

Bij het analyseren vinden we in werkelijkheid niet zoiets als woede.

Als we hunkeren, nemen we dingen als echt en raken we erop gefixeerd. Door onderzoek scheiden we de externe omstandigheden.

Het indringend inzicht maakt je open, het creëert ruimte.

## **Besluit**

Blijf niet de hele tijd gefocust.

Op het ogenblik dat we de dingen duidelijk zien, verblijven we in de staat van gelijkmoedigheid. Als we afdwalen, zijn we ons daarvan bewust en dan, zoals sneeuw die smelt op een warme steen verdwijnt de afleiding, en daar verschijnt gelijkmoedigheid weer.

Wanneer we door shinee en lhaktong zijn gegaan, zijn we in een staat die kan worden gedefinieerd als ongeconditioneerde eenvoud, vrij van mentale complexiteit.

We zijn niet langer mentaal betrokken. Er zijn geen mentale verzinsels meer - alleen pure natuur.

De belangrijkste focus is om bewust te zijn doch niet-conceptueel, wakker en toch gedachteloos, en om uiteindelijk in deze staat te rusten.

# **Lhaktong met Lama Zeupa**

**augustus 2021**

## **Inleiding**

Voor de lhaktong-retraite hebben we eenvoudige instructies nodig om te oefenen, niet een intellectuele studie.

Omdat iedereen anders is, gaf de Boeddha veel verschillende leringen op verschillende niveau. De Boeddha paste zijn leringen aan zijn volgelingen aan en presenteerde ze geleidelijk.

Als we hun essentie willen vatten, beoefenen we shamatha en vipassana in sanskrit, shinee en lhaktong in het Tibetaans.

Ze gaan samen. Eerst komt de beoefening van shinee - in rust verblijven - en daarna vipassana of lhaktong - analytische of inzichtsmeditatie.

Vooreerst dienen we ons bewust te zijn van wat er in ons hoofd omgaat. We hebben veel emoties, gedachten en ideeën, en we zijn niet in staat om ze te beheersen.

Bij de shinee-praktijk concentreren we ons eenpuntig op een gekozen object.

Lhaktong-praktijk is onderzoek, analyse, discriminatie.

We onderzoeken het 'absolute zijn', de uiteindelijk echte essentie.

Analytische meditatie richt zich op externe en interne verschijnselen.

Het is aangewezen zowel shinee als lhaktong correct te bestuderen, met gekwalificeerde leraren.

Studeren gebeurt op een drievoudig niveau.

De eerste stap is leren van leringen en lectuur.

De tweede stap is reflectie, contemplatie.

Contemplatie is subtieler dan het eerste niveau. Als we iets lezen of van iemand horen, blijft het nog oppervlakkig. Met reflectie ga je dieper, en daar begint het groeiproces.

Als je eenmaal door stap 1 en 2 bent, twijfel je niet meer. Je weet wat je moet doen om de beoefening van shinee of lhaktong aan te vatten.

Dit zijn de algemene voorwaarden.

## **Lhaktong**

Lhaktong begint op dezelfde manier als shinee: kies een comfortabele zithouding. Je beoefent shinee om je geest tot rust te brengen.

Zodra je rustig bent, stil en helder in je hoofd, beoefen je lhaktong: onderzoek, analytische meditatie.

Je kijkt kort naar externe fenomenen.

Als er een vorm of geluid in je geest opkomt, dan zie je het als een object. Zonder te oordelen.

Meestal oordelen we: "Dit is mooi", of "dit is lelijk".

Als we oordelen, ontstaan er emoties. Als we denken: "Dit object is zo mooi", beginnen we ernaar te verlangen - Als we het object als lelijk bestempelen, voelen we afkeer of afwijzing. We zijn daardoor volledig afgeleid en gevangen in deze cirkelbeweging, en ze houdt onze gedachten bezig.

In lhaktong neem je gewoon de vorm waar zoals hij is - Welke vorm is het? Onze vijf zintuigen produceren vijf soorten zintuiglijke ervaringen: vormen zijn verbonden met de ogen,

geluid met het oor, geur met de neus, smaak met de tong en aanraking met de huid.

Als je afleiding waarneemt, analyseer je dit gewoon.

Tijdens het mediteren, als je wat lawaai hoort - meestal onaangenaam - zal deze afleiding afkeer in je veroorzaken en zul je verstrikt raken in een onaangename situatie.

Het belangrijkste punt is: zonder te oordelen, hunkering of afkeer, kom je in gelijkmoedigheid.

Grondig onderzoek is de oplossing voor gelijkmoedigheid. Anders blijf je in het ene of het andere uiterste, in hunkering of afkeer. Als je echt diep ingaat in de ware aard van bij voorbeeld het geluid dat je hoort, zul je merken dat het, net als hunkering of afkeer, geen 'grond' heeft.

Alle verschijnselen hebben in wezen geen inherent bestaan. Ze verschijnen vanwege de onderlinge afhankelijkheid tussen het object en mijzelf als het subject dat dingen waarneemt: alles is onderling afhankelijk.

We onderzoeken bijvoorbeeld vuur. Als we analyseren wat het is, kunnen we niet één ding aanwijzen. Het is samengesteld uit zoveel onderdelen, zoals droog hout, brandstof, ontstekingsmateriaal, zuurstof, vlammen ... dat we uiteindelijk niets kunnen vastgrijpen en benoemen als 'vuur'.

Met onze eigen geest doen we hetzelfde. Wanneer we woede, ergernis, jaloezie - welke emotie dan ook - voelen, kijken we indringend en grondig naar deze gemoedstoestand, we onderzoeken deze gevoelens of sensaties. Bijvoorbeeld: ik word boos. Ik kijk naar mijn woede. Wat is woede? Wie kijkt er?

Er is een dualiteit tussen object en onderwerp - alsof iemand iemand anders onderzoekt.