

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

maart 2024

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

Naar bevrijding verlangen

Omdat juist het verlangen naar het wereldse bestaan alle belichaamde wezens volkomen bindt, en er behalve een zuivere drang naar bevrijding geen methode is om de verlangens naar de genoegens van het cyclische bestaan te pacificeren, moet je vanaf het begin de zuivere drang naar bevrijding ontwikkelen.

Door je ervan bewust te worden hoe moeilijk het is een waardevolle menselijke geboorte met vrijheden en rijkdommen te verwerven, en hoe weinig tijd er in dit leven nog is, zal je gehechtheid aan de verschijnselen van dit leven tegengaan.

Door steeds opnieuw na te denken over activiteiten en hun onafwendbare gevolgen, en over het lijden in de kringloop van bestaan, zal je gehechtheid aan de verschijnselen van toekomstige levens tegengaan.

De altruïstische motivatie van de verlichtingsgeest

Alle gewone wezens worden voortdurend meegesleurd door de stroom van de vier gewelddadige rivieren (geboorte, ouderdom, ziekte, dood).

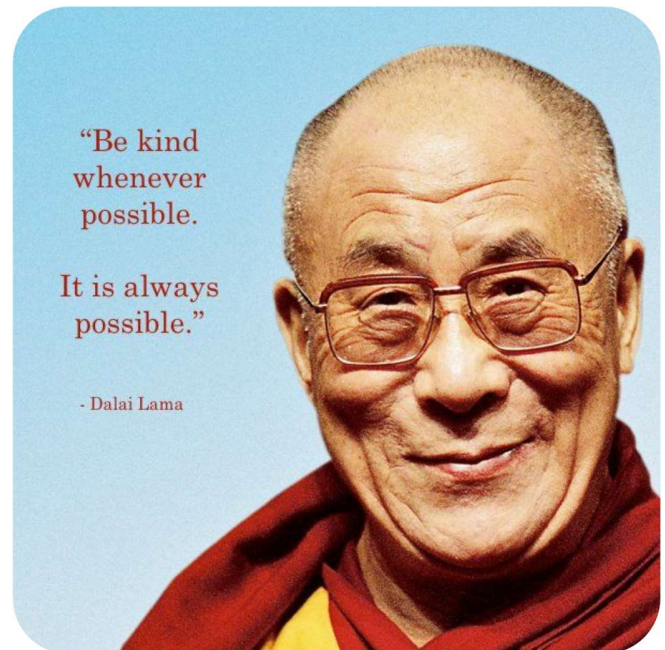
Ze zijn geketend met de krachtige boeien van moeilijk af te wenden karma.

Ze zitten gevangen in de ijzeren kooi van het vasthouden aan inherent bestaan

En zijn volkomen gehuld in de dichte duisternis van hun verkeerde denkbeelden.

Steeds opnieuw worden ze wedergeboren in de eindeloze kringloop van bestaan, waarin ze onafgebroken mateloos worden gekweld door de drie soorten lijden.

Ontwikkel de superieure motivatie verlicht te worden, Door na te denken over de manier waarop je moeders zich in deze situatie bevinden.



Inzicht in leegte

Als je de onderscheidende wijsheid die de ware manier van bestaan kent, niet bezit, zal je de wortel van het cyclische bestaan niet kunnen verwijderen, ook al ben je nog zo goed getraind in de drang naar bevrijding en in de verlichtingsgeest. Werk daarom intensief met methoden om afhankelijk ontstaan te begrijpen.

Degenen die inzien dat de wet van oorzaak en gevolg onafwendbaar is en betrekking heeft op alle verschijnselen, zowel binnen de kringloop van bestaan als daarbuiten, en die al hun verkeerde denkbeelden (die extreme zienswijzen veroorzaken) wat die ook mogen zijn, uit elkaar ziet vallen, bevinden zich op het pad dat de Boeddha's behaagt.

Wanneer je alles onweerlegbaar als afhankelijke relaties ziet, en tegelijkertijd je vasthouden aan inherent bestaan beëindigd ziet, en als je deze twee realisaties niet meer afwisselend, maar als één geheel ziet, dan heb je de analyse van de juiste zienswijze volbracht.

VRAAG: Z.H. 14° Dalai Lama's geduld

Zou u zo vriendelijk willen zijn meer te vertellen over de keuzevrijheid tussen het verrichten van goede en schadelijke activiteiten?

Is het zo dat vroegere activiteiten onze huidige activiteiten en zienswijzen bepalen?

Inderdaad, een groot deel van ons gedrag, gedachtepatronen en opvattingen worden bepaald en beïnvloed door onze vroegere activiteiten. Met 'beïnvloed door vroegere activiteiten' bedoelen we conditionering, gewoontepatronen.

Omdat we mens zijn, kunnen we in zekere mate onze wil en keuzevrijheid benutten om afstand te nemen van de gevolgen van die vroegere activiteiten; we kunnen onze geest gewinnen aan gedrag waarmee we in het verleden niet zo vertrouwd waren; die gewenning kunnen we bewust ontwikkelen, en op die manier vrij worden van onze vroegere activiteiten en gewoontepatronen.

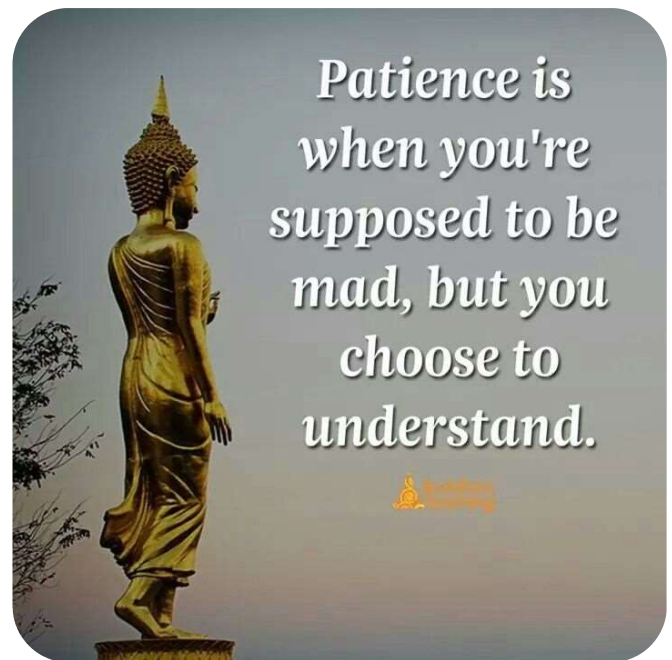
Er zijn niettemin bepaalde biologische krachten waarvan we ons moeilijk kunnen bevrijden. Ons fysieke lichaam wordt volgens het boeddhisme beschouwd als een aggregaat dat een product is van onwetendheid en verstorende emoties; dat tegelijk een basis is van onze huidige staat van zijn die wordt gekenmerkt door beperkingen en lijden (veroorzaakt door onze vroegere activiteiten); en een springplank voor toekomstige lijden ervaringen (veroorzaakt door onze huidige activiteiten).

Er zit iets biologisch in ons lichaam dat ons belemmert, wanneer we trachten vrij te worden van die ketenen. Het lijkt wel alsof er een ingebouwd soort doffe onverschilligheid is, iets wat het lichaam zwaar maakt, dat ook de helderheid van onze geest belemmert.

We kunnen drie niveaus onderscheiden in ons lichaam: *grove niveaus; subtiele niveaus en aller-subtielste niveaus.*

Ons grove lichaam is opgebouwd uit de vier elementen aarde, water, vuur en lucht. Door onze geest te trainen in de richting van de subtielere en aller-subtielste niveaus van energie, kunnen we de invloed van de grovere niveaus verzwakken en de lichamelijke elementen leren beheersen.

Deze technieken en meditaties worden vooral in de tantra uitgelegd.

**Er worden 7 soorten trots onderscheiden:**

- 1) Gewone trots: de opgeblazen geest die zichzelf als superieur, en een ander als minder beschouwt, bijvoorbeeld iemand die zichzelf superieur voelt aan iemand die minder rijk of minder ontwikkeld is.
- 2) Buitengewone trots: de opgeblazen geest die denkt superieur te zijn aan gelijken.
- 3) Overdreven trots: de opgeblazen geest, die denkt superieur te zijn aan iemand die in feite superieur is, die bijvoorbeeld rijker, ontwikkelder, aantrekkelijker en dergelijke is.
- 4) Trots op basis van de vergankelijke aggregaten de gedachte aan een zelf: de opgeblazen geest die een 'ik' waarneemt met de vergankelijke aggregaten als object van observatie. Deze trots lijkt op de verkeerde zienswijze die de vergankelijke aggregaten waarneemt als inherent 'ik en van mij'.



5) Pretentieuze trots: de opgeblazen geest, die denkt kwaliteiten te bezitten die hij niet bezit; of kwaliteiten te hebben bereikt die nog helemaal niet zijn bereikt. Voor deze trots is geen aanleiding.

6) Bescheiden trots: de opgeblazen geest, die denkt maar een klein beetje minder te zijn dan degenen die in feite veel verder zijn, bijvoorbeeld als we denken maar een beetje minder te zijn dan Zijne Heiligheid de Dalai Lama, die een vreselijk grote meester is.

7) Misplaatste trots: is gebaseerd op een grote vergissing en wordt uitgebreid beschreven door Vasubandhu in zijn Abhidharma-kosha tekst.

Bijvoorbeeld: iemand die veel mediteert en niet standvastig toevlucht neemt, kan in meditatie een visioen krijgen van de een of andere geest die zich voordoeft als een meditatieboeddha die misschien zelfs aanwijzingen geeft. Wanneer die dan denkt dat er een meditatieboeddha is verschenen en op basis daarvan trots wordt, is dat misplaatste trots.

Bijvoorbeeld: iemand die trots is op wandaden zoals wel gebeurt in kringen van criminelen, zoals het aantal inbraken dat men heeft gezet.

In het algemeen is trots een ernstige belemmering voor spirituele ontwikkeling. Dat geldt helemaal als we een spirituele leraar hebben die ons begeleidt op het pad naar de verlichting, als we dan denken dat we de leraar overtreffen in kennis omtrent taal, spelling en algemene ontwikkeling is dat een vorm van trots.

Er wordt op gewezen dat respect hebben voor een spirituele leraar niet automatisch inhoudt dat we meteen om onderricht moeten verzoeken aan deze leraar. We kunnen heel goed respect hebben voor een spirituele leraar zonder dat we verzoeken om onderricht.

De 6 basis-verstorende emoties

- begeerte,
- woede,
- trots,
- verstorende onwetendheid,
- verstorende twijfel
- verkeerde zienswijzen

zijn de voornaamste oorzaken die de bewustzijnsstroom verstoren en worden daarom ook wel destructieve emoties genoemd.

In zijn tekst *Zijn Wie je werkelijk Bent* zegt Z.H. 14e Dalai Lama :

“Aangezien de sporen van voorgaande destructieve emoties de neiging hebben in je achterhoofd te blijven hangen, zal elke poging je te concentreren gemakkelijk door destructieve emoties worden onderbroken. Als we de leegte van inherent bestaan reeds met kracht hebben kunnen vaststellen in onze geest, kunnen we het beeld van de leegte als object van concentratie nemen. Maar voor beginners is het moeilijk je te concentreren op zo’n diep onderwerp. Dan kunnen we een object nemen dat de overheersende destructieve emotie kan verzwakken. Iedere basis-verstorende emotie heeft zijn eigen object van meditatie die ‘object voor het zuiveren van gedrag’ wordt genoemd.

