

Concentratie en de natuurlijke staat



Concentreren, observeren, herkennen

De duizenden jaren oude bön-traditie beschikt over beproefde methoden om onze emoties en karma te zuiveren, te transformeren en te bevrijden en onze boeddhanatuur te verwerklijken. Eén van die methoden is meditatie in de niet-conceptuele natuurlijke staat van de onze geest.

Om de oorspronkelijke, niet-conceptuele staat van onze geest te herkennen en daarin te kunnen mediteren, hebben we een kalme en stabiele geest nodig. Daartoe gaan we diverse concentratie-oefeningen doen om stabiliteit van geest te ontwikkelen. Zo kunnen wij uitproberen welke oefeningen het best aansluiten bij onze constitutie.

Vervolgens zullen we ons bewustzijn op verschillende wijzen observeren. Uiteindelijk leidt dat tot een ervaring van de natuurlijke staat, totale innerlijke vrede voorbij concepten en vrij van grijpen.

Teksten

We zullen de twee korte teksten waaruit Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche iCConn september onderricht heeft gegeven in detail bestuderen. De concentratie-oefeningen zijn een onderdeel van de *Yetri Thasel (Een gids naar de oorspronkelijke staat voorbij extremen)*. De instructies hoe de geest te observeren komen uit de *Kunzang Nyingthig (De hart-essentie van dharmakaya)*.

Wie

De meditatie worden begeleid door Florens van Canstein. Na onderricht ontvangen te hebben ontvangen in diverse spirituele tradities, heeft hij zich sinds 1991, na zijn ontmoeting met Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche, als een van de eersten in het westen volledig toegelegd op de beoefening van de bön-traditie, in studie en meditatie.

Deelname is in het bijzonder geschikt voor degenen die aanwezig waren bij het onderricht van Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche. Maar iedereen die geïnteresseerd is in dzogchen-meditatie is welkom, ongeacht traditie of leraar.



Praktisch

Drie zaterdagen: 14 januari, 11 februari en 11 maart, van 11.00 -16.00 uur.

Deelname bij voorkeur in Tapiritsa Meditatie Centrum, of anders via zoom.

Adres: Sporadenlaan 85, Amsterdam (vrij parkeren op de Akersloot).

Lunch zelf meebrengen; voor koffie en thee wordt gezorgd.

Kosten: € 45,- op giro NL10TRIO 0390 9266 39 t.n.v. Stichting

Tapiritsa. Aanmelding: mail naar info@tapiritsa.nl