



RIGPA

Stichting Rigpa Nederland

Sint Agnietenstraat 22 1012 EG Amsterdam

tel./ fax: 020 - 623 80 22



JIGMÉ PHUNTSOK RINPOCHE

ZIJN LEVEN EN WERK IN TIBET, OVER TERTÖN SOGYAL.

SOGYAL RINPOCHE

DEVOTIE EN DE LERAAR, GOEROE YOGA

HET TIBETAANSE BOEK VAN LEVEN EN STERVEN

Voorwoord

Beste Nieuwsbrieflezer,

Voor je ligt het eerste nummer van 1994. De verschijning is enigszins vertraagd doordat een aantal mensen van de redactie bezig was met de vertaling van *The Tibetan Book of Living and Dying*. Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven verschijnt midden juni. In deze Nieuwsbrief vind je een voorpublicatie, een gedeelte uit hoofdstuk negen, Het Spirituele Pad. Verder staan in deze Nieuwsbrief twee artikelen over Jikmé Phuntsok. Het eerste is een levensbeschrijving. Jikmé Phuntsok is, net als Sogyal Rinpoche, een incarnatie van Tertön Sogyal. De afgelopen zomer hebben zij elkaar voor het eerst ontmoet, in Lerab Ling. In deze Nieuwsbrief vind je een gedeelte uit het eerste onderricht dat Jikmé Phuntsok gaf toen hij aankwam. Hij was speciaal naar het Westen gekomen om Sogyal Rinpoche te ontmoeten en dit onderricht was dan ook een ontroerende en historische gebeurtenis.

We hebben wegens plaatsgebrek geen artikel over de iconografie van het Tibetaans boeddhisme opgenomen. De volgende nieuwsbrief zal gewijd zijn aan onderricht over de dood en stervensbegeleiding en in dit kader zal het artikel over iconografie gewijd zijn aan Amit-haba, de boeddhavorm welke bij de phowa gebruikt wordt. De boeddhavormen welke tot nu toe besproken zijn in deze serie, zijn Manjushri, Tara en Vajrakilaya.

De redactie wenst iedereen veel leesplezier met deze nieuwsbrief.

Hoe het Rigpacentrum te vinden

Het centrum in Amsterdam is gelegen tussen de O.Z. Voorburgwal en de O.Z. Achterburgwal ter hoogte van Hotel Grand (het voormalig stadhuis).



Inhoudsopgave

Devotie en de leraar, door Sogyal Rinpoche	3
Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven	8
Jikmé Phuntsok Rinpoche, zijn leven en werk in Tibet	9
Jikmé Phuntsok Rinpoche ontmoet Sogyal Rinpoche, een onderricht van Jikmé Phuntsok Rinpoche ..	12
De geest verenigen met de meester, een onderricht van Sogyal Rinpoche over goeroe yoga	14
Harrow, een verslag van de paas retraite, door Marlou van Hoorn	17
Sangha zorg en de opvang van kinderen, aankondiging van een familie-vriendelijk-retraite	17
Mededelingen	18
Lijst van activiteiten	20

Colophon

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar. Een abonnement kost f 25,- per kalenderjaar. Bij opgave na 1 juli bedragen de abonnementskosten f 12,50. Het opzeggen van een abonnement dient te geschieden vóór 1 januari van het nieuwe jaar!

Het redactieadres is:

Stichting Rigpa
Sint Agnietenstraat 22
1012 EG Amsterdam

Aan dit nummer werkten mee: Mark Mathijssen, Nynke Valk, Johan Dijk, Janneke Wijffels, Hans Sleeboom en Eric Soyeux (eindredactie).

Openingstijden secretariaat

Het secretariaat is gehuisvest in het Rigpacentrum.

Ma. ochtend	09.30-12.30 uur
Ma. avond	19.00-22.00 uur
Wo. ochtend	10.00-13.00 uur
Do. ochtend	10.00-13.00 uur

DEVOTIE EN DE LERAAR

Uit: 'Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven' van Sogyal Rinpoche



De weg vinden

In andere tijden en in andere beschavingen was het pad van spirituele transformatie beperkt tot een relatief klein, select aantal mensen; nu echter moet een groot deel der mensheid het pad van wijsheid kiezen willen wij de wereld beschermen tegen de interne en externe gevaren die haar bedreigen. In deze gewelddadige en decadente tijd is spirituele visie geen elitaire luxe maar essentieel voor ons overleven.

Nooit eerder is het zo dringend en zo moeilijk geweest het pad van wijsheid te volgen. Onze maatschappij is bijna geheel gewijd aan het verheerlijken van het ego met al zijn betreurenswaardige fantasieën over succes en macht, en zij huldigt hebzucht en onwetendheid, juist die machten die de planeet vernietigen. Nooit eerder is het zo moeilijk geweest de niet-zo-vleiende stem van de waarheid te horen, en om haar, als je haar eenmaal gehoord hebt, te volgen, omdat niets in onze wereld die keuze ondersteunt, en de hele maatschappij waarin we leven, elk gevoel van heiligheid of eeuwige waarheid lijkt te ontkennen. In deze tijd van groot gevaar, waarin onze toekomst op het spel staat, verkeren wij mensen in een staat van opperste verwarring, gevangen in een nachtmerrie die we zelf gecreëerd hebben.

Toch is er in deze tragische situatie een belangrijke bron van hoop: het feit dat de spirituele leringen van alle grote mystieke tradities nog beschikbaar zijn. Helaas zijn er heel weinig meesters die de leer belichamen, en hebben zij die op zoek zijn naar de waarheid, weinig tot geen onderscheidingsvermogen. Het Westen

is een paradijs voor spirituele charlatans. Bij wetenschappers kun je verifiëren wie deskundig is en wie niet, omdat andere wetenschappers hun achtergrond kunnen nagaan en hun bevindingen kunnen toetsen. Daarentegen is het in het Westen zo goed als onmogelijk de authenticiteit van zogenaamde 'meesters' vast te stellen, bij gebrek aan richtlijnen en criteria van een bloeiende en hoog-ontwikkelde wijsheidscultuur. Een ieder kan zich, zo lijkt het, voor een meester uitgeven en volgelingen aantrekken.

In Tibet was dat anders, daar was het veel veiliger om een bepaald pad of een bepaalde leraar te kiezen. Mensen die voor de eerste keer met Tibetaans boeddhisme in aanraking komen, vragen zich vaak af waarom zo'n groot belang wordt gehecht aan de overleveringslijn, de ononderbroken keten van overdracht van meester op meester. Deze lijn van overdracht fungeert als een essentiële waarborg: zij garandeert de authenticiteit en de zuiverheid van de leer. Mensen weten wie een meester is, omdat ze weten wie *zijn* meester is. Het gaat er niet om een versterkte, geritualiseerde kennis kunstmatig in stand te houden, maar om het overdragen van een wezenlijke en levende wijsheid en haar vaardige en krachtige methoden, van mens tot mens, van hart tot hart, van geest tot geest.

Beoordelen wie een ware meester is en wie niet, is een opgave die veel geduld en subtiliteit vraagt en in deze tijd van verslaving aan amusement, gemakkelijke antwoorden en snelle oplossingen, blijven de nuchtere en

weinig dramatische kwaliteiten van spiritueel meesterschap gemakkelijk onopgemerkt. Het beeld dat wij van heiligheid hebben - dat het vroom, saai en zachtmoedig is - kan ons blind maken voor de dynamische en soms uitbundig speelse manifestatie van de verlichte geest. Zoals Patrul Rinpoche schreef: 'De buitengewone kwaliteiten van bijzondere wezens die hun ware natuur verbergen, ontgaan gewone mensen zoals wij, ondanks al onze inspanningen hen te herkennen. Aan de andere kant zijn zelfs gewone charlatans in staat anderen te misleiden door zich als heiligen te gedragen.' Als dit al opging in de vorige eeuw in Tibet, dan gaat het zeker op voor onze hedendaagse maatschappij met haar spirituele supermarkt!

Hoe kunnen we in deze tijd van extreem wantrouwen het vertrouwen vinden dat we nodig hebben om het spirituele pad te volgen? Welke criteria kunnen we aanleggen om te beoordelen of een meester authentiek is of niet?

Echte leraren zijn vriendelijk, *vol mededogen*, onvermoeibaar in hun verlangen om alle wijsheid die zij via hun meesters verworven hebben, te delen. Ze blijven altijd bescheiden, laten hun leerlingen nooit in de steek en maken op geen enkele wijze misbruik van hen. Hun leven staat volledig in dienst van het onderricht, nooit streven zij hun eigen doeleinden na. Echt vertrouwen kan alleen ontstaan, wanneer je ziet, dat iemand al deze kwaliteiten belichaamt. Je zult merken dat dit vertrouwen de basis van je leven wordt, en je houvast geeft op alle moeilijke momenten - in leven en in dood.

In het boeddhisme stellen we de authenticiteit van een leraar vast door te kijken of de instructies die hij geeft, in overeenstemming zijn met de leer van de Boeddha. Het kan niet vaak genoeg benadrukt worden, dat *de waarheid van het onderricht* voorop staat, en niet de persoonlijkheid van de leraar. In de 'Vier Bouwstenen van vertrouwen' herinnert Boeddha ons daar aan:

Vertrouw op de boodschap van de leraar, niet op zijn persoonlijkheid;

Vertrouw op de betekenis van zijn woorden, niet op de woorden zelf,

Vertrouw op de absolute betekenis, niet op de relatieve;

Vertrouw op je wijsheidsgeest, niet op je gewone beoordelende geest.

Later zal duidelijk worden hoe belangrijk het is ons steeds te herinneren dat de echte leraar de woordvoerder van de waarheid is: haar mededogende 'manifestatie van wijsheid.' Alle boeddha's, meesters en profeten zijn in feite emanaties van deze waarheid. Zij verschijnen uit mededogen in talloze gedaantes om ons, door hun onderricht, terug te brengen tot onze ware natuur. In eerste instantie is het vinden van een leraar minder belangrijk dan het ontdekken en volgen van de waarheid van het onderricht; want door een verbinding te maken met de waarheid van het onderricht, ontdek je je levende verbinding met een leraar.

Het pad volgen

We hebben allemaal het karma om een spiritueel pad te vinden, en ik zou je willen aanmoedigen, uit het diepst van mijn hart, om met volledige oprechtheid het pad te volgen dat je het meest inspireert.

Lees de grote spirituele boeken van alle tradities, probeer te begrijpen wat de meesters bedoelen met bevrijding en verlichting, en ontdek welke benadering tot de absolute werkelijkheid je het meest aantrekt en je het best ligt. Wees bij het zoeken zo scherpzinnig mogelijk; het spirituele pad vereist meer intelligentie, meer gezond verstand, en een subtieler onderscheidingsvermogen dan enige andere discipline, omdat de hoogste waarheid op het spel staat. Gebruik voortdurend je gezond verstand. Kijk met zoveel mogelijk humor naar de bagage die je meebrengt: je gebreken, fantasieën, je tekortkomingen en je projecties. Blijf, ondanks een verheven gewaar-zijn van wat je ware natuur zou kunnen zijn, met beide benen op de grond staan, en wees je bewust van waar je op je spirituele reis bent en wat je allemaal nog te begrijpen en te volbrengen hebt.

Het belangrijkste is niet verstrikt te raken in iets wat ik overal in het Westen tegenkom, 'koopziekte': winkelend van meester tot meester, van onderricht tot onderricht, zonder enige continuïteit of echte blijvende toewijding aan een discipline. Bijna alle grote spirituele meesters van alle tradities zijn het erover eens dat het van essentieel belang is één weg te volbrengen, één pad naar de waarheid te bewandelen, door één traditie met je hele hart en geest tot het eind van de spirituele reis te volgen, terwijl je open en eerbiedig blijft ten aanzien van de inzichten van andere tradities. In Tibet plachten we te zeggen: 'Als je één traditie beheerst, volbreng je alle.' Het moderne idee om al onze opties voortdurend open te houden en ons nooit ergens aan te binden, is één van de grootste en gevaarlijkste misvattingen van onze beschaving, en één van ego's effectiefste manieren om onze spirituele zoektocht te saboteren.

Wanneer je alsmaar blijft zoeken, wordt het zoeken een obsessie en neemt bezit van je. Je wordt een spirituele toerist, druk in de weer, zonder ooit een stap verder te komen. Om met Patrul Rinpoche te spreken: 'Je laat je olifant thuis om in het woud naar zijn sporen te zoeken.' Het advies om één traditie te volgen is geen middel om je te beperken of je te monopoliseren. Het is een mededogende en vaardige manier om je te centreren en op het pad te houden, ondanks alle hindernissen die jij en je omgeving onvermijdelijk zullen opwerpen.

En wanneer je de mystieke tradities onderzocht hebt, kies dan een meester en volg hem of haar. Beginnen aan het spirituele pad is één ding, maar het geduld, het uithoudingsvermogen, de wijsheid, moed en bescheidenheid opbrengen om het tot het eind te volgen is iets heel anders. Misschien heb je het karma een leraar te vinden, maar dan moet je nog het karma creëren om je leraar te volgen. Maar weinigen onder ons verstaan de kunst een meester werkelijk te volgen. Ongeacht de grootsheid van het onderricht of de meester, is het

essentieel om in jezelf het inzicht en de vaardigheid te vinden, waardoor je leert hoe je de meester en het onderricht kunt liefhebben en volgen.

Dit is niet gemakkelijk. Niets is ooit volmaakt. Hoe kan het ook anders? We zijn nog steeds in samsara. Zelfs als je je meester gekozen hebt, en zo oprecht mogelijk het onderricht volgt, zul je vaak moeilijkheden en frustraties, tegenstrijdigheden en onvolmaaktheden tegenkomen. Zwicht niet voor obstakels en kleine moeilijkheden. Vaak zijn zij niets anders dan ego's kinderachtige emoties. Laat ze je niet blind maken voor de wezenlijke en blijvende waarde van wat je hebt gekozen. Laat ongeduld je niet wegslepen van je verbondenheid met de waarheid. Keer op keer maakt het mij triest als ik zie, hoe mensen die enthousiast en veelbelovend beginnen met de beoefening, bij de minste geringste, onvermijdelijke hindernissen ontmoedigd raken en terugvallen in samsara en oude gewoonten waardoor ze jaren en misschien zelfs een leven verspillen.

Zoals de Boeddha in zijn eerste lering zei, is de wortel van al ons lijden *onwetendheid*. Onwetendheid lijkt eendeloos, totdat we onszelf ervan bevrijden, en zelfs als we ons op het spirituele pad begeven hebben, wordt onze zoektocht erdoor versluierd. Maar als je dit onthoudt, en het onderricht in je hart koestert, zul je langzaam het onderscheidingsvermogen ontwikkelen om de ontelbare verwarringen van onwetendheid te herkennen voor wat ze zijn, zodat je nooit je verbondenheid in gevaar brengt of je perspectief verliest.

Zoals de Boeddha zegt, het leven duurt niet langer dan een bliksemlits; maar toch, om met Wordsworth te spreken: 'Het wereldse staat ons te na: we verdoen onze krachten met vergaren en spenderen.' Misschien is dit verspillen van onze krachten, dit verraad aan ons wezen, dit veronachtzamen van de wonderbaarlijke kans die dit leven, de natuurlijke bardo, ons biedt om onze verlichte natuur te leren kennen en belichamen, wel de grootste tragiek in ons menselijk bestaan. Wat de meesters ons in feite zeggen, is op te houden onszelf voor de gek te houden. Wat hebben we geleerd, als we op het moment van de dood niet weten wie we werkelijk zijn?

De meester

De Boeddha zegt in een van de tantra's: 'Van alle boeddha's die ooit verlichting hebben bereikt, heeft geen van hen dat bereikt zonder te vertrouwen op een meester; en van alle boeddha's die in dit tijdperk zullen verschijnen, zal geen één verlichting bereiken zonder op een meester te vertrouwen.'

Kort na de dood van mijn geliefde meester Dudjom Rinpoche in 1987, zat ik in de trein van

Zuid-Frankrijk, waar hij had gewoond, op weg naar Parijs. Herinneringen aan zijn ontelbare daden van edelmoedigheid, zachtaardigheid en mededogen kwamen mij voor de geest: ik was in tranen, en zei telkens weer in mezelf: 'Als u er niet was geweest, hoe had ik ooit kunnen begrijpen?'

Met een schrijnend gevoel van innerlijke verbondenheid, dat ik nooit eerder had ervaren, besepte ik waarom in onze traditie zo'n nadruk wordt gelegd op de relatie tussen meester en leerling, en hoe wezenlijk deze relatie is voor de levende overdracht van de waarheid, van geest tot geest, van hart tot hart. Zonder mijn meesters zou ik de mogelijkheid niet hebben gehad, de waarheid van het onderricht te verwezenlijken: zelfs het bescheiden inzicht dat ik heb, heb ik volledig aan hen te danken.



Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö

Veel mensen in het Westen staan wantrouwig tegenover meesters - jammer genoeg vaak terecht. Ik hoef hier niet de vele afschuwelijke, teleurstellende gevallen van dwaasheid, hebzucht en kwakzalverij op te sommen, die in de moderne wereld zijn voorgekomen sinds de belangstelling voor oosterse wijsheid in de vijftiger en zestiger jaren ontstond. Alle grote wijsheidstradities, of het nu het christendom, het soefisme, boeddhisme of hindoeïsme is, baseren hun kracht op de meester-leerling relatie. Wat de wereld dringend nodig heeft, is een helder inzicht in wat een authentieke meester is en wat een authentieke leerling is, en wat de ware aard is van

de transformatie die optreedt door toewijding aan een meester, wat je 'de alchemie van het leerlingschap' zou kunnen noemen.

De meest ontroerende en treffende omschrijving van wat de natuur van de meester is, is afkomstig van mijn meester Jamyang Khyentse. Hij zei dat, hoewel onze ware natuur boeddha is, zij sinds onheuglijke tijden door een donkere wolk van onwetendheid en verwarring verduisterd is. Deze ware natuur, onze boeddhanatuur, is echter nooit volledig gezwicht voor de tyrannie van onwetendheid: ergens rebelleert zij altijd tegen zijn overheersing.

Onze boeddhanatuur heeft een actief aspect, en dat is onze 'innerlijke leraar.' Vanaf het moment dat onze natuur verduisterd raakte, heeft deze innerlijke leraar onvermoeibaar gewerkt om ons terug te brengen tot de stralende onmetelijkheid van ons ware wezen. Nooit, zei Jamyang Khyentse, heeft de innerlijke leraar ons zelfs maar een ogenblik in de steek gelaten. In zijn oneindig mededogen, één met het mededogen van alle boeddha's en alle verlichte wezens, heeft hij onafgebroken gewerkt voor onze ontwikkeling - niet alleen in dit leven, maar ook in al onze vorige levens - waarbij hij gebruik maakt van allerlei vaardige middelen en alle

mogelijke situaties om ons wakker te schudden en ons tot de waarheid terug te brengen.

Wanneer we, vele levens lang, vurig verlangd hebben naar de waarheid, om haar gebeden hebben, en ons karma voldoende gezuiverd is, vindt een soort wonder plaats. En als we dit wonder begrijpen en het weten te gebruiken, kan het voor eens en altijd een einde maken aan onwetendheid. De innerlijke leraar die altijd al bij ons was, manifesteert zich in de vorm van een 'uiterlijke leraar,' die wij bijna als door magie in levenden lijve ontmoeten. Dit is de belangrijkste ontmoeting in je leven.

Wie is deze uiterlijke leraar? Hij is niemand minder dan de belichaming, stem en vertegenwoordiger van onze innerlijke leraar. De meester wiens menselijke vorm, stem en wijsheid wij gaan liefhebben met een liefde die dieper is dan enig andere in ons leven, is de uiterlijke manifestatie van het mysterie van onze eigen innerlijke waarheid. Hoe kunnen we anders verklaren dat we ons zo sterk tot hem of haar aangetrokken voelen?

In absolute zin zijn de meester en de leerling niet gescheiden en kunnen nooit op enige manier gescheiden zijn; want het is de taak van de meester ons te leren de heldere boodschap van onze innerlijke leraar rechtstreeks en vrij van verblinding op te vangen en de continue aanwezigheid van deze ultieme leraar in ons te verwezenlijken. Ik bid dat jullie allen in dit leven de vreugde van zo'n volmaakte vriendschap mogen proeven.

De meester is niet alleen de directe spreekbuis van je eigen innerlijke leraar, hij of zij is ook de drager en de overbrenger van de inspiratie van alle verlichte wezens. Dat geeft hem de buitengewone kracht je hart en geest te verlichten. Hij is het menselijk gezicht van het absolute, de telefoon, zou je kunnen zeggen, waardoor alle boeddha's en alle verlichte wezens je kunnen bereiken. Hij is de belichaming van de wijsheid en het mededogen van alle boeddha's, wier bevrijdende energie altijd op jou gericht is.

In mijn traditie beschouwen wij de meester als nog vriendelijker dan de boeddha's zelf. Hoewel het mededogen en de kracht van de boeddha's altijd aanwezig zijn, verhindert onze verblinding ons de boeddha's van aangezicht tot aangezicht te ontmoeten. De meester daarentegen *kunnen* wij ontmoeten; hij is hier in levenden lijve, hij ademt, spreekt, handelt om ons op alle mogelijke manieren het pad van de boeddha's, de weg naar bevrijding, te laten zien. Mijn meesters zijn voor mij de belichaming van levende waarheid, onmiskenbare tekenen dat verlichting in een lichaam, in dit leven, in deze wereld mogelijk is. Zij zijn de inspiratie in mijn beoefening, in mijn werk, in mijn leven en op mijn weg naar bevrijding. Mijn meesters zijn voor mij de belichaming van verlichting en de herinnering aan mijn gelofte om verlichting de voornaamste plaats in mijn leven te geven, totdat ik haar daadwerkelijk bereik. Ik weet dat ik pas dan hun ware natuur en hun grenzeloze generositeit, liefde en wijsheid kan bevatten.

De alchemie van toewijding

De Boeddha zei dat van alle boeddha's niet één verlichting bereikte zonder te vertrouwen op de meester. Zo zei hij ook: 'Alleen door toewijding, en door toewijding alleen, kan je de absolute waarheid verwerkelijken.' De absolute waarheid kan niet verwerkelijkt worden binnen het domein van de gewone geest. En het pad dat de gewone geest overstijgt, zo hebben alle grote wijsheidstradities ons verteld, gaat door het hart. Dit pad van het hart is toewijding.

Dilgo Khyentse Rinpoche schreef:

Er is maar één manier om bevrijding te bereiken en de alwetendheid van verlichting te verkrijgen: een authentieke spirituele meester volgen. Hij is de gids die je zal helpen de oceaan van samsara over te steken.

De zon en de maan worden rechtstreeks in stilstaand en helder water weerspiegeld. Evenzo is de inspiratie van de boeddha's voor degenen die volledig op hen vertrouwen altijd aanwezig. De stralen van de zon schijnen overal in gelijke mate, maar alleen gebundeld door een vergrootglas kunnen ze droog gras in vlam zetten. Wanneer de alles doordringende stralen van het mededogen van de boeddha's door het vergrootglas van je vertrouwen en toewijding worden gebundeld, zal het heilige vuur van inspiratie in je wezen oplaaien.

Het is dus van wezenlijk belang te weten wat werkelijke toewijding is. Het is geen blinde verering, noch het afstand doen van de verantwoordelijkheid voor jezelf, noch het klakkeloos volgen van de grillen van iemand anders. Echte toewijding is een voortdurend open staan voor de waarheid. Echte toewijding is geworteld in ontzag en een eerbiedige dankbaarheid die tevens helder, aards en intelligent is.

Wanneer de meester erin slaagt tot in het diepste van je hart door te dringen en je een onmiskenbare glimp van de natuur van je geest laat zien, welt een golf vreugdevolle dankbaarheid in je op ten aanzien van de meester en ten aanzien van de waarheid zelf die, zo besef je nu, door de meester in zijn wezen, zijn onderricht en zijn wijsheidsgeest belichaamd wordt. Dat ongekunstelde, oprechte gevoel is altijd geworteld in een steeds terugkerende onmiskenbare innerlijke ervaring - een direct, helder herkennen. Dit is wat wij toewijding noemen, in het Tibetaans *mö gü*. *Mö gü* betekent 'verlangen en eerbied': eerbied voor de meester, die toeneemt naarmate je beter begrijpt wie hij werkelijk is; en verlangen naar hetgeen waarin hij je kan introduceren, omdat je begrepen hebt dat de meester je hartsverbinding met de absolute waarheid is.

Dilgo Khyentse Rinpoche zegt:

In het begin is deze toewijding misschien niet natuurlijk of spontaan, en moeten we verschillende technieken gebruiken om haar te ontwikkelen. Het voornaamste is ons altijd de voortreffelijke eigenschappen van de leraar te herinneren, in het bijzonder

zijn vriendelijkheid. Wanneer we telkens weer ons vertrouwen in de goeroe hernieuwen, onze waardering en toewijding opwekken, zal er een tijd komen waarin alleen het noemen van zijn naam of de gedachte aan hem al onze gewone waarnemingen zal doen stoppen, en zullen we hem als de Boeddha zelf zien.

De meester niet als gewoon mens, maar als de Boeddha zelf te zien is de bron van de hoogste inspiratie. Zoals Padmasambhava zegt: 'Volledige toewijding brengt volledige inspiratie; vrij zijn van twijfel brengt volledig welslagen.' De Tibetanen weten dat als je je meester ziet als een boeddha, je de zegen van een boeddha ontvangt, maar als je je meester ziet als een gewoon mens, je slechts de zegen van een mens ontvangt. Om de volle transformerende kracht van de inspiratie van zijn onderricht te ontvangen, zijn volle pracht te doen ontvouwen, moet je ernaar streven in jezelf een zo volledig mogelijke toewijding te ontplooien. Alleen als je je meester als een boeddha leert zien, kan het onderricht van zijn wijsheidsgeest tot je doordringen. Als je je meester niet kunt zien als een boeddha, maar hem als een gewoon mens ziet, kan de vonk van inspiratie niet overslaan en blijf je zelfs voor het hoogste onderricht onontvankelijk.

Hoe meer ik nadenk over toewijding en de plaats ervan binnen de totaalvisie van het onderricht, hoe meer ik tot het besef kom, dat toewijding in wezen een vaardig en krachtig middel is om ons ontvankelijker te maken voor de waarheid van het onderricht van de meester. De meesters hebben onze adoratie niet nodig, maar door hen te zien als levende boeddha's, zullen wij in staat zijn hun boodschap te beluisteren en te horen en hun instructies met de grootst mogelijke getrouwheid te volgen. Toewijding is in zekere zin de meest praktische waarborg voor een onvoorwaardelijk respect, en daarmee openheid, voor het onderricht, zoals dit door de meester belichaamd en doorgegeven wordt. Hoe groter je toewijding, hoe groter je openheid voor het onderricht; hoe groter je openheid, des te meer kans is er dat het tot je hart en geest doordringt, en zo een totale spirituele transformatie teweegbrengt.

Alleen door je meester als een levende boeddha te zien, kan de transformatie van jezelf in een levende boeddha werkelijk beginnen en worden volbracht. Wanneer je geest en hart in vreugde en verwondering, in herkenning en dankbaarheid volledig openstaan voor het mysterie van de levende aanwezigheid van verlichting in de persoon van de meester, kan geleidelijk in de loop van vele jaren de overdracht van de meesters wijsheidsgeest op jou plaatsvinden waarbij de volle pracht van je eigen boeddhanatuur onthuld wordt en daarmee de volle pracht van het universum zelf.

Deze zeer intieme relatie tussen meester en leerling wordt een spiegel, een levende analogie voor de relatie van de leerling tot het leven en de wereld in het algemeen. De meester wordt de spil in een voortdurende beoefening van 'zuivere visie,' die zijn hoogtepunt bereikt wanneer de leerling direct en zonder twijfel de meester als de levende boeddha ziet, elk woord van



Patrul Rinpoche

hem als spraak van de boeddha's, zijn geest als de wijsheidsgeest van al de boeddha's, elke handeling van hem als een uitdrukking van boeddha-activiteit, de plek waar hij woont als een boeddharijk, en zijn entourage als een schitterend vertoon van zijn wijsheid.

Als deze waarnemingen een grotere stabiliteit en realiteit verkrijgen, kan het innerlijke wonder waar de leerlingen zo vele levens naar verlangd hebben, geleidelijk plaatsvinden: ze beginnen spontaan te zien dat zij, het universum, en alle wezens zonder uitzondering van nature zuiver en volmaakt zijn. Eindelijk zien ze de werkelijkheid zoals zij is. De meester is dus het pad, de magische toetssteen voor een volledige transformatie van elke waarneming van de leerling.

Toewijding wordt de zuiverste, snelste, en eenvoudigste manier om de natuur van onze geest en van alle dingen te verwerklijken. Naarmate onze toewijding groeit, onthult het proces zich als een wonder van onderlinge afhankelijkheid: Wij, van onze kant, proberen voortdurend toewijding op te wekken en de toewijding zelf wekt flitsen op van de natuur van de geest, en deze flitsen versterken en verdiepen op hun beurt onze toewijding aan de meester die ons inspireert. Uiteindelijk komt toewijding dus uit wijsheid voort: toewijding en de levende ervaring van de natuur van de geest inspireren elkaar en worden één.

De leraar van Patrul Rinpoche heette Jikmé Gyalwé Nyugu. Hij was gedurende vele jaren in retraite in een grot in de bergen. Toen hij op een dag buiten kwam en de zon volop scheen, keek hij omhoog en zag een wolk in de richting drijven van de plaats waar zijn meester Jikmé Lingpa woonde. De gedachte kwam in hem op: 'Daarginds is mijn meester,' en met die gedachte welden een enorm gevoel van verlangen en toewijding op. Zo sterk, zo overweldigend, dat hij flauwviel. Toen Jikmé Gyalwé Nyugu weer bijkwam, had de overdracht van de volledige zegen van zijn meesters wijsheidsgeest op hem plaatsgevonden en had hij het hoogste stadium van realisatie bereikt, wat wij de 'uitputting van de fenomenale werkelijkheid' noemen.

Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven

De verschijning van de Nederlandse vertaling!

In juni is het dan zo ver. Na anderhalf jaar noeste vertaalwerk verschijnt bij uitgeverij Servire de Nederlandse vertaling van *The Tibetan Book of Living and Dying*. Inmiddels is er een boekpromotie werkgroep opgericht, die - de naam zegt het al - zich bezig gaat houden met de promotie van het boek.

Het is nu meer dan een jaar geleden dat 'The Tibetan Book of Living and Dying' uitgekomen is en de respons is nog steeds ongelooflijk. Duizenden mensen over de hele wereld zijn diep getroffen door de boodschap ervan. Vele mensen hebben zeer ontroerende brieven aan Rinpoche gezonden om hem te bedanken dat hij dit boek geschreven heeft. Zij vertellen hoe het boek hun leven heeft getransformeerd en hen geholpen heeft persoonlijke moeilijkheden te overwinnen, hun eigen aanstaande dood of die van een naaste te aanvaarden en zich open te stellen voor de wijsheid en het mededogen van het onderricht.

De totale verkoop van de boeken bedraagt nu over de honderd-tachtig duizend, de Bulgaarse uitgave meegeteld. Van de Duitse uitgave zijn er vijftien duizend in drie maanden verkocht en het boek is nu in de vijfde druk. In Frankrijk zijn er tijdens de boektoer van de Franse vertaling twintig duizend boeken in drie weken verkocht en het staat nu acht op de lijst van bestsellers. In 1994 komen de Spaanse, Italiaanse, Braziliaanse en Zweedse uitgaves uit. Het boek wordt op het moment ook vertaald in het Japans, Chinees, Tibetaans en Grieks.

Aangezien Rinpoche dit jaar in retraite is, zal hij waarschijnlijk niet naar Nederland komen voor een boektoer, maar we hopen dat hij in 1995 wel zal komen om op verschillende plaatsen in Nederland lezingen te houden. Tot die tijd zijn de plannen van de werkgroep: het uitnodigen van Patrick Gaffney (als co-auteur), en Christine Longaker, als deskundige op het gebied van stervensbegeleiding; het maken van een folder die op grote schaal verspreid zal worden (verpleegopleidigen, boekwinkels, organisaties voor stervensbegeleiding,

boeddhistische organisaties enzovoort). Er verschijnen artikelen in alternatieve bladen zoals Prana en Onkruid en waarschijnlijk Bres, en ook alle grote en kleinere dagbladen en andere kranten zullen door Servire voor recensies benaderd worden.

In het najaar zal de cursuswerkgroep starten met 'boekcursussen'. Deze zijn bedoeld voor mensen die het boek gelezen hebben en meer willen weten, of die wat ze gelezen hebben in de praktijk willen brengen middels meditatie, Tonglen beoefening enzovoort.

We willen iedereen aanmoedigen om, als je van plan bent het boek te kopen, dit bij Rigpa te doen, omdat we de opbrengsten goed kunnen gebruiken voor het financieren van promotie-activiteiten.

Een ieder die een bijdrage, in wat voor vorm dan ook, wil leveren aan de boekpromotie, wordt hierbij van harte uitgenodigd. We hebben mensen nodig die **contacten leggen** met alle pers en andere mogelijk belangstellende instanties en groeperingen zoals ziekenhuizen, stervensbegeleiding groepen, therapeutische instellingen, boekhandels, bibliotheken en redacties van periodieken van uitvaart verzekeringen. Verder hebben we hulp nodig met grote verzendingen zoals van de folder en persmappen en van het boek natuurlijk! Bedenk hierbij dat het niet zozeer gaat om het promoten van Rinpoche zelf, maar vooral om de boodschap van het boek en het onderricht dat het bevat; onderricht van grote Tibetaanse meesters zoals Z.H. de Dalai Lama, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Kalu Rinpoche en andere meesters. Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven bevat verschillende niveaus van boeddhistisch onderricht, en ook onderricht uit andere spirituele tradities, en heeft een oecumenische boodschap. Als je vrienden hebt die een andere boeddhistische traditie volgen, of als je mensen kent die werken in de Hospice beweging, of in de gezondheidszorg, zou je hen op het boek kunnen attenderen, misschien heeft het hun belangstelling. Maar, zoals Rinpoche zegt, wees hierbij niet te 'pushy' of te zwaar op de hand. Misschien kun je ook boekhandels en bibliotheken benaderen of ze het boek hebben.

Als je mee wilt helpen met de boekpromotie, of ideeën hebt, neem dan contact op met Eric, coördinator van de werkgroep boekpromotie.

Khenpo Jigmé Phuntsok, zijn leven en werk in Tibet



Khenpo Jigmé Phuntsok is, net zoals Sogyal Rinpoche, een incarnatie van Tertön Sogyal.

Afgelopen zomer hebben zij elkaar, tijdens de drie maanden-retraite in Frankrijk, voor het eerst in hun leven ontmoet. Voor Rinpoche en de Sangha was dit een bijzondere gebeurtenis.

Khenpo Jigmé Phuntsok

Khenpo Jigmé Phuntsok is geboren in 1937, in het plaatsje Golok Droko, gelegen tussen Kham en Amdo. De ogen van Jigmé Phuntsok waren geopend vanaf het moment dat hij geboren was en zijn placenta bedekte hem gelijk een monnikskleed.

Zijn geboorte was voorspeld door Lama Tertön Wangchuk, en na zijn geboorte hebben verschillende lama's bevestigd dat hij een incarnatie van Tertön Sogyal was. Men heeft dit evenwel toendertijd niet openbaar gemaakt.

Khenpo Jigmé Phuntsok zelf zegt dat zijn religieuze leven reeds bij zijn geboorte begon, want het is bekend dat hij vlak na zijn geboorte de mantra OM AH RA PA TSA NA DHI zeven maal heeft geciteerd. Ooggetuigen hiervan zijn nog steeds in leven.

Tot aan zijn achttiende studeerde hij als een gewone monnik in het Nubzur Klooster. Daarna ging hij naar Zato Changma Gar, waar hij zijn spirituele leraar ontmoette; Dzogchen Khenpo Thuga Yishin Norbu. In die

tijd leefde hij erg armoedig. Hij maakte zijn kleren uit vossen en yoghurt was zijn enige voedsel. Hij beoefende aldaar meditatie en gedurende zes jaar leidde hij het leven van een kluizenaar. Tussen leraar en discipel ontstond een liefde als tussen vader en zoon.

In 1980 vestigde Khenpo Jikmé Phuntsok in Sethar een non-sectarische kloosteruniversiteit voor hogere boeddhistische studies en meditatie, genaamd Larung Ngari Nangten Lobdra. Heden ten dage telt dit klooster zo'n 3000 monniken, bij speciale gelegenheden, zoals zegeningen of initiaties, verdubbelt zich dit aantal.

In 1986 gaf hij zijn eerste Kalachakra-onderricht aan 7000 monniken.

Khenpo Jikmé Phuntsok heeft tot drie maal toe al zijn bezittingen aan zijn discipelen gegeven. Met hulp van zijn studenten heeft hij in Tibet zeer veel kloosters, boeddhistische universiteiten en retraite-centra gesticht. Meer dan 10.000 stoepa's zijn gebouwd; op veel heilige pelgrimplaatsen zijn religieuze bouwwerken neergezet.

Een aantal van zijn studenten, die van hem het Dzogchen onderricht hebben gekregen, hebben de staat van regenboog lichaam gerealiseerd. Zo is er een verhaal bekend van Lama Gochen Namkha, die het volledige Dzogchen onderricht van Khenpo Jikmé Phuntsok heeft ontvangen en in 1960 in Denkhog Pema Rithrod zijn lichaam in een regenbooglichaam liet oplossen. Ter plaatse was een donderslag te horen, en schitterende regenboogstralen waren te zien.

Vrouwen en de dharma

Khenpo Jikmé Phuntsok's lijn van incarnaties gaat terug tot Mahaprajapati, de pleegmoeder van de Boeddha. Mahaprajapati verzocht de Boeddha om toe te staan dat vrouwen gewijd konden worden.

In het klooster van Jikmé Phuntsok zijn op dit moment zo'n 500 à 600 nonnen. Ze krijgen allen dezelfde mogelijkheden in studie en beoefening als de monniken, en tonen dezelfde resultaten.

Jikmé Phuntsok benadrukt dat hij van mening is dat aan Tibetaanse vrouwen meer kansen gegeven zouden moeten worden, zowel aan degenen in Tibet als aan zij die leven in ballingschap. Refererend aan zijn twee incarnaties als vrouw verklaarde hij dat Boeddha altijd in die vorm incarneerde waarvan hij dacht dat deze anderen het meeste van nut zou zijn.

Opmerkelijke verhalen

Het vertonen van wonderen is een methode van de boeddha's om mensen vertrouwen te geven in het onderricht. Khenpo Jikmé Phuntsok vertoonde al vanaf zijn jeugd vele wonderen.

Toen hij zes jaar was, en nog maar amper kon lezen, vond hij een stuk papier dat in een steen was gestoken. Op het papier bleek de sadhana van de Rode Manjushri te staan. Conform de instructies reciteerde Khenpo

Jikmé Phuntsok deze sadhana verscheidene dagen achter elkaar, waarna hij perfect kon lezen en schrijven.

Bovendien kon hij nu zien waar terma's verborgen waren en tijdens het spelen ontdekte hij vele beelden welke vandaag de dag nog bewonderd kunnen worden. Voor de meeste onder ons lijken bergen en rotspartijen simpelweg stenen, maar Jikmé Phuntsok zag ze als koperen bergen en hij kon goede en slechte gebeurtenissen in de omgeving voorspellen.

Hij was in staat de betekenis van dromen uit te leggen, zich te manifesteren in andere lichamen en zuivere dimensies te bezoeken waar hij onderricht kreeg van vele boeddha's.

In zijn zesentwintigste levensjaar stichtte hij een retraite-centrum genaamd Senggey Yangsung in de plaats Amdo. Aldaar verscheen op een dag een jonge vrouw voor hem, tijdens een onderricht dat hij gaf aan zijn studenten. De vrouw sprak tot hem: "Omdat we verbonden zijn vanwege onze vroegere gebeden en voorspellingen, wil ik dat je me neemt als jouw metgezel". Khenpo Jikmé Phuntsok weigerde, hij vond dat het een slecht voorbeeld voor zijn studenten zou zijn wanneer hij al zo vroeg zijn monnik-geloften moest terug geven. Kort hierna legde hij dit voorval voor aan een van zijn leraren, Mahasiddha Lama Lodrö. Deze was bedroefd toen hij hoorde van Jikmé Phuntsok's besluit, en gaf hem een uitbrander; Khenpo Jikmé Phuntsok bleek gehandeld te hebben in tegenstelling tot de voorspellingen welke luidden dat Jikmé Phuntsok in zijn 26ste of 27ste levensjaar een dakini zou ontmoeten, en, als ze bij elkaar zouden blijven, zou hij in staat zijn om vijf schatten van Goeroe Rinpoche te vinden. Deze schatten zouden Tibet kunnen helpen bij het afwenden van de problemen en de zon van vrede zou weer over Tibet kunnen schijnen. Toen Jikmé Phuntsok dit hoorde werd hij bedroefd en ging onmiddellijk op zoek naar deze vrouw, maar heeft haar nooit meer kunnen vinden. Om de obstakels van deze daad te verwijderen kreeg hij opdracht de mantra van Yeshe Tsogyal, Yumka Dechen Gyalmo, één miljoen driehonderdduizend keer te reciteren.

Zestien jaar lang stond hij toe dat een zwarte geit zijn onderricht bijwoonde. Toen de geit stierf sprak hij enige geheime tantrische instructies in zijn oor.

De geit werd later geboren als de zoon van Drotha, een kennis van Jikmé Phuntsok. Later kwam de jongen bij hem en zei: "Door jouw zegen werd ik eerst geboren als een tweetalige papagaai, daarna als mens, als zoon van Drotha."

In 1980, tijdens een rituele bijeenkomst, stond hij plotseling op en pakte een doosje dat een terma bevatte uit de lucht, dat daar plotseling zweefde temidden van schitterende stralen van de regenboog. Khenpo Chagdor was ooggetuige samen met dertig monniken.

In 1985, in Nyagrong Drakor, liet Jikmé Phuntsok zijn vingerafdruk achter in een rotsblok, wat vandaag de

dag nog steeds te zien is. Tevens ontdekte hij daar een verborgen beeld van Goeroe Rinpoche en een terma-doesje verborgen aan de achterzijde van een klif.

In 1987 liet hij in Gowlo Lhatse zijn voetafdruk achter op een stenen plaat. Daarna purificeerde en wijdde hij het water van een bron in de buurt. De volgende dag verscheen spontaan de mantra OM MANI PADME HUM, welke ook vandaag de dag nog te zien is.

Tertön Jikmé Phuntsok

Khenpo Jikmé Phuntsok is een tertön, een meester die verborgen schatten ontdekt en onthult. Hij wordt beschouwd als de incarnatie van de grote Tertön Lerab Lingpa, Tertön Sogyal. Over terma's zegt Khenpo Jikmé Phuntsok zelf het volgende: "In de Nyingma traditie zijn er twee hoofdlijnen te herkennen waardoor overdracht van de leer plaatsvindt, te weten de orale overdracht (kama) en de overdracht middels verborgen schatten (terma's). Karakteristiek aan terma's is hun kwaliteit van frisheid, ze bezitten vitaliteit. Omdat de overdrachtslijn kort is wordt ook de validiteit ervan niet in twijfel getrokken. Als laatste geldt, dat wanneer een terma wordt beoefend, de resultaten en vruchten hiervan verschijnen op een directe en duidelijke wijze. Het tijdperk van zulk onderricht is verre van voorbij. De letterlijke betekenis van 'gter-ma' is 'oneindig' of 'eindeloos', dus elk capabel persoon kan verborgen schatten onthullen, zelfs uit een doodnormaal object als bijvoorbeeld een raam."

Goeroe Rinpoche heeft voorspeld dat Jigmé Phuntsok Rinpoche nog veel meer verborgen schatten zal onthullen tijdens zijn leven. Jammergenoeg is het vinden van een groot-terma onderricht nog niet geschied. In Serta, Kham, ligt een heilige berg, genaamd Drong Ri Mug Po, waarin één van de dertien geheime deuren volgens Goeroe Rinpoche's voorspelling is verborgen. Als deze deuren eenmaal geopend zijn zullen zij spontaan ontstane beeltenissen van boeddha's onthullen, en mensen in staat stellen direct in het eigen lichaam naar zuivere dimensies te gaan. Dan zal de dharma in Tibet en in de wereld floreren, de wereld zal vrede kennen en wetenschappers zullen vertrouwen krijgen in de Boeddha-Dharma. De locaties van al de dertien deuren zijn te vinden in een terma in de heilige berg. Goeroe Rinpoche heeft voorspeld dat Khenpo Jikmé Phuntsok de ontdekker zal zijn van deze schat en de deuren zal openen. Khenpo Jikmé zelf heeft op zesentwintigjarige leeftijd voorspeld dat de schat zal worden gevonden en geopend op Goeroe Rinpoche's geboortedag in 1992, als er vóór die tijd een weg van een halve kilometer lang naar die berg zou zijn gemaakt. Hij legde de gelofte af deze weg te realiseren in 1991, maar ten gevolge van verschillende obstakels is de weg niet afgemaakt en is de deur nog steeds niet geopend.



Penor Rinpoche bezocht deze heilige berg in 1992 en bad aldaar voor de toekomstige ontdekking van de schat, waarna vele spectaculaire tekenen gezien zijn.

Ontmoeting tussen Z.H. de Dalai Lama en Khenpo Jikmé Phuntsok

Khenpo Jikmé Phuntsok bezocht de Dalai Lama in 1990. Hiermee hernieuwde hij de hechte relatie welke heeft bestaan tussen de dertiende Dalai Lama en Tertön Sogyal.

Tijdens zijn tocht vanuit Tibet naar India vond er iets bijzonders plaats. Tijdens een bezoek aan de grot in Parping, Nepal, waar Padmasambhava Vajrakilaya beoefende, ontdekte hij een Vajrakilaya onderricht genaamd Phurba Gurkhukma. Vlak na zijn aankomst heeft hij de Dalai Lama de initiaties van deze beoefening gegeven.

De Phurba Gurkhukma bezit veel vertakkingen welke, zoals vaker bij zulke Phurba terma's, niet in één keer worden onthuld. Tijdens hun ontmoeting op 17 juli (1990) kwam een ander deel van de terma naar Khenpo Jikmé. Omdat Jikmé Phuntsok niet goed meer kan zien, vroeg hij de Dalai Lama om op te schrijven wat hij dicteerde. En zo herhaalde zich het verleden, toen schreef namelijk Z.H. de dertiende Dalai Lama op wat Tertön Sogyal dicteerde.

Z.H. de Dalai Lama en Jikmé Phuntsok wisselden vele geschenken uit. Zo gaf Khenpo Jikmé Phuntsok aan Z.H. de Dalai Lama een negen ogige gzi steen. Deze was ooit een sieraad geweest van Khandro Yeshe Tsogyal, Padmasambhava's levensgezellin, en is in die tijd door haar zelf verborgen. Tertön Sogyal heeft deze steen ontdekt en aan zijn volgelingen gegeven.

Tijdens een volgende ontmoeting offerde Khenpo Jikmé Phuntsok een beeld van Manjushri aan Z.H. de Dalai Lama, dat zo groot is als een duimnagel.

Deze beeltenis is ooit op onverklaarbare wijze in zijn handen verschenen, toen hij mediteerde op de Berg met Vijf Pieken (Wu-tai Shan) in China. Deze berg wordt gezien als het heilige verblijf van Manjushri. Ondanks zijn zeer kleine afmetingen, is het zeer gedetailleerd uitgevoerd, met achttien armen en een zeer beeld duidelijk en open gezicht.

Tijdens hun laatste ontmoeting sprak Z.H. de Dalai Lama zijn grote waardering uit voor het werk van Khenpo Jikmé Phuntsok in Tibet; voor het weer tot leven brengen van het boeddhisme in Tibet en voor alle religieuze activiteiten welke Khenpo Jikmé in Tibet heeft volbracht. Als symbool voor de grote waarde van hun ontmoeting, offerde Z.H. hem de Acht Voorspoedige Symbolen.

Jigmé Phuntsok Rinpoche ontmoet Sogyal Rinpoche

Gedeeltes van een onderricht van Z.H. Jigmé Puntsok over Tertön Sogyal's profetien, reïncarnaties en terma's. Dit onderricht vond plaats in Lerab Ling, 24 augustus 1993.

In veel van de voorspellingen van Tertön Kunzang Nyima¹ komt een strofe voor waarin gezegd wordt dat er twee reïncarnaties zullen zijn van Tertön Sogyal: één ervan zal een monnik zijn en het Vinaya-deel van het onderricht doen herleven en in stand houden; de ander zal een leek zijn en het tantrische deel van het onderricht onder zijn hoede nemen. Tertön Sogyal zelf zei in zijn voorspellingen dat hij twee belangrijke reïncarnaties zou hebben en dat er daarnaast nog zo'n honderd emanaties zouden zijn.

In Tibet werd voorspeld dat er twaalf verschillende aanvallen van buitenaf, invasies zouden plaatsvinden. Tijdens het leven van Tertön Sogyal zei de dertiende Dalai Lama dat het zijn taak was om de negende invasie af te wenden; daarom waren er ook geen grote moeilijkheden in Tibet tijdens zijn leven.

Tertön Sogyal had vier belangrijke studenten. Dat waren Tulku Nyerba Atrin, Shugchung Tulku, Dodrup Tenpé Nyima (Dodrupchen Rinpoche) en de dertiende Dalai Lama zelf. Tertön Sogyal voorspelde dat als er een kans was dat ze alle vier naar de Potala konden komen, en hij ze zijn onderricht van Gyutru Sangnying kon geven, er geen probleem, geen vernietiging en geen invasie in Tibet plaats zou vinden. Niet alleen tijdens zijn leven, maar ook gedurende de volgende en de daaropvolgende generatie zouden er geen vernietigingen of problemen zijn in Tibet.

Z.H. Dalai Lama zond daarom boodschappers naar al deze mensen en vroeg hen naar Lhasa te komen. Maar door het onvermogen van de bewoners van Tibet gebeurde het dat alleen Shugchung Tulku kon komen - hij was geen bekende lama, dus hij kwam als gewone pelgrim. Shugchung Tulku zei: "Ik zal naar Lhasa gaan en daar wachten op de anderen" en hij ging. Maar Dodrupchen Rinpoche was een groot lama en daarom gingen er veel mensen met hem mee toen hij vertrok. Toen ze een rivier over moesten steken, bleek dat veel moeilijkheden op te leveren. Ze hadden veel yaks en andere dieren bij zich, die de vracht en de spullen droegen. Deze werden zo hard geslagen door de monniken en andere mensen, dat Dodrupchen Rinpoche zei: "Als ik tot hier reis en er is al zoveel lijden voor anderen, wat zal er dan gebeuren als ik helemaal naar Lhasa reis?" Daarom zei hij dat verder reizen naar Lhasa meer negatieve dan positieve daden teweeg zou brengen en hij besloot niet verder te reizen. Kort daarop overleed Tulku Nyerba Atrin en dus kon de ontmoeting niet plaatsvinden.

Sommige schatten die Tertön Sogyal vond, verschillende soorten onderricht en instructies, werden op zeker moment meegenomen naar het land van de dakini's², opdat ze in de toekomst opnieuw verspreid konden worden. Toen ik ongeveer 54 jaar was, heb ik mijn best gedaan om dat onderricht terug te krijgen, maar wegens ongunstige omstandigheden kon ik ze niet terugkrijgen.

Nu zou ik vanuit het diepst van mijn hart willen vragen of Sogyal Rinpoche het onderricht dat door de dakini's weggenomen is, terug zou kunnen brengen. Hij is namelijk de echte onbetwiste reïncarnatie van Tertön Sogyal. Goeroe Rinpoche kan geen leugens vertellen. Ik doe dit verzoek alleen omdat ik het volste vertrouwen heb in het feit dat Sogyal Rinpoche de reïncarnatie is van Lerab Lingpa (Tertön Sogyal) en in het feit dat hij ertoe in staat is.

Ik heb dat vertrouwen niet alleen omdat hoog gerealiseerde meesters hem hebben herkend als Tertön Sogyal, maar ook vanwege zijn activiteiten. Ik heb veel teksten gelezen, veel voorspellingen. Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, die de belangrijkste discipel was van Tertön Sogyal, beschouwde hem als zijn eigen zoon en gaf hem vanaf het begin de naam Sogyal. Ook als ik kijk naar zijn activiteiten, zie ik dat Sogyal Rinpoche in werkelijkheid de reïncarnatie is van Tertön Sogyal. Zijn activiteiten hebben een groot bereik en daarom moet hij wel de reïncarnatie zijn van Tertön Sogyal. Waarom kan ik dat zeggen? Er kunnen ook andere personen, andere gerealiseerde lama's zijn, die zulke grootse activiteiten ontplooiën, maar feitelijk zijn er maar heel weinig mensen wier activiteiten net zo'n bereik hebben en net zo wijd verspreid zijn als die van Sogyal Rinpoche.

Nagpa Dorje Dudjom



Nagpa Dorje Dudjom, die één van de 25 discipelen van Goeroe Padmasambhava was en van wie Tertön Sogyal de reïncarnatie is, was anders dan wie dan ook. Hij was uniek in de manier waarop hij het diepste vertrouwen van zowel Chögyal³ Trisong

Detsen en Goeroe Padmasambhava had. Hij diende hen zo goed dat zowel Goeroe Padmasambhava als Chögyal Trisong Detsen een 'hartsrelatie' met hem had. Nagpa Dorje Dudjom was één van de meest getrouwe ministers van koning Trisong Detsen. Tijdens koning Trisong Detsens leven deed hij de hele administratie en al het belangrijke werk met de regering. Ook in de tijd van de zoon van koning Trisong Detsen nam hij alle verantwoordelijkheden voor het besturen van de natie op zich. Ook was hij vertaler en diende hij Goeroe Padmasambhava. Hij was de voornaamste persoon die Goeroe Padmasambhava van India naar Tibet bracht. Dat is de reden dat Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö en Dilgo Khyentse Rinpoche Sogyal Rinpoche als hun zoon beschouwden en daarom hebben ze ook zo'n sterke 'harts-verbintenis'. Zij zijn namelijk twee incarnaties

van koning Trisong Detsen en Tertön Sogyal is de incarnatie van Nagpa Dorje Dudjom. Deze speciale verbintenis geldt dus niet alleen nu, maar ze bestaat al vele generaties lang.

Geen van de 25 discipelen heeft Goeroe Padmasambhava zo intensief gediend als Nagpa Dorje Dudjom. Hij ging te voet naar Yangleshō in Nepal, om hem uit te nodigen en hij ging met Goeroe Padmasambhava mee terug van Nepal naar Tibet, diens bagage op zijn rug dragend.

Ook de materiële offers van Nagpa Dorje Dudjom aan Goeroe Padmasambhava waren enorm. Toen Nagpa Dorje Dudjom het onderricht van Vajrakilaya van hem ontving, offerde hij niet alleen goud, zilver en andere dingen; alleen al voor de tsok-offerande bracht hij vlees van honderd yaks mee, zonder één dier te doden of pijn te doen. Goeroe Padmasambhava verklaarde dat van al zijn discipelen Nagpa Dorje Dudjom de grootste kracht had. Van allen die de Kilaya, de Phurba-lessen hadden ontvangen, was hij de beste. Dus tijdens zijn leven was hij de meest krachtige tantrische meester. Iets van die kracht moet nog zijn achtergebleven in ons beiden.

Nagpa Dorje Dudjom bracht grootse offers aan Goeroe Padmasambhava, terwijl hij de lessen ontving. Wegens die speciale karmische omstandigheid, zijn alle materiële terma's⁴ die gevonden zijn door elke reïncarnatie van Nagpa Dorje Dudjom, zoals Tertön Sogyal en Rigdzin Gödemtsen, van zo'n degelijk handwerk en zo uniek in hun kwaliteit en waarde, dat ze zeer gemakkelijk te identificeren zijn.

In voorspellingen van Tertön Sogyal uit Drolö Deshek Düpa, één van de sadhana's van Goeroe Rinpoche in toornige vorm, wordt gezegd dat zijn onderricht zich niet zo wijd zal verspreiden tijdens zijn eigen leven, maar dat het zich tijdens de volgende reïncarnatie over de hele wereld zal verspreiden. Lerab Lingpa zelf zei, dat zijn onderricht gedurende zijn leven slechts de omgeving van de dertiende Dalai Lama en hemzelf zou bereiken. In zijn volgende leven daarentegen zou het over de hele wereld bekend worden. Nu ik de activiteiten van Sogyal Rinpoche zie, wordt mijn vertrouwen in en mijn overtuiging van de juistheid van de voorspellingen van de Tertön Lerab Lingpa bevestigd.

Gewoonlijk is het effect van het onderricht van leraren, zelfs voor 'schatvinders', de tertöns, groter gedurende hun leven en neemt het daarna, in de tijd van hun discipelen, af, dan wordt het effect minder en minder. Maar Tertön Sogyal voorspelde dat het tegenovergestelde zou gebeuren: gedurende zijn eigen leven zou het onderricht zich niet zo sterk verspreiden, maar tijdens zijn volgende reïncarnatie zou het zich niet alleen verder verspreiden, de kracht en het effect van het onderricht zou zelfs in honderdvoud toenemen. Hij verklaarde ook dat zijn lessen tenminste 500 jaar zouden voortleven zonder ook maar enigszins in kracht te verminderen.

Eenheid van twee reïncarnaties

Soms gebeurt het dat twee verschillende reïncarnaties van één tertön verschillende meningen hebben en het niet echt met elkaar kunnen vinden, zoals Jamyang Khyentse Wangpo en Do Khyentse. Zij waren het helemaal niet eens. Jamyang Khyentse Wangpo zei altijd dat er vanaf de tijd van koning Trisong Detsen twee soorten sangha waren. Eén ervan is de sangha van monniken en de andere de sangha van leken, maar hij had nooit gehoord van een sangha van jagers⁵. Hij had veel kritiek op Do Khyentse en zelfs zijn discipelen betwijfelden soms of Do Khyentse wel een goede lama was. Maar toen Do Khyentse stierf, zag iedereen dat Jamyang Khyentse Wangpo jonger, krachtiger en stralender werd. Dus vroegen ze hem: "Hoe komt het dat je er jonger en stralender uitziet?" Jamyang Khyentse Wangpo antwoordde: "Die langharige, Do Khyentse, is net gestorven en hij heeft me de rest van zijn levensenergie gestuurd. Daarom ben ik krachtiger geworden". Het is dus ook mogelijk dat twee incarnaties het in hun leven schijnbaar helemaal niet eens zijn met elkaar.

Tertön Sogyal voorspelde dat als zijn twee belangrijkste reïncarnaties een eenheid vormen en een goede band hebben, dat het onderricht over de hele wereld verspreid zal worden, met grote kracht en een enorme doeltreffendheid. Maar als ze geen eenheid vormen en het niet eens zijn met elkaar, dan zal er geen verspreiding van de Dharma zijn en het effect van de lessen zal heel klein zijn.

Er is geen twijfel mogelijk dat van de twee belangrijkste incarnaties die voorspeld zijn, Sogyal Rinpoche er zelf één is. Maar die andere, ik weet niet of ik dat ben. In Tibet vond ik niemand die de naam Tertön Sogyal is gegeven of die herkend is als Tertön Sogyal, behalve ikzelf. Als het waar is dat ik de persoon ben die voorspeld is, dan verklaar ik vandaag dat de geest van Sogyal Rinpoche en mijn geest één zijn, en dat al onze spirituele en stoffelijke dingen één zijn. Ik zal Sogyal Rinpoche alle steun, alle hulp en al het mogelijke van mijn kant geven om hem te helpen. Hij is zo respectvol ten opzichte van meerderen, vriendelijk voor gelijken en liefdevol en aardig voor zijn discipelen - ik heb er het volste vertrouwen in dat hij mij dezelfde behandeling zal geven. Ik heb nog nooit in mijn leven publiekelijk zo'n verklaring gegeven en alle 500 mensen die hier aanwezig zijn, zijn getuigen.

Jullie, discipelen van Sogyal Rinpoche in het Westen, wees voorzichtig en zorg ervoor dat je op geen enkele manier enig onbegrip veroorzaakt tussen ons. Want als er enige disharmonie tussen ons is, zal dat niet alleen invloed hebben op ons beiden, maar ook zou onze betekenis voor het onderricht en voor alle levende wezens over de hele wereld sterk afnemen.

(Voor de eindnoten bij deze tekst, zie pag. 16.)

Je geest verenigen met de meester

Sogyal Rinpoche over goeroe yoga, Schoorl, oktober 1994

"Als je over goeroe yoga spreekt, waar heb je het dan in wezen over? In het Tibetaans noemen we het 'Lama Naljor'. Dat betekent, overeenkomstig de algemene omschrijving, je geest op laten gaan in de wijsheidsgeest van de Boeddha, of de wijsheidsgeest van jouw spirituele leraar.

Wat is een spirituele leraar, wat is de goeroe? De lama, of de spirituele meester, is niets anders dan de wijsheidsgeest. Wanneer ik bijvoorbeeld aan mijn meester Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, of aan Dilgo Khyentse Rinpoche denk, dan denk ik niet zo zeer aan hen als persoon, maar als de menselijke belichaming van de waarheid. Ik richt mij niet op hun persoonlijkheid maar op de inspiratie die zij in mij oproepen.

Voor mij zijn zij de belichaming van de waarheid en het onderricht, omdat zij in zekere zin de leringen die zij aan mij hebben gegeven, op een zeer wezenlijke manier zijn gaan belichamen.

De band die je onderhoudt met de leraar, is je band met het onderricht. Wanneer je de lama aanroept, roep je de belichaming van de waarheid aan, de belichaming van alle boeddha's en spirituele leraren. In de goeroe yoga roep je niet enkel jouw leraar aan. Je lama heeft dan wel een bepaalde gestalte, een menselijk gezicht, maar hij brengt het licht van de waarheid, en niet zijn persoonlijkheid. Zoals de Boeddha in de vier bouwstenen van vertrouwen zegt:

Vertrouw op de boodschap van de leraar, niet op zijn persoonlijkheid;

Vertrouw op de betekenis van zijn woorden, niet op de woorden zelf,

Vertrouw op de absolute betekenis, niet op de relatieve;

Vertrouw op je wijsheidsgeest, niet op je gewone beoordelende geest.

Dus wanneer je in de beoefening van goeroe yoga aan de leraar denkt, dan roep je eerst de belichaming van de waarheid aan. En alle boeddha's en leraren, zoals Padmasambhava, Boeddha Sakyamuni, de oorspronkelijke boeddha Samantabhadra, Vajrasattva, Longchenpa, Milarepa, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche; al de meesters waar je maar van gehoord heb worden belichaamd in je meester wanneer je hem of haar aanroept.

De manifeste aanwezigheid van het Zicht (the view) is de leraar. Hij is het Zicht. Hij belichaamt het en introduceert je er in. De leraar is de belichaming van het Zicht. Hij, of zij, houdt de herinnering aan het Zicht in stand. De meester is niet iets uiterlijks ten opzichte van

jouw eigen natuur. Hij is als de spiegel, die je oorspronkelijke gezicht weerspiegelt. Hij introduceert jou tot de waarheid van je innerlijke leraar, je eigen wijsheidsgeest.

Twijfel of dankbaarheid

Soms beschouwen mensen devotie in deze moderne tijd met veel wantrouwen. Vooral in de jaren negentig heerst er een nieuw soort theologie, de theologie van de twijfel, een nieuw geloof.

Twijfelen is heel voornaam en geloven daarentegen nogal ouderwets. De mensen denken bij devotie vaak aan een soort wederzijdse afhankelijkheid, een verslaving.

Feitelijk is devotie vrijheid. Mijn dankbaarheid of devotie voor mijn meesters komt van het grootste geschenk dat zij mij hebben gegeven, dat van zelfkennis. Wanneer je jezelf gaat leren kennen word je vrij. Want je bent in onwetendheid gevangen als je jezelf niet kent. Je zelf, dat is het grootste geschenk.

Als je dat beseft, dan ontstaat er zo'n gevoel van dankbaarheid! De meesters laten je je ware natuur zien. Daarom worden ze het object van herinnering, een reflector. Ze weerspiegelen je, of gooien je terug op jezelf en wijzen je altijd op jezelf door te zeggen dat de waarheid binnenin je is. Je ontvangt die boodschap door goeroe yoga.

In goeroe yoga roep je eerst aan. Dan verenig je je geest met de wijsheidsgeest van je meester. Je ontvangt dan de bekrachtiging, de zegen. Uiteindelijk lost de meester in je op en wordt een met je.

Dan beseft je dat de natuur van jouw geest niet anders is dan de meester. Dit is het ultieme gegeven, het doel; de hereniging met de waarheid.

De rol van de leraar is niet anders dan aan jou te 'tonen'. Wezenlijk is hij niemand anders dan de zegsman, de manifestatie van jouw innerlijke leraar, er onvermoeibaar aan werkend om jou terug tot de waarheid te brengen. Wanneer je dat begint te ontdekken dan komt er een gevoel van dankbaarheid. Een devotie die vrij en ongekunsteld is.

In Dzogchen wordt gezegd "Hulde aan het Zicht". Het is in het Zicht, dat Dzogpa Chenpo en goeroe yoga zijn verenigd. In Dzogchen is de meester werkelijk het Zicht. Daarom wordt in de Longchen Nyingtik Ngöndro en in de gebeden van de overleveringslijn, aan het eind van de aanroep van de diverse meesters, gezegd: "Moge U de herkenning van mijn oorspronkelijke gezicht teweegbrengen. Moge U mijn geest bekrachtigen, of zegenen". Het gebed tot de meesters van de overleveringslijn en de tsawé lama brengt je altijd terug tot de herkenning van jezelf, tot de waarheid van jezelf. Doel van de goeroe yoga-beoefening is te worden herenigd met je eigen, innerlijke natuur.

Dit is zo'n hartverwarmende en krachtige beoefening!

Liefde

Ik begin steeds meer te beseffen dat de samenleving in het Westen zeer lastig is. In de eerste plaats is er geen goed klimaat voor spiritualiteit. Er is gebrek aan ondersteuning en inspiratie, en aan een goede spirituele begeleiding.

Het is echt jammer dat er geen fundament is. Wanneer je jong bent, ontbreekt de ondergrond om je karakter op een juiste wijze te vormen. Want er is geen goede opvoeding. In je jeugd ben je niet op een verlichte of andere goede wijze opgevoed. Soms was er sprake van lijden gedurende je jeugd, omdat hetgeen je nodig had je werd onthouden. Dat heeft toch zo'n effect op je! Ook omdat er geen verdere ondersteuning is. In Tibet is er een samenleving, een omgeving die steun geeft. Er is familie. Als de moeder geen steun geeft, dan is er nog de grootmoeder, of de grootvader.

Als er geen ondergrond is gedurende je jeugd, dan laat dat enige littekens achter. Je hebt het gevoel niet geliefd te zijn. Wanneer je je tot je moeder of vader om liefde wendt, dan gaan ze enkel tegen je tekeer. Op een eigenaardige manier ga je je daarmee vereenzelvigen en je wordt bang voor liefde. Er ontstaat angst verbonden met liefde. Ik begin steeds meer het belang van de ontwikkelingspsychologie te beseffen. Voor ons is het belangrijk om de beoefeningen, zoals goeroe yoga, op onze behoeften te richten.

Jullie hebben het er altijd over dat je ouders je niet behoorlijk hebben opgevoed. Maar ook ouders zijn onwetend. Zij weten sowieso niet wat ze doen moeten. Waarschijnlijk zijn zij evenmin behoorlijk door hun ouders opgevoed. Dan herhaalt zich de hele geschiedenis. Dat heet 'samsara' en daarin bestaat hoe dan ook geen perfecte geboorte, geen voortreffelijke incarnatie op zich. Wij zijn allemaal vastgesnoerd, dus is het nodig dat we ons losmaken.

Richt je niet zo op gebrek aan liefde van je vader of moeder, maar op de enorme liefde en het mededogen dat waarachtig altijd van de boeddha's en leraren ontvangen kan worden. Als je werkelijk je hart kunt openen, verbind je dan met de liefde en het mededogen dat daar is. Boeddha's zijn beschikbaar, zij doen geloften. Zij zullen niets zeggen wat niet op waarheid berust. Dus als je je zelf opent, dan is de zegening beschikbaar. Soms denken we niet geliefd te zijn, maar feitelijk is er ruimschoots liefde te genieten. Alleen weten we niet hoe deze te ontvangen. We denken alleen te zijn, maar dat is niet zo. We beschikken over zoveel hulp. Bedenk eens hoeveel boeddha's en leraren er zijn! Niet enkel de Boeddha, Christus, de diverse profeten. Hun hele leven is gewijd aan het verlichten van het lijden van wezens. Daar moet wel iemand voor jou bij zijn. Gewoon aanroepen en liefde ontvangen wanneer je gekwetst bent, bezeerd, dan open je jezelf en zeg je hoeveel je lijdt of wat je ontbreekt. Vraag maar om hulp!

Je moet de mantra beoefenen, Goeroe Rinpoche aanroepen. De waarachtige vorm van Goeroe Rinpoche is op zich al bescherming. Hij is de beschermer. Goeroe yoga is buitengewoon, het zegent en inspireert je, en het beschermt je ook.

Ik ben bewogen door de liefde en het mededogen van mijn leraren. Maar jullie zouden toch ook misschien wel een klein beetje bewogen kunnen zijn door alles wat ik jullie heb gegeven. Maar soms zeg je "U was zo bevoorrecht, u was in Tibet, u bent door uw meesters grootgebracht". Om je de waarheid te zeggen, ik heb nog niet half zoveel lessen van mijn leraren ontvangen, als wat ik jullie gegeven heb. Mijn leraren hebben mij over een onderwerp slechts een of twee keer onderricht, zij onderrichtten niet steeds weer opnieuw. Ik heb jullie dus meer gegeven dan zij mij hebben gegeven.

Ik denk dat we niet beseffen hoe waarachtig, hoe authentiek de zienswijze van het boeddhisme is. Het is alsof iemand heel veel van je houdt, terwijl je dat niet begrijpt of zelfs niet vertrouwt. Of je beseft niet hoeveel diegene van je houdt. Wij beseffen niet hoe buitengewoon de dharma is. De dharma is er niet voor z'n eigen heil, dharma is er werkelijk om wezens tot voordeel te strekken, geheel onbaatzuchtig en niet gebaseerd op enig dogma.

Het zou kunnen zijn dat, hoewel je ouders je liefde hebben onthouden, je af en toe geroerd of geïnspireerd bent wanneer ik je les geef. Veel mensen vertellen mij over de enorme liefde en het mededogen die zij door het onderricht ontvangen. Als je zo'n liefde en mededogen voelt, houd dat bij je! Bewaar dat, herinner je die liefde, koester het en richt je erop. Het is belangrijk ons erop in te stellen en het ons te herinneren. Wij vergeten zo gemakkelijk en herinneren ons geen liefde of mededogen. Soms beseffen we niet hoeveel liefde er is, we denken dan enkel aan de negatieve kant, aan hoeveel er niet is, en wij vergeten.

Omdat ik in het Westen leef, raak ik ook een beetje aangedaan door jullie allen. Enige dagen geleden voelde ik me wat wanhopig. Waarom? Wanneer ik naar andere mensen kijk, dan inspireert me dat. Kijk ik naar mijn leerlingen, dan deprimeert mij dat. Op een bepaalde manier denk ik dat de buitenwacht meer herkent in wat ik doe en er meer waardering voor opbrengt, dan mijn leerlingen. Het lijkt wel alsof onze nauwe band tot een gebrek aan respect leidt. Wanneer je sterk bij iemand betrokken bent, beseft je soms niet wie die persoon werkelijk is.

De leerlingen van wie ik het meest verwacht zijn een beetje met hun eigen trip bezig, vooral de gevorderde leerlingen. Zij zijn erg egoïstisch, zij geven zich niet, of steunen mij niet of werken niet voor het welzijn van anderen. Ze komen slechts om onderricht of inspiratie te ontvangen. Ze komen om te krijgen wat ze halen kunnen. Ze doen niet echt een poging om te helpen. Dus soms ben ik een klein beetje wanhopig om hoeveel ik geef en hoe weinig zij teruggeven. Niet dat ik

op mijn beurt iets van hen persoonlijk nodig zou hebben. Maar ik zou wensen dat zij op hun beurt iets zouden doen om het welzijn van wezens te bevorderen. Soms verlies ik dus een klein beetje de moed. Op dat moment vergeet ik even iets en raakt mijn aandacht gevangen door mijn leerlingen en raak ik gedeprimeerd. Maar dan herinner ik me wat anders.

Ik weet dat veel van mijn Tibetaanse vrienden erg trots zijn op mijn boek, en ook dankbaar, omdat een Tibetaan het onderricht op een toepasselijke wijze heeft vertolkt. De mensen zijn erdoor geïnspireerd en ook Zijne Heiligheid de Dalai Lama blijft mij erom bedanken. Als ik alleen al daaraan denk, dan voel ik me een stuk beter en zeg bij mijzelf "vergeet die studenten maar" - ik plaag maar wat!

Op dezelfde wijze zou je je de liefde die je van de boeddha's ontvangt, moeten herinneren, en hoe toegankelijk deze is. En maak je niet teveel zorgen over jullie ouders. "Vergeef hen, omdat ze niet weten wat zij doen", dat is iets in de lering van Christus dat mij inspireert. Eigenlijk weten zij niet wat zij doen. Als ze dat werkelijk zouden voelen, dan zouden ze niet zo doen, om zichzelf niet te schaden. Dus vergeef hen altijd. Mededogen is vergeving.

Herinnering en Devotie

Richt je op liefde, mededogen en het Zicht. Wanneer je aan je leraar of Goeroe Rinpoche denkt, dan is hij de belichaming van het Zicht, het Zicht van Dzogpa Chenpo dat tot leven komt. Zoals Dezhung Rinpoche zei: "Je leraar is de herinnering aan je gelofte om de verlichting te realiseren totdat je haar gerealiseerd hebt". Eerst is je leraar het Zicht, hij is degene die jou het Zicht, de natuur van de geest, introduceert. Dan wordt hij de herinnering aan het Zicht. Hij blijft je eraan herinneren totdat je werkelijk het Zicht hebt gerealiseerd. Dus wanneer je in de beoefening je geest met de wijsheidsgeest van de leraar, die de belichaming van het Zicht is, verenigt, dan wordt dat de herinnering. Als je de Dzogchenleringen en -beoefening kent, dan is elk moment dat je de goeroe yoga-beoefening doet, een herintroductie van het Zicht.

Je beseft dat de natuur van je geest de absolute leraar is, en dat is de staat van Dzogpa Chenpo.

Dilgo Khyentse zegt:

Devotie inspireert de zuiverheid van waarneming.

Wanneer je toegewijd bent, zuivert dat je waarneming, want het verwijdert achterdocht, twijfel en verwarring. Je begint alles in zijn zuivere staat waar te nemen. Deze zuivere waarneming brengt het Zicht voort, en het Zicht inspireert weer dankbaarheid en devotie. Hier ligt het verband tussen Dzogchen en goeroe yoga.

Als je de geschiedenis bekijkt, zijn vele Dzogchenmeesters tot realisatie gekomen door devotie, zoals de ontdekker van het Longchen Nyingtik onderricht, Jigmé Lingpa. Hij zei trots: "Mijn realisatie komt niet

door studie, mijn realisatie komt door devotie". Hij heeft Longchenpa achttien maanden lang aangeroepen. Toen verscheen Longchenpa aan hem in een visioen, en gaf hem de volledige overdracht. Ook Adzom Drugpa Rinpoche, een van de grote volgelingen van Jamyang Khyentse Wangpo, gaf zijn nieuwe leerlingen als beoefening hem als boeddha te beschouwen - hoewel het niet zo hoeft te zijn dat de leraar werkelijk een boeddha is. Wanneer je waarneming is gezuiverd, verschijnt de boeddha vanzelf.

Wanneer je in staat bent om met bezielde devotie de leraar aan te roepen, zal de zegening je geest inspireren en transformeren. Dat is de krachtigste wijze om realisatie te bewerkstelligen. Het beetje begrip van de natuur van de geest en het beetje ervaring dat ik heb, is hoofdzakelijk door devotie geïnspireerd. Wanneer je toegewijd bent, zal je niet vastlopen. Het gaat om twee zaken. Als je geen werkelijk mededogen hebt en als je geen werkelijke devotie hebt, dan loopt alles, zelfs als je een gevorderd leerling bent, vast. Deze twee zijn het belangrijkste, devotie voor de boeddha's en mededogen voor alle wezens.

Wanneer jouw wijsheid, de natuur van je geest, die als de hemel is, is blootgelegd, dan schijnt jouw boeddhanatuur als de zon. Mededogen en devotie zijn de natuurlijke uitstraling van de natuur van de geest. Wanneer je het Zicht hebt, dan heb je op een natuurlijke wijze devotie en mededogen.

Eindnoten bij het stuk over het leven van Jigmé Phuntsok Rinpoche:

1. De Tsawai Lama van Tertön Sogyal was Nyagla Thayé. Kunzang Nyima werd door Tertön Sogyal herkend als de incarnatie van Nyagla Thayé.

2. Vrouwelijke wezens van hoog spiritueel niveau die vaak als bemiddelaarsters optreden tussen de beoefenaar en de boeddha's.

3. Dharma koning

4. Visionair onderricht, voornamelijk verborgen door Padmasambhava en Yeshe Tsogyal, om later, op het meest geëigende moment, onthuld te worden door schatvinders (tertöns), emanaties van Padmasambhava en zijn vijftwintig discipelen. Terma's kunnen onderverdeeld worden in aarde terma's, fysieke objecten, en geest terma's, die ontdekt worden in de bewustzijnsstroom van de tertön.

5. Do Khyentse Yeshe Dorje, Jamyang Khyentse Wangpo en Patrul rinpoche waren samen de drie incarnaties van Jigmé Lingpa. Do Khyentse was een ongelofelijke leraar, een echte 'crazy wisdom' meester. Hij was gek op paardrijden en liep er altijd als een echte Tibetaanse krijger bij, prachtig uitgedost met mooie kleren en een lang zwaard. Hij hield ervan alleen op jacht te gaan en volgens de overlevering was hij in staat zijn buit na het genuttigd te hebben, weer tot leven te brengen.

Harrow

De paasretraite in Engeland, een kort verslag van Marlou van Hoorn.

Graag wil ik allen vertellen hoe fijn en welhaast onvergetelijk het was om te worden 'opgenomen' in Rinpoche's beoefening en die van de sangha tijdens deze retraite. Rinpoche's vrolijkheid en grote devotie voor de hele sangha -ook voor hen die er niet waren- en zijn constante inzet om alle mensen te bevrijden maakte een diepe indruk op ons. Dagelijks werd er er zeer inten-

sief beoefend, zowel door Dzogchen training studenten als door de nieuwere mensen. De hele retraite, de meditatie, de lezingen, het hele gebeuren, hadden een stralende licht sfeer en dit had alles te maken met Rinpoche's retraite jaar en de doordrongenheid van de betekenis hiervan in de levendig groeiende sangha. Compliment voor de Engelse organisatoren en helpers. Wij kunnen een bijdrage leveren door te beoefenen, mee te helpen aan communicatie, dharma lessen te geven en te 'bubbelen' voor het welzijn van wezens.



Kinderopvang in de Sangha

Dotty Brandt en Els Olthof hebben iets over hun ervaringen geschreven in het decembernummer van 1993. Ervaringen, waarbij je soms kunt lezen, dat het samen zijn met kinderen op een retraite hoogte- en dieptepunten kent.

Met kinderen op retraite... kan dat eigenlijk wel? Doe je dan de ouder en het kind niet beide tekort? Wat was de kwaliteit van de geboden kinderopvang? Hoe beleven niet-ouders de aanwezigheid van kinderen? Waren de kinderen echt wel welkom? Als ouder, als crèche werker, als niet-ouder was het in 1993 een ware zoektocht om de kinderen een eigen en gewaardeerde plaats te geven in de sangha. En ook voor Rinpoche betekende het een verandering dat hij 'the monsters' ook als 'angels' betitelde. '

Een internationale werkgroep, bestaande uit Heidi Schor, Han Welgemoed en Jaborah Arnoul heeft geprobeerd om alle negatieve en positieve kritiek en feedback te verzamelen om uiteindelijk een International Childcare Program te produceren. In dit programma wordt geprobeerd de diverse aspecten van 'kinderen in de sangha en tijdens retraites' uit te werken. Ze hebben de discussie hierover gestimuleerd op verschillende niveaus. Hun plannen zijn niet bedacht achter

een bureau, maar groeien op basis van de concrete praktijk en betrokkenheid van crèche werkers, ouders, niet-ouders en kinderen (ook door vraaggesprekken en enquêtes). Op dit moment zijn ze druk bezig om de kinderopvang voor te bereiden in Lerab Ling. En ik moet zeggen dat ik als National Childcare Coördinator de door hen toegestuurde plannen echt prima verbeteringen vind. Een informatie brochure over Lerab Ling en kinderen zal één van die welkome vernieuwingen zijn. Maar ook de verbetering van het kinderterrein, de positie en werktijden van de crèche werkers, de dharma-omgeving en inspiratie voor de kinderen, de inbreng van volwassen sangha leden bij het kindergebeuren, de betrokkenheid van kinderen bij de dharma beoefening, de internationale contacten, de kwaliteit van educatieve en (re)creatieve activiteiten voor de kinderen enzovoort. Dit geheel wordt gevoeld door een visie... een doelstelling die je tot leven voelt komen.

Ik word persoonlijk meestal wat kriebelig, als de boeddhistische leef- en zienswijze vanaf het begin te nadrukkelijk wordt geprofileerd en ik geloof in dit verband dat het uitwisselen van ervaringen en meningen over de zorg voor kinderen in de sangha belangrijk is om aandacht aan te besteden. Niet een aandacht die,

van bovenaf gedirigeerd, in gebaande paadjes moet gaan, maar een aandacht die van binnenuit en door iedereen ruimte krijgt om te groeien.

Alleen maar discussiëren of vergaderen... daar geloof ik dan ook niet in. Daarom hebben wij (Marlis, Marlou, Dotty, Ton en ik) een familie-vriendelijk weekend georganiseerd, om aan bovenstaande ontwikkeling ook in Nederland de ruimte te geven. In verband met de beschikbare accommodatie (max. 30 personen) hebben we ouders en kinderen voorrang gegeven en een folder gestuurd. Dit betekent echter niet dat niet-ouders onwelkom zijn!

Jet Kellner

Een familie-vriendelijk retraite-weekend

Vrijdag 17 juni, 17.00 uur t/m zondag 19 juni 1994 in in ontmoetingsruimte 'Wied-es', Hijkersmilde, Drente

Het Rigpa familie-vriendelijk weekend wil het contact tussen ouders onderling, ouders en niet-ouders, kinderen onderling, volwassenen en kinderen in de sangha versterken, met een programma dat tegemoetkomt aan de wensen van jong en oud; een evenwicht tussen ontmoeting/ontspanning en beoefening, met de kinderen en zonder de kinderen.

Kosten: Volwassenen f 80,- (alles inbegrepen behalve tsok), Kinderen f 40,-.

Graag voor 20 mei opgeven bij:
Jet Kellner, Eerste Weerdsweg 18, 7412 WT Deventer
Tel: 05700-17863

Folder verkrijgbaar bij het secretariaat.

MEDEDELINGEN

Cursussen

Lunchpauze meditatie

*"Rust in Natuurlijke Grote Vrede
Deze Uitgeputte Geest"*

Een aantal 'lunchpauze' meditatie op de donderdagmiddag in Amsterdam. De meditatie worden begeleid aan de hand van het boek van Sogyal Rinpoche: "Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven".

Data: 5/6, 19/5, 26/5, 2/6, 9/6, van 12.30 tot 13.30 uur.
Prijs: fl 5,- per keer.

Cursus programma voor het najaar en 1995

'Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven' cursus
Cursus voor mensen die het boek van Sogyal Rinpoche gelezen hebben, en zich verder willen verdiepen in zijn onderricht. Acht woensdagavonden startend in oktober. Afhankelijk van de respons is er ook een cursus

op de donderdagavond. In 1995 start deze cursus in januari en in april.

Grondslagen van het Boeddhisme

Cursus over de opbouw van het pad naar verlichting volgens het boeddhisme; een bespreking van het hinayana pad van stille meditatie, het mahayana pad van ontwikkeling van het goede hart en het vajrayana pad van transformatie en de ontwikkeling van een pure visie. Een serie van 8 dinsdag avonden startend in oktober.

Meditatie, de Geest Thuisbrengen

Cursus gebaseerd op het gelijknamige hoofdstuk uit het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven. Start: januari op de donderdag avond.

Mededogen, het Wensvervullend Juweel

Cursus gebaseerd op het gelijknamige hoofdstuk uit het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven. Start: april op dinsdagavond.

Ngöndro, de Voorbereidende Oefeningen van het Vajrayana

Cursus op maandagavond beginnend in januari en op donderdagavond in april. Toegankelijk voor mensen die de mededogen of meditatie-cursus hebben gevolgd of op een andere manier een gedegen basis in meditatie hebben.

Beoefening

Zie voor alle andere activiteiten wat betreft beoefening de lijst van activiteiten op de achterkant van deze nieuwsbrief.

Ngöndro op de woensdagochtend

Iedere woensdagochtend om 7.00 uur vindt er een Ngöndro-beoefening plaats in het centrum. Het is met name bedoeld voor mensen die al enigszins bekend zijn met deze beoefening.

Werkgroep voor het leiden van de beoefening

Deze werkgroep komt regelmatig samen om te leren hoe de verschillende beoefeningen geleid moeten worden. Tot nu heeft de groep zich met de inhoudelijke kant van de beoefening bezig gehouden: het hoe en waarom van de beoefening en waar je op moet letten als je de leiding hebt. Tot nu toe zijn de Ngöndro beoefening, de Tendrel Nyesel Tsok en de korte beschermers beoefening de revue gepasseerd. Volgende keer, op zaterdag 17 september om 19.30 uur beginnen we met de bespreking van de Rigdzin Düpa beoefening. Daarbij zullen de achtergrond, de beoefening zelf en het ritueel besproken worden. Ook als je alleen geïntereiseerd bent en zelf geen beoefening wilt gaan leiden ben je van harte welkom.

Retraites in binnen- en buitenland

Buitenland

Boek Retraite in Ierland

Van 18 tot 25 juni is er een retraite in Dzogchen Beara in Ierland. Het thema van de retraite is "The Tibetan Book of Living and Dying". Binnenkort volgt meer informatie.

Zomerretraites in Lerab Ling

Deze zomer zijn er drie retraites in Lerab Ling. Binnenkort zul je hierover nadere informatie toegestuurd krijgen, maar hier volgt alvast een kort overzicht.

Van 2 tot 15 juli vindt er een retraite plaats voor mensen die het boek van Rinpoche gelezen hebben en die zich verder willen verdiepen middels beoefening en het ontvangen van onderricht.

Van 17 juli tot 5 augustus is de "Sacred Vision" retraite. Deze retraite is bedoeld voor:

- * mensen die eerder een retraite met Rinpoche hebben gevolgd en nog steeds contact hebben met Rigpa.
- * mensen die nog niet zo lang in de Dzogchen Training zitten.
- * mensen die al langer Dzogchen Training student zijn en die zich in deze retraite op hun beoefening willen concentreren.

Van 7 tot 27 augustus is de "Dzogchen retraite". Voor deze retraite worden mensen persoonlijk uitgenodigd.

Binnenland

Ian Maxwell

In het najaar, van 15 t/m 21 oktober, is er weer een retraite met Ian Maxwell gepland in het Theosofisch Centrum in Naarden.

Yuthog Nyingthig Retraite

Een retraite met Trogawa Rinpoche in Amsterdam van 20 juni t/m 3 juli. kosten Voor meer informatie: zie de vorige nieuwsbrief, kosten fl.975,- (incl. eten, excl.

slapen) of vraag de folder aan bij Jen van der Waals, tel: 020-6278306.

Namkhai Norbu Rinpoche

Op 9, 10 en 11 september 1994 zal Namkhai Norbu Rinpoche een retraite geven in het Theosofisch Centrum in Naarden. Het onderwerp van deze retraite is Dzogchen, The Path of Self Liberation.

Op vrijdagavond 9 september geeft Namkhai Norbu Rinpoche een publieke lezing, om 20.00 uur in de Keizersgrachtkerk in Amsterdam. Voor alle informatie kun je bellen met: 020-6123947 / 6162763 of 050-341165

Vrijwilligers gevraagd voor Lerab Ling

Voordat de retraites in lerab Ling van start gaan, in de periode van half mei t/m juni, maar ook daarna, in september zijn ongeveer 20 tot 25 vrijwilligers nodig voor taken als:

- * Het opzetten van de retraite (tenten, kinderdorp, schoonmaken van diverse ruimtes).
- * Hulp in de keuken.
- * Ondershoudswerk.
- * Kantoorwerk

De vrijwilligers zullen kost en inwoning krijgen, maar een financiële vergoeding, zoals voor reiskosten is helaas niet mogelijk. Belangstellenden kunnen direct contact opnemen met Marc Chartrand, Lerab Ling, L'Engayeresque, 34650 Roqueredonde, Frankrijk, tel: 00-33-67444199 of fax: 00-33-6744420.

Rigpa Agenda

Er zijn nog Rigpa agenda's voor het Tibetaanse jaar, dat begonnen is op 11 februari, verkrijgbaar. In de agenda staan alle belangrijke feestdagen, verjaardagen van grote meesters van de vier tradities van het Tibetaans boeddhisme met nadruk op de Nyingma-traditie, en speciale dagen en tijden voor beoefening. De agenda kost f 12,50 en is nog te bestellen bij het secretariaat.

Te bestellen bij Rigpa

HET TIBETAANSE BOEK VAN LEVEN EN STERVEN

Sogyal Rinpoche

Hardcover, Prijs: fl. 59,- excl. verzendkosten (fl. 6,50)

LIJST VAN ACTIVITEITEN

mei

Woensdag	4	Ngöndro beoefening 7.00 uur
Donderdag	5	Lunchpauze meditatie 12.30-13.30 uur, Daikini dag Tendrel Nyesel Tsok 19.30 uur
Maandag	9	Beschermersbeoefening 19.30 uur
Woensdag	11	Ngöndrobeoefening 7.00 uur
Zondag	15	Ngöndro 10.00 tot 12.00 uur, accumulatie beoefening Vajrakilaya voor Sogyal Rinpoche 14.00 tot 17.00 uur
Dinsdag	17	Verjaardag van de geboorte van de Boeddha, Hartsutra beoefening en Riwo Sangchö 10.00 uur
Woensdag	18	Ngöndro beoefening 7.00 uur
Donderdag	19	Lunchpauze meditatie 12.30 - 13.30 uur
Vrijdag	20	Goeroe Rinpoche dag, Rigdzin Düpa beoefening 19.30 uur
Woensdag	25	verjaardag van Boeddha's verlichting, Ngöndro beoefening 7.00 uur, Tendrel Nyesel Tsok 19.30 uur
Donderdag	26	Lunchpauze meditatie 12.30 - 13.30 uur
Vrijdag	27	Verjaardag van Patrul Rinpoche, Narak kong Shak 19.30 uur

juni

Woensdag	1	Ngondro 7.00 uur
Donderdag	2	Lunchpauze meditatie 12.30 - 13.30 uur
Vrijdag	3	Dakini dag, Tendrel Nyesel Tsok 19.30 uur
Zondag	5	Ngöndro beoefening en video 10.00 tot 13.00 uur
Woensdag	8	Ngondro 7.00 uur, Beschermers beoefening 19.30 uur
Donderdag	9	Lunchpauze meditatie 12.30 - 13.30 uur, Riwo Sangchö 19.30 uur
Zondag	12	Meditatie en het ontwikkelen van mededogen 10.00 tot 17.00 uur, kosten f 55,- <i>besloten:</i> voor inschrijving: zie cursus Onkruid nr. 98
Woensdag	15	Ngöndro beoefening 7.00 uur
Vrijdag	17	Start familie-vriendelijk weekend retraite in Drenthe 19.00 uur
Zaterdag	18	Goeroe Rinpoche Dag, Rigdzin Düpa Tsok 17.00 uur
Zondag	19	Ngondro beoefening 10.00 tot 12.00, accumulatie beoefening Vajrakilaya voor Sogyal Rinpoche 14.00 uur tot 17.00 uur

juli

Zondag	3	Daikini dag, Ngöndro beoefening 10.00 tot 12.00 uur, Tendrel Nyesel Tsok 14.00 uur
Donderdag	12	Dharmawiel dag, Riwo Sangchö 19.30 uur

De beoefeningen vinden plaats in het centrum, Sint Agnietenstr. 22 Amsterdam
Gelieve bij de Tsok (rituele offerande)-dagen iets mee te nemen wat je lekker vindt.