



**Meditatie
&
Boeddhistische wijsheden**



Ons aanbod Meditatie & Boeddhistische wijsheid



In het boeddhistische pad spreken ze over de drie hogere trainingen:

- * Ethische training
- * Concentratie
- * Wijsheid

Als we willen streven naar harmonie binnen onszelf dan zijn ze alle drie even belangrijk

Op de foto hierboven staat een vajra en een bel, twee esoterisch symbolen die gebruikt worden in het boeddhisme .

Ze staan voor veel dingen symbool maar onder andere voor methode en wijsheid.

Wel in ons aanbod meditatie en Boeddhistische wijsheden is de methode 'calm-abiding the mind meditation'.

Waar we verder gaan dan het Mindfulness Traject maar waar we de geest leren trainen in meditatie van een niet-functionele geest naar een functionele geest.

Met een functionele geest bedoelen we dat hij getraind wordt naar één puntigheid.

In de Tibetaanse traditie hebben ze daar een goed onderbouwd systeem – een weg in verschillende stappen.

We kunnen zeggen een soort plattegrond hoe we de geest begeleiden naar die een puntigheid (zie foto volgende slide voor de foto van de plattegrond).

Net als bij iedere training is oefenen héél belangrijk.

Je kan ook geen marathon lopen als je niet geregeld oefent dus in onze les is de meditatie heel belangrijk. We gaan iedere keer 40 minuten samen mediteren.



Ons aanbod Meditatie & Boeddhistische wijsheid



Daarnaast hechten we ook belang aan het wijsheid aspect. Weet dat we hier steeds spreken over conceptuele wijsheid. De echte wijsheid komt als je kan geest getraind is tot één puntigheid en je zelf kan contempleren op de wijsheden en zo realisaties hebt over deze wijsheden – innerlijke inzichten.

Bij wijsheden nemen we de 'dharma', leer, van de Boeddha. We pikken daar steeds een element uit waar we over filosoferen.

Onderdeel zal ook zijn 'mindfulness in de voetsporen van de Boeddha' of hoe Mindfulness meditatie door Boeddha werd uitgelegd om diepere inzichten te genereren.