

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Maart 2021

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

Het tegen gaan van zelf koesterend denken

De bodhisattva - degene die de wens heeft alle voelende wezens te bevrijden van hun lijden en daartoe zelf de verlichting wenst te bereiken omdat hij of zij dan zijn geest heeft ontwikkeld tot op het hoogste niveau van evolutie - zal, zelfs als hij of zij problemen ervaart die hun oorzaken hebben in schadelijke activiteiten uit vorige levens, deze problemen doorstaan voor het welzijn van alle voelende wezens.

Zo worden diens problemen geluk in plaats van een probleem: ellendige omstandigheden worden gelukkige omstandigheden, een triest leven wordt een gelukkig leven. Als je in je dagelijks leven anderen koestert in plaats van jezelf, doorsta je zelfs deze problemen voor het welzijn van alle voelende wezens.

Problemen helpen je bij het verwerklijken van het geleidelijke pad naar verlichting in plaats van je ervan af te brengen, en dan heb je een gelukkig leven.

Wanneer je de beoefeningen van de 5 krachten wilt integreren in je leven, is het heel belangrijk afstand te nemen van zelf-koesterende gedachten, zo krijg je een afkeer van zelf-koesterende gedachten en ga je ze als vijanden beschouwen. In plaats van je ermee te identificeren, neem je er afstand van. Zo worden al je dagelijkse activiteiten zuivere Dharma-beoefening.

Zolang de vijand, de zelf-koesterende gedachte in je hart zetelt, is het onmogelijk de verlichting te bereiken, omdat er geen ruimte is voor de verlichtingsgeest in je hart, in je geest. Dan kun je geen voorbeeld zijn voor anderen.

Wat voor moeilijkheden of lastige situaties je ook tegenkomt, geef de schuld aan je zelfkoestering, je eigenbelang. Bedenk dat deze moeilijkheden schadelijke neveneffecten zijn van de zelf-koesterende gedachten die je van leven op leven hebt gekoesterd. Geef alle problemen en vervelende dingen terug aan de zelf-koesterende gedachte.

Het teruggeven van al je problemen aan de zelf-koesterende gedachte is als een wapen dat hem vernietigt. Zo kun je bij het ervaren van problemen en lastige situaties - vooral problemen die je niet de baas kunt en waar je doorheen moet - behalve ze te

accepteren, er ook gebruik van maken om de zelf-koesterende gedachten te vernietigen. Zo wordt het ervaren en accepteren van problemen werkelijk Dharma-beoefening.



Gedurende de rest van ons leven en gedurende al onze volgende levens zouden we de vijf krachten moeten beoefenen.

1. De kracht van het voornemen (motivatie) Plannen wat we zullen doen.

Het voornemen om in de loop van al onze levens het hoogste niveau van evolutie van onze geest, met andere woorden het boeddha schap te willen bereiken voor het welzijn van alle voelende wezens, en om ons daartoe geestelijk te ontwikkelen om anderen te kunnen helpen, om liefde en mededogen en vertrouwen te ontwikkelen vanuit de wens om anderen te kunnen helpen.

Op deze manier vallen alle stadia van het geleidelijke pad naar de verlichting, de Lamrim, op hun plaats.

Samenvatting met betrekking tot dit leven: dit leven duurt niet lang, de tijd die ons rest is maar kort en we dienen die tijd goed te gebruiken om liefde, mededogen en vertrouwen te ontwikkelen. Dit kun je heel concreet maken: wat kan ik dit jaar doen, wat kan ik deze maand doen, wat kan ik deze dag doen?

Iedere dag aan het eind van de dag kun je de balans opmaken. Mocht je schadelijke activiteiten hebben verricht, dan kun je spijt opwekken en je voornemen: 'morgen zal ik het beter doen.' Het is goed om er een agendapunt van te maken: zet je geestelijke ontwikkeling in je agenda: trainen in grote liefde voor alle voelende wezens, hieruit volgen dan vanzelf goede eigenschappen.

2. De kracht van het witte zaad

Met het 'witte zaad' wordt hier bedoeld: heilzame mentale indrukken in je geest verzamelen, waaruit liefde, mededogen en vertrouwen kunnen ontwikkelen, dat wil zeggen zo vele mogelijk heilzame activiteiten verrichten.

Met het 'witte zaad' wordt hier bedoeld: mentale kwaliteiten. Die komen niet zomaar aanwaaien maar ontstaan uit heilzame activiteiten zoals vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, geduld, enthousiaste volharding, concentratie en wijsheid. Met 'wijsheid' wordt bedoeld: ons inzicht vergroten in de werkelijkheid zoals die is.

De causaliteit zit hem erin dat uit een heilzame inzet positieve gevolgen voortkomen. Hierbij kunnen we denken aan de wet van oorzaak en gevolg: uit morele zelfdiscipline komt een fortuinlijke wedergeboorte zoals een mensenleven voort, uit vrijgevigheid komt welvaart en rijkdom voort, uit geduld komt schoonheid voort, een positieve uitstraling hebben en aantrekkelijk zijn, zodat anderen tot je worden aangetrokken.

3. De kracht van walging

De kracht van 'walging' of afkeer betekent het zich willen afkeren van schadelijke gedachten en activiteiten, van alle egoïstische of zelf-koesterende gedachten.

Door ons af te keren van schadelijke gedachten en negatief denken, zetten we ons af tegen schadelijke activiteiten, waardoor heilzame activiteiten meer op de voorgrond komen te staan en meer ruimte krijgen in onze geest.

Waar komen schadelijke activiteiten vandaan? Uit zelfkoestering en eigenbelang, jezelf superieur wanen en anderen inferieur. Deze boosdoener in onszelf herkennen en ons er met walging van afkeren. Op die manier identificeren we het kwaad wat we kunnen gelijkschakelen aan de zelf-koesterende houding in onszelf, dit is onze gevaarlijkste vijand, veel gevaarlijker dan een vijandig volk buiten ons.

Want zelfkoestering kan ons levenslang in het ongeluk storten. Een externe vijand buiten ons, een vijandig volk kan in de loop der tijd onze bondgenoot worden, maar de interne vijand, ons egoïsme kan nooit een bondgenoot worden want die strooit altijd roet in het eten.

De kracht van 'walging' is ten eerste de wens om ervan af te komen. Als we inzien dat iets schadelijk is, kunnen we er afstand van nemen. Daarvoor hebben we wijsheid nodig: de onderscheidende wijsheid die weet wat goed en slecht is voor ons.

De dingen zijn niet altijd wat ze in eerste instantie lijken.

Bijvoorbeeld een operatie of een leraar die zich hard opstelt tegenover je. Het lijkt wreed, maar het is gebaseerd op een positieve motivatie of voornemen: de ander willen helpen.

Als we nadenken over de nadelen van zelfkoestering, dan beseffen we dat dit bijdraagt aan het totaal van negatief denken in de wereld en het vernietigen van positieve activiteiten. Wanneer je sterft kort nadat je schadelijke activiteiten hebt verricht, dan zul je mogelijk worden wedergeboren in een lagere bestaanswereld, en dat wil je niet. Knap wordt lelijk.

Alle gebrek aan harmonie, alle ruzie, oorlog, is een gevolg van boosheid en haat die voortkomt uit egoïsme. We kunnen meewerken aan positief denken in de wereld door in onze eigen geest vast te stellen wat eraan schort en daar verbetering in aanbrengen.

Wat kunnen we doen als we constateren dat we de fout zijn ingegaan, dat we een schadelijke activiteit hebben verricht?

- Constateren en vaststellen
- Oprechte spijt hebben dat het niet is gelukt de schadelijke activiteit tegen te houden op basis van het inzicht dat het niet de bedoeling was.
- Voornemen om het niet weer te doen
- De verlichte wezens verzoeken om kracht
- Er een positieve daad tegenover stellen die de negatieve daad neutraliseert en een heilzame toewijding doen: 'mag in mijn geest het heilzame ontwikkelen.'



4. De kracht van gebed

Er zijn twee soorten gebeden: **wensgebeden** en **toewijdingsgebeden**.

‘Wensgebeden’ zijn wensen dat alle voelende wezens bevrijd mogen worden van lijden en daaraan te willen meewerken en daartoe zelf het hoogste niveau van evolutie van onze geest te mogen bereiken. Dat we alle voelende wezens in contact mogen brengen met de zuivere Leer waarmee ze het hoogste niveau van geestelijke evolutie kunnen bereiken. De wens dat alle zuivere leraren die deze zuivere Leer verspreiden lang mogen leven en bij ons mogen blijven.

Dit soort positieve wensgebeden hebben een boemerang effect en zullen bij ons terugkeren, de heilzame energie die we daarmee creëren komt bij ons terug en we varen er wel bij. Bijvoorbeeld, wanneer we wensgebeden doen dat onze spirituele leraar lang mag leven, dan kan ons eigen leven ook worden verlengd.

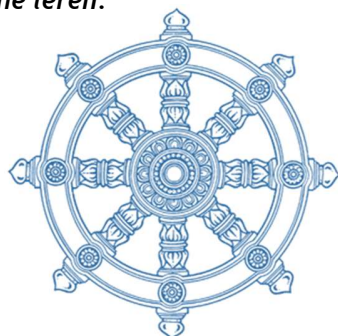
‘Toewijdingsgebeden’ is het toewijden van de positieve energie die we hebben gecreëerd met lichaam, spraak en geest, bijvoorbeeld door goede daden, of door anderen te adviseren of door een meditatie op liefde en mededogen waarbij we het welzijn van alle voelende wezens op het oog hebben. Het toewijden van positieve energie of verdienste omvat dit alle punten uit de voorgaande stadia van het pad dat naar verlichting voert, de Lamrim, het stopt kleinere, egoïstische doelen en het helpt ons onze hoogste doelen te bereiken.

5. De kracht van gewenning

Als we geregeld bezig zijn met de vier voorgaande krachten, dan wordt het steeds gemakkelijker. Als we trainen en oefenen, kunnen we alles leren.

De Kadampa Geshe, een Tibetaanse leraar uit het verleden, Geshe Chekawa, de schrijver van een tekst Gedachtentraining in Zeven Punten zegt:

“Alle mensen hebben een fantastische mentale kracht. Ze kunnen namelijk dingen leren als ze die willen leren. Als we de gedachtetraining willen leren, kunnen we die leren.



De wereld en alle wezens die er wonen zijn als een illusie, een droom een weerspiegeling van de maan op het water: zonder een echte natuur.

Ze bestaan niet inherent, maar zijn verschijningen, concepten en benoemingen op basis van hun onderdelen, zo breekbaar als luchtballen aan het wateroppervlak

