

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Maart 2025

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

Waarom vasthouden aan inherent bestaan?

Ieder verschijnsel heeft zijn oorzaken; de vraag is, of wat is de oorzaak van verstorende emoties?

Alle verstorende emoties komen voort uit de aangeboren neiging vast te houden aan inherent bestaan van zelf en andere verschijnselen.

Dat is de wortel waaruit alle verstorende emoties ontspruiten.

In zijn tekst Het Ondernemen van de filosofie van de Middenweg zegt Chandrakirti dat we onszelf zo vreselijk belangrijk maken door ons zelf te concreet te maken, waardoor een scherpe dualiteit ontstaat, een afscheiding tussen ikzelf en de ander.

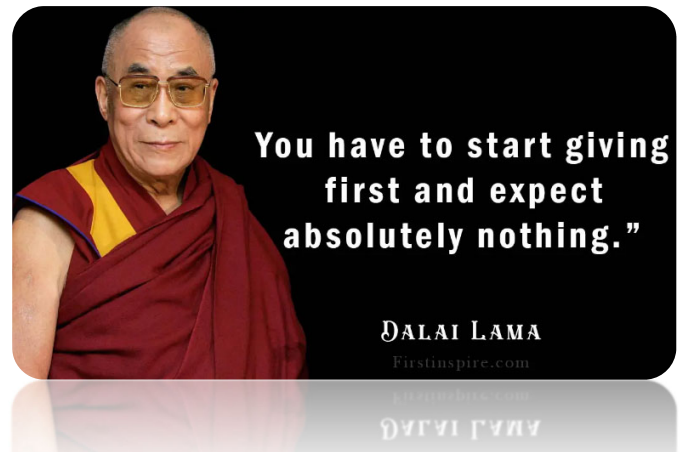
Op basis van die dualistische werkelijkheidsbeleving ontstaan gehechtheid en afkeer. Als we op basis van gehechtheid en afkeer fysiek en verbaal actief zijn, verzamelen we schadelijk karma.

Dus alles begint bij het zelfbesef, het idee alsof we een concreet en onafhankelijk zelf zijn. Hieruit ontstaat het concreet idee 'van mij', en van daaruit concrete vrienden en vriendinnen die ons verkeerde zelfbeeld ondersteunen, en concrete vijanden die ons verkeerde zelfbeeld bedreigen.

Zomaar een voorbeeld: Racisme

Hierin zien we een volledig proces van het ontstaan van verstorende emoties op basis van onwetendheid. Racisme is gebaseerd op een heel sterk zelf-gerichte en zelf-koesterende houding. Racistische mensen maken zichzelf heel concreet en heel belangrijk. Daarmee ontstaat meteen een dualiteit tussen zelf en dat wat 'eigen' is en de ander en wat 'niet-eigen' of 'vreemd' is.

In nationalistische zin krijgt dat gestalte in het idee dat alles wat eigen is, goed is en alles wat niet-eigen of buitenlands is, slecht is.



Die indeling is de basis voor de drie vergiften: gehechtheid aan alles wat eigen is en afkeer van alles wat niet-eigen is, die ontardt in woede. En woede geeft aanleiding tot agressiviteit, de uitvoering van woede: actief schaden van een van de 9 mogelijke bases van volslagen kwaad wil - door slaan, messteken, huizen in brand steken enzovoort.

De onderliggende visie is dat buitenlanders schade toebrengen aan wat 'van mij' is. We zien racisme in elk land waar het eigenbelang in het geding komt door een overmatige toevloed van vreemdelingen. Het is best mogelijk dat immigranten op een gegeven moment een probleem vormen in een bepaald land, omdat ze te veel belangrijke economische posities innemen, maar toch moet er een andere manier zijn dan agressief racisme om dit probleem op te lossen. Een na denker van jewelste!

Is karma bepalend?

Hetgeen in ons opkomt is grotendeels bepaald door onze activiteiten uit het verleden. Maar de manier waarop we erop reageren en ermee omgaan, hoeft niet helemaal overgelaten te worden aan het verleden. Belangrijker is wat we er nu van maken, wat we nu aanleren.

Iedereen heeft aangeboren wijsheid uit het verleden, hoewel sommige mensen wat meer aangeboren oplettendheid en bedachtzaamheid hebben dan anderen. Het is vooral belangrijk dat we ons voortdurend trainen in oplettendheid en bedachtzaamheid, de voornaamste mentale factoren die ons helpen in het omgaan met verstorende emoties of misleidende gedachten.

De eerste stap is het identificeren van versturende emoties als boosdoeners en er dan afstand van nemen. Maar ook al identificeren we onze versturende emoties als boosdoeners, toch dreigt er iedere keer weer het gevaar dat ze onze geest binnensluipen. Daar dienen we tegen te waken.

Er was een Kadampa Geshe die symbolisch naast zijn meditatiekussen een stok had staan, waarmee gewoonlijk ongewenste indringers naar buiten werden gewerkt, als geheugensteuntje.

Iedereen is authentiek!

Gelukkig zijn er verschillende soorten mensen. Er zijn mensen die graag actief zijn.

Als we tot de mensen behoren die liever op hun bed liggen, kunnen we ons inderdaad over de actieve beoefenaars verheugen. De Boeddha heeft letterlijk gezegd dat degene die, al is het liggend, zich oprecht verheugt over heilzame activiteiten van anderen, evenveel verdienste verzamelt.

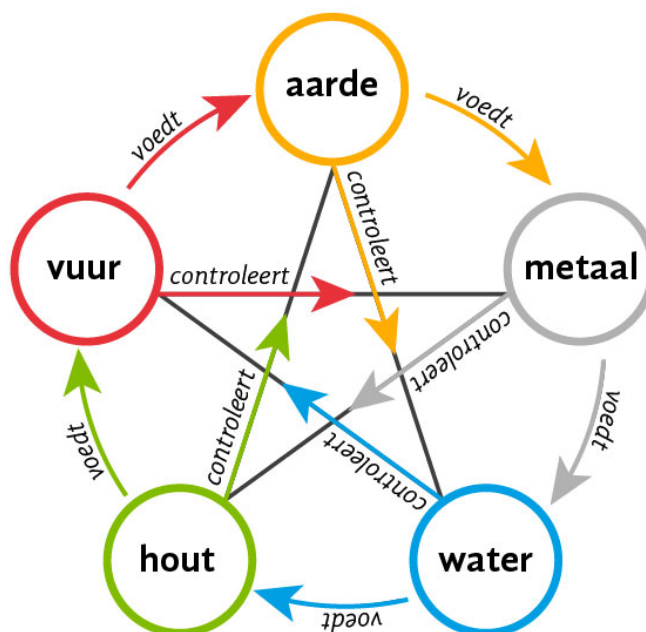
We moeten onszelf daarbij niet voor de gek houden en, terwijl we in feite lui zijn, doen alsof we onszelf verheugen over de inspanningen van anderen. Dat is natuurlijk iets heel anders. Maar wanneer we zien dat iemand fysiek of mentaal meer aankan dan wij, kunnen we ons daar oprecht over verheugen en dan verzamelen we ook verdienste.

Wanneer we dat analyseren, kunnen we dit karma-technisch ook begrijpen.

Karma is voornamelijk mentale activiteit. Die mentale activiteit krijgt op een gegeven moment de natuur van mentale indrukken. Wanneer we neerbuigingen doen, is het karma daarvan niet zozeer de fysieke handeling zelf, maar meer de mentale activiteit die de fysieke handeling initieert en begeleidt.

Dus dan kunnen we net zo goed mentaal neerbuigingen doen, want dan is er dezelfde mentale activiteit en dezelfde mentale indruk aan het eind van die mentale neerbuigingen. Mentaal neerbuigen is het betuigen van eerbied. Als wij ons in heilzame activiteiten van anderen verheugen, is er ook mentale activiteit waarvan indrukken overblijven op onze bewustzijnsstroom. Als onze motivatie zuiver is en de kracht van onze vreugde intens en oprecht, kan daar gemakkelijk enorm veel goed karma mee worden gecreëerd.

Wanneer we bijvoorbeeld de verlichtingsgeest opwekken of de juiste zienswijze van zelfloosheid, doen we dat niet met ons lichaam, maar met onze geest. Boeddhisme is in de eerste plaats mentaal.



VRIJE WIL.....

Het is inderdaad zo dat wanneer je de controle loslaat en een vrije wil gaat ontwikkelen, naast een vrij hart en vrij onderbewuste, dat dit de hele opzet is van de bevrijdingsleer.

Als mens heb je al een behoorlijke mate van vrije wil, veel meer dan bijvoorbeeld dieren. Naarmate je je verder ontwikkelt, krijg je steeds meer vrije wil, totdat je op een gegeven moment volledige bevrijding bereikt en helemaal vrij bent of kan zijn van alle dwangmatige versturende emoties en karma.

Dat moet een heerlijk gevoel zijn.....

