

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

September 2022

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

JIJ en de mentale factoren.

Jij als een persoon is een samengesteld verschijnsel, benoemd op basis van een samenstelling van lichaam en geest, ontstaan uit oorzaken en omstandigheden die afhankelijk zijn ontstaan. Dit simpele feit geeft aan we onder de macht zijn van 'andere' - 'andere' wil zeggen: oorzaken en omstandigheden. We zijn in die zin dus niet autonoom en substantieel.

Jij hebt een lichaam dat is samengesteld uit het zaad en de eicel van je ouders, die door celdeling zijn gaan groeien. Door de subtiële energieën in het lichaam, ontstonden de verschillende organen met zintuigen. We kunnen de anatomie en fysiologie van het grove lichaam vinden in de medische boeken.

De anatomie en fysiologie van de subtiële energieën in het lichaam vinden we in de medische teksten van de Tibetaanse geneeskunde.

Onze geest bestaat uit 6 soorten primair bewustzijn: (5 soorten zintuiglijk bewustzijn en mentaal bewustzijn) en mentale factoren.

De anatomie en fysiologie van de geest vinden we in teksten zoals Geest en Cognitie.

Sommige mentale factoren zijn altijd aanwezig als er bewustzijn is: De altijd-aanwezige mentale factoren. Andere mentale factoren zijn soms wel, en soms niet, afhankelijk van onze gewoontevorming. Kortom; mentale factoren kleuren onze geest.

De 6 soorten primair bewustzijn wordt vergezeld door de 5 altijd-aanwezige mentale factoren: **gevoel, onderscheiding, contact, aandacht en mentale activiteit.**

Primair bewustzijn en mentale factoren gaan altijd samen, nemen precies hetzelfde waar, op hetzelfde tijdstip, gedurende dezelfde tijdsduur en nemen hetzelfde aspect waar via hetzelfde zintuig.



"Since 'karma' is our own creation, we ultimately have the ability or the opportunity to change it."

His Holiness, The Dalai Lama

NDTV.com

NDTV.com

1. Gevoel wordt gedefinieerd als ervaring van ofwel: a) plezierig gevoel b) ofwel pijnlijk gevoel c) ofwel neutraal gevoel.

Denk eraan dat wij emoties vaak vertalen als gevoel, daar komen we op terug bij heilzame mentale factoren en versturende emoties.

Lichamelijk gevoel is ervaring via de zintuigen, mentaal gevoel is ervaring via het mentale bewustzijn.

Het rijpen van karmische indrukken:

Gevoel is enorm belangrijk in ons bestaan. In het algemeen willen we geluk, een plezierig gevoel dat het blijft, en geen lijden, een pijnlijk gevoel daar willen we van af, dat het ophoudt. Bij een neutraal gevoel ontbreken deze twee verlangens. De aanwezigheid van gevoel in wezens met bewust zijn is een natuurlijk gegeven.

Gevoel is het tot rijping komen van karma: geluk/ plezierig gevoel is het gevolg van heilzaam karma; pijnlijk gevoel is het gevolg van schadelijk karma; neutraal gevoel is het gevolg van concentratie of neutraal karma.

We kunnen wereldse geluk ervaren: comfort, gemak en welbehagen of immaterieel geluk, bijvoorbeeld het geluk dat een arya ervaart in meditatieve absorptie op een directe realisatie van zelfloosheid.



De drie vergiften

In het algemeen willen we van een plezierig gevoel dat het blijft, en van een pijnlijk gevoel dat het ophoudt. Daaruit ontstaan de verstoringe emoties begeerte en afkeer. Samen met onwetendheid worden die de drie vergiften genoemd omdat ze ons steeds in de problemen brengen.

Omdat we willen dat een plezierig gevoel blijft, ontstaat gehechtheid: we willen dat geluk vasthouden. Omdat we willen dat een pijnlijk gevoel ophoudt, ontstaat afkeer: we willen scheiden van dat pijnlijke gevoel, daaruit ontstaan irritatie en boosheid.

Bij een neutraal gevoel reageren we met onverschilligheid, een vorm van onwetendheid.

2. Onderscheiding maakt dat we de specifieke details van een object herkennen. Nadat object, zintuig en bewustzijn zijn samengekomen ontstaat er gewaarwording en onderscheiding. Er is onderscheiding die een van de vijf grove zintuigen begeleidt en bijvoorbeeld ronde gestalten en kleuren onderscheidt enzovoort.

Er is onderscheiding die het mentale bewustzijn begeleidt: De drie manieren waarop onderscheiding wordt opgewekt zijn: 1) door direct ervaren van de betekenis van een object 2) door horen 3) door redenering.

3. Mentale activiteit/intentie is een mentale factor die de geest naar een object toe doet bewegen; waar de geest toe wordt aangetrokken heeft te maken met karma. Voordat we overgaan tot een activiteit, wordt onze geest in een bepaalde richting in getrokken. Mentale activiteit is niet zo eenvoudig te herkennen, en toch is het de krachtigste en belangrijkste mentale factor, omdat die ons in een richting beweegt.

Activiteiten van lichaam, spraak en geest worden altijd voorafgegaan door mentale activiteit/intentie, het is de aanstichter van al onze activiteiten, zowel van schadelijke activiteiten als heilzame activiteiten.

Iedere activiteit die we doen wordt voorafgegaan door mentale activiteit/intentie die de geest iets doet ondernemen wat ofwel heilzaam, schadelijk of neutraal is.

Daarom is een heilzame motivatie aan het begin van iedere activiteit zo belangrijk. Schadelijke activiteiten zijn activiteiten die lijden tot gevolg hebben. Heilzame activiteiten zijn activiteiten die geluk tot gevolg hebben.

Die gevolgen kunnen: a) in dit leven rijpen; b) in het volgende leven rijpen; c) in verderop gelegen toekomstige levens rijpen.

4. Contact is het samenkomen van bewustzijn, zintuig en object, waarna ervaring/gevoel optreedt. Zonder contact, zou het bewustzijn de objecten niet kunnen ervaren. Dit samenkomen is de basis voor het ontstaan van een overeenkomstig plezierig gevoel, pijnlijk gevoel of neutraal gevoel. Dat is de functie van contact.

Bijvoorbeeld als ik naar een blauwe bloem kijk, komen oog-bewustzijn, mijn oogzintuig en het object - de blauwe bloem - samen en ontstaat er gewaarwording, en tevens een plezierig, pijnlijk of neutraal contact en gevoel.

Er zijn 6 soorten contact: via de 5 zintuigen en via mentaal bewustzijn.

5. Aandacht houdt de geest geplaatst op het object, zodat de geest het object vasthoudt.

Bijvoorbeeld: als je kijkt naar een blauwe bloem, zie je meer details als je langer naar de bloem kijkt.



Verskil tussen mentale activiteit en aandacht

Mentale activiteit/intentie doet de geest uitgaan naar een object, en aandacht houdt de geest op het object geplaatst. Mentale activiteit beweegt de geest naar het object in het algemeen, aandacht doet de geest uitgaan naar specifieke details van het object.

De 5 altijd aanwezige mentale factoren vinden altijd gelijktijdig plaats, het is niet zo dat er eerst mentale activiteit is, en dan pas aandacht, dat er eerst contact is en dan pas gevoel. Deze 5 altijd aanwezige mentale factoren zijn altijd aanwezig zodra er sprake is van gewaarwording.

Primaire geest en de vijf altijd aanwezige mentale factoren gaan altijd samen.

De vijf aggregaten

Volgens het boeddhisme is een persoon samengesteld uit lichaam en geest. Dat wordt ook wel genoemd: de 5 aggregaten.

Waarom worden het aggregaten genoemd? Aggregaat betekent een samenstelling die zelf ook weer een samenstelling is (zie anatomie en fysiologie), bijvoorbeeld lichaam (600 spieren, botten, huid enzovoort; cellen enzovoort). Bijvoorbeeld primaire geest (6 soorten primair bewustzijn).

Net als we muesli krijgen door yoghurt en graanvlokken met elkaar te vermengen, zo krijgen we persoon door lichaam, gevoel, onderscheiding, samenstellende mentale factoren en primair bewustzijn met elkaar te vermengen. Iedere persoon heeft de eigen individuele samenstelling, ontstaan door karma sinds begin loze tijden. Deze samenstelling verandert voortdurend onder invloed van onze activiteiten en de mentale factoren die de geest begeleiden.

Mentale factoren kunnen we onderscheiden in de 51 belangrijkste mentale factoren, ingedeeld in zes groepen:

1) 5 altijd-aanwezige mentale factoren 2) 5 object-vaststellende mentale factoren 3) 11 heilzame mentale factoren 4) 6 voornaamste verstorende emoties 5) 20 aanverwante verstorende emoties; 6) 4 veranderlijke mentale factoren.

Naast lichaam (vorm) en geest (primair bewustzijn) worden Gevoel en Onderscheiding apart genoemd als aggregaat omdat ze zo'n grote invloed hebben op ons bestaan: we leven op basis van gevoel en onderscheiding. Mentale activiteit, Aandacht en Contact vallen in de samenstellende factoren, evenals alle andere mentale factoren.

Als we zeggen: "ik", dan spreken we over deze individuele samenstelling van de 5 aggregaten die we zelf zijn: vorm, gevoel, onderscheiding, samenstellende factoren en primair bewustzijn. Ik, zelf en persoon zijn synoniem.

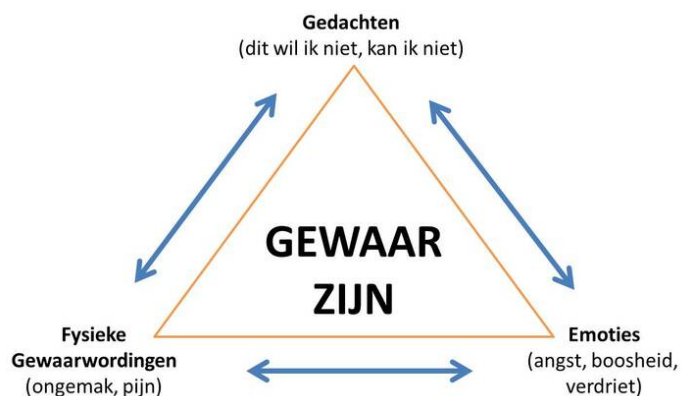
We bestaan dus niet als een eenheid, maar als onderdelen die met elkaar vermengd zijn in persoonlijke aggregaten die we "ik" noemen.

De vijf clusters of aggregaten waaruit een persoon bestaat:

- 1) Lichaam of vorm, een verzameling van fysieke elementen (aarde, water, vuur, lucht en ruimte)
- 2) Gevoel een verzameling van opeenvolgende momenten van gevoel (plezierig, pijnlijk neutraal)
- 3) Onderscheiding een verzameling van opeenvolgende momenten van onderscheidingsvermogen
- 4) Samenstellende factoren: een verzameling van mentale factoren, maar ook abstracte samengestelde verschijnselen zoals de benoeming 'persoon'.
- 5) 6 soorten primair bewustzijn, een verzameling van opeenvolgende momenten van zintuiglijk en mentaal bewustzijn.

Als persoon veranderen we van moment tot moment, en daarin zit onze hoop. Want als mens kunnen we bewust kiezen om heilzame mentale factoren zoals liefde en mededogen te ontwikkelen, en schadelijke mentale factoren zoals woede en begeerte af te bouwen. Daarmee gaan we in de richting van meer geluk.

Wordt je dus steeds meer gewaar van je innerlijke aggregaten en je bewustwording daarmee.



En laat de 5 hindernissen achter je, misleidende gedachten beïnvloeden je onderbewustzijn, hart en geest/hoofd en daardoor de befaamde thermostaatknop aan je hoofd.

DE VIJF HINDERNISSEN

1. ZINTUIGELIJK VERLANGEN OF HEBZUCHT
2. BOOSHEID, IRRITATIE OF AVERSIE
3. SUFHEID/TRAGHEID
4. ONRUST, ANGST OF ZORGEN
5. TWIJFEL