

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Januari 2022

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

Je eigen geest.

Wat we eigenlijk willen is materiële rijkdom of succes; jaloezie op het succes of de rijkdom van anderen is dan ook volkomen misplaatst. Die jaloezie vernietigt namelijk de heilzame mentale indrukken (positieve energie) in onze geest die anders in de toekomst zou rijpen in materieel succes, rijkdom en dergelijke. Dus, wanneer ons streven naar materieel bezit ons ernst is, zouden we boos moeten zijn op onszelf, want wij zijn degenen die jaloers zijn op het materieel succes van een ander, en daarmee onze positieve energie vernietigen.

Shantideva zegt dat het zelfs mogelijk is om te delen in het succes van onze vijand door ons erover te verheugen wanneer onze vijand succes heeft, rijkdommen verwerft of door anderen met respect wordt behandeld, in plaats van er jaloers of boos over te worden.

Als we, aldus Shantideva jaloers of boos zijn op het succes van anderen, zal het ons nooit lukken een oprecht gevoel van spijt over onze vroegere schadelijke activiteiten te ontwikkelen (die veroorzaken dat we nu geen succes of rijkdom ervaren). Bovendien voeren we dan in zekere zin een soort agressieve concurrentiestrijd met de gevolgen van de heilzame activiteiten van anderen.

Vers 85

*Waarom gooi ik mijn positieve energie,
Het vertrouwen in mij en mijn kwaliteiten weg (door
boos te worden)?*

*Waarom ben ik niet boos (op mijzelf) omdat ik de
oorzaken*

Voor het maken van winst niet bezit?

Vers 86

*Als je geen spijt hebt over het kwaad
Dat je hebt gedaan, mijn geest,*

*Waarom wil je dan concurreren met anderen
die verdienstelijke activiteiten hebben verricht?*

Er zijn 6 soorten primair bewustzijn: 5 soorten zintuiglijk bewustzijn: oog-bewustzijn, oor-bewustzijn, neus-bewustzijn, tong-bewustzijn en lichaamsbewustzijn en mentaal bewustzijn.



Elk van deze 6 soorten primair bewustzijn wordt vergezeld door een aantal mentale factoren: 5 altijd-aanwezige mentale factoren en enkele gevarieerde mentale factoren.

Zodra er bewustzijn is, zijn deze 5 altijd aanwezige mentale factoren altijd aanwezig: gevoel, onderscheiding, contact, aandacht en mentale activiteit.

Primair bewustzijn en mentale factoren hebben 5 dingen gemeenschappelijk:

1) ze observeren hetzelfde object, bijvoorbeeld bloemen
Als primair oogbewustzijn bloemen observeert, ontstaan tegelijkertijd 5 altijd aanwezige mentale factoren, gevoel enzovoort met betrekking tot bloemen.

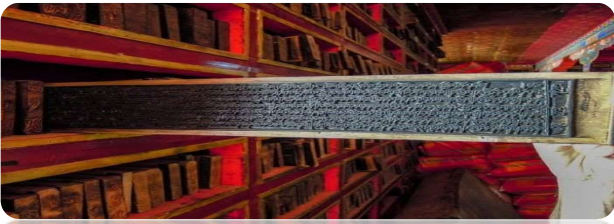
Als gedachtevorming, dus mentaal bewustzijn aan bloemen denkt ontstaan tegelijkertijd de 5 altijd aanwezige mentale factoren, gevoel enzovoort met betrekking tot bloemen.

2) ze hebben hetzelfde aspect

Een voorbeeld: ik kijk naar gele bloemen.

De kleur geel is een van de aspecten van deze bloemen. Als er primair oogbewustzijn wordt opgewekt van de kleur geel, wordt de begeleidende mentale factor gevoel enzovoort ook gegenereerd in het aspect van de kleur geel.





3) ze vinden plaats gedurende dezelfde tijdsduur
Primaire geest en de mentale factoren vinden plaats op dezelfde tijd en voor dezelfde tijdsduur.

Een voorbeeld: ik kijk naar een bloem

Als het oog-bewustzijn van deze bloem precies een minuut duurt, blijven de begeleidende mentale factoren gevoel enzovoort precies even lang, dus een minuut bestaan. Houdt het oog-bewustzijn op, dan houden op datzelfde moment de begeleidende mentale factoren op.

4) ze hebben een gemeenschappelijke basis

Dat wil zeggen, ze worden geproduceerd in relatie tot dezelfde basis, bijvoorbeeld het oogzintuig.

Bij oog-bewustzijn is het oogzintuig de specifieke dominante conditie en dus ook van de begeleidende mentale factoren gevoel enzovoort.

5) ze hebben een gemeenschappelijke substantie

Elk primair bewustzijn wordt begeleid door één gevoel.

Bij oog-bewustzijn is er: gevoel, onderscheiding, contact, aandacht en mentale activiteit, en ook bij mentaal bewustzijn zoals gedachtenvorming is er: gevoel, onderscheiding, contact, aandacht en mentale activiteit.

De mentale factor gevoel die een oogbewustzijn begeleidt, wordt tegelijk met dat oogbewustzijn opgewekt. Dus bij oogbewustzijn spreken we niet over een pijnlijk gevoel in ons oor.

(Wat geldt voor gevoel, geldt ook voor de andere altijd-aanwezige mentale factoren.)

Dus als we een bloem zien en we denken dit is een bloem, zijn daarbij 2 soorten primair bewustzijn en 10 altijd aanwezige mentale factoren actief.

De vijf altijd aanwezige mentale factoren worden 'altijd aanwezig' genoemd, omdat ze bij elke primaire geest aanwezig zijn.

De Tibetaanse term drukt uit: 'met alle gaan', dat wil zeggen dat ze altijd aanwezig zijn wanneer er sprake is van primaire geest of bewustzijn. Waar geest is, zijn deze vijf altijd-aanwezige mentale factoren, zonder deze altijd aanwezige mentale factoren zou er geen volledige ervaring van het object plaatsvinden. Dit geldt voor alle wezens met bewustzijn, dus ook voor dieren.

Gevoel

Gevoel wordt gedefinieerd als ervaring.

Er zijn drie soorten gevoel: a) geluk of fijn gevoel; b) pijn of pijnlijk gevoel en c) neutraal gevoel.

Geluk is de afwezigheid van onbehagen, waardoor een gevoel van welbehagen ontstaat. In het algemeen is geluk een gevoel waarvan we willen dat het blijft.

Pijn is een gevoel waarvan we wensen dat het ophoudt. Bij een **neutraal** gevoel ontbreken deze twee verlangens.

Lichamelijk gevoel is ervaring ontstaan bij oogbewustzijn, oor bewustzijn, neusbewustzijn, tongbewustzijn en lichaamsbewustzijn. Gewoonlijk verstaan we onder lichamelijk gevoel het gevoel dat is verbonden met de tastzin, het lichaamszintuig, maar in deze presentatie krijgt lichamelijk gevoel dus een bredere betekenis.

Mentaal gevoel is ervaring die het mentale bewustzijn begeleidt.

Het rijpen van karmische indrukken

Een ervaring van geluk is het gevolg van het tot rijping komen van heilzaam karma.

Een ervaring van pijn is het gevolg van het tot rijping komen van schadelijk karma.

Het ervaren van een neutraal gevoel is het gevolg van het tot rijping komen van neutraal karma.

Gevoel kan materieel of immaterieel zijn. Materieel geluk is bijvoorbeeld het wereldse geluk dat wij ervaren: comfort, gemak en welbehagen. Immaterieel geluk is bijvoorbeeld het geluk dat een arya ervaart in zijn of haar diepe meditatieve absorptie op een directe realisatie van zelfloosheid.

De drie vergiften

Gevoel is een enorm belangrijke factor in ons bestaan, uit gevoel ontstaan de drie voornaamste versturende emoties: begeerte, afkeer en onwetendheid, die daarom ook wel de drie vergiften worden genoemd.

Wanneer er een begeleidende mentale factor gevoel van geluk wordt opgewekt, ontstaat meteen gehechtheid, we willen dat geluk vasthouden.

Wanneer ons bewustzijn wordt vergezeld door een gevoel van pijn, worden we onmiddellijk bewogen tot afkeer, irritatie en boosheid. Die boosheid wil ons doen scheiden van het primaire bewustzijn dat wordt vergezeld door pijn.

Wanneer er een bewustzijn is dat begeleid wordt door een neutraal gevoel, reageren we met onverschilligheid, hier is onverschilligheid een vorm van onwetendheid.