

LÍNGGǼN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

November 2025

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

Karma in je bestaan.

Mensen: de aggregaten (lichaam en geest) waarvan je nu de eigenaar bent als mens, zijn het product van je eerder verzameld verdienstelijk karma. Maar je bent niet vrij, je bent geconditioneerd door karma en verstorende emoties en daardoor gebrekkig. In het algemeen wordt een mensenleven gedomineerd door het moeten ondergaan van geboorte, veroudering, ziekte en dood.

Als we onze geest willen ontwikkelen, is het goed de realiteit onder ogen te zien. Onze geest is de schepper van onze ervaringen en de werelden waarin we worden geboren, onder invloed van karma en verstorende emoties.

Rijpend karma: Het boeddhisme onderscheidt 3 soorten bestaanssferen waarin we kunnen worden wedergeboren:

- Sfeer van Verlangen, met daarin zes bestaanswerelden: hellen, hongerige geesten, dieren, mensen, halfgoden en de lagere en hogere hemelen van de goden van de Sfeer van Verlangen
- de goden van de zuivere Vormsfeer
- de goden van de zuivere Vormloze sfeer

We worden geboren in de Sfeer van Verlangen onder invloed van de 3 vergiften, *onwetendheid, begeerte en afkeer*.

Hoe onze volgende levens zullen worden in termen van geluk en lijden van de 2 soorten transmigranten, omvat contemplaties over het *lijden in onfortuinlijke wedergeboorten en in fortuinlijke wedergeboorten*.

Het doen van de 10 schadelijke activiteiten onder invloed van krachtige verstorende emoties, veroorzaakt wedergeboorte in lagere bestaanswerelden. In onfortuinlijke wedergeboorten verschijnt veel lijden: lichaam en geest, de ervaringen, de waarneming van de personen en omgeving worden gekenmerkt door projecties en verschijningen die angstwekkend zijn, benoemd als de ervaringen van: hellewezens; hongerige geesten; dieren.

Naarmate de verstorende emoties krachtiger zijn, worden de projecties ellendiger, en kan bestaanswereld ellendiger verschijnen.

Het is goed te beseffen dat het onze eigen geest is die de schepper is van die bestaanswerelden.



Het is door projecties onder invloed van de mentale indrukken die zijn achtergebleven in onze geest na het doen van schadelijke activiteiten onder invloed van verstorende emoties, met name onwetendheid, begeerte en afkeer, dat we die werelden projecteren.

Het zijn rijpende gevolgen, ervaringen overeenkomstig de oorzaak en de gevolgen die de situatie bepalen.

De Boeddha die alles ziet, beschreef helse situaties waarin wezens leven onder invloed van krachtige haat, begeerte en kortzichtigheid en beschreef 24 helse situaties: 8 waarin extreme hitte en paranoia wordt ervaren, 8 waarin extreme koude en paranoia wordt ervaren en nog 8 andere situaties waarin wezens op verschillende manieren verschrikkelijk lijden ondergaan.

De Boeddha beschreef situaties waarin hongerige geesten de wereld waarnemen als uitermate droog en dor, met name onder invloed van krachtige begeerte en gierigheid in hun eigen geest, waar ze op verschillende manieren het extreme lijden van honger en dorst ondergaan in een compleet droge omgeving.

De Boeddha beschreef ook het lijden van dieren, dieren die in de wateren leven en die op het land leven onder invloed van mildere vormen van de drie vergiften, met name begeerte en kortzichtigheid, waarin dieren op vele manieren lijden ondergaan, van door elkaar opgegeten worden, van honger en dorst, hitte en koude, misbruik en slavernij, en zeer beperkte intelligentie.

Shantideva waarschuwt ons in zijn hoofdstuk over bedachtzaamheid om vooral bedachtzaam te zijn om dit soort lijden te voorkomen. (Geshe Sonam Gyaltzen's Geest en Cognitie: Bedachtzaamheid wordt gedefinieerd als de geest die ervoor waakt om niet onder invloed te komen van verstorende emoties, en om met enthousiaste volharding heilzame activiteiten te verrichten.)

4.17.

Met mijn huidige gedrag zal ik niet opnieuw een waardevol mensenleven verwerven

En als ik deze waardevolle menselijke vorm niet verkrijg, zal er enkel negativiteit zijn en geen heilzame activiteiten.

4.18.

Als ik geen heilzame dingen doe, nu ik de kans heb een heilzaam leven te leiden,

Wat zal ik dan kunnen doen als ik verward ben door het lijden in de lagere bestaanswerelden?

4.19.

Omdat ik daar geen heilzame activiteiten verricht, maar gemakkelijk veel schadelijk karma verzamel, Zal ik honderd keer tien miljoen eonen lang niet eens de woorden 'fortuinlijke wedergeboorte' horen.

4.20.

Om deze redenen heeft de Boeddha gezegd dat het even moeilijk is het waardevolle mensenleven te verwerven

Als het voor een blinde zeeschildpad is om zijn nek te steken door het gat van een juk dat op de grote oceaan drijft.

4.21. Zelfs de schadelijke activiteit van één enkel ogenblik kan een langdurig verblijf in de diepste hellen veroorzaken.

Omdat ik sinds begin loze tijden in het cyclische bestaan negativiteit heb verzameld, Behoeft het geen betoog dat ik niet naar een fortuinlijke wedergeboorte zal gaan.

4.22.

Nadat ik een lagere wedergeboorte heb ervaren, zal ik nog altijd niet zijn bevrijd,

Omdat ik, terwijl ik het lijden onderga, steeds weer veel nieuwe negativiteit zal ontwikkelen.

4.23.

Er is geen grotere misleiding en geen grotere dwaasheid dan dat ik,

Nu ik deze vrijheid heb gevonden, mijzelf niet aan het heilzame wijd.

4.24.

Indien ik, nadat ik dit heb gerealiseerd, toch dwaas doorga met lui te zijn,

Zal ik enorm veel lijden ondergaan als het uur van mijn dood is geslagen.

4.25.

Wanneer mijn lichaam langdurig brandt in de ondraaglijke vlammen van een hel

Zal mijn geest onvermijdelijk worden gekweld door het vuur van ondraaglijke spijt.



De Boeddha heeft ook het lijden van de mensen beschreven, evenals het lijden van de halfgoden en goden.

Maar de Boeddha heeft ook beschreven dat we juist als mens in staat zijn om afstand te nemen van onze instinctieve reactiepatronen, dankzij onze intelligentie. Onze wijsheid van onderscheid tussen goed en kwaad geeft ons als mens de kans om de oceaan van het lijden over te steken. Dat maakt ons waardevol mensenleven zo fortuinlijk.

In eerste instantie kunnen we dat doen door morele zelfdiscipline te beoefenen, het krachtige voornemen ontwikkelen om de 10 schadelijke activiteiten niet te doen. Om enthousiast het goede te doen onder invloed van heilzame mentale factoren zoals liefde en mededogen, bedachtzaamheid en enthousiaste volharding.

Geshe Sonam Gyaltzen's Geest en Cognitie:

Enthousiaste volharding wordt gedefinieerd als een manifeste energie en vreugde in de geest voor het verrichten van heilzame activiteiten.

De Lam Rim-teksten noemen 3 soorten enthousiaste volharding:

- Enthousiaste volharding als een harnas
- Enthousiaste volharding in het verzamelen van heilzame activiteiten
- Enthousiaste volharding in het bevorderen van het welzijn van wezens

Met enthousiaste volharding als een 'harnas' wordt bedoeld 'bescherming': we trekken het harnas aan door onszelf telkens weer moed in te spreken. We kunnen bedenken dat ook alle bodhisattva's ooit beginnelingen waren en het aanvankelijk heel moeilijk vonden in hun grote ideaal te volharden. We kunnen bedenken dat we het potentieel in onze geest hebben om te ontwikkelen, dat we de capaciteit hebben om verstorende emoties af te bouwen en heilzame mentale factoren te ontwikkelen. Geleidelijk aan wordt het gemakkelijker.

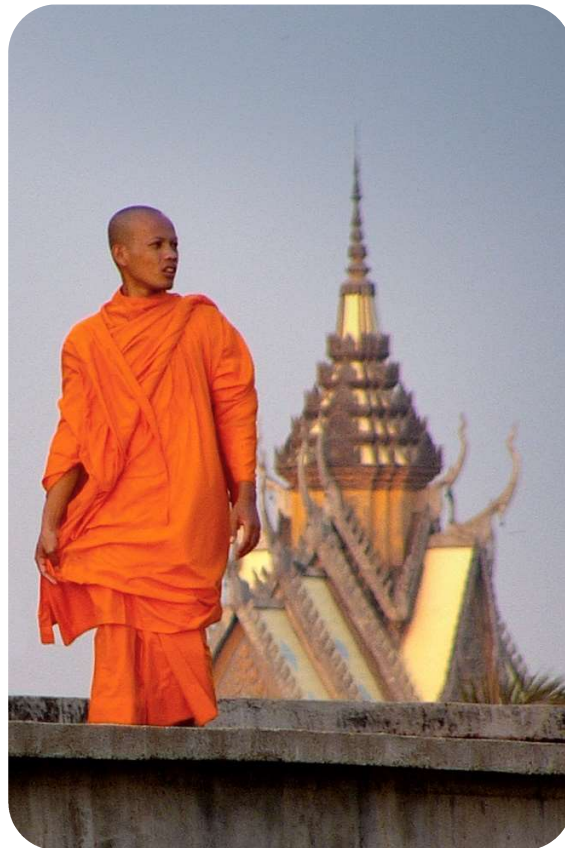
Bijvoorbeeld: we nemen ons voor naar Dharma-lessen te luisteren, maar er komt telkens wat tussen, we vinden allerlei excuses om niet te gaan.

Als we ons van tevoren wapenen met enthousiaste volharding als een harnas, als we een krachtig voornemen ontwikkelen dat we zullen gaan wat er ook gebeurt, dan laten we er niet zo gauw iets tussen komen. Ons voornemen functioneert dan als een harnas. Of we nu moe zijn, of het mooi weer is, of het stormt, we zullen gaan. Hoe enthousiaster ons voornemen, hoe sterker het harnas en hoe kleiner de kans dat er iets tussen komt.

Een moeilijk aan te trekken harnas is de enthousiaste aspiratie om het boeddha schap te bereiken teneinde het welzijn van alle voelende wezens effectief te kunnen bevorderen.

Als we logisch nadenken over deze aspiratie, zijn er duizend redenen om het niet te doen: 'ik kan het toch niet, het is veel te moeilijk.' Maar als we ons echt voornemen de verlichtingsgeest te ontwikkelen, dan wapenen we ons met de enthousiaste volharding die als een harnas is en worden we niet meer van ons voornemen afgebracht, of we dat nu in dit leven bereiken, of pas over honderd levens.

Ook voor het ontwikkelen van gestilde concentratie hebben we enthousiaste volharding nodig om de 5 fouten die hinderaars zijn te overwinnen met 8 tegenkrachten:



Fouten	Tegenkrachten
1. Luiheid	a) Vertrouwen door het zien van de voordelen van gestilde concentratie
1. Luiheid	b) Aspiratie in het ondernemen van gestilde concentratie
1. Luiheid	c) Enthousiaste volharding , die volhardt in gestilde concentratie
1. Luiheid	d) Souplesse die het gevolg is van volharding
2. Vergeten of verliezen van het object van concentratie	Herinnering (mindfulness)
3. Onrust en loomheid	Oplettendheid
4. Verzuimen de tegenkrachten toe te passen als onrust en loomheid opkomen	Tijdig toepassen van de tegenkrachten
5. Onnodig toepassen van de tegenkrachten	Gelijkmoedigheid