gerealiseerd.

Je moet je niet laten beïnvloeden, niet door jezelf en

niet door anderen. 'Je eigen basis hebben' is de ware betekenis van onafhankelijkheid. Dzogchen is echte onafhankelijkheid. Ware onafhankelijkheid ligt in jezelf besloten.

Het ontwikkelen van begrip

Na een retraite moet je constant werken aan het levend houden van de teachings. Door te luisteren naar het onderricht en de oefeningen te blijven doen zal je 'voldoende brandstof voor de View blijven houden'. Als een auto geen benzine meer heeft dan stopt deze. Net zo zijn oefeningen en studie brandstof voor jouw spirituele reis.

Het belangrijkste is dat je begrip zich ontwikkelt. Om jouw begrip tot bloei te brengen zul je de beoefening moeten blijven doen en de View continueren. De View werkt op de twee vormen van verduistering; (1) het werkt op je emotionele verduistering (vooral wanneer je luistert naar de teachings, als je je laat inspireren lossen je alledaagse emoties op). En de View werkt op (2) je intellectuele verduistering.

Tevens werkt de View op twee soorten van onwetendheid: 'shen gyi che pa ma rigpa' - het niet realiseren van je ware natuur, en 'kun tu tape ma rigpa' - geconditioneerdheid. Als je beide kunt verwijderen accumuleer je wijsheid en verdienste.

In feite is de View de beste manier om verdiensten te verzamelen hetgeen resulteert in de twee kaya's: Dharmakaya en Rupakaya.

Nooit opgeven

'Nooit opgeven' is een van de grootste krachten. Houdt altijd een opgewekte en blijde instelling. Natuurlijk heb je af en toe je buien, daar is niets mis mee, zolang ze niet te lang duren. Buien hebben meer of minder kracht, afhankelijk van hoe goed een yogi is. Blijf niet hangen in zo'n bui. Weet je stemming te hanteren. Mensen die dit weten zijn zeer energiek, blijven nooit lummelen en houden van aanpakken. Zoiets zou het moeten zijn. Blijf niet vol zelfmedelijden zitten als je een slechte bui hebt, geen 'nyinyi nyanya...'. Verander simpelweg je stemming. *Omdat jouw bui of stemming meestal in je mind zit is deze niet afhankelijk van andere zaken.*

Als je teveel tijd aan 'nyinyi nyanya' besteedt, krijg je niet alleen niet wat je wilt, maar de situatie kan zelfs slechter worden dan dat deze al was. Net zoals een klein kind die constant om snoep zeurt niet alleen geen snoep krijgt maar zelfs kans loopt een lel te krijgen.

Besteedt daarom niet teveel tijd aan 'nyinyi nyanya'. We kunnen wel denken dat we krijgen wat we willen als we onze emoties rond blijven strooien, maar dit is een soort chantage. En achteraf blijken de zaken er dan nog slechter voor te staan en voel je je een idioot. Ik weet dit uit eigen ervaring.

Obstakels

Als je Dudjom Rinpoche's Richō leest vind je een overzicht van alle vreselijke dingen die je kunnen overkomen:

"Omdat Dzogpachenpo zo grondig en diepgaand is zullen er obstakels komen, net zoals het maken van grote winsten tevens grote risico's met zich meebrengt. Door de kracht van de mondelinge instructie zal al het negatieve karma uit het verleden opwellen en zich manifesteren in externe blokkades."

Daarom wil ik ervoor zorgen dat jullie een gedegen basis hebben in Trekchō. Als we daar nu niet aan

Redactioneel

Beste lezers,

ditmaal een extra dik nummer voor de kerst met veel ingezonden stukken van de Sangha, waarvoor we iedereen hartelijk bedanken!

Zoals dit nummer als thema de drie-maanden-retraite heeft, zal het volgende nummer gewijd zijn aan Bhutan en aan de crematie van Z.H. Dilgo Khyentse Rinpoche.

De redactie hoopt op veel reacties op de inhoud van deze nieuwsbrief. Vooral naar aanleiding van het stuk van Willem Bode over het gebruik van de engelse taal willen we graag een discussie op gang brengen en hopen we een U-pagina te kunnen beginnen.

Tijdens de sanghadag op 25 oktober j.l. hebben een aantal mensen verteld over hun ervaringen tijdens de drie-maanden-retraite en over de visie van Rinpoche over de toekomst van Rigpa. In het stuk "My Vision for the Future" van Sogyal Rinpoche kun je over het laatste meer lezen.

De redactie wenst iedereen prettige feestdagen, een gelukkig nieuwjaar en degenen die naar Kirchheim of naar de Ngöndroretraite in Wamel gaan een zegenrijke retraite toe.

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 redactie bestaat uit Jolanthe Beretty, Mark Matthijssen, Hans Sleeboom, Nynke Valk, Katja Vos en Eric Soyeux (eindredactie). Medewerkers: Aat van Selm (vormgeving), Jos Tieman (mailing).

de redactie

werken; en je hebt dit begrip niet nu je Trekchö aan het doen bent, dán zal er - wanneer ik Tögal onderricht - een groot lijden opkomen. Ga niet zitten wachten op visioenen, Tögal kan een vreselijk lijden doen opkomen, al je karma uit het verleden kan bovenkomen. Als je niet werkt met je karma, hoe kun je dan ooit Verlicht worden? Het is erg belangrijk je te realiseren dat wanneer deze dingen bovenkomen, ze het proces kunnen versnellen. En geef niet halverwege op!

Wanneer je allerlei vreselijke dingen overkomen verwijt dit dan niemand en geef niemand de schuld hiervan. Als je bijvoorbeeld met iemand ruzie hebt, realiseer je dan dat deze ruzie niets te maken heeft met een van jullie beiden. Bij beiden wordt simpelweg een gevoelige snaar geraakt, hetgeen een karmische oorzaak heeft. Bekijk het zo en laat het los. Als je daadwerkelijk diep van binnen los kunt laten kun je de beste vrienden worden. Vijanden kunnen vrienden worden, en vrienden kunnen de ergste vijanden worden. Leven is veranderen.

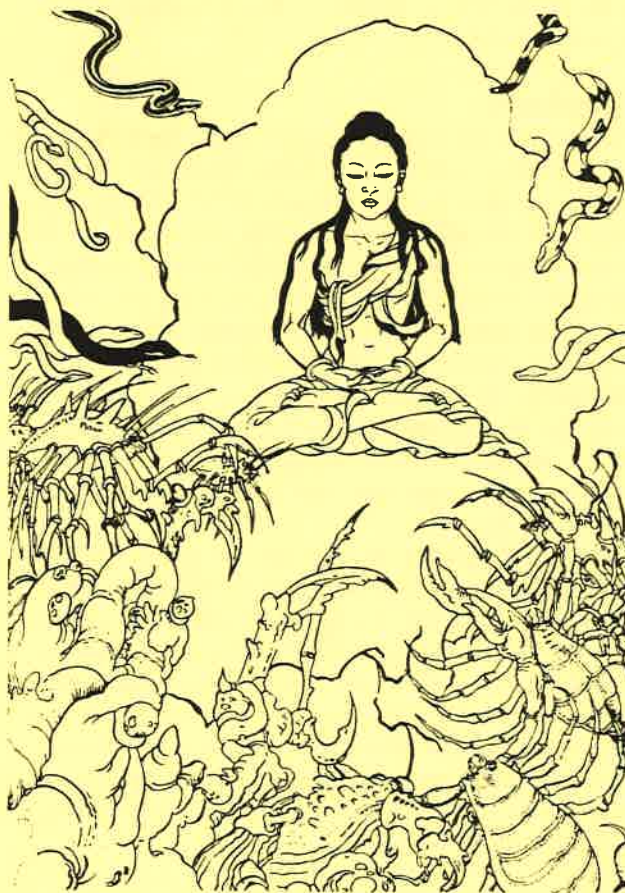
Een van de belangrijkste problemen is dat mensen blokkades niet herkennen als blokkades, maar ze voor feitelijk waar houden. Zelfs als de lama en de leer zeggen dat iets een blokkade is, dan nog willen mensen niet luisteren. Trouwens, als je blokkades als reëel ervaart, dan worden ze ook solide.

Het is goed als je de bereidheid en de openheid bezit om te veranderen. Allicht hebben we problemen, dat is normaal. Maar de wil en de openheid om te veranderen zijn erg goede eigenschappen. Een van de belangrijkste eigenschappen is de wil om echt te luisteren. Niet simpelweg zeggen: "Ja, Rinpoche, maar ...". Want de leraar kan je behoeden voor het maken van grote blunders. Het is ook belangrijk dat de leraar er zorg voor draagt om anderen niet te beïnvloeden en probeert echt hun belang voor ogen te houden.

Dit laatste is iets waar ik me altijd van bewust ben, en het is de reden waarom ik niet veel strikte adviezen geef. Omdat ik bang ben dat je het niet zult begrijpen. Maar misschien ben ik te voorzichtig. Misschien zou ik het moeten zeggen als iets erg belangrijk is - zelfs als het klinkt als een argument voor de Dharma en tegen je zogenaamde 'normale leven'.

Het normale leven

Eigenlijk is het normale leven de grootste blokkade voor de beoefening van de Dharma. Hier raken we iets fundamenteels: "en mijn normale leven dan?" Eerlijk gezegd is er niets normaals aan het leven omdat het constant verandert. Ik heb zelf alle ideeën en concepten erover opgegeven. Ik ben me gaan realiseren dat alles wat we normaal vinden aan het leven niet blijvend is.



De Sakyapa-meesters leren ons over gehechtheid aan het normale het volgende in het onderricht 'Shyenpa Shydral', hetgeen betekent 'Het Scheiden van de Vier Gehechtheden':

"Als je gehecht bent aan dit leven ben je geen spiritueel persoon.

Als je gehecht bent aan samsara bezit je niet de verzaking.

Als je gehecht bent aan jezelf heb je niet het mededogen van Bodhicitta.

Als er grijpen is, is er geen View."

Wat is sterker: je gehechtheid aan de Dharma-beoefening of aan het normale leven? Veronderstel dat je een keuze zou moeten maken, dat er twee wegen zijn. Welke zou je kiezen als er geen compromis mogelijk zou zijn? Wat zou je doen? Denk erover na. Het is geen ultimatum, ik vraag jullie enkel om erover na te denken.

Trouwens, het is erg goed om van tijd tot tijd eens naar jezelf te kijken. Misschien ben je nu nog niet klaar om alles op te geven. Dat is o.k. Maar wees je hiervan bewust en herinner het je. Want, als je je dit herinnert, is het normale leven niet meer normaal.

Reflecteer van tijd tot tijd, en kijk wat je doet met je leven. Soms ben je misschien nog iets dapperder en ga je iets verder.

Mededogen

Wanneer je echt vervuld bent van mededogen, heb je veel vrienden, zegt de Dalai Lama altijd. De grootste rijkdom op aarde wordt niet gemeten in geld, maar in mensen en vrienden. Je kunt zonder een cent leven als je veel vrienden hebt. Dus het liefhebben van anderen, inzien dat anderen net zo zijn als jij, is op elk niveau belangrijk. Het is belangrijk in relaties, en vooral in de Sangha. Vreemd genoeg ontbreekt het hier nog al eens aan in de Sangha. Het probleem is dat hoe concreter het wordt, hoe minder barmhartig we worden. Het is makkelijk om mededogen te tonen voor alle levende wezens maar niet voor je buurman, die jouw plaats heeft ingepikt.

Dus probeer anderen te zien net als jezelf. Vergeet 'pure perceptie' en 'iedereen zien als Bodhisattva's en Boeddha's'. Maar zie dat zij net zo zijn als jij. Als jij gekwetst kan worden, als jij pijn kunt voelen, dan kan de ander dat ook. Dat is de basis van mededogen. Dat is waar het gevoel zit. Als jij iets niet leuk vindt, dan vinden anderen dat misschien ook niet leuk. Realiseren dat de ander erg veel op je lijkt, daar gaat het om bij al het gepraat over mededogen. Dit is zeer belangrijk, het is de basis van alles.

Je zult ontdekken dat je je het beste voelt als je anderen helpt. Dat gevoel van mededogen is verbonden met je fundamentele natuur, Chō Nyi, Dharmata of Rigpa. Je ware natuur is mededogen. Net zoals vuur warmte geeft, is mededogen de natuurlijke straling van Rigpa. Als je je Dharmata natuur realiseert, de Rigpa, ontstaat er als vanzelf een natuurlijk mededogen.

Dit mededogen is bijna onbewust. Als je in de staat van Rigpa bent kom je terecht bij devotie en mededogen. Je zou kunnen ontdekken dat er dan geen devotie is, omdat er niet zoiets is wat je devotie of mededogen kunt benoemen. Devotie en mededogen zijn nog steeds 'mind', hoe goed ze ook mogen zijn. Daarom

is er in de staat van Rigpa geen evidente devotie of mededogen. Maar Rigpa is de oorsprong, de basis van beide.

Dit is de absolute Bodhicitta, leegte. Als je je realiseert dat alle levende wezens leeg zijn, dat jij leeg bent, dat zelfs de handeling "geven" leeg is, dan ben je puur mededogen zonder enige referentie. Absolute Bodhicitta is Rigpa.

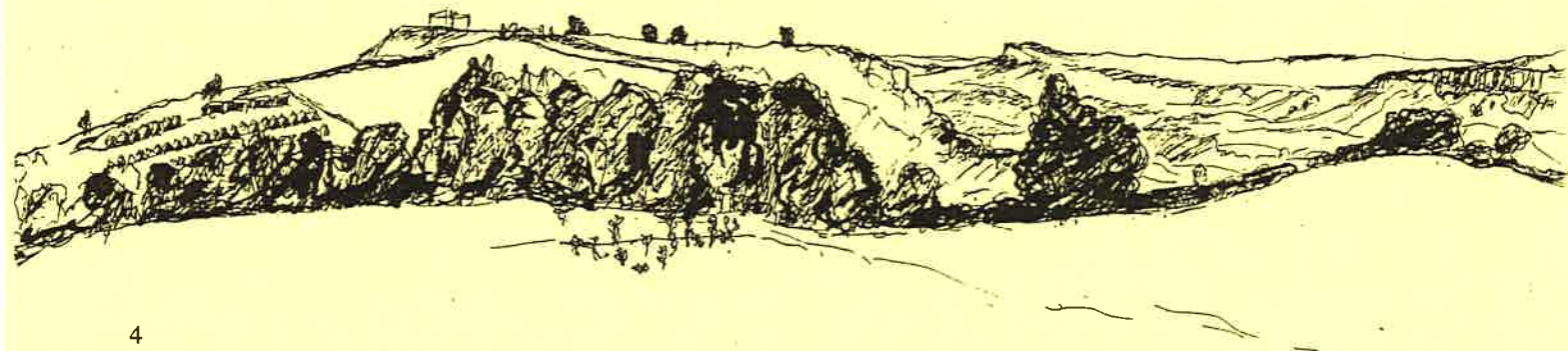
Toch moeten we mededogen blijven oproepen. Ook al hoeft dit, vanuit een strikt Dzogchen oogpunt niet, omdat mededogen er al is, in je beoefening zou je moeten proberen om mededogen op te wekken. Hetzelfde geldt voor devotie.

Vergeving

Als je met de View naar al je lijden en pijn kijkt is dit de meest krachtige purificatie; dat is jouw vergeving. Als er iemand misbruik van je heeft gemaakt, vergeef hem of haar. Jezus zei: "Heer, vergeef hen, want ze weten niet wat ze gedaan hebben". Dat is een belangrijke bewering. Echt vergeven is realiseren dat diegene die je hebben misbruikt zelf ook lijden. En vergeef vanuit de grond van je hart. Vergeef als je in de View bent, als je bij je hart bent, in die tere kwetsbare staat. En beschouw diegenen die je echt kwaad hebben gedaan als jouw beste leraren. Dat is de Lojong-teaching. In zekere zin is dat de hoogste beschouwing van mededogen. Als iemand die je vertrouwt en waar je van houdt jou kwetst op een manier die je nooit had verwacht, denk dan "moge hij of zij mijn beste leraar zijn".

Tot slot

Blijf standvastig. Blokkades kunnen opkomen, innerlijk zowel als uiterlijk, maar laat je niet beïnvloeden. De 'domtsik' voor vandaag is: (1) blij standvastig en laat je niet beïnvloeden door anderen of door je eigen schaduw, en (2) geef niet op als er obstakels bovenkomen. Doe gewoon purificatie-oefeningen. En pas op voor de meest gevaarlijke blokkade: 'het normale leven'.



Verslagen van de drie-maanden-retraite



De drie-maanden-retraite

Op de retraite trek je een grens: je sluit je dagelijkse contacten en bezigheden uit en verlaat je vertrouwde omgeving.

Dit biedt een kans om je volledig te richten op de Dharma.

"Het kan bijna niet anders" zou je denken, hoewel je heel slim kunt zijn in het vinden van afleiding.

De drie maanden hadden wat dat betreft een heel natuurlijk verloop: geleidelijk groeide de discipline en de stilte.

De behoefte aan afleiding werd kleiner. Het doen van (een vorm van) practice werd meer en meer een bezigheid die op zichzelf voldoening en vervulling gaf in plaats van dat het iets was dat 'moet omdat het goed is' of iets waarmee je hoopt wat te bereiken of ergens aan te ontkomen.

De aanwezigheid van ruim 300 anderen, Lerab Ling zelf, waar ik me heel erg opgenomen en thuis heb gevoeld en de sterke aanwezigheid van de elementen daar, de natuur, de ontzagwekkende inzet van Sogyal Rinpoche en van vele anderen, de shrine-tent met daarin de enorme en mooie thanka van Guru Rinpoche - dit alles droeg bij aan een goede atmosfeer van onderlinge steun en motivatie en aan een gevoel dat het iets heel bijzonders was waarvan ik deel uit maakte.

Sogyal Rinpoche's aanwezigheid was heel sterk en gevarieerd; alert, scherp, soms dwingend, je op de proef stellend, nooit opgevend, vriendelijk, zacht en eindeloos geduldig en ook onvoorspelbaar: een bemiddelaar tussen de Waarheid en ons, het centrum van de mandala.

Er veranderde gaandeweg iets in de verhouding. In mijn waarneming werd hij steeds 'groter' en tegelijk

kwam hij dichterbij. Hij groeide als Meester. Dat was zeker niet altijd gemakkelijk. Het betekent namelijk dat hij een sterker appel op ons deed dan voorheen. Mijn reacties daarop waren wisselend. Soms wilde ik me verbergen uit een soort schaamte tegenover zoveel 'waarheid'. Dat klinkt gek want tja, wat is waarheid tenslotte. Toch werd het woord 'The Truth' op het laatst zonder verdere aanduiding gebruikt terwijl het voor mij zeker betekenis had.

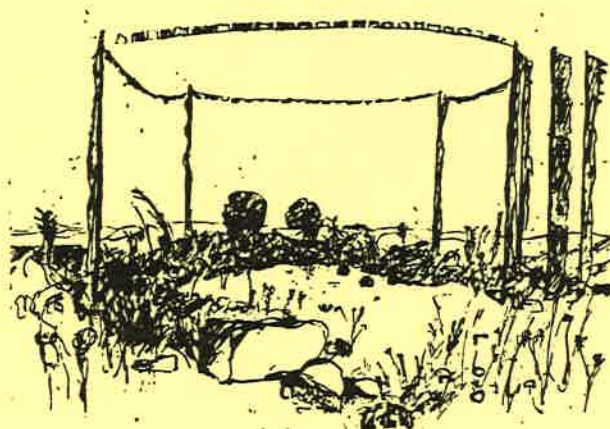
Dat klinkt vaag maar dat is het niet. Het is integendeel iets dat heel bekend voorkomt, zich niet laat loochenen en (soms) beangstigend is in zijn radicaliteit en de totaliteit die het van je eist. En iets dat middels de Dzogchen teachings toch met woorden aangeduid kan worden, wat eigenlijk helemaal niet kan. Iets waarvan tegelijkertijd ook zo'n rust en vreugde- zonder-reden, zo'n natuurlijkheid, eenvoud en vertrouwen uitgaat.

Het lukte meestal niet om me te verschansen in: 'ik voel me zo ook eigenlijk best goed' of 'het is uiteindelijk toch allemaal kloten' enzovoort. Door alles heen gaan: m'n weerstanden, m'n gehechtheid aan gewoontes en emoties, m'n angst zonder definitie of identiteit te zijn, verliefdheid, wanhoop, dierlijk willen zijn zonder reflectie, depressie en dodelijke vermoeidheid en daarbij iets merken van dat er niets werkelijker is dan de 'survival of consciousness'.

Het kon niet anders of je moest wel geïnspireerd raken. Er ging een enorme blessing uit van Rinpoche, van de practice en van de atmosfeer op de retraite, van 'de traditie' en van Guru Rinpoche. Sogyal Rinpoche heeft er met onvermoeibare inzet op gehamerd dat iedereen een glimp van 'the view' zou hebben gehad aan het eind van de retraite. Zijn diepste wens was en is: "May you all get it".

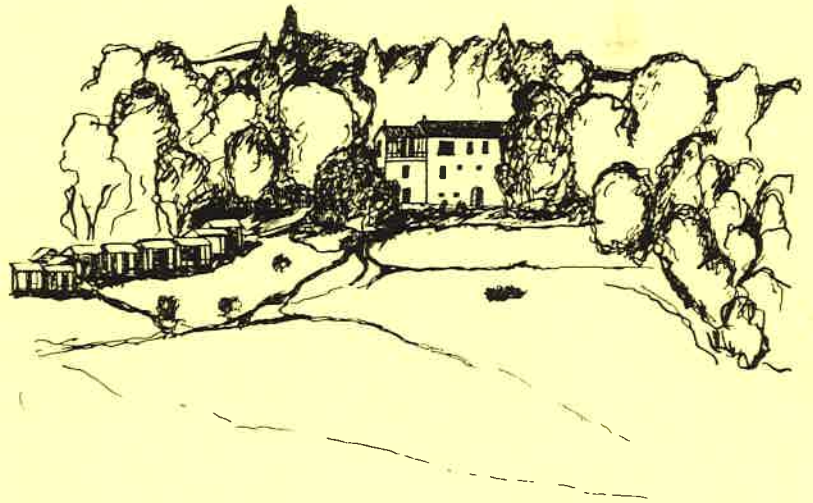
Het was al met al heel veel. En nu.... it's up to me to be committed.

Pieter Bouma



The 108 days retreat at Lerab Ling

One of my main charactertraits is a tendency to press across existing boundaries and not being satisfied. Georg Cantor the discoverer of a whole set of theories about transfinite numbers was one of such persons. May be thrill seekers and motor devils also belong to this category. People knowing me may not recognize this at first sight but it's true. I'm telling this because when I say that I'm satisfied about the summerretreat with Sogyal Rinpoche, in my case this is extraordinary. The satisfaction however doesn't lie in the fact that something good has finished or has been accomplished but the process of which I am a part satisfies me. It's more the satisfaction of a merchant who made a contract on a supply, who has tested the samples and now is sure of having a good deal at his side. We shouldn't extract Dharma like a hunter but yet it's good to know to be in the right quality of transmission. The main reason for doing such a retreat is spiritual growth, that is to develop one's potential qualities and eliminate unwanted aspects. And in this retreat the main means for doing so is Vajrayana Buddhism. In that case all depends on the three authentics and the five perfections. Although I certainly don't judge myself to be an authentic student, it was because of the skilful means of Sogyal Rinpoche that the above mentioned conditions were met. The main practice was the gathering of the Vidyadharas, Rigdzin Düpa. Because of the way that Rinpoche planned the whole scenario for this it was possible to see all things transformed in this way. First of all the Rigdzin Düpa practice was explained many times and from different angles. Ian Maxwell, one of Rinpoche's older students, also explained and "rehearsed" with us again and again. And also many levels of doing the practice, like Maha-, Anu- or Atilevels were explained.



During the retreat again and again new topics were added, like the text on the three samadhis by Khyentse Rinpoche or later explanations on the protectors and translations of texts. But at the same time the main tent where we practised and received teachings was built or transformed in such a way that it was a constant reminder of this practice, although this scheme could be applied to other practices like the Orgyen Menla sadhana or Vajrakilaya. In the front of the shrine tent a beautiful large mandala house was built, with a vajra on top, made of yellow silk and gold, like a rainbow. Inside it was an altar with offerings, pictures of masters and two small but very impressive statues of Guru Rinpoche, both discovered termas. Left and right to this were two beautiful chiseled wooden shrines with pictures of for instance the Kagye and Sampa Lhundrup Ma. This all was surrounded by very beautiful thankas. In front of this was the throne for Rinpoche and sometimes his guest, who presided there as the living representatives of Guru Rinpoche. In a way it looked as if they were directly emanated from the heart of Guru Rinpoche because a very large thanka of Guru Rinpoche was placed in the middle of this mandala house. But also the whole terrain of Lerab Ling was transformed into the mandala of the Rigdzins. One way of doing this was in the practice under the guidance of Sogyal Rinpoche and Dzogchen Rinpoche. But also small representations of the four directional guardians towards the outside and Hayagriva at the inside together with texts and tormas were placed at the borders of Lerab Ling by Dzogchen Rinpoche. One funny thing I discovered was that much of the soil was indeed copper-coloured, the more a reason to belief that this must be Zangdokpelri, the pure land of Guru Rinpoche. Kamtrul Rinpoche, a high lama who is the advisor on Dzogchen and the Nyingma tradition for H.H. the Dalai Lama and Namgyal, the personal monastery of His Holiness, gave many remarkable teachings varying from

Tendrel Nyesel to explanations about Dzogchen, and also commented on Lerab Ling. He gave many geomantic explanations, the way that parts of the land had female, other male properties or the way that the land seen from the hillside toward the east made it naturally conducive to natural samadhi or Dzogchen. The effect of this last remark was that many expeditions by the Sangha were made to the hilltop to receive Dzogchen teachings there. In a way of course Dzogchen practice is the main practice, and in the same way as I felt continuously exposed to Rigdzin Düpa, we were taught about the Dzogchen practice and exposed to it. First many things were repeated again but they gained an extraordinary depth. What normally would have gone by unnoticed became very clear. Later Hitting the essence in three words was studied again and of course the main topic of the retreat was a very thorough explanation of Yeshe Lama by Jigme Lingpa. Because of the feeling, atmosphere and intensity of study and practice Kamtrul Rinpoche and Dzongsar Khyentse Rinpoche were inspired also to give Dzogchen teachings while Ringu Tulku explained a text written by Padmasambhava (not a term!) and a text about the investigation of mind according to Madhyamika. What was very remarkable is that Sogyal Rinpoche went through such efforts that I am sure that all who attended must at least have gained sufficient insight in these matters that a rainbow body must be attainable for all. Yet as Khyentse Rinpoche points out, we need the Ngöndro because otherwise the main practice won't resist our deluded thoughts. And of this we also had our share. In a way all practices from the beginning to the end were treated in such a way that great completeness was a word that came to life during the retreat. Tsongkhapa says: "This life, you must know as the tiny splash of a raindrop, a thing of beauty that disappears even as it comes to being. Therefore, set your goal. Make use of every day and night to achieve it. And Tsamgyang Gyatso: "What you write with ink in small black letters, can all be lost through the work of a single drop of water. But what is written in your mind is there for eternity". The best way of putting both in action has been this retreat and all that will follow from this. It is one of the best spiritual investments to make for the benefit of oneself and all other beings.

And although I feel tempted to write as much about the retreat and all associations I have with it, about things done and started by members of the Sangha, and things that may happen in the future because all of this, if I start to write a book I fear that nobody will read a thing of what I experienced during this retreat, so although it is very incomplete, these are the boundaries of my story about a great completeness retreat.

Willem



Drie-maanden-retraite

Zonder verwachtingen ging ik erheen, tenminste dat dacht ik, maar eenmaal daar, in onophoudelijke stormachtige regens, besepte ik hoe ik er automatisch vanuit was gegaan een heerlijk Frans juni-zonnetje tegemoet te gaan. Misschien geen opzienbarende ontdekking, maar deze was de ouverture voor de onthulling van een onafzienbare stroom van dagelijkse automatische aannames, concepten en ideeën, die zich in mij bevonden. Niets maar dan ook niets staat vast en zelfs dat niet. Elke dag reeg zich onverbrekkelijk aan de nacht en deze weer aan de volgende dag. Het was een 24-uurs continu dienst waarin ik was terecht gekomen. Elke dag was gestructureerd alleen al door het feit dat we 8.000 tot 10.000 Benza Guru mantra's moesten reciteren afgezien nog van de vele andere mantra's en toch was elke dag anders. Bijna iedere nacht droomde ik anders over de Dharma of ik zei in mijn droom mantra's op of hoorde delen van Sogyal Rinpoche's teachings: rays are streaming out purifying the whole environment.... Zijn Yeshe Lama teachings vormden een hoogtepunt van de dag en in den beginne waren we zo gelukkig hem twee maal daags te kunnen beluisteren.

Lerab Ling zelf is een schitterend, zeer afwisselend terrein, woest en ongerept, met een fantastische keur aan "na-oorlogse" vlinders, symbool van transformatie. Het is een onmetelijk groot terrein, waar retraitebakens waren geplaatst, waarbuiten we niet mochten komen. Een traditioneel gebruik waardoor de uiterlijke wereld een spiegel wordt voor de eigen concentratie op je binnenwereld. Maar het ons toegewezen gebied was vol genoeg met verrassende weggetjes en uitzichten. Als ik een downfall had bood het wijde uitzicht uit mijn kamertje altijd weer inspiratie en inzicht.

Niemand zal waarschijnlijk van mij willen aannemen dat er dagen waren waarin ik moest oppassen niet in een "stress" te geraken. Dagen waarin ik naast de rota-werkzaamheden nog andere dingen te doen kreeg en toch het mantra-quotum wilde halen. De vraag die dan opkomt is: "Heeft dat nog zin?" Is het niet veel zinniger om tien mantra's in volle aandacht te reciteren dan honderd in een sneltreinvaart? Vele malen is deze vraag daar ook gesteld en het antwoord blijkt dan in onszelf te liggen. Hoe meer mantra's ik had

gereciteerd des te meer ik er in aandacht kon reciteren. Het is als met onze spieren: hoe meer wij ze trainen des te meer ze ons ten dienste staan. Spieren die lang niet zijn gebruikt verzwakken, wat we kunnen merken als we een paar dagen op bed hebben moeten liggen. Door ze te gebruiken krijgen ze juist hun waarde. Analooog verging het mij met het reciteren van mantra's.

Volgens traditie werd er van ons stilte verwacht. Dit werd in etappes opgebouwd. In de laatste vier à zes weken mochten we slechts een uur na het diner onze tongen laten rollen en dat gebeurde met volle overgave. Ik vond het fascinerend om te merken dat door de uiterlijke stilte het innerlijke "lawaaï" hoorbaar werd tot dat langzamerhand ook verstomde. Door stil te zijn werd innerlijke focus geleidelijk heel vanzelfsprekend gedurende de dag en soms zelfs in de nacht.

Wat is nu het uiteindelijke resultaat van deze drie-maanden-retraite voor mij? Wat hebben al die duizenden mantra's samen met de vele meditaties, de vele gebeden, de stilte en de uitzonderlijke teachings in mij teweeg gebracht of misschien wel tot stand gebracht? Een vraag met mogelijk veel glad ijs in het antwoord maar ik zal het proberen. Ik voel me stabiel en een stille achtergrondkracht wordt meer zichtbaar en voelbaar, waarin de onverbloemde waarheid in mezelf meer en meer weerspiegeld wordt. Ik voel me blijer en waardevoller en ook gewoner, eenvoudiger en ik merk verandering in mijn reactiepatronen. De innerlijke keuze daarin is duidelijker geworden: de weg van de Boeddha of de weg van ons onwetenden. Het is vooral ook het inzicht nog maar net op weg te zijn. De negen jaar ervoor zijn niet meer dan "preliminaries" geweest, maar dank zij deze vooroefeningen voel ik deze retraite als een verdiepte beleving, waarin de vele verschillende boeddhistische begrippen volop zijn gaan leven en - last but not least - waarin de Nature of Mind zo dichtbij bleek te zijn.

Dolly



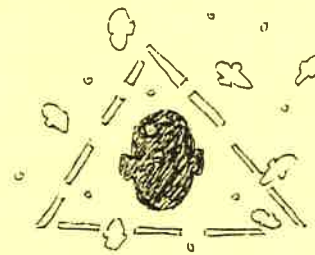
"Not Churchy - More Tenty"

Waarom die drie maanden retraite?
Moet ik zonodig prestaties leveren?
Exclusiviteit, verkapte ijdelheid?

Met die gedachten begon ik aan de driemaanden retraite.

En met één wens: meer gelijkmoedigheid wanneer ik eenmaal weer terug was.

Rust kreeg ik allerminst in de eerste maand. Het programma vond ik overvol en er waren 300 mensen om me heen. Ik voelde me eerder meer door elkaar gehusseld dan in het dagelijkse leven. Kortom - je kwam jezelf behoorlijk tegen. Het gezamenlijk werken in de keuken was een ontspanning daardoor. Even gewoon-gewoon.



Sogyal Rinpoche was zo intens meevoelend, zo kende ik hem niet. Nooit zal ik meer vergeten wat hij deed, wat zijn inzet was. Hij was daar voor en met ons. Hij was bereid ons over grenzen te slepen. Elke keer weer introducties. Elke keer weer vanuit een andere benadering. "I want you all to get it".

En zo leerde ik langzamerhand me over te geven aan wat er gebeurde, niet meer van alles te willen en te wensen voor de toekomst. Te leren dat meditatie gewoon-gewoon is als werken in de keuken. Dat ik niet plechtig naar de tempel hoef te schrijden. Dat meditatie de hele dag doorgaat. Overgave. De opmerking van Rinpoche "Not churchy - more tenty" was voor mij een doorbraak. Daarmee ben ik naar huis gegaan.

En gelijkmoedigheid? Dat vergeten we maar liever een tijdje. Dat vloeit op den duur voort uit wat ik hier leerde, gewoon-gewoon.

Diek Boerman



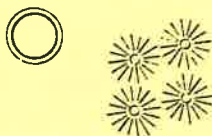
Drie notities over de drie-maanden-retraite

Toen ik terugkwam van de retraite, merkte ik dat ik een andere kijk op de maatschappij had gekregen. In Lerab Ling hadden we weinig regels. Alleen een paar om te zorgen dat we zoveel mogelijk met aandacht onze oefeningen en andere bezigheden konden doen. Er waren van buitenaf dus weinig normen en daardoor werden de normen die ik zelf heb en de daaruit voortvloeiende ergernissen en oordelen over anderen duidelijker. Vooral toen ik terugkwam, besepte ik dat ik een bepaald idee in m'n hoofd heb over hoe ik hoor te zijn. Als ik aan dit idee voldoe, is het goed en als ik er niet aan voldoe is het of ben ik slecht. Een beperkte visie. Maar gelukkig is de realiteit-zoals-hij-is anders. Dzogchen gaat voorbij normen.



De retraite had ook voor mij z'n ups en downs. Maar ik heb gemerkt, dat ik toch in m'n Rigpa kan zijn, ook als ik me erg slecht voel. Op een avond was dit heel duidelijk. Het grappige was, dat mijn persoonlijke beleving zich weerspiegelde in de uiterlijke situatie. Het was n.l. een flink stormachtige avond. We zaten met z'n allen in de tempel. De tent bewoog als een gek, het doek klapperde aan alle kanten en de buizen piepten en kraakten. Temidden van dit woelige geheel zat Rinpoche als een rots in de branding. We mediteerden, om het maar een woord te geven. Het waren heel intense momenten, bijna tijdloos. Rinpoche beschreef hoe de Boeddha onder de boom zat en hoe alle negativiteiten om hem heen dansten om hem af te leiden, wat ze niet lukte. Het was heel toepasselijk, want zelf kon ik ook gefocussed blijven, ondanks de turbulentie die er in en om me heen was.

In de drie-maanden-retraite is me duidelijk geworden wat Mengak betekent. Al heel vaak, maar ik herinner me vooral tijdens de Paasretraite in Maubuisson in 1990, heeft Rinpoche de betekenis van dit woord, n.l. "geheime instructie", uitgelegd, maar nu heb ik ervaren wat het is.



Soms, als ik 's nachts met Eric onder een heldere hemel stond, zeiden we wel eens tegen elkaar: "Do you see the stars in the sky? Do you hear the dogs bark from Dzogchen monastery?" (wie dit verhaal niet kent moet het boek van Rinpoche er maar eens op nalezen). Ik vond het altijd een mooi verhaal, maar nu begrijp ik pas werkelijk de betekenis ervan. Het bijzondere is, dat Rinpoche ons hetzelfde geeft als wat Patrul Rinpoche aan Nyoshul Lungtok gaf! En eigenlijk zijn hier geen woorden voor.

Nynke



Interview met Cornelis Schenk

Hoe vond je de drie maanden retraite?

Nou, het waren er maar twee....

Hoe waren die twee maanden?

In eerste instantie had ik er een heel goed gevoel over. Ik had mijn eigen motief meegenomen, mijn eigen uitgangspunten. In voorgaande retraites was er altijd wel een soort gevoel van: "Goh! wat leuk, met al die mensen samen, het idee dat je op een retraite bent, het onderricht, je komt tot een soort piekervaring, zeg maar..", en dan breek je het af, je gaat naar huis. Ik hield altijd een gevoel over van: ja, wat moet ik hier nu mee...hoe kan ik dat nou integreren of wat zit er allemaal achter? In de loop van de jaren kreeg ik steeds meer de behoefte om dat gebied, dat er achter zit, open te breken. Mijn uitgangspunt was om veel te lezen, te studeren, het theoretisch kader te creëren.

Filosofisch gesproken is het Boeddhisme een heel wijd gebied met heel veel invalshoeken. Tijdens deze retraite zijn leraren langsgekomen, die les hebben gegeven over het Boeddhisme globaal gezien, de geschiedenis ervan, de verschillende scholen, de verschillende voertuigen. Daar wist ik voor deze retraite allemaal niets van. Rinpoche verwijst ernaar, maar wat

het werkelijk allemaal inhoudt, moet je zelf onderzoeken. In het dagelijks leven lukt mij dat niet, vandaar dat ik deze retraite daarvoor heb gebruikt. Dus in die zin was het voor mij goed. Het onderricht van Ringu Tulku over de filosofische scholen en de lessen van Dzongsar Khyentse waren voor mij hoogtepunten. Hoogtepunten in de zin van dat je niet alleen maar in een soort sfeer verkeert van ervaring of van de werkelijkheid buiten sluiten. Ik hou ervan om, als ik enthousiast ben over iets, er alles over te weten te komen. Ik heb zelfs de neiging om missionaris te worden, om het naar de mensen toe te brengen. Maar ik hou er ook van om, als er scheuren in de fundamenten of in het gebouw zitten, om die ook te zien, en dat deed Dzongsar Khyentse heel erg. Hij liet ook zien van: nou....het is ook allemaal heel relatief, want waarom doe je al die oefeningen, waarom doe je al die mantras? Waarom moet het allemaal zo via een omweg? Dat vond ik zelf heel goed. Zodat je het weer relatieveert, zodat je weer bij jezelf terugkomt, naar je eigen motivatie gaat kijken en dat je niet alleen maar in een ervaring blijft steken. Hij haalde alles onderuit, waardoor je weer vragen gaat stellen. Je neemt toevlucht en dat is heel goed, maar daarnaast is het heel goed dat je in een soort twijfel terecht komt, en dat je motieven opnieuw aan gescherpt worden.

En wat is Sogyal's kracht?

Zijn kracht is dat hij een schakel is, dat hij de abstractie, die Dzogchen is, over kan brengen en duidelijk kan maken dat we het allemaal in ons dragen. Misschien ook doordat hij zich gelijktijdig op verschillende niveaus kan richten. Hij maakt voortdurend contact met al die verschillende mensen. Petrus was ook zo iemand; hij kon heel goed de woorden van Jezus overbrengen naar mensen. Hij kon op een bepaald niveau afdalen om het herkenbaar te maken. Dat noemt hij -Sogyal- direkt contact met je wijsheidskanalen. Op het moment dat je echt toevlucht neemt vanuit je hart, kan het er onmiddellijk ingegoten worden.

Hij heeft een Sangha om zich heen verzameld waarin iedereen welkom is. Niemand wordt buiten gesloten, het is heel open. Soms is het moeilijk omdat er mensen bij zijn die nog helemaal aan het begin staan, maar soms leer je juist van deze mensen heel veel.

Maar wat betreft de structuur van de retraite vond ik het niet goed, te chaotisch, te wisselvallig. Er had wat mij betreft meer structuur in moeten zitten. Aangezien ik begrepen heb, dat het Vajrayana heel erg steunt op het visualiseren, vind ik persoonlijk dat daar weinig aandacht aan geschonken wordt.

Maar we hebben daar, vooral in het begin toch heel veel les over gekregen?

Wel veel les, maar te weinig practice. Ik vind, dat als je zoiets doet, dan moet je dat niet een keer doen,

maar dan moet je een soort repeteerbaarheid in aanbrengen, waardoor iets zich goed bij je nestelt.

Als een beoefening een paar keer gedetailleerd is uitgelegd en we het een paar keer onder begeleiding hebben gedaan, kan ik er daarna heel goed alleen mee verder; het verdiept zich toch wel.

Jawel, dat is wel zo, maar je hebt verschillende vormen in het Vajrayana, waarvan er nu een of twee -althans toen ik er was - grondig zijn behandeld....Ik zou zeggen: nou.....ik neem een week om die visualisatie consequent gezamenlijk te beoefenen waardoor de weg die je aflegt heel duidelijk is. Vanuit mijn behoefte wilde ik toch een zekere structuur ontdekken. Je wilt het ook kunnen verbaliseren naar jezelf toe.

Kun je het verwoorden, wat je hebt ontdekt of begrepen?

Als ik mijn aantekeningen bekijk of als ik weer de practice induik, kan ik bepaalde dingen verbaliseren. Dus niet alleen gevoelsmatig of ervaringsmatig...

Kun je een voorbeeld geven?

Voor de retraite tastte ik volledig in het duister over wat die practice - afgezien van dat het me goed deed - nou precies inhield. Nu heb ik veel meer inzicht in de mandala's bijvoorbeeld.

Wat bedoel je daar precies mee?

Voorheen zat ik er tegenaan te kijken, nu kan ik erin kijken.

Heeft dat niet gewoon met 'veel doen' te maken? Dus door ervaring?

Het heeft ook te maken met dat er over gepraat is, dat het uitgelegd is.

Dat wordt toch ook gezegd; onderricht, studie en beoefening moeten samen gaan.

Ja, ik denk dat je met ervaring alleen er niet komt. In mijn geval is dat in ieder geval zo. Die purificatie werkt gewoon. Ik had een heel spannend jaar achter de rug voordat ik naar de retraite ging, ik moest heel rigoreuze keuzes maken, veel dingen ondergaan ook. Ik deed elke dag mijn practice en het hielp enorm om er helder tegenaan te kijken. Pas later begon ik de purificatie te begrijpen, maar in eerste instantie werkte het al. Zoals Rinpoche ook zegt: 'Doe het nou maar gewoon, het is goed.' Dat is natuurlijk ook zo, alleen op een gegeven moment bereik je een bepaalde grens en wordt je behoefte groter om te weten wat je nou precies aan het doen bent. Maar het werkt gewoon. Het heeft me ook geholpen.....

Toen ik in Cassan was, voelde ik voor het eerst wat het betekent om toevlucht te zoeken. Dat kende ik in mijn leven niet, dat je met je hart toevlucht zoekt. Ik begreep het intellect en ik begreep het gevoel, maar ik begreep het hart nog niet.

Wat is het verschil tussen het gevoel en het hart?

Je gevoel....je gevoel, je emotie is iets....ja....je gevoelsleven is iets wat zijn eigen gang gaat als het

ware, maar het hart is iets wat als het ware alles verbindt.....

Een soort gevoelsleven op zuiver niveau?

.....Ik denk dat het inderdaad met compassie te maken heeft,het hartsgevoel.

Wat betekent het voor jou, toevlucht nemen?

Het betekent dat het een waarheid is. Het betekent dat het zo is, zonder verder vragen te stellen.

Dat je je er helemaal aan over geeft.

Ja..... Ik heb wel mijn kritische kanttekeningen maar de bodem daarvan is vertrouwend. Het is ook niet persoonsgebonden of zoiets, het is veel meer....

Waarom juist Dzogchen?

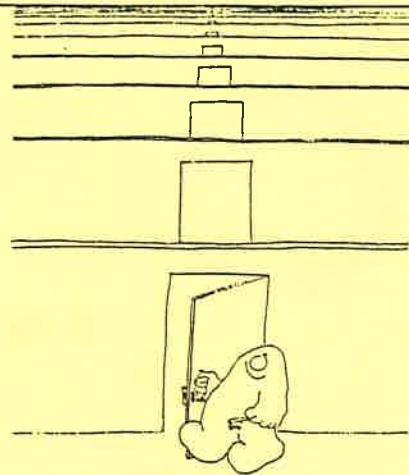
Omdat je een snelle instant ervaring kunt krijgen: Verlichting bestaat. Je moet er wel aan werken, via terugwerkende kracht kijken waar het mee te maken heeft. Maar het laat je zien, dat hetgeen waar we ons nu aan vast houden relatief is, vergankelijk. Dat inzicht bepaalt je handelingen.

Ik blijf toch heel benieuwd naar wat jij nou begrepen hebt van het Boeddhisme, of van het Vajrayana in het bijzonder. Het inzicht dat je verworven hebt.

Het is ook heel moeilijk om het precies te omschrijven. Laat ik het zo zeggen: normaal gesproken, vanuit het intellect heb je de neiging de dingen te delen....nou ja, je kent die dagen wel: what is mind? where does it come from? where does it go? En dat je eigenlijk voortdurend in botsing raakt met dat je het antwoord niet kunt vinden, maar dat je het wel kunt zien of een soort flash krijgt....je ziet iets, maar je kan het niet onder woorden brengen.

Wat mij opvalt binnen de visualisatie is, dat je voorbij het denken gaat, voorbij het intellectuele, het heeft een sterke kracht. Een kracht...die sommige mensen als helend omschrijven. Maar het heeft ook een kracht om dingen te zien die je normaal gesproken niet kunt zien. Dus hoe meer je meester wordt in het visualiseren, denk ik, hoe beter je achter de evolutie van de mens kunt kijken bijvoorbeeld. Meer naar de oorsprong van jezelf kunt kijken.

Mythen, sagen, sprookjes pogen te ontstijgen aan de aardse interpretatie, proberen een soort universeel iets op te pakken. Of als je bijvoorbeeld 'Dromen en Mythen' van Jung ziet, hoe hij dat beschreven heeft...- dan zeg ik: ja, inderdaad, er bestaat een bepaalde taal die ons verbindt met mensen die er niet meer zijn of die nog gaan komen. Daarom was ik er zo gebrand op om die visualisatie wat meer gestructureerd te krijgen. Volgens mij bestaat er een beeldtaal waar we heel moeilijk bij kunnen komen. Althans bij mij is dat zo. Ik heb in therapie gemerkt, tijdens het rollenspel, het werken met subpersoonlijkheden, dat elke subpersoonlijkheid zijn eigen weerstanden, zijn eigen vindingrijkheid, zijn eigen beeldtaal heeft. Toen ik op een subpersoonlijkheid kwam die als het ware in de schaduw was blijven staan van mijn persoonlijkheid - dat had



heel veel te maken met gevaar, angst en gewoon met een grote bek opzetten tegen iemand - kwam ik er in een geleide fantasie achter dat ik daar heel moeilijk die beeldtaal naar boven kon brengen. En toen besefte ik ook dat het inderdaad heel persoonsgebonden is maar tegelijkertijd is het er wel, je ziet het - maar je komt er net niet bij. Gedurende de sessies ging ik dat geleidelijk toestaan.

Zo heb je de beschrijving van al die hellen. Dat soort dingen zou ik een tijd geleden niet hebben kunnen visualiseren. Er zou een weerstand tegen geweest zijn. *Je bent al heel lang acteur. Behoort een acteur in staat te zijn elke willekeurige rol neer te zetten?*

Nou, dat weet ik niet. Het is wel zo dat het prettige van acteren is dat je kanten kunt neerzetten die je normaal gesproken niet in jezelf wilt zien. Elke keer als je een bepaalde rol vervult, ga je op zoek naar de inhoud daarvan. Je gaat mensen observeren, je gaat kijken, je gaat proberen hun gedragingen en motieven te volgen. Ook als je een lelijk iemand neerzet, of een gevaarlijk iemand. Je gaat er namelijk van uit dat iedereen -het maakt niet uit wie het is die je speelt- die heeft gelijk. Daar ga je vanuit. Dus als je een martelaar neerzet is dat een heel gek iets. Je daalt toch in jezelf af om naar een motief te gaan kijken en welk mechanisme daar nou achter zit en je probeert toch de overtuiging van het gelijk daar nog eens in te plaatsen want dat is nodig natuurlijk. Anders kun je zo'n rol niet spelen.

Dat lijkt mij heel eng vanuit de kinderlijke gedachte dat ik, als ik, laten we zeggen, vijftig keer zo'n martelaar neer moet zetten op het toneel en ik heb daar ook heel hard voor geoefend, dan; wie weet blijft er wel wat aan me plakken...

Ik denk eerder dat het de onwetendheid is die mensen tot dat soort daden aantrekt dan de alwetendheid. Ik denk dat het mechanisme van de angst dan sterker is dan het mechanisme van de wijsheid. Ik denk juist door je in te leven dat je begrijpt wat er aan de hand is. Het moeilijkst is om niet aan te komen met een label 'goed' of 'kwaad'. Het moeilijkt is om in compassie ook geen oordeel te vellen.



Hoe vond je de stilte daar?

Heerlijk..... Ja...., wat mij betreft hadden we al veel eerder kunnen beginnen met wat minder lezingen en wat meer alleen beoefenen. Ik vond het een ontzettend overvoeren in het begin; veel informatie....ik zat maar te schrijven en te schrijven en geen tijd om het uit te werken, het te laten bezinken

Waren we echt stil?

Nee, dat vond ik niet.

Voor mij hadden we echt stiller mogen zijn.

De kracht van de stilte is dat het geweld daar het grootst is. Daar ontmoet je dus echt...je komt zulke lullige rare dingen tegen, die je in eerste instantie nooit gedacht had dat je daaraan zou denken, of dat je daar kwaad over zou worden of wat dan ook. Dat is natuurlijk de kracht ervan; juist in die rust en die stilte wordt je daarmee geconfronteerd en daar ga je dan ook aan werken. Het komt op je af, je moet er wat mee kunnen doen, je...ja, het heeft een bepaalde kracht. Het vertelt je veel meer dan dat je urenlang iemand op je in hoort praten.

Dus je bent ook wel veel tegengekomen in die twee maanden?

Ja, ik heb een dagboekje bijgehouden en daarin is elke dag totaal anders. De ene dag ga ik heel erg in op details van wat ik bij de mensen gezien heb en wat ik ervan vind. De andere dag ben ik veel meer gedetailleerd met mijn eigen denken bezig. De derde dag schrijf ik euforisch op wat ik allemaal ontdekt heb en de vierde dag zit ik te klagen over dit en over dat. Het is heel boeiend omdat het ook echt zo was. Geen enkele dag was hetzelfde.

Voor mezelf heb ik een doorbraak gekregen via een droom.....ja, ik heb een soort cirkel doorbroken. Dat kan ik je wel voorlezen.

Graag.

Het heeft er mee te maken, dat ik als kind een gigantische fantasie had die in mijn dromen en in verhaaltjes tot uitdrukking kwam. Ik had een regelmatig terugkerende droom of fantasie -hoe je het maar noemen wilt- waarin een ridder aan kwam rijden op een paard. Maar hij reed altijd voorbij, hij stopte nooit. Ik hoorde letterlijk in mijn hoofd altijd dat hoefgetrappel en dan kwam hij aanrijden en reed voorbij. Het was een zwarte ridder, ik was er een beetje bang voor en

ik had er een idee over dat het symbolisch gesproken misschien een onheilsboodschapper of zoiets was. Tijdens de retraite zat ik een paar dagen echt te worstelen met een stuk agressie in mezelf wat ik niet zo goed begreep. Op een gegeven moment kwam er een doorbraak in de zin dat ik begreep waarom ik die agressie had. Het had heel veel te maken met dat ik gezien wil worden of iets in die geest. Daarna had ik weer die droom en die nacht stopte de ridder voor het eerst in al die jaren. Daar heb ik een gedicht over gemaakt.

De Boodschapper

Eindelijk vannacht!

*Na jaren te zijn verschenen
in mijn dromen.*

*Is de voorbij galopperende ridder
in het zwart gestopt!*

Afgestegen.

*Hij bood mij zijn diensten aan,
geheel tegen mijn verwachting in
sprong mijn hart open.
Altijd had ik deze zwarte ridder
als een onheilsboodschapper gezien.*

*Tranen van blijdschap
maakten zwart wit,
zwart en wit smolten ineen.*

*Hij wees mij de weg
van het lijden en de dood
die tegelijkertijd het pad
van de liefde en het geluk is.
Waarbij het mooiste schouwspel op aarde
tegelijkertijd het gruwelijkste is.*

*Hij bood mij zijn twee-snijdend zwaard aan.
Om hem de boodschapper te doorsteken.
Groot was de verleiding...
Maar weten wint.
Ik zegende hem met zijn zwaard.*

*'s Nachts wacht ik in mijn dromen,
op een naderend hoefgetrappel.
Maar hij zal niet meer komen,
slechts zijn glimlach is mijn deelgenoot.*

*Met deze kracht
wacht ik de volgende boodschapper
uit dit onbekende rijk af!*

*Cornelis Schenk
Lerab Ling, 7-7-'92*

Europese zomerretraite in Ierland

Afgelopen zomer hebben 150 mensen uit de hele wereld deelgenomen aan de 15 dagen lange retraite in Dzogchen Beara aan de atlantische kust van zuidwest Ierland. Wij waren met 12 deelnemers uit Nederland, best een behoorlijke groep.

Dit was de eerste keer dat het centrum een evenement van een dergelijk grote omvang organiseerde. Ter gelegenheid ervan was een tent opgezet bovenop de rotsen met de oceaan pal eronder. De tent of gompa vormde de omgeving van de eigenlijke retraite.

Omdat deze retraite samenviel met de drie-maanden-retraite in Lerab Ling, werd getracht de dagindeling voor zover mogelijk synchroon te laten lopen. Dat hield in, dat wij een vol dagprogramma hadden. Het merendeel van ons sliep in de plaatselijke school gelegen in het dorp op 20 minuten afstand van Dzogchen Beara. De heen- en terugreis werden afgelegd per bus. Wij begonnen om half zeven met anderhalf uur Ngöndro practice. Dit werd gevolgd door het ontbijt in het hoofdgebouw. Daar konden wij genieten van het schitterende uitzicht op de oceaan en groene rotsen met de verschillende belichtingen veroorzaakt door de snelle wisselingen van het Ierse weer.

Na het ontbijt volgden loop- en zitmeditatie, die als het weer het toeliet buiten plaatsvonden. Verder werd de ochtend gevuld met teachings over Dzogchen. Voordat Sogyal Rinpoche uit Lerab Ling kwam, kregen wij les van Ato Rinpoche, die in zijn aanpak zowel oosters als westers is. Hij is de belichaming van mededogen en hij wist ons vaak diep te ontroeren. Bijzonder was een sessie die hij op een middag voor de 40 aanwezige kinderen hield. Aan de hand van dierenverhalen behandelde hij intermenselijke relaties en de wet van karma. Hij benadrukte steeds het belang van integratie tussen je gezinsleven en je practice.

De derde lama, van wie wij teachings ontvingen, was Ringu Tulku Rinpoche. Hij is een traditioneel opgeleide monnik en hij maakte indruk door de humor en nederigheid waarmee hij ons les gaf. Het was een unieke en bevoorrechte situatie om van drie zeer verschillende leraren les te mogen ontvangen. Sogyal Rinpoche verbleef 8 dagen bij ons en in die periode ging hij zeer gedetailleerd in op de Dzogchen teachings en in het bijzonder op de betekenis van Rang Shyin Dzogpachenpo, de natuurlijke staat van de dingen (de dingen zoals zij zijn). Verder ging hij heel diep in op de Dzogchen View. Zo kun je de teachings alleen ontvangen als je de plek waar je bent ten alle tijden ervaart als het rijk (realm) van de Boeddha en als je ook alles zonder vooroordeel ervaart.

Als ondersteuning kregen wij twee hoofdstukken uit zijn boek: "The Innermost Essence" en "Bringing the Mind Home" ter bestudering. De omgeving met veel

natuurschoon werkte mee. Het is natuurlijk fantastisch om op de oceaan uit te kunnen kijken en zodoende daadwerkelijk in de View te verblijven.

De retraite op zich, de teachings en de practice zijn heel goed bevallen. Met de accommodatie ging het wat minder. Als grootste hindernis heb ik het gebrek aan privacy ervaren, zeker op de dagen dat het weer slecht was, omdat wij met zijn zessen of meestal meer in een klaslokaal in de school kampeerden. Op die dagen had je geen moment om je even terug te trekken en zodoende het aangeboden even te kunnen verwerken. Diegenen die in tenten sliepen hadden het ook niet makkelijk. Door hevige windvlagen vielen de tenten om of werd alles door en door nat door de aanhoudende regen. Ik zet er dus een vraagteken bij of het wel zo'n goed idee is om kinderen erbij te hebben. De kinderen kregen weliswaar een apart programma aangeboden, maar door de beperkte ruimte in het hoofdgebouw verliepen de maaltijden vaak chaotisch. Het was erg moeilijk om stil te zijn als een video op vol volume aanstond en er eten over de vloer gestrooid was. Bovendien hadden de gezinnen hier ook geen privacy door de accommodatie in de school. Er waren maar een zeer beperkt aantal huisjes beschikbaar.

Toch was het een positieve ervaring en hebben wij genoeg stof tot nadenken gekregen, niet in het minst door de dynamische en inspirerende lessen van Sogyal Rinpoche.

Anne Björndal

P.S. Ere wie ere toekomt! Ik kan zeker niet vertellen over de zomerretraite zonder een pluim voor Ian die ons 's middags op voortreffelijke wijze uitleg gaf over alle onderdelen van de Ngöndro en die ook meestal de meditatie leidde en die verder zijn schat aan kennis met ons wou delen.



MEDEDELINGEN

cursussen en retraites

Cursussen in Amsterdam

In het nieuwe jaar begint de vervolgcursus Meditatie en Ngöndro. De cursus start met het onderwerp Mandala-offerande en zal uit acht dinsdagavonden bestaan. Exacte data zijn nog niet bekend.

In maart begint ook een cursus Essentie van het Boeddhisme. Deze cursus zal de negen Yana's, de verschillende voertuigen binnen het Tibetaans Boeddhisme, zoals Hinayana, Mahayana en Vajrayana bespreken.

Over beide cursussen volgt nog nader bericht.

Cursus in Groningen

Ook in Groningen zal Rigpa in januari 1993 een cursus Meditatie en Ngöndro starten. De cursus vindt plaats in het nieuwe Vipassana Meditatie Centrum en duurt acht donderdagavonden. Voor meer informatie: telefoon 050-253564 (Nynke) of 050-139028 (Jaap).

Binnenkort komt voor de noordelijke provincies een mailing met meer informatie hierover.

Retraites

kerstretraite Voor degenen die dit jaar niet naar de winterretraite in Duitsland gaan en toch graag gezamenlijk beoefening willen doen wordt er dit jaar weer een Ngöndro-retraite georganiseerd. De retraite valt tussen Kerst en Oudjaar en iedereen is welkom, zeker ook nieuwe mensen. Er zal veel gelegenheid zijn tot diepgaande beoefening en uitleg zijn. Data: zondag 27 december 19.00 uur t/m donderdag 31 december 12.00 uur. Plaats: Herberg Klein Grut, Dorpsstraat 90 in Wamel (bij Tiel). Opgave bij Rigpa!

Paasretraite Voor mensen van de Dzogchen Training die de Rigdzin Düpa intensief willen gaan beoefenen, wordt er met Pasen in Nederland een retraite georganiseerd. Aan de hand van geleide visualisatie en video's zal er diep ingegaan worden op de beoefening. Ook zal er aandacht besteed worden aan mudra's, torma's en het Tsok ritueel. Meer informatie komt in de volgende Nieuwsbrief.

B.U.N.

Zondag 28 maart 1993 zal de jaarlijkse kennismakingsbijeenkomst van de Boeddhistische Unie Nederland plaatsvinden. Bij de BUN zijn de meeste Nederlandse boeddhistische groepen aangesloten. Ieder jaar

is er een open dag, die steeds in een ander boeddhistisch centrum wordt gehouden. In maart zijn we te gast bij het nieuwe Vipassana centrum in Groningen. De dag wordt georganiseerd door de Boeddhistische Overleggroep Groningen. Het (voorlopige) programma (dat tot thema Boeddhisme in het westen heeft) ziet er als volgt uit:

- Vinaya (leefregels) in het westen, de visie van een Bikkhu;
- Vinaya in het westen, de visie van een Shramanera;
- Waarom is de boeddhistische culturele bagage uit het oosten zo aantrekkelijk voor westerlingen;
- De verhouding tussen meester en leerling in het westen;
- De gevorderde lekevolgeling in de westerse praktijk.

Er zullen korte inleidingen gehouden worden over bovenstaande onderwerpen, daarna worden deze met de spreker in werkgroepen uitgediept.

Aanvang van het programma 10.30 uur (tot 15.00 uur). Aanmelding tot een week van te voren bij het secretariaat van de BUN: Margje Schuur, tel: 010-4672952. De kosten bedragen f 15,- (voor koffie, thee en lunch), ter plaatse te voldoen. Plaats: Vipassana Meditatie Centrum, Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen.

De drie-maanden-retraite 1993 in Lerab Ling, Frankrijk

Ook in 1993 wordt er een drie-maanden-retraite georganiseerd. De retraite vindt plaats in de maanden juni, juli en augustus en is alleen voor Dzogchen training studenten toegankelijk. Bij deze retraite is het ook mogelijk om *kinderen* mee te nemen (bel voor prijsopgave!). Ook dit jaar gaan er weer mensen uit Nederland. Overweeg je om hier naar toe te gaan, laat het dan in verband met de organisatie zo snel mogelijk weten en bel Rigpa voor informatie, inschrijving etc., tel: 020-6238022.

Chalets De meest comfortabele manier om de retraite door te brengen is in een chalet. Een chalet is perfect in ieder klimaat; het is droog als het regent en koel als het heet is. Het gebruik van een chalet kun je krijgen door een donatie aan Lerab Ling te doen. Dat is minimaal voor een termijn van tien jaar. De chalets die vanaf nu gebouwd worden, zijn groter en verbeterd. Op het moment staan er ook nog een aantal reeds gebouwde chalets te koop. Op aanvraag is voor meer informatie, bijvoorbeeld over prijzen, een folder beschikbaar.

De Internationale Nieuwsbrief

Rondom het tibetaanse nieuwjaar, in maart '93, komt voor het eerst de internationale Rigpa Nieuwsbrief uit. De Nieuwsbrief heeft de naam "The View" gekregen en heeft als bedoeling de communicatie binnen Rigpa te vergroten en anderen een idee te geven van wat Rigpa allemaal doet.

Het blad zal het laatste internationale en nationale nieuws voor de Sangha geven. Verder komen er aparte columns in, zoals o.a. een brief van Rinpoche, poëzie, satire, lief geroddel, Rigpa geschiedenis etc. Heb je interesse om iets te schrijven, vergewis je er dan van dat het stuk voor de *hele* sangha begrijpelijk en van belang is. Het stuk mag max. 1000, maar het liefst tussen de 200 en 600 woorden bevatten. Voor langere artikelen moet je contact opnemen met de redakteur, Julian Engelsman, 60 Islington Street, Brighton BN2 Engeland. Hij is ook te bereiken via Rigpa Londen. Stukken worden in Nederland verzameld en dan doorgestuurd: Rigpa, postbus 17233, 1001 JE Amsterdam.

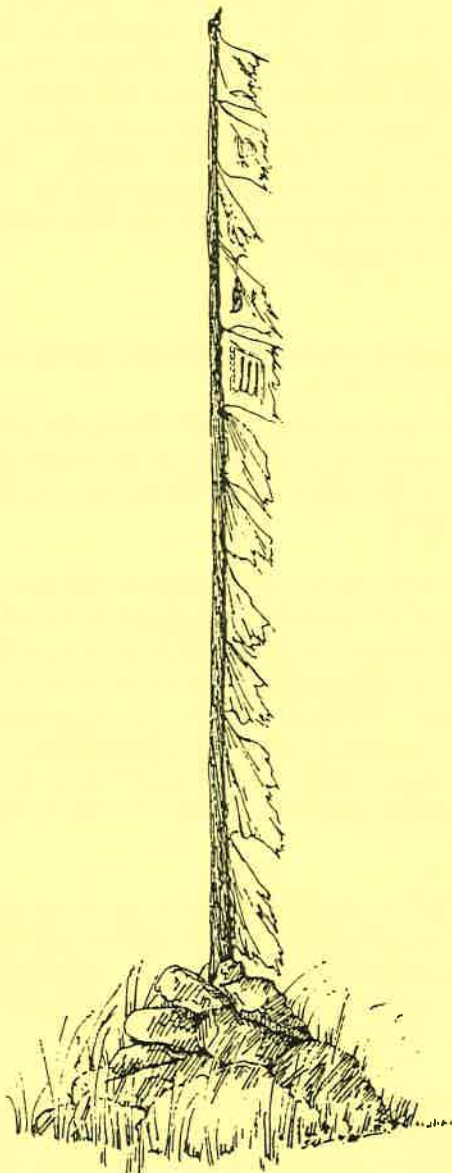
Activiteiten

Ngöndro. Iedere derde zondagochtend van de maand van 10.00 tot 12.00 uur bij Eric Soyeux, Oostenburgerpark 150, Amsterdam. Op deze zondag wordt er nadruk gegeven aan het gezamenlijk zingen van mantra's en wordt er gelegenheid gegeven om de Ngöndro te leren leiden.

Ngöndro met video. Iedere eerste zondag van de maand bij Gisela Prager, Sarphatipark 120 hs, Amsterdam. Tijd: 10.00 tot 13.00 uur. Er wordt dan vaak een video-otape van Sogyal Rinpoche vertoond.

Rigdzin Düpa. Op Boeddhistische feestdagen (twee maal per maand) wordt bij Eric Soyeux, Oostenburgerpark 150, een Rigdzin Düpa beoefend. De datum is afhankelijk van de Tibetaanse kalender. Bel voor informatie over data en tijd. Gelieve een offerande mede te brengen.

Rigdzin Düpa-dag. Op zondag 17 januari wordt er een volledige Rigdzin Düpa-beoefening gedaan. Aanvang: 10.30., einde ca. 18 uur. Vanaf 10.00 uur worden de offerandes voor het ritueel opgesteld. Plaats: bij Gisela Prager, Sarphatipark 120 hs, Amsterdam.



My Vision for the Future of RIGPA

Hieronder volgt een samenvatting van een aantal aanwijzingen die Sogyal Rinpoche gedurende de drie-maanden-retraite gegeven heeft over de toekomstige richting van zijn werk en over de manier waarop de sangha zijn werk kan steunen. Hoewel het stuk nog niet volledig geredigeerd is, vond Rinpoche het belangrijk het toch naar de sangha toe te sturen.



A new direction

I want to present you with an overview of my vision. A major element of this retreat has been exploring a new direction for my work of Rigpa. For both of them to continue successfully there has to be a shift in the way we see ourselves and the way that we relate to our work.

What I am presenting here is an overview of the process we have begun and the direction in which we are heading. I am making every effort to bring together the needs you have expressed on this retreat and the changes I feel necessary to fulfil my vision.

My life's work is devoted to bringing about the complete transmission of the Buddha's teachings in the west and translating them in a living and relevant way. In particular, I wish to impart the complete teachings of Dzogpachenpo, and so preserve and continue the lineage.

Your feedback

I have listened carefully to everything you have said in your interviews¹ and all the comments you have made, including the changes you would like to see in Rigpa. They form an integral part of the visioning

process on this retreat that has begun here and the direction we are now taking. There is such a remarkable consistency in your feedback that I sense that it reflects the sentiments of many of you in the sangha.

One thing you all say is that you want to see me more on a one-to-one basis. The interview process on this retreat have been very successful. Even though the time we spent together may have been short, it has been very meaningful for me and I hope for you as well. I will continue to see you in situations like this retreat, which are inspiring for me and in which I feel open. This personal exchange will also continue when I visit each country and meet with the Dzogchen Training groups.

Another important issue to come out of the interviews is the need for better communication. Often many of you would like to have the opportunity to express your problems and difficulties and get some advice. Others have said they would like to understand how things work in Rigpa, to find a place where you can be of help and often just when you are ready and willing you cannot find anyone to point you in the right direction. Therefore in each country certain people will be available to talk to you and to help you to find a way to put your talents to their best possible use in our work together².

A new framework for teachings, study and practice

With my teachings on Yeshe Lama³ during this year's retreat, and continuing in the three month retreat next year, a whole new phase of the Dzogchen teachings will have opened.

At the same time, many people are predicting that my book will have a tremendous impact and that a whole new wave of people, touched by the hope and promise contained in it, and eager to learn more, will be coming to Rigpa. We must not miss this opportunity. We need to be able to offer them programmes and courses that capture their interest, answer their questions, help them in their life and make them part of the Rigpa vision.

In light of this, a clear distinction needs to be made between the teachings I give to new students and those I give to Dzogchen Training students. In addition it is important to angle my teachings more, to respond appropriately to different needs and capacities.

For this reason, I have been working with a group here to formulate a new study and practice programme that will make the most effective use of my time.

This programme will be based on the truth of the teachings and reflect their natural progression - their inherent wisdom and skilful means.

I know some of you have expressed concerns that this new structure may be too limiting or rigid. It is important to bear in mind however that structure is simply a way of communicating the teachings as skilfully and wisely as possible. Historically this has always been the case. You should know by now that there is nothing rigid about the way I work and it goes without saying that any structure we develop will have a high degree of flexibility and simplicity, reflecting that quality of the Dzogchen teachings. The format of this programme will of course be adaptable and responsive to the unique needs and situation of each national sangha.

This programme comprises two broad stages - Grounding and Dzogchen Training. Within the Dzogchen Training stage there will be an initial phase of Dzogchen⁴ and Sadhana⁵ practice leading into the cycle of Yeshe Lama teachings which will be given in the three month retreats.

The Grounding phase will introduce five broad themes for study and practice encompassing Meditation, Essence of Buddhism⁶, Compassion (Bodhicitta), Vajrayana preliminaries (Ngöndro), and Buddhist wisdom⁷. This phase has two objectives: to provide new students with a complete foundation in the Buddhist dharma and to provide older students an invaluable opportunity to fill in the gaps in their understanding of the basic teachings.

For this phase to be a success, my older students need to participate more by presenting these courses. Therefore the nucleus of a programme for training new Rigpa course instructors has been formulated during this retreat by students currently involved in giving courses in their own countries. When developed, this training programme will be offered on retreats and within each country to provide support for those involved in presenting courses.

For new students entering Dzogchen Training there will be greater emphasis on following a progressive programme of courses, practice intensives, and retreats⁸.

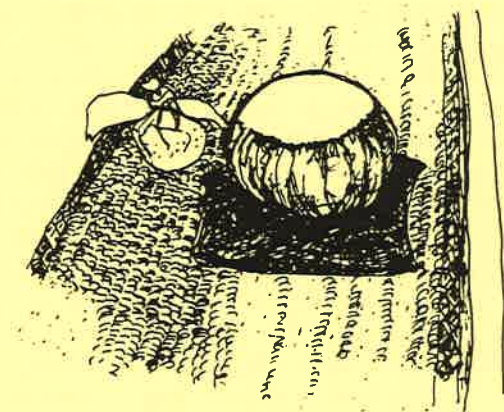
Dzogchen Training groups will take on a more and more important role in providing the mutual support that is essential for practice and study. They need to provide an environment and framework which encourages students in their study and understanding of the teachings. I will be giving much more pointed guidan-

ce through direct communication with these groups during my visits to the different countries. We are also forming a more efficient system of coordination that operates on all levels to ensure that groups are provided with teaching transcripts, study materials and practice manuals.

Retreats

I have a clearer vision now of how to continue the transmission of the Dzogchen teachings during retreats. The teachings on this retreat have been very powerful but there are more to come; gradually I will introduce more and more mengaks⁹ to reveal the full profundity of the Yeshe Lama. Over the next few years, retreats will focus on deepening the trekchö¹⁰ teachings, to stabilize and clarify your understanding.

Many of you have said that in future you would like to do personal retreats instead of participating in the group retreats like Easter and Summer. However you must also remember that for me it has been a constant source of inspiration to have the whole sangha gathered together. There is a way we can bring these two together. My idea is that on future retreats I will give teachings on one specific theme such as Yeshe Lama or Vajrakilaya¹¹ but the schedule will allow you to focus on personal practice for most of the day as many of you have requested. And since I will be on retreat with you, there will be more time and opportunity for you to clarify your personal practice with me.



At specific times during these retreats we can invite different masters to give some of the important Dzogchen transmissions: eg Penor Rinpoche¹², Dodrupchen Rinpoche¹³ or Trulshik Rinpoche¹⁴ to give the *Nyingtik Yabshi*¹⁵, Nyoshul Khen Rinpoche¹⁶ to give the *Tiklel Gyachen*¹⁷ in a very thorough way.

Supporting My Work

General Management

In the past few years my life has become busier and busier and it is becoming increasingly important that I take greater care of my health. I need to reduce the time I spend teaching and travelling and free myself from the everyday management of Rigpa's work. I would like to spend more of my time practising and studying, visioning Rigpa's work and training students. In order for me to make these changes I need your help and support.

Until now a small group of my students have helped me in the general management of Rigpa's work. However as this work has expanded these people have had to take on greater responsibility in implementing our programmes, at the expense of proper long term planning. I urgently need new people to step forward and share their work and responsibilities. This will free their time to help me manage Rigpa's work in the most effective way.

Now that my work is about to take off I need your help more than ever. In order to make the best use of all the untapped talent within our sangha we need a clearer structure within Rigpa and a better definition of responsibilities and of how we work together. However this structure must maintain the openness and flexibility that characterize my approach. We need to keep all our good qualities and simply change those aspects that are not so clear or need improvement.

I have been talking about clarifying and improving the way we work together, lengthening my stays in different countries and encouraging you to manifest. But even if you were to all step forward today, it would still take time to accomplish all these changes. I am rather meticulous and careful in the way I work. First I need to train people, so that I can rely on them; then I will be able to relax, knowing that the work will be done well. That will only happen as you come to know my mind and the vision of my work, *gongpa*. And if you know my mind in the work it will definitely help you to know my mind in the teachings and practice. In fact there is no better way of learning



Dodrupchen Rinpoche

how to integrate the teachings in action than by following the *gongpa* of the lama.

When you help me in my work, you are helping further the vision of all the masters. At the same time, you learn how to really be of benefit to others. We need to bring our View into Action, starting with our sangha and, through my book, spreading out to touch our communities and the whole world.

There are so many ways that you can become involved in our work and so many as yet undeveloped areas such as Creativity, Rigpa therapy, Dharma and Business, and educational programmes for children. And we really need to communicate our work beyond the Rigpa-sangha, for example: through publications and videos of His Holiness the Dalai Lama's teachings in the United States and at Dzogchen Monastery, the teachings of Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche and other masters, and a journal where Dharma practitioners can express and share their insights into the different ways that dharma has helped them in their life. Just to name a few. I am very happy that some initiatives have been taken on this retreat, for example in management and communication, course giving, the Death and Dying programme because it is in this way that we can bring the benefit of the teachings to the world at large.

Financial support

When I travel and teach, whatever offerings I receive go towards supporting the Dzogchen Monastery, my work in India and Rigpa's international projects.

Now, however, I want to spend longer periods of time in one place and have greater contact with you all. I would like to stay at Lerab Ling and Dzogchen Beara, for example, and would like different groups to visit me so that we can work together more deeply on the teaching and practice. I am sure this is your wish as well.

But when I reduce my travel, I will no longer receive contributions from when I teach. Therefore I need the financial support of each and every one of you. We need to create a new system through which the whole sangha can contribute towards my work on a regular basis. The exact form this takes I am very much open to and would like to hear your own suggestions and ideas.

To speak frankly, in order for me to make the changes I have spoken of in my teaching schedule, to provide better service to the Dzogchen Training groups, to initiate more programmes for study and practice and still support my work in India, I need this commitment from you. The responsibility needs to be shared by everyone. Just as a few people can no longer do all the work, neither can only a few support my vision financially. A regular contribution by all the members of the sangha is the only way to provide a secure basis for our work to be successful.

This has been a brief outline of some of the key elements of the visioning process that has taken place during the retreat. This process has just begun and must continue as there is an ever greater need for planning our future well. I will try to include what you have told me in each aspect of the work, at every step of the way.

This retreat has brought a tremendous change to us all and to Rigpa as a whole. Those changes mark the beginning of a new phase for us. But for this to really blossom and for my work to come to fruition, there is a need for us to become involved. There is plenty of work to be done and plenty of opportunities for everyone.



Noten van de redactie:

1 Op de drie maanden retraite heeft Sogyal Rinpoche iedereen twee maal gezien. Voorafgaand aan het interview met Rinpoche had iedereen een voor-interview met een oudere student opdat men datgene wat men tegen Rinpoche wilde zeggen, goed zou kunnen verwoorden. Op die manier werden de voor-interviews een spreekbuis van de Sangha. In Nederland zijn *Gisela Prager, Eva Jansen, Paul Philipsen, Jan Karel Hylkema, Charlotte Lange, Els Olthof, Dolly Hayn, Jaap Verhoeven en Katja Vos* als interviewers gekozen. Iedereen die een interview met Rinpoche wil, moet een voor-interview met een van deze mensen hebben.

2 In Nederland zijn *Jen van der Waals* en *Xandra Reelick* gekozen als zogenaamde **talenten makelaars**.

3 *Yeshe Lama* is de hoogste en meest innerlijke instructie van de Longchen Nyingtik, het Dzogchen onderricht dat Rigdzin Jikmé Lingpa (1730-98) in een visioen ontving van Longchen Rabjam (1308-63).

4 Dzogpa betekent perfect, chenpo betekent groot, de tibetaanse afkorting geeft Dzog-chen.

Dzogchen Pema Rigdzin, de eerste Dzogchen Rinpoche legt over Dzogchen uit: "Alles wat verschijnt en bestaat, samsara en nirvana, komt op perfecte wijze samen in de staat van leeg Rigpa. Dit is de reden waarom het 'Dzogpa' genoemd wordt. Er is geen methode hoger dan deze om bevrijd te raken uit samsara, daarom wordt het 'chenpo' genoemd". Rigpa is de natuurlijke wijsheid van de vanaf het begin pure, niet dualistische staat van ons oorspronkelijk bewustzijn. Dzogchen onderricht begint altijd met de directe introductie tot Rigpa. In het onderricht van Sogyal Rinpoche begint Dzogchen met 'Tsik Sum Ne Dek', 'het treffen van de essentie in drie woorden', het testament-onderricht van Garab Dorje, de eerste menselijke leraar van de Nyingma/Dzogchen traditie.

5 In de traditionele opbouw van het spirituele pad in de Nyingma-traditie van Tibetaans Boeddhisme begint men met de Ngöndro - 'dat wat vooraf gaat'. Deze beoefening bestaat uit vijf onderdelen: toevlucht nemen, mededogen opwekken, Vajrasattva-zuivering, het aanbieden van de mandala en Guru Yoga. Deze doet men ieder afzonderlijk, in ieder geval honderd-duizend keer. Sadhana beoefening volgt hierop en is de eigenlijk tantrische beoefening waarbij men, na toestemming te hebben gekregen d.m.v. initiatie, zichzelf visualiseert in de vorm van een boeddha, de mantra reciteert en door meditatie één wordt met de geest van die boeddha en diens kwaliteiten; dit is de opbouw fase. Hierna lost alles weer op in de oorsprong-leege en verblijft men in die staat; dit is de

oplos fase. In het onderricht van Sogyal Rinpoche begint de *sadhana*-beoefening met *Rigdzin Düpa* of *Tendrel Nyesel*. In beide gevallen visualiseert men zich dan in de vorm van *Padmasambhava*. Daarna komt de *Vajrakilaya*-beoefening.

6 De Essentie van de Boeddhisme-cursus geeft een overzicht van de verschillende voertuigen binnen het Tibetaans Boeddhisme en van het verschillende onderricht wat daarbij hoort.

7 De Boeddhistische Wijsheid-cursus gaat in op de filosofie van leegte van inherent bestaan en de verschillende scholen daarin.

8 Dit houdt Meditatie, *Ngöndro* en *Rigdzin Düpa* (*Sadhana*) retraites in. Deze zullen ook in Nederland georganiseerd worden (zie mededelingen).

9 Mengaks zijn geheime instructies. Hierbij legt de meester iets direct vanuit zijn eigen ervaring uit.

10 Het pad van *Dzogchen* begint met *Trekchö*: verblijven in de staat van *Rigpa*/leegte. Wanneer de *Trekchö*-beoefening bij de beoefenaar stabiel geworden is, kan de leraar doorgaan met instructies over *Tögal*. In *Tögal* introduceert de meester de discipel in het lichtende aspect van zijn *Rigpa*.

11 *Vajrakilaya* is een toernige boeddhavorm. Hij is de extreem toernige manifestatie van *Vajrasattva* en behoort ook tot de *Karma*-familie van verlichte activiteit.

12 De derde *Penor Rinpoche* is het hoofd van de *Palyul*-traditie van de *Nyingma*-school. Deze traditie komt uit oost Tibet (*Do-Kham*) en is met *Rigdzin Kunzang Sherab* begonnen. Leraren van *Kunzang Sherab* waren *Tertön Mingyur Dorje*, de ontdekker van het *Nam-Chö*-onderricht, en de *Kagyü Mahasiddha Karma Chagmed*, ook wel bekend onder de naam *Raga Asé*. Tegenwoordig bevindt het *Palyul*-klooster zich in Zuid-India, bij *Mysore*, in de buurt van het *Dzogchen*-klooster.

13 De vierde *Dodrupchen Rinpoche* is de houder van de *Longchen Nyingtik*-traditie. Zijn klooster ligt in *Sikkim*. De belangrijkste discipel van *Jigme Lingpa* was de eerste *Dodrupchen Rinpoche*, *Jikme Trinlé Özer*.

14 *Trulshik Rinpoche* is de belangrijkste discipel van *Z.H. Dilgo Khyentse Rinpoche*. Hij is ook een discipel van *Dudjom Rinpoche* en heeft een klooster in *Nepal*.

15 In de *Nyingthik Yabshi* wordt het meest innerlijke, onovertroffen deel van het *Mengakde*-onderricht van *Vimalamitra*, *Padmasambhava* en *Longchen Rabjam* gebundeld. Dit is het werk van *Longchen Rabjam*, en bestaat uit vijf onderdelen: de *Bima Sangwa Nyingtik* van *Vimalamitra*, de *Pema Khandro Nyingtik* van *Padmasambhava*, en de 3 commentaren van *Longchenpa* daarop: de *Lama Yangtik*, de *Khandro Yangtik* en de *Zabmo Yangtik*.

16 *Nyoshul Khen Rinpoche* is één van de belangrijkste *Khenpo's* (geleerden) van de *Nyingma*-school. Hij ontving onderricht in de lijn van *Nyoshul Lungtok Tenpé Nyima*, die een discipel van *Patrul Rinpoche* was. *Khen Rinpoche* staat bekend om zijn meesterschap in de geschriften en het onderricht van *Longchen Rabjam*; hij bezoekt regelmatig de *Rigpa*-retraites.

17 In de *Longchen Nyingtik* zijn er 4 methodes van *Guru Yoga*: de uiterlijke, de innerlijke, de geheime, en de meest geheime methode. De uiterlijke methode is de *Guru Yoga* met *Padmasambhava* boven je hoofd (zoals het in de *Ngöndro* bekend is). De innerlijke methode is de *Rigdzin Düpa sadhana*. De geheime methode is de guru in de vorm van *Chenrezig*, de Boedha van mededogen: *Dugngel Rangdrol*. In de meest geheime methode is de guru in de vorm van *Longchenpa* met de oorspronkelijke Boedha *Saman-tabhadra* in zijn hart: *Tiklel Gyachen*.

Bronnen: O.m. de boeken '*Dzogchen and Padmasambhava*' van *Sogyal Rinpoche*, en '*The Wish-fulfilling Jewel*' van *Dilgo Khyentse Rinpoche*.



Nyoshul Khen Rinpoche