

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

februari 2024

FRTA KNOWLEDGE webinars & coaching | [www.frtanl](http://www.fрта.nl) | E-mail: froelfsema@frta.nl

Werken aan de morele zelfdiscipline in 2024

Voor beginners, starters kunnen externe factoren een aanzienlijke impact hebben op hun meditatie, omdat hun interne mentale capaciteit niet erg krachtig is.

Daarom is het zinnig om je activiteiten in te perken en een rustige plaats voor je meditatie te kiezen. Wanneer je innerlijke vooruitgang hebt geboekt, zullen externe omstandigheden je minder storen.

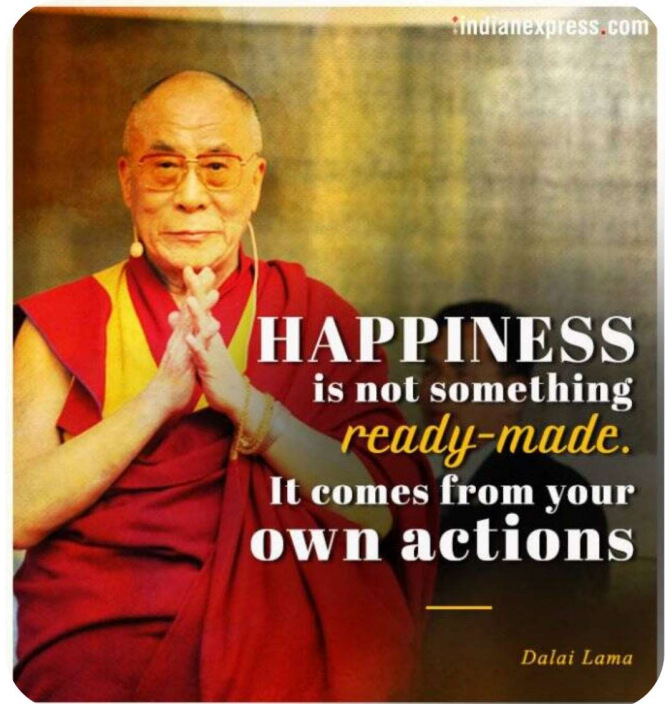
In dit vroege stadium van het cultiveren van kalmte, het begin van gestilde concentratie, heb je een gezonde plek nodig voor je beoefening, weg van de drukte, en van mensen die begeerte of woede opwekken.

Innerlijk dien je tevreden te zijn zonder geplaagd te worden door honger naar voedsel, kleding, enzovoort; neem alles met mate. Je doet er goed aan je activiteiten te beperken en beroering te mijden en alle besommeringen achter je te laten.

Hiervoor is vooral morele zelfdiscipline van groot belang, want dit zal je ontspannen en vredig en toegewijd maken. Al deze voorzorgen zullen je helpen om grove afleiding te vermijden.

De Dalai Lama neemt zichzelf als voorbeeld. “Toen ik monnik werd, vereisten mijn geloften dat ik mijn externe activiteiten inperkte, waardoor de nadruk meer op spirituele ontwikkeling kwam te liggen. Deze zelfbeperking maakte me opmerkzamer op mijn gedrag en hielp me mijn aandacht te vestigen op wat er zich in mijn geest afspeelde, om ervoor te zorgen dat ik niet van mijn geloften afdwaalde. Dit betekende dat ik, zelfs wanneer ik me niet doelbewust inspande om te mediteren, mijn geest voor verstrooiing behoedde en zodoende constant werd getrokken in de richting van een puntige interne meditatie.”

Soms zien mensen voorschriften van morele zelfdiscipline als een keurslijf of een straf, maar dat is onzin. Net zoals we een dieet volgen voor onze gezondheid, en niet om onszelf te straffen, zo zijn de regels van morele zelfdiscipline die de Boeddha voorschreef erop gericht contraproductief gedrag te temmen, en versturende emoties te overwinnen, omdat die een rampzalige invloed hebben.



In ons eigen belang, voor ons eigen welzijn beteugelen we motivaties en daden die lijden veroorzaken. De Boeddha gaf ons leefregels om ons welbevinden te verbeteren, en niet om het ons moeilijk te maken. De leefregels maken de geest rijp voor spirituele vorderingen.

Training in concentratie en wijsheid

In de boeddhistische terminologie gebruiken we de uitdrukking ‘smetten uit de geest zuiveren’ of ‘verduisteringen uit de geest zuiveren’ en niet ‘de geest leeg maken van gedachten’.

Er zijn zowel positieve/heilzame gedachten als negatieve/schadelijke gedachten.

Het uiteindelijke doel van meditatie is om een ‘staat van niet-conceptualiteit’ te bereiken. Afhankelijk van de context kan deze ‘staat van niet-conceptualiteit’ verschillend worden geïnterpreteerd.

In het Tweede hoofdstuk van zijn Commentaar op (Dignaga's) Compendium van Betrouwbare Cognitie bespreekt Acharya Dharmakirti uitgebreid over de betekenis van gedachtevorming.

Hij zegt dat correcte gedachtevorming ons zal helpen om de staat van niet-conceptualiteit' te bereiken. Met behulp van redeneringen en argumenten toont hij aan hoe conceptuele processen ons kunnen helpen in de richting te gaan van dit niet-conceptueel bewustzijn.

jDe wijsheid van luisteren, reflecteren en mediteren zullen uiteindelijk culminerend in een ervaring van 'niet-conceptueel bewustzijn'. Dat is iets om in gedachten te houden.

Lama Tsong Khapa geeft in zijn Grote Lamrim tekst duidelijk aan dat er twee soorten meditatie zijn: analytische meditatie en concentratiemeditatie.

Bij *analytische meditatie* (nadenk meditatie) maken we gebruik van gedachteprocessen en gebruiken we ons onderscheidingsvermogen om logisch na te denken.

Bij *concentratiemeditatie* richten we onze aandacht op 1 specifiek object met als doel eenpuntige concentratie te ontwikkelen.

Een combinatie van analytische meditatie en een puntige concentratiemeditatie ontstaat diep inzicht, waarbij we geconcentreerde geest wordt gericht op het inzicht in leegte en ontstaat de wijsheid die de leegte realiseert in onze geest. Deze wijsheid culmineert in directe realisatie van de leegte, een directe mentale waarneming van de leegte. Deze directe realisatie van leegte gaat functioneren om de verduisteringen uit de geest te verwijderen.

Alle boeddhistische beoefeningen hebben dit doel: het zuiveren van de verduisteringen, het ontwikkelen van een positieve lading in de geest en het bereiken van diep inzicht. Alle methoden die daarvoor worden aangewend kunnen worden gevonden in het Soetra-voertuig en het Tantra-voertuig, de twee voertuigen die de Boeddha heeft onderwezen. In het Tantra-voertuig vinden we vier klassen van Tantra, waarin de methoden steeds subtieler worden. Hierin worden verschillende technieken uitgelegd om te komen tot die staat van 'niet-conceptueel bewustzijn'.

In het Soetra-voertuig wordt 'niet-conceptueel bewustzijn' net iets anders uitgelegd als in de vier klassen van Tantra. Ook in de twee methoden van de hoogste klasse van Tantra, vadertantra en moedertantra wordt 'niet-conceptueel bewustzijn' net weer iets anders uitgelegd, afhankelijk van de context.

In het onderricht over Dzogchen en Mahamudra, methoden uit de hoogste yoga tantra, 'komen we het begrip 'niet-conceptueel' vaak tegen. In de beoefening van Dzogchen en Mahamudra ligt de nadruk op de combinatie van 'helder-licht' en leegte (shunyata), waarbij het begrip 'helder-licht' twee verschillende dingen kan betekenen:

Het object leegte (shunyata)

Het subject, de subjectieve ervaring van de leegte in de geest van de beoefenaar.

'Helder-licht' kan hier dus zowel een objectieve als subjectieve betekenis hebben. In het onderricht over Dzogchen en Mahamudra wordt de nadruk gelegd op de vereniging van het objectieve en het subjectieve aspect van 'helder-licht'.

Wanneer we in deze context de woorden object en subject gebruiken, lijkt er toch sprake te zijn van dualiteit, maar dat is niet het geval; de feitelijke ervaring van de beoefenaar is een ervaring van niet-dualiteit. De begrippen object en subject kunnen hier alleen worden genoemd vanuit het gezichtspunt van een derde persoon, of achteraf beschouwd.

Voor het ontwikkelen van deze ervaring van 'helder-licht' of 'niet-conceptualiteit' moet het potentieel of zaadje al aanwezig zijn in de geest van de individuele beoefenaar dat het mogelijk maakt om deze staat van 'niet-conceptualiteit' te bereiken.

Maar deze staat van 'niet-conceptualiteit' die het uiteindelijke doel is van de meditatie, kan niet worden bereikt zonder de hulp van gedachtevorming.

Dat maakt Acharya Dharmakirti duidelijk in zijn Commentaar op (Dignaga's) Compendium van Betrouwbare Cognitie.



Verstorende trots (bvem)

De Tibetaanse term voor trots nga rgyal betekent letterlijk 'ik de koning'. Dat geeft precies aan waar het om gaat; jezelf als superieur beschouwen en boven anderen plaatsen.

Trots wordt gedefinieerd als een mentale factor die rijkdom, kwaliteiten, of andere bases van vermeende superioriteit als object neemt en de geest opgeblazen maakt.

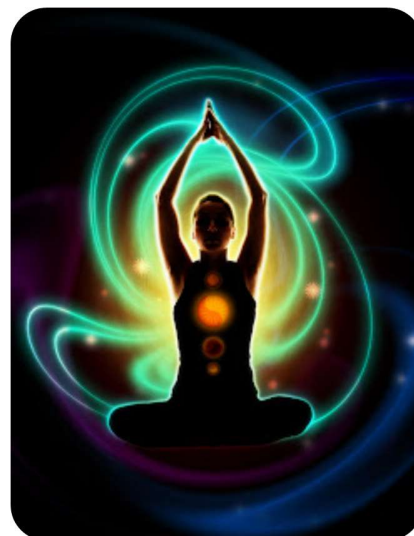
Bijvoorbeeld: rijkdom. Op basis van rijkdom kunnen we verstorende trots ontwikkelen en denken dat mensen die minder rijk zijn naar ons toe moeten komen, in plaats van dat wij naar hen toe gaan.

Bijvoorbeeld: gezondheid. Op basis van een gezond, sterk of aantrekkelijk lichaam kunnen we verstorende trots en een opgeblazen gevoel ontwikkelen dat we beter zijn dan anderen

Bijvoorbeeld: kennis. Op basis van kwaliteiten, kennis of vaardigheden kunnen we een opgeblazen gevoel ontwikkelen dat we beter zijn dan anderen.

Voor mensen met bijzondere kwaliteiten is het belangrijk, dat ze zich daardoor niet superieur te gaan voelen ten opzichte van anderen, want door trots zullen die kwaliteiten snel afnemen.

De functie van trots is dat het een enorme blokkade opwerpt voor geestelijke ontwikkeling.



In 1 minuut HAPPY Meditatie:

- Ga rechtop zitten met beide voeten op de grond.
- Leg je handen op je bovenbenen met de handpalmen naar boven of beneden.
- Zet een (zachte) timer voor 1 minuut.
- Sluit je ogen en adem diep in en uit.
- Blijf je een minuut lang concentreren op je ademhaling.
- Als de minuut om is kun je je ogen weer openen.

