

Bijlage - Foundations of Dzogchen

Hier vind je een beschrijving van de verschillende onderdelen van het programma en als tweede een korte beschrijving van de verschillende modules.

Programma onderdelen:

Je krijgt toegang tot zelfstudiemateriaal op Rigpa Online Courses en om je begrip van het onderricht te verdiepen, is er wekelijks een begeleide sessie via Zoom. Je kan deze sessie in het Nederlands of Engels volgen.

1. Wekelijkse zelfstudie op Rigpa Online Courses (ROC)

Een sessie van 2 tot 3 uur per week met teachings, beoefening en reflecties. Dit wordt ondersteund met extra studiemateriaal en beoefeningen. Dit materiaal blijft beschikbaar tot twee weken na afloop van de module.

2. Een wekelijkse online reviewsessie

In de wekelijkse reviewsessie zullen we de belangrijkste punten verkennen en bespreken. Deelname aan alle sessies wordt aangemoedigd, maar is niet verplicht.

De Nederlandse reviewsessie is op zaterdagochtend van 10 -11 uur online.

De Engelse reviewsessie is op zondagavond van 19 - 20 online.

3. Een wekelijkse online begeleide meditatiesessie.

De begeleide oefensessie omvat meditatie, inspirerende gebeden en evocative teachings om onze meditatie te inspireren. Deelname aan alle sessies wordt aangemoedigd, maar is niet verplicht.

De meditatiesessie van de woensdagochtend van 7 - 8 uur is onderdeel van het programma.

—Ondersteuning bij de beoefening:

Als extra ondersteuning worden alle deelnemers ook aangemoedigd om zoveel mogelijk deel te nemen aan de dagelijkse meditatie voor Dzogchenstudenten. Dit doen we in Nederland op maandag- en vrijdagochtend van 7 - 8 uur. Deze worden minimaal begeleid.

—studiegroepen:

Er kunnen het hele jaar door optionele “groepjes van drie” worden georganiseerd voor studie en discussie.

Kort Programma Overzicht

Cycle 1: Dzogchen view, meditation and action

Programme Details

- Main emphasis:** Finding confidence, familiarity and stability in our view.
- Content:** Focus on how Sogyal Rinpoche introduced us and encouraged us to familiarize ourselves with the Dzogchen view, meditation and action.
- Structure:** Seven modules.

Module 1. The Innermost Essence

Patrick Gaffney's teachings on chapter 10 of *The Tibetan Book of Living and Dying* given to the Dzogchen Mandala in Sydney in March-April 2024 (and more), plus some direct teachings from Sogyal Rinpoche. This module focuses on the Dzogpachenpo View, Meditation and Action.

—A standalone module. Students who meet the criteria can follow this in any order.

Module 2. Ground, Path and Fruition of Dzogpachenpo

Sogyal Rinpoche's teachings on the Dzogpachenpo Ground, Path and Fruition. These teachings were originally given from 2001 to 2005 as compiled in the *Mengak Study Pack*. This module focuses on the Ground Dzogpachenpo and the implications that this has on our spiritual paths and our lives. We will also touch on how to actualise the Ground by following the Path and what it means to reach the Fruition.

—A standalone module. Students who meet the criteria can follow this in any order.

Module 3. Finding Stability in the View

A collection of Rinpoche's direct teachings on finding stability in the view, based on research and collections of teachings from the Three-Year-Retreat. At the end of the Three-Year-Retreat, Rinpoche wanted to make sure that every retreatant had thoroughly established the view.

—A standalone module. Students who meet the criteria can follow this in any order.

Module 4. The Prayer of Kuntuzangpo

Sogyal Rinpoche's teachings on *The Prayer of Kuntuzangpo* from 2011. This prayer elaborates on Ground, Path and Fruition Dzogpachenpo, how delusion arises from the Ground and how we can return to the Ground.

—A standalone module. Students who meet the criteria can follow this in any order.

Module 5. The Tendrel Nyesel Dzogchen Instruction

Sogyal Rinpoche's teachings on the Dzogchen instruction from the long Tendrel Nyesel, and also from the medium and brief Tendrel Nyesel termas. Here we are deeply diving into the topic of ignorance and misunderstandings.

—A standalone module. Students who meet the criteria can follow this in any order.

Module 6. Essential Tsik Sum Né Dek

Sogyal Rinpoche's teachings from the All-Mandala retreat in August 2009 which provide an introduction to this important Dzogchen text, *Tsik Sum Né Dek*.

—This module has an additional prerequisite: Students must complete modules 1-> 5 before following Module 6.

Module 7. Following the Dzogchen Path to Enlightenment

This is held as a 4-day retreat, for Aspirants about to enter the Dzogchen Mandala

What it means to join the Dzogchen Mandala in keeping with Rigpa's precious living lineage.

- History, background and content of the Dzogchen Mandala
- Becoming holders of the lineage
- What is our unique lineage?
- The heart of Dzogchen: The Three Authentics
- The role of the teacher in Vajrayana and Dzogchen
- The meaning of samaya & what it means to be a DM student
- The preciousness of the Dzogchen teachings
- Advice from Patrick for DM students
- Nyoshul Khen Rinpoche's special teachings on motivation & dedication

—This module has additional entry criteria. It is only open to DM Aspirants who are entering the Dzogchen Mandala at this time + Dzogchen Mandala members.
