

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

juni 2024

FRTA KNOWLEDGE webinars & coaching | [www.frtanl](http://www.fрта.nl) | E-mail: [froelfsema@frtanl](mailto:froelfsema@frta.nl)

De manier van luisteren.

De manier van luisteren naar het onderricht en respect opwekken voor de Leer en voor de leraar zijn belangrijke uitgangspunten, de twee kwaliteiten die het in zich heeft van ontvangen en het geven.

Een nuttig meditatieobject voor alle persoonlijkheden is een beeld van de Boeddha of een andere religieuze figuur. Concentratie hierop doordrenkt je geest van heilzame kwaliteiten.

Door dit beeld van de Boeddha steeds opnieuw voor de geest te halen, blijft het gedurende al je dagelijkse activiteiten bij je, alsof je in de aanwezigheid van een Boeddha was.

Wanneer je ziek wordt en pijn hebt, zul je deze schitterende tegenwoordigheid kunnen oproepen. Zelfs wanneer je sterft, zal een Boeddha gedurig aan je geest verschijnen en zo zal je geest van dit leven eindigen in een houding van helder vertrouwen en dat zou heilzaam zijn, nietwaar?

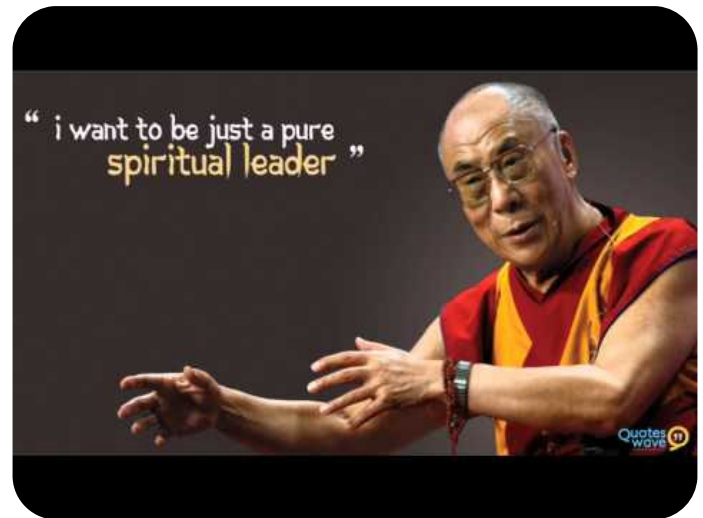
Stel je in je meditatie een echte Boeddha voor, niet een schildering of standbeeld.

Leer eerst de vorm van de Boeddha goed kennen aan de hand van een beschrijving die je aanhoort of een afbeelding die je bekijkt. Zo raak je ermee vertrouwd, zodat het beeld van de Boeddha helder voor je geestesoog kan verschijnen in de ruimte voor je ter hoogte van je voorhoofd.

Mentaal bewustzijn raakt bij een beginner gemakkelijk verstrooid naar allerlei objecten, maar deze verstrooiing zal afnemen als je volhoudt. Door eerst naar een Boeddhabeeld te kijken en daarvan een mentaal beeld voor je geestesoog te laten verschijnen, raak je langzaam gewend aan het beeld.

Visualiseer het beeld van de Boeddha ter hoogte van je wenkbrauwen, ongeveer anderhalve meter voor je. Het beeld is tweeënehalf tot tien centimeter hoog. Hoe kleiner het object, hoe meer het de geest zal doen concentreren: het moet helder en duidelijk zijn, stralend maar solide.

Het stralende karakter ervan helpt je te voorkomen dat je aandacht verslapt; de soliditeit ervan helpt je te voorkomen dat je gedachten afdwalen naar andere objecten.



Voor de duur van het cultiveren van gestilde concentratie dien je het object vast te houden naar zijn aard en afmeting en niet over te schakelen op een ander formaat, kleur, vorm, positie of zelfs aantal. Vestig je aandacht steeds opnieuw op het oorspronkelijke beeld van de Boeddha.

Als je te veel je best doet om het beeld duidelijk te krijgen, zal dat storend werken; constante aanpassing van helderheid maakt het moeilijk om stabiliteit te ontwikkelen. Matiging is geboden.

Zodra het beeld van de Boeddha verschijnt, zelfs al is het vaag, blij je daarbij. Later, wanneer je geest stabiel wordt, kun je de stabiliteit, de helderheid en duidelijkheid van het beeld van de Boeddha geleidelijk aanpassen zonder het oorspronkelijke beeld te verliezen.

Voor de beoefening van de andere perfecties zoals

- vrijgevigheid,
- morele zelfdiscipline,
- vreugdevolle inspanning
- concentratie
- wijsheid

geldt hetzelfde.

Deze beoefeningen van vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, geduld, vreugdevolle inspanning of concentratie en wijsheid treffen we ook aan bij beoefenaars die streven naar individuele bevrijding. Wat de beoefeningen perfect maakt, is de motivatie die eraan ten grondslag ligt.

Als bijvoorbeeld de beoefening van geduld wordt gedragen door de motivatie van de verlichtingsgeest, de wens een boeddha te worden om het welzijn van alle talloze wezens te kunnen bevorderen, wordt het een beoefening van de perfectie van geduld als.

Hetzelfde geldt voor de beoefening van vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, vreugdevolle inspanning of concentratie en wijsheid, als die worden gemotiveerd door de wens de verlichting te bereiken voor het welzijn van alle voelende wezens zonder uitzondering, dan wordt de beoefening waarlijk een perfectie.

Op deze manier leer je luisteren naar je karma.

Niet-haatdragendheid wordt gedefinieerd als een heilzame mentale factor, waarbij het opkomen van haat is overwonnen met betrekking tot een van de drie objecten waarvoor doorgaans haat opkomt; en er helemaal geen vijandigheid en kwaad wil meer wordt gekoesterd.

Niet-haatdragendheid functioneert als basis voor het niet ondernemen van schadelijk gedrag.

Niet-gehechtheid, niet-haatdragendheid en niet-onwetendheid, zijn vreselijk belangrijk voor onze spirituele groei, omdat zij regelrechte tegenkrachten vormen tegen de voornaamste versturende emoties gehechtheid, haat en onwetendheid - de drie vergiften. Het cyclische bestaan wordt aangedreven door deze 'spil' van 3 vergiften. Wanneer deze drie vergiften worden opgeheven, stopt daarmee het hele wiel van gebrekkige wedergeboorten.

Niet-gehechtheid is een regelrechte tegenkracht tegen begeerte.

Niet-haatdragendheid is een regelrechte tegenkracht tegen haat, woede en boosheid.

Niet-onwetendheid is een regelrechte tegenkracht tegen onwetendheid in het algemeen, en in het bijzonder tegen de fundamentele onwetendheid die de ware aard van het bestaan niet kent.



De drie etappes van de Lam Rim

Op de eerste etappe trainen we ons met een beginnersmotivatie in de stadia van het pad dat overeenkomt met beoefeningen voor personen met een kleine visie.

Als beginners zijn we nog vreselijk gehecht aan dit ene leven, en om de beginnersmotivatie te kunnen ontwikkelen, de wens dat we in ons volgende leven in ieder geval een fortuinlijke wedergeboorte zullen hebben waarin we onze spirituele groei voort kunnen zetten, moeten we gehechtheid aan de verschijningen van dit ene leven opheffen. Daarvoor is het belangrijk niet-gehechtheid aan dit ene leven te ontwikkelen, waarmee onze visie ruimer wordt en we oog krijgen voor het bestaan van volgende levens.

Op de tweede etappe trainen we ons met de tussenliggende motivatie in de stadia van het pad dat overeenkomt met beoefeningen voor personen met een middelgrote visie. Om de motivatie te kunnen ontwikkelen om volledig vrij te willen van gebrekkige wedergeboorten, moeten we zelfs onze gehechtheid aan volgende levens opgeven.

Op de derde etappe trainen we ons met de hoogste motivatie in de stadia van het pad voor personen met een grote visie.

Op deze derde etappe van de Lam Rim, waarbij we de motivatie van de verlichtingsgeest ontwikkelen om het welzijn van alle wezens te kunnen bevorderen. We leren dat gehechtheid aan ons eigenbelang daarbij in de weg staat en daartoe moeten we gehechtheid aan ons eigenbelang opgeven.

Om dat te kunnen hebben we twee soorten wijsheid nodig:

Aangeboren wijsheid die al latent aanwezig is in onze geest dankzij studie, contemplatie en meditatie in vorige levens waardoor mentale indrukken in de geest zijn geplant.

Aangeleerde wijsheid die in dit leven wordt geleerd door te luisteren naar de leringen van de Boeddha zoals die worden uitgelegd door gekwalificeerde spirituele leraren, en ook door boeken te lezen over het onderwerp, waardoor onze geest wordt geprikkeld erover na te denken. Deze aangeleerde wijsheid functioneert mede om onze latent aanwezige, aangeboren wijsheid te stimuleren die alleen wordt geactiveerd door opnieuw naar de Leer te luisteren en erover na te denken.

Er moet dus ook nieuwe kennis worden verzameld, daarom legt het Tibetaans boeddhisme zoveel nadruk op het luisteren naar onderricht en het erover contempleren.