

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

April 2022

FRTA KNOWLEDGE webinars & coaching | www.frta.nl | E-mail: froelfsema@frta.nl

Het mentale zintuig

De definitie van een mentale directe waarneming is een cognitie die niet-foutief is, vrij van gedachtevorming en wordt en wordt gegenereerd met een mentaal zintuig als de eigen specifieke dominante conditie.

Wat is een mentaal zintuig?

Het mentale zintuig is zelf geest, niet-stoffelijk; desondanks spreken we van een zintuig omdat er een directe waarneming plaatsvindt. Bij mentale directe waarneming is de geest zelf het zintuig en omdat er geen stoffelijk zintuig is, is het mentale zintuig ook zo ongreepbaar en moeilijk te identificeren.

De definitie van een mentale directe waarneming 'die bij deze gelegenheid werd aangegeven' is een cognitie van een ander object die niet-foutief is en vrij van gedachtevorming en die bij deze gelegenheid werd aangegeven, en wordt gegenereerd met een mentaal zintuig als de eigen specifieke dominante conditie.

Een voorbeeld: kijken naar een bos bloemen

Bij het kijken naar een bos bloemen zijn er eerst momenten van visuele directe waarneming en die worden opgevolgd door één enkel moment van mentale directe waarneming van diezelfde bos bloemen.

Lama Tsong Khapa verklaart dat een mentale directe waarneming van vorm enkel ontstaat aan het eind van een continuüm van momenten van visuele directe waarneming.

Hetzelfde geldt na het horen van een geluid, het proeven van een smaak, het ruiken van een geur en het voelen van een aanraking.

Mentale directe waarneming ontstaat dus enkel als een fractie van een seconde aan het eind van een reeks van momenten van zintuiglijke directe waarneming, bijna onopgemerkt.

Als er bijvoorbeeld zestig momenten van zintuiglijke directe waarneming zijn, is enkel het laatste moment een mentale directe waarneming, dus heel kort, bijna onopgemerkt.

“When educating the minds of our youth, we must not forget to educate their hearts.”

-Dalai Lama



Mentale directe waarneming die daarbij niet werd aangegeven is bijvoorbeeld helderziendheid die de geest van een andere persoon kent.

Dit soort mentale directe waarneming wordt duidelijker als we ons verdiepen in helderziendheid. Het lezen van gedachten van een andere persoon bijvoorbeeld (waarbij we onszelf niet voor de gek houden is een directe mentale waarneming van de gedachten van iemand anders.

Dit is mentale directe waarneming, want er is een cognitie die niet-foutief is en vrij van gedachtevorming, en ontstaat met een mentaal zintuig (de geest) als de eigen specifieke dominante conditie.



Ether



Lucht



Vuur



Water



Aarde

Yogische directe waarneming

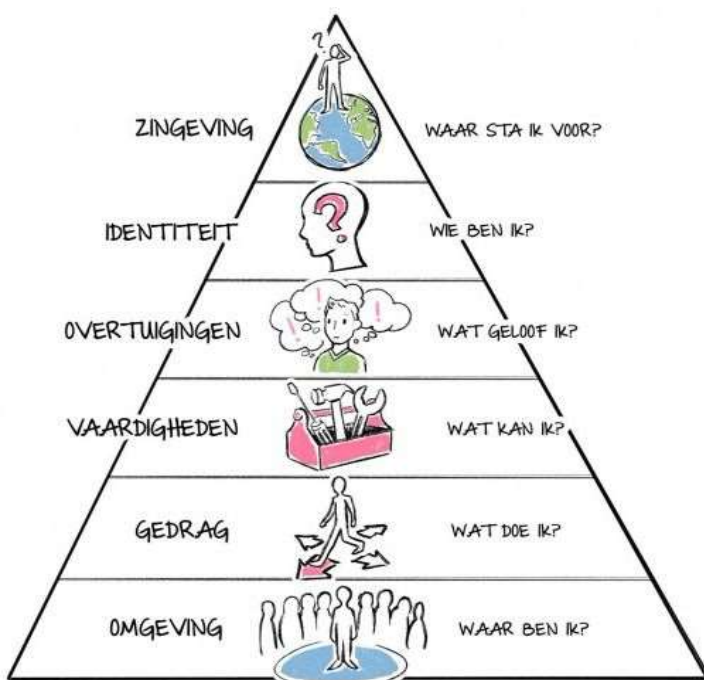
Yogi's zijn mensen die door meditatie een hoog stadium van ontwikkeling hebben bereikt en zich concentreren op een directe realisatie van leegte met behulp van gestilde concentratie.

In die meditatie treedt een directe mentale waarneming op van de uiteindelijke realiteit: de leegte van inherent bestaan. Iemand die een directe mentale waarneming heeft van de leegte van inherent bestaan wordt een arya genoemd en bevindt zich op het Pad van Zien.

De definitie van yogische directe waarneming is een cognitie in de bewustzijnsstroom van een arya die niet-foutief is en vrij van gedachtevorming en is gegenereerd uit de combinatie van gestilde concentratie (Skt.: shamatha) met diep inzicht (Skt.: vipasyana) en bovendien fungeert als de eigen specifieke dominante conditie.

Alle yogische waarnemingen zijn is mentale directe waarnemingen, omdat ze voortkomen uit concentratie. Het is niet mogelijk een yogische directe waarneming te hebben via de zintuigen.

De indeling van yogische waarneming is gebaseerd op het pad dat wordt bewandeld: Yogische directe waarneming van de Shravaka-arya; de Pratyeka-arya; en de Bodhisattva-arya.



Vijf niveaus van bewustzijn

Via de zintuigen bereikt informatie één of meerdere niveaus van bewustzijn. Er zijn vijf bewustzijnsniveaus waarmee je jezelf en de wereld om je heen ervaart:

- het lichamelijke bewustzijnsniveau
- het emotionele bewustzijnsniveau
- het mentale bewustzijnsniveau
- het intuïtieve bewustzijnsniveau
- eenheidsbewustzijnsniveau.

De vijf niveaus van bewustzijn kun je opvatten als vijf verschillende frequenties. De niveaus bepalen wat er in je omgaat en hoe je de wereld om je heen beleeft. Ervaringen op elk niveau kunnen bewust of onbewust geregistreerd worden. Ze zijn met elkaar verbonden en reageren op elkaar.

Mentaal niveau:

Het mentale bewustzijnsniveau is je vermogen om te denken. Het domein van gedachten, herinneringen, verbeeldingen, overtuigingen en ideeën. Bij veel mensen is dit het dominante bewustzijnsniveau. "Ik denk, dus ik besta". Kenmerkend voor het mentale niveau is dat het zichzelf heel serieus neemt en signalen vanuit andere bewustzijnsniveaus wil domineren en controleren. Gedachten blijven zich vaak ongevraagd herhalen. Ze zijn opdringerig en gaan dikwijls gepaard met de aandrang om te redeneren of te overtuigen.

Gedachten willen in communicatie met de ander vooral hun gelijk bewijzen.

Vanuit je eigen comfort zone is de bewuste waarneming beperkt. Er is vooral bewustzijn over mentale- en emotionele ervaringen. Emoties als angst en boosheid kunnen het bewustzijn kidnappen. Dat geldt ook voor pieker gedachten. En deze kunnen elkaar activeren. Pieker gedachten kunnen bijvoorbeeld angstgevoelens oproepen en angst kan aanzetten tot piekeren. Op dit bewustzijn niveau kan er ook sprake zijn van een sterke weerstand of verlangen. Vooral ten aanzien van bepaalde emoties en lichamelijke gewaarwordingen. De ene kan weerstand op boosheid hebben en de ander op verdriet. En doorgaans is er verzet op het ervaren van ongemakkelijke lichamelijke ervaringen als pijn.

Vanuit je ware ik zijn er waarnemingen op alle niveaus van bewustzijn. Doordat het bewustzijn minder bezet wordt door opvlammende emoties en dwingende gedachten, ontstaat ruimte voor het waarnemen van bescheidener ervaringen als intuïtieve weten en is het makkelijk om contact te maken met de bron van liefde in jezelf. De mentale activiteit verandert ook van naar een meer open en creatief proces. Geïdentificeerd zijn met ervaringen ontwikkeld zich naar gewaar-zijn van ervaringen. Vanuit het ongeïdentificeerde gewaar-zijn is de verbinding met het eenheidsbewustzijn mogelijk.