

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Mei 2021

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

Mededogen als bescherming

Je bent iemand die in zijn of haar eigen behoeften kan voorzien als je in staat bent tijdens het sterven andere voelende wezens te koesteren.

Als je in staat bent “nemen en geven” toe te passen wanneer je sterft, kun je onmogelijk in een lager of pijnlijk bestaan worden wedergeboren. Je kunt de dood dan op moeiteloze wijze ervaren voor het welzijn van alle voelende wezens. Dan sterf je met een vreugdevol hart. Zo geef je jezelf voortdurend vrijheid.

Dit wordt bedoeld als wordt gezegd dat bodhisattva's “de concentraties hebben bereikt van alle verschijnselen”, en dat zij vervuld zijn van grote gelukzaligheid.

Kinderlijke wezens zoeken hun geluk in uiterlijke zaken en rennen steeds vol verwachting van hot naar her. Door geluk in uiterlijke zaken te zoeken ben je niet vrij en zijn er altijd problemen.

Je bent nooit helemaal tevreden en krijgt nooit alles voor elkaar; je ziet de dingen niet helder en je veronderstellingen zijn niet correct. Er zijn altijd problemen; je bent bang voor vijanden en dieven en het is erg moeilijk om volledige voldoening of succes te ervaren.

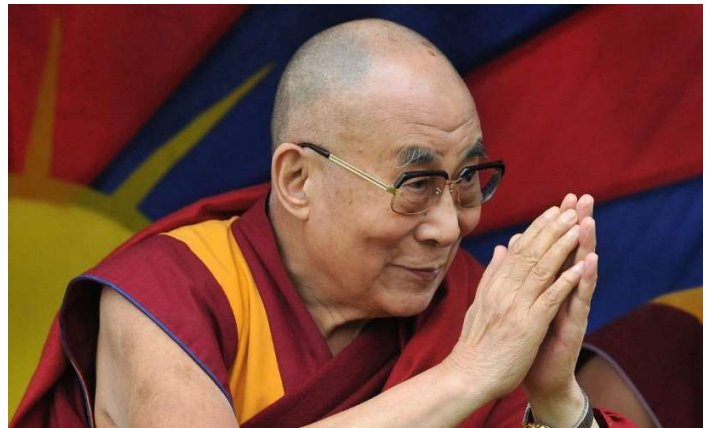
Bijvoorbeeld: hoe veel voedsel een kraai ook aan een koekoeksjong geeft, hoeveel voedsel een kraai ook uit haar eigen bek spaart om het aan het koekoeksjong te geven, het koekoeksjong zal nooit een kraai worden.

Zo heeft het ook geen zin om te bouwen op de dingen buiten jezelf als je zoekt naar geluk.

Pas als je genoeg hebt van het eindeloze lijden en voortdurende onvoldaanheid en op zoek gaat naar innerlijk geluk zul je op een dag vervuld zijn van grote gelukzaligheid. De tekst eindigt als volgt:

*“Dit is het advies vanuit mijn hart.
Honderd belangrijke dingen zijn
samengebracht tot één.”*

Met andere woorden: Vele honderden adviezen zijn hier in dit ene advies samengebracht over de manier waarop je je tijdens je leven de Dharma kunt beoefenen en geluk en lijden kunt toepassen om stappen te zetten op het altruïstische pad.



Questions & Answers:

Kunt u iets zeggen over de relatie tussen angst en haat, en angst en geduld?

Z.H. de Dalai Lama:

Er zijn veel verschillende soorten angst. Sommige angsten zijn gebaseerd op geldige redenen en zijn terecht, zoals angst voor onze eigen verstorende emoties.

Sommige angsten zijn enkel een creatie van onze eigen geest, die angsten zijn enkel een creatie van onze eigen geest. Zijne Heiligheid de Dalai Lama denkt dat die het gevolg zijn van het ervaren van negatieve gevolgen gedurende lange tijd en zijn een toestand van lijden.

Angst voor anderen die ontstaat door onze eigen negatieve bewustzijnstoestand kan op anderen overkomen als vijandigheid, waarmee angst soms heel dicht in de buurt komt van haat.

Is het niet verstandiger om woedende mensen te vermijden dan om te leren omgaan met hun woede?

Z.H. de Dalai Lama:

Dat is een goed plan. Inderdaad. De beoefenaar kiest ervoor zich in eerste instantie af te zonderen. Maar dit is geen lange termijn oplossing, het is een tijdelijke methode. Het is de bedoeling om tijdens de eenzame retraite innerlijke kracht te ontwikkelen zodat je goed voorbereid terugkeert in de maatschappij. [...]

Welke bewijzen zijn er voor het bestaan van het boeddhapotentieel

Z.H. de Dalai Lama:

Een van de redenen dat alle wezens met bewustzijn het boeddhapotentieel hebben, is omdat de natuur van de geest niet-stoffelijk is; uiteindelijk is de geest leeg van inherent bestaan.

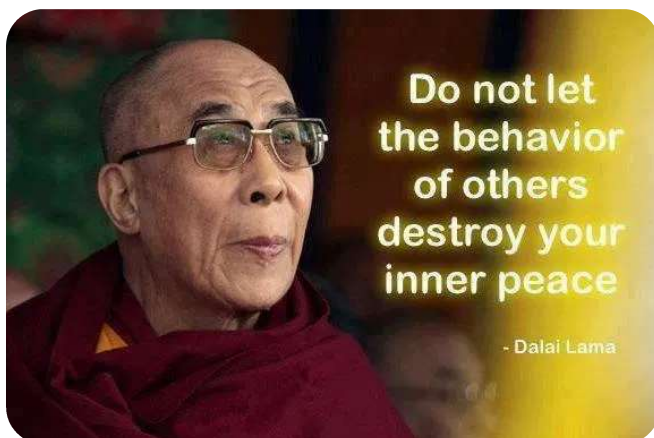
Omdat we onze geest waarnemen als inherent, leven we in een illusie en hebben we een vertekende bewustzijnstoestand die niet overeenkomt met de realiteit. Die illusie kan worden opgeheven.

Dit kunnen we begrijpen door logische redenering; we hoeven ons niet enkel te baseren op de autoriteit van de geschriften. Dit intellectueel of logisch afgeleid begrip is op zich niet afdoende en dient te worden gekoppeld aan meditatieve ervaring. Door een combinatie van intellectueel begrip gebaseerd op logica en meditatieve ervaring, kunnen we vaststellen dat de uiteindelijke natuur van de geest leeg is van inherent bestaan. dat betekent dat verstorende emoties en verstorende bewustzijnsinhouden kunnen worden opgeheven.

Waarom?

Verstorende bewustzijnsinhouden hebben hun oorsprong in die foutieve waarneming van de realiteit, doordat we onze geest als inherent bestaand waarnemen, hetgeen niet overeenkomt met de realiteit.

We kunnen een goed idee krijgen van de zuiverheid van de wezenlijke natuur van de geest door onze aandacht te richten op het kenmerkende van bewustzijn dat de aard heeft van louter ervaren.



Achtergronden.

De geest of het bewustzijn is niet-stoffelijk, niet-materieel, maar heeft de aard van louter ervaren, ook wel luminescentie genoemd (helder en wetend). Ook dat voor een groot deel logisch afleidbaar, maar niet helemaal.

Om tot een volledig begrip te komen van de zuiverheid of 'helder-licht-natuur' van de geest hebben we misschien toch de geschriften nodig, om te begrijpen dat we verschillende niveaus van bewustzijn moeten onderscheiden.

De geschriften omschrijven vier verschillende niveau van subtiel bewustzijn; dat culmineert in het aller-subtielste bewustzijn dat ook wel "helder-licht-natuur van de geest" wordt genoemd.

Dit kan waarschijnlijk niet in alle volledigheid worden begrepen door enkel redenering, zonder een beroep te doen op de geschriften, denkt de Dalai Lama.

Voor het bereiken van een zeker niveau van begrip is onze eigen ervaring van wezenlijk belang en het is de vraag hoever onze eigen ervaring reikt.

In de geschriften van de Tantra (*vadajrayana*) vinden we redeneringen die het bestaan van de 80 gedachtenvormingen proberen vast te stellen; aanduidingen van subtiele bewustzijnstoestanden die zich verhouden tot de vier niveaus van subtiel bewustzijn.

Het is heel moeilijk om alleen met logische redenering tot de conclusie te komen dat alle voelende wezens met bewustzijn het boeddhapotentieel hebben, denkt de Dalai Lama.

In zijn tekst het *Sublieme Continuüm* geeft Boedha Maitreya het volgende argument voor het boeddhapotentieel:

de reden dat we allemaal een aangeboren verlangen hebben naar geluk en lijden willen vermijden komt doordat het mogelijk is om ons te bevrijden van lijden, om een toestand van blijven geluk te bereiken.

Zo wijst hij op het bestaan van het boeddhapotentieel.