

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

maart 2023

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

De Filosofie en Meditatie

Ruwweg onderscheiden we twee soorten filosofische systemen: systemen waarin men gelooft in wedergeboorte en systemen waarin men niet gelooft in wedergeboorte.

Maar zijn er bewijzen gevonden voor het niet bestaan van wedergeboorte?

We moeten onderscheid maken tussen het ontbreken van bewijzen vóór iets en het hebben van bewijzen tegen iets.

Het is belangrijk te begrijpen hoe bewijzen worden gebruikt om iets aan te tonen of juist te weerleggen. Het is ook belangrijk te begrijpen voor welke categorie een bepaald soort redenering of argumentatie kan worden gebruikt.

Er zijn bijvoorbeeld bepaalde redeneringen die stellen dat, als het verschijnsel iets is dat bestaat, we het moeten kunnen vinden, met behulp van een bepaalde analytische methode. Als het verschijnsel in die categorie valt, analyseer het dan. Als je het verschijnsel dan niet kunt vinden, kun je dat als een bewijs gebruiken dat het verschijnsel niet bestaat. Als het wel zou bestaan, zou je het met die methoden immers kunnen vinden.

Er zijn andere soorten verschijnselen die misschien niet in die categorie vallen.

Wedergeboorte is iets wat moet worden begrepen op basis van de bewustzijnsstroom. Het valt niet te bewijzen op basis de continuïteit van je fysieke bestaan, zeker niet na je dood.

Zelfs terwijl we leven is het verschrikkelijk moeilijk om vast te stellen wat nu precies de aard van bewustzijn is, wat nu precies de relatie tussen bewustzijn en lichaam is, en of er al dan niet een afgescheiden 'ding' is te onderscheiden - bewustzijn dat niet stoffelijk is. Of is bewustzijn louter illusie? En ga zo maar door. Het is een heel lastig gebied waar volgens de hedendaagse moderne wetenschap geen duidelijke exacte antwoorden bestaan.

Aan de andere kant zijn er bijzondere gevallen bekend van individuen die zich ervaringen uit vorige levens kunnen herinneren. En er zijn ook mensen die door middel van meditatie bepaalde ervaringen hebben die heel mysterieus zijn.



De ideale meditatiehouding

Degenen die de meditatieve gedachten al langer lezen kunnen de relatie tussen vorm (lichaam) en bewustzijn herkennen. Vorm wordt uitgedrukt als subtiele energie. Boeddha Vairochana staat symbool voor de transformatie van vorm/lichaam. Wanneer we alles hebben gezuiverd is wat er overblijft: spiegelende wijsheid.

De ideale houding voor meditatie heeft zeven onderdelen en wordt de meditatiehouding van Boeddha Vairochana genoemd. Bedenk wel dat het zitten niet het belangrijkste is, het belangrijkste is de heilzame motivatie aan het begin van elke meditatie, corrigeer daarom altijd eerst je motivatie. Als de motivatie zuiver is, zal een daadwerkelijke transformatie in je geest plaatsvinden.

1. Vouw de benen in de volle lotushouding (Tibetaans: vadjra houding). Als dat te moeilijk is, kun je in de halve lotushouding of de kleermakerszit zitten, het rechterbeen voor het linker. Als je op een stoel mediteert, houd de voeten naast elkaar plat op de grond. Het is belangrijk dat je comfortabel zit, want door fysiek ongemak wordt het moeilijker te concentreren en te mediteren. (De volle lotushouding wordt pas echt belangrijk als de meditaties dagen of weken gaan duren.)

2. Het belangrijkste is dat de rug recht en gestrekt blijft. Neem een kussen waardoor je van achter iets hoger zit, waardoor de romp naar voren komt en de knieën dicht bij de grond zijn. Als je op een stoel mediteert, houd de rug recht en leun niet tegen de rugleuning.

Dit bevordert de ademhaling, houdt de rug rechter en voorkomt pijn. In het lichaam bevinden zich talloze subtiele energiekanalen. Als je de rug recht houdt, kan de energie vrijer stromen, wat een heilzaam effect heeft op het bewustzijn, dat daardoor helderder wordt en minder snel is afgeleid.

Dit is een goede voorbereiding om in de toekomst tantrische meditaties te kunnen doen.

3. De handen liggen losjes in de schoot, de rug van de rechterhand rust op de palm van de linker. Houd de handen open en de vingers bij elkaar, terwijl de duimen elkaar zachtjes raken en zo een driehoek vormen ter hoogte van de navel.

De armen zijn ontspannen, een beetje gebogen en ietwat van de romp af. Deze houding van de armen draagt ook bij aan de doorstroming van de subtiele energieën in de meridianen.

4. De ogen zijn geloken, de blik langs de lijn van de neus op een onbepaald punt op de vloer voor je gericht. Wanneer je de blik te hoog richt, kan gemakkelijk onrust ontstaan en wanneer je blik te laag is gericht, ontstaat al snel loomheid (obstakels voor concentratie).

5. Het hoofd is ietwat naar beneden gericht door de kin in te trekken. Deze houding houdt de energiekanalen naar het hoofd open en voorkomt kramp in nek en schouders.



6. De mond is ontspannen gesloten.

7. Het puntje van de tong raakt de achterkant van de boventanden en het gehemelte. Dit voorkomt zowel overtollig speeksel als een droge mond.

8. Concentreer enige tijd op de ademhaling zonder de natuurlijke uit- en inademing te veranderen. Om de aandacht erbij te houden kun je de in- en uitademingen tellen - van 1-7, van - 12 , van 1- 21. Sla de ademhaling vervolgens een paar minuten geconcentreerd gade. Je zult een subtiele vrede en helderheid gewaarworden.



hele lotus

halve lotus

burmees



seiza-bankje

seiza

stoel