

Jezelf en anderen, de grote wisseltruc

Hoe minder je de verlichtingsgeest beoefent waarbij je je eigenbelang verwisselt voor het belang voor anderen, des te zelfzuchtiger je geest en des te meer ervaar je anderen en gebeurtenissen als storend.

Hoe meer je je zelf koestert, des te meer je je bezorgd maakt om je eigen geluk: "Ik heb dit probleem. Ik heb dat probleem. Wanneer zal ik eindelijk gelukkig zijn?" Hoe meer je je zelf koestert, des te meer vind je anderen en omstandigheden storend. En dan zie je ieder letsel en iedere verstoring van je rust als problematisch.

Het ervaren van problemen ten behoeve van anderen wordt de beoefeningen van de verlichtingsgeest genoemd waarbij je je eigenbelang verwisselt voor het belang voor anderen. Dit is zonder twijfel een heel betrouwbare methode om in korte tijd positieve energie ofwel verdienste te verzamelen, en het wordt de beste manier om je geest te zuiveren van negatieve mentale indrukken en verduisteringen.

Zelfs als je dit niet kunt opbrengen, kun je je in ieder geval voorstellen dat, als je toch problemen of ongunstige omstandigheden moet ervaren, je deze problemen teruggeeft aan de zelf koesterende gedachten in jezelf. Door je problemen terug te geven aan de zelf koesterende gedachten wordt deze zwarte klont vernietigd.

Zo wordt ieder probleem dat je ervaart een zuivere spirituele beoefening. Door op deze manier al je problemen te ervaren, creëer je een tegenkracht tegen de zelf-koesterende gedachten en verzamel je positieve energie. Als je op deze manier je levensproblemen aanpakt, beoefen je de boeddhistische Leer, zelfs als je geen toevlucht hebt genomen in de Boedha. Het is een zuiver spiritueel pad als je de problemen die je toch moet ervaren aanwendt om zelf-koesterende gedachten op te heffen, zelfs als je niet zou geloven in de wet van oorzaak en gevolg, de wet van karma.

Of we gelukkig of ongelukkig zijn, of we aangename of onaangename ervaringen hebben, het is het gevolg van ons eigen eerder verzameld karma. Geen enkele ervaring wordt geschapen door een ander, of door een

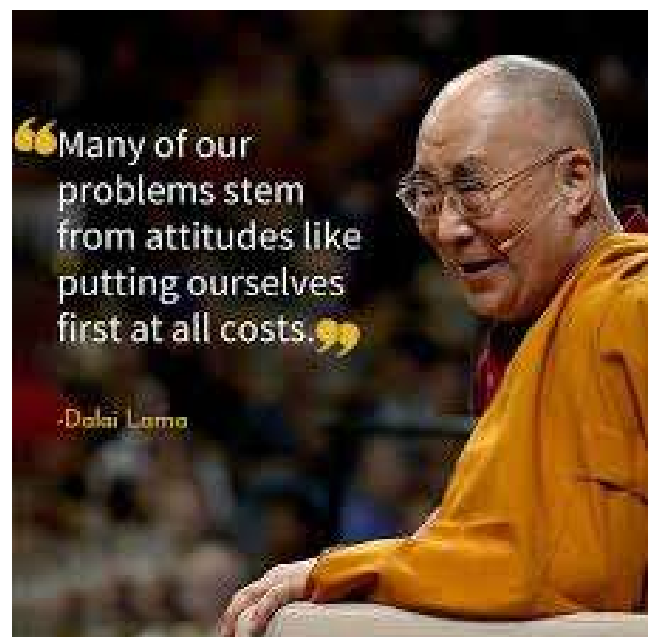
schepper-god. We hebben ons geluk en ongeluk in eigen hand.

Dit is een heel belangrijk gegeven voor de keuze hoe we ons leven willen leiden. Als wij ervoor zorgen dat we ons hele leven een goed leven leiden waarbij we ons mentaal bewustzijn beschermen tegen schadelijke gedachten, en een goed hart ontwikkelen, dan zal dit enkel positieve gevolgen hebben. Het gaat er echt niet om dat we per se in wedergeboorten moeten geloven.

We kunnen niet beweren dat degenen die in reïncarnatie geloven we een goed hart moeten ontwikkelen en degenen die niet volgende levens geloven, er een potje van kunnen maken. Zo is het natuurlijk niet.

Of we nu wel of niet het idee van wedergeboorten accepteren, het is belangrijk om een goed hart te ontwikkelen als we een goed leven willen leiden met geluk en tevredenheid. Het is belangrijk om te beseffen dat we dit in onze eigen hand hebben.

Zelfs als we niet in volgende levens geloven, is het nog steeds zo dat we in dit leven gelukkig willen zijn en niet te veel problemen willen tegenkomen. Dit geldt voor iedereen. Als we zorg dragen dat we een goed hart ontwikkelen en een goed mens worden, dan zullen we zien dat dit enkel voordelen heeft.



Als we vriendelijk zijn naar anderen, als we open en warm zijn naar anderen, zullen anderen als vanzelf ons ter wille zijn, zullen we vrienden tegenkomen, zullen we mensen tegenkomen die ons steunen. Een feit is dat we volkomen afhankelijk zijn van anderen. Alleen al om die reden is het belangrijk om harmonieuze relaties te onderhouden met de mensen om ons heen.

Als wij zorgen dat we een ander helpen, zal die ander ons ook willen helpen. Dit geldt voor alle gebieden, privé, op ons werk, in het vervullen van onze basisbehoeften. Als we zorgen dat we zelf een goed hart hebben en klaarstaan om anderen te helpen, zullen we zien dat al in dit leven onze eigen behoeften worden vervuld en we hulp en ondersteuning krijgen wanneer we dat nodig hebben.

Als we denken: 'Ik geloof niet in volgende levens, ze bestaan niet en ik doe lekker wat ik zelf wil' en met iedereen ruzie maken, creëren overal problemen, omdat we enkel en alleen aan onszelf denken. Dan zullen we al in dit leven veel problemen ontmoeten. We zullen problemen op het werk krijgen en onze problemen zullen door zo'n houding alleen maar groter worden, waar dan ook. Het gevolg is dat we niet alleen schadelijk karma verzamelen, maar we worden van zo'n houding simpelweg ongelukkig.

Of we nu wel of niet in wedergeboorten geloven, het ontwikkelen van een goed hart is heel erg belangrijk. Als we een goed hart ontwikkelen, zullen we daar in volgende levens veel voordeel van hebben zelfs als we niet geloven in reïncarnatie, dat is honderd procent zeker.

Geshela is er op basis van logische redeneringen voor honderd procent van overtuigd dat die volgende levens er wel degelijk zijn, of anderen dit nu wel of niet accepteren.

Het is wel belangrijk om een goed hart samen te laten gaan met wijsheid. We moeten een positieve motivatie altijd samen laten gaan met wijsheid, anders kunnen we met de beste bedoelingen anderen juist schade berokkenen.

Tegenwoordig wordt vaak gezegd: 'Ja maar, als ik de wereld tegemoet treed met een goed hart, word ik onder de voet gelopen. Ik moet juist eigenschappen als eerlijkheid en bescheidenheid verbergen, ik moet juist assertief en competitief zijn en de strijd aangaan en krachtig overkomen, anders krijg ik niet wat ik nodig heb.'

We moeten niet denken dat een goed hart betekent dat de altijd vriendelijk moeten zijn en glimlachen, dat is enkel de uiterlijke verschijning. Als mensen beweren dat je te goed kunt zijn en dat anderen dan misbruik van je maken, dan is dat een teken dat het goede hart niet samengaat met wijsheid. Daarom is het zo belangrijk dat we niet domweg goedhartig zijn maar dat we dit laten samengaan met wijsheid en intelligentie.

Als we een goed hart, mentale kwaliteiten en een goede scholing samen laten gaan met wijsheid, is het honderd procent zeker dat we ons zelf en anderen van dienst kunnen zijn.

Binnen het boeddhisme wordt gesproken over de zes perfecties. De eerste vijf perfecties zijn: vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, geduld, vreugdevolle inspanning en concentratie. Deze dienen samen te gaan met de zesde perfectie: de perfectie van wijsheid, anders zijn ze als een groep blinden die niet kunnen bepalen of ze de goede kant opgaan. Het is de wijsheid die de eerste vijf perfecties de ogen geeft, het zicht om te bepalen welke kant ze moeten opgaan.

In de Mahayana tradities wordt veel nadruk gelegd op het beoefenen van de **zes perfecties**:
vrijgevigheid,
ethiek,
geduld,
enthousiaste volharding,
concentratie,
wijsheid

The Six Paramitas

六波罗蜜行

Generosity

布施

Precepts (Conduct)

持戒

Perseverance (Patience)

忍辱

Effort (Energy)

精进

Samadhi (Meditation)

禅定

Wisdom

智慧