

LÍNGGǍN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

April 2025

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

Boeddha in de polder?

Als je toevlucht neemt tot de drie Juwelen: **Boeddha**, **Dharma** en **Sangha**, volg de adviezen op over wat moet worden opgegeven en wat moet worden ondernomen.

Als je de toevlucht neemt tot de **Boeddha**, heb vertrouwen in de Boeddha en neem geen toevlucht meer tot wereldse goden en geesten die niet voldoen aan de vier criteria van een waardig object van toevlucht (vrij zijn van alle angst, anderen kunnen helpen vrij te worden van angst, onpartijdig zijn en gelijkmoedig mededogen hebben voor iedereen).

Het is belangrijk om goed te begrijpen wat hiermee wordt bedoeld. Het nemen van toevlucht is een privé besluit, iemand besluit zelf dat het voor de eigen ontwikkeling goed is om het pad van de Boeddha te volgen. Als iemand al een connectie had met een andere spirituele traditie, is het toegestaan om de goden van die andere religie te blijven beschouwen als goede vrienden.

Het boeddhisme zegt dat het schadelijk is om andere religies te bekritisieren, dat het belangrijk is respect te hebben voor andere religies, ook al beoefenen wij die religies zelf niet. Voor andere mensen kan die andere religie beter zijn, volgens het boeddhisme verschillen mensen in aanleg, voorkeur, capaciteiten en manieren van denken. Bij sommige mensen past het christendom, het hindoeïsme of de islam beter, of een mengsel van Mahayana boeddhisme en Taoïsme zoals in China wordt beoefend.

Bijvoorbeeld, niet iedereen is een rijsteter, sommige mensen eten liever aardappelen, anderen pasta. Er zijn mensen die vlees eten en anderen die vegetariër zijn.

Het boeddhisme respecteert alle religies, het boeddhisme zal nooit proberen een ander over te halen om boeddhist te worden. Dat druist regelrecht in tegen de boeddhistische opvatting van tolerantie en respect voor andere religies en spirituele systemen.



Iemand die boeddhist wordt en toevlucht heeft genomen tot de Boeddha, kiest de Boeddha voor uiteindelijke toevlucht en bescherming.

Het is wel toegestaan tijdelijke toevlucht te nemen tot bijvoorbeeld helderzienden of astrologen als men een bepaald inzicht in de toekomst wil krijgen, of de hulp in te roepen van wereldse geesten of goden voor een tijdelijk doel.

Als je de toevlucht hebt genomen tot de Boeddha, moet deze wel onderscheid kunnen maken tussen tijdelijke toevlucht en uiteindelijke toevlucht. Iemand die vanuit de grond van zijn of haar hart toevlucht neemt tot wereldse personen, kiest voor toevlucht in iemand anders dan de Boeddha.

Voor iemand die toevlucht neemt tot de **Dharma**, is de voornaamste instructie om voortaan geen schade meer te berokkenen aan andere wezens. Dat heeft te maken met het bewaken van karma.

Met het oog op een veilige toekomst vol geluk, is het belangrijk schadelijke activiteiten van lichaam, spraak en geest te voorkomen. Daarvoor is het goed om te weten wat schadelijke activiteiten en wat heilzame activiteiten zijn, en om te onderzoeken in de eigen geest of er schadelijke of heilzame mentale factoren actief zijn in de geest.



Alle voelende wezens hebben hun eigen leven lief, zelfs voor het kleinste insect is leven het grootste bezit. Daarom is het schadelijk om leven af te breken.

Het is niet gemakkelijk het leven van zelfs het kleinste insect te sparen, maar je kunt er wel naar toewerken. Wanneer je om welke redenen dan ook gewend was veel insecten te doden, kun je er voortaan minder doden.

Het schaden van wezens kan allerlei vormen aannemen, ook door wezens te slaan of van hen te stelen, hen een te hoge belasting op te leggen of te hoge tarieven te laten betalen voor onze diensten, of dieren te zware lasten te laten dragen enzovoort.

Instructies over schadelijke activiteiten worden onder andere gegeven in het hoofdstuk over karma in de Lam Rim. Daarin wordt gesproken over tien voornaamste schadelijke activiteiten, *drie van het lichaam: doden, stelen, seksueel wangedrag; vier van de spraak: liegen, tweedracht zaaien, schelden en zinloos kletsen; drie van de geest: hebzucht, kwaad wil en verkeerde zienswijzen.*

Omgekeerd, is er het voornemen het schaden van andere wezens op te geven, waarmee we veel positieve energie creëren. Het niet schaden kan allerlei vormen aannemen: het voornemen de tien schadelijke activiteiten niet te doen, anderen te stimuleren niet te doden enzovoort. We kunnen ook het leven van dieren redden, waarmee we zowel het leven van de dieren als dat van onszelf verlengen.

Iemand die toevlucht neemt tot de **Sangha**, probeert om niet meer onder invloed te komen van slechte vrienden, dat zijn personen die, al zijn ze nog zo vriendelijk, in staat zijn ons van ons spirituele pad af te brengen. We worden beïnvloed door degenen met wie we omgaan, en als het gaat om gevoelige zaken zoals de eigen spirituele ontwikkeling, is het verstandig ons niet te laten beïnvloeden door mensen die nihilistisch denken en beweren dat er geen verlichte wezens zijn, of dat het niet uitmaakt wat we doen, omdat onze daden geen gevolgen hebben.

Wanneer je een veilige richting in je leven wilt brengen, onderzoek dan door wie je je laat beïnvloeden. In de moderne wereld zijn er altijd mensen die het tegendeel beweren van wat wij geloven. Het is niet verkeerd daar kennis van te nemen of om te gaan met mensen die zo'n mening hebben, maar het zou heel jammer zijn als we onder hun invloed ons spirituele pad (dat we net zijn begonnen) weer opgeven. Denk ook aan de invloed van social media.



Voor iemand die boeddhist wordt, of er naar wil leven, komt er een krachtig bewustwordingsproces op gang. Het boeddhistische pad is een bewustwordingsproces, waarbij je steeds bewuster wordt van alles wat bestaat en wat je aandeel daarin is. Het besef van schadelijke activiteiten en heilzame activiteiten wordt sterker.

Mocht je zelf niet de wens hebben om boeddhist te worden of het Boeddha schap te bereiken voor het welzijn van alle voelende wezens, maar simpelweg de wens hebben om een goed mens te zijn, is dat ook een heel goede motivatie.

Wat betekent: 'een goed mens zijn'? Dit heeft niets te maken met capaciteiten of rijkdom. Een goed mens zijn, betekent simpelweg een goed hart hebben; de Tibetaanse uitdrukking is: 'een goede geest hebben.' Iemand kan biljoenen dollars op de bank hebben, maar als die persoon de wens heeft om anderen schade te berokkenen, wordt hij daar geen beter mens van.

Een goed mens worden, gebeurt door een goed hart te ontwikkelen, door onze geest te ontwikkelen. Daartoe kunnen we naar onderricht luisteren over de werking van de geest en de mentale factoren, over welke mentale factoren een rol spelen bij het ontwikkelen van een goed hart. Dat is het allerbelangrijkste, en dan maakt het voor dit moment eigenlijk niet zoveel uit of we wel of niet geloven in wedergeboorte.

Iemand die echt de verlichtingsgeest wil ontwikkelen, heeft vertrouwen nodig in het bestaan van wedergeboorte, maar om een goed mens te zijn, is dat niet nodig. Iemand die het goede hart ontwikkelt zal, of die nu wel of niet in reïncarnatie gelooft, zal in een volgend leven de positieve resultaten ervan kunnen proeven. Ook als iemand er op dit moment nog niet aan toe is om in reïncarnatie te geloven, het belangrijkste is om dat goede hart te ontwikkelen, om anderen zo min mogelijk schade te berokkenen en waar we kunnen anderen van welzijn te zijn.

Als je in staat bent een heilzame motivatie en een positieve geest te hebben, zullen vanzelf je lichamelijke activiteiten en je spraak heilzaam worden gekleurd en beïnvloed.

Je geest neemt de mentale kleur aan van de mentale factor die actief is in je geest. Als je in staat bent je geest in een heilzame staat te houden, zal je activiteiten van lichaam en spraak volgen en kun je als een goed mens een goed leven leiden.