

# LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE  
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Augustus 2022

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

## Wek nog meer geluk op.

In de meditatieve gedachte van juli 2022 is een eerste start gemaakt met het opwekken van geluk. Ook is er aandacht besteed aan het gelukkiger maken van je werk en leefomgeving. In deze meditatieve gedachte het vervolg van nog meer geluk in je dagelijkse leven.

Uiteindelijk kun je grote problemen, zelfs rampspoed aan en zelfs de meest gevreesde gebeurtenis, je dood, verdienstelijk maken om de altruïstische gedachte op te wekken.

Je kunt verzoeken richten tot de verlichte wezens om in staat te zijn je lijden te kunnen gebruiken om de altruïstische motivatie gestalte te geven in je geest. (boeddhisten zouden toevlucht nemen, een zevendelig gebed en een mandala-offerande aanbieden en dan verzoeken doen)

Als je mentaal wat verder bent, zal je geest dag en nacht, waar je ook bent, vol vertrouwen zijn, en je zult een gelukkig leven leiden. Als je vastbesloten bent om de altruïstische motivatie gestalte te geven in je leven, en geluk en lijden te gebruiken om te leren anderen te koesteren en jezelf op te offeren door het lijden van anderen op je te nemen op het moment dat je zelf toch al lijden moet ondergaan, zul je echt geluk kunnen vinden.

Als je leeft zonder eigenbelang, zonder zelfkoestering, word je steeds omringd door geluk. Probeer dus niet zelfzuchtig te leven.

Pas de gedachtetraining zelfs toe als je schadelijke activiteiten hebt opgebouwd [...] en je wordt gekweld door ongecontroleerde versturende emoties die je blijven kwellen:

“Mag ik, terwijl deze ongecontroleerde versturende emoties me kwellen, al het ongewenste dat andere voelende wezens moeten ondergaan overnemen van hen. Mag ik dit ongewenste ervaren ten behoeve van alle voelende wezens, opdat zij het niet hoeven te ondergaan.”

“Bedenk dat het niet krijgen van wat je wilt, soms een wonderlijk teken van geluk is.”

Dalai lama



Vanuit de sneeuwbergen van Tibet:

Er zijn schrijvers die zich uitputten in het gebruik van onontwarbare filosofische termen, terwijl anderen incoherent raaskallen als een dwaas. In de wonderschone meditatie hut in de sneeuwbergen van Tibet heeft deze poëet, die bekend staat als de zich immer ontplooiende geest, gepoogd om met rijkdom en transparantie te schrijven.

*Mag de gelukzaligheid van de mystieke samensmelting van transcendent wijsheid en teder mededogen neerdalen als een zoete zomerregen die uit donkerblauwe wolken van altruïstische motivatie neervalt, vaardig en elegant geopend door de bliksemflits van zelf loos gewaar-zijn.*

*Mogen voelende wezens in alle denkbare werelden en omstandigheden hun glorieuze bestaan genieten als het dynamische spel van de vier soorten manifestaties van de Boeddha:*

- *transparant*
- *universeel*
- *hemels*
- *werelds*



Vervolg van de gedachtetraining:

Wek de wens op: “Mag ik met dit lijden het schadelijke karma van alle voelende wezens op mezelf nemen, [...] Alle voelende wezens wensen niet te lijden, maar weten niet dat ze met hun eigen schadelijke activiteiten hun eigen lijden creëren. Mag ik al hun lijden ervaren, en mogen andere voelende wezens bevrijd zijn van dit schadelijke karma. Ik ervaar dit pijnlijke karma dat ik nu moet ondergaan, namens alle voelende wezens, voor het welzijn van alle voelende wezens.”

Als je deze voornemens niet kunt waarmaken, pas dan de volgende gedachten-transformatie toe: “Mag ik in de toekomst in staat zijn om dit te doen.”

Kortom: oefen je geest om alles als wenselijk te zien, alles als schoonheid te zien. Om dit te kunnen moet je niet langer naar de tekortkomingen van problemen kijken. Met al je energie zou je jezelf moeten trainen om de goede kanten en voordelen van problemen te zien.

Het hangt van de interpretatie van je eigen geest af of een gevoel of een levenssituatie plezierig is of niet. De geest neemt iets waar en interpreteert het, zodat je er een etiket op kunt plakken “goed” of “slecht” “dit is fantastisch” “dit is een probleem” Dit hangt volledig af van je eigen geest hoe je het noemt.

Als je bijvoorbeeld vaak denkt aan de voordelen van met de zintuigen waarneembare objecten, zul je het plezierig vinden als je vermogen groeit. Als je vaak denkt aan de tekortkomingen van met de zintuigen waarneembare objecten, zul je ongeacht hoezeer je bezittingen en vermogen ook groeien, verveeld raken en angstig worden.

Dit is volledig afhankelijk van je geest, van de waarnemer.



Zijne Heiligheid de Dalai Lama vraagt zich wel eens af in welke categorie gehechtheid aan geld valt. Hij denkt niet dat het hier gaat om gehechtheid aan vorm, aan de aanblik die geld geeft, ook niet om het prachtige geluid van geld. Met geld kunnen we allerlei objecten van verlangen kopen, dus misschien is dat de reden dat we er zo gehecht aan kunnen raken.

In deze context is het zinvol iets te zeggen over seksuele relaties. We kunnen, denkt de Dalai Lama twee soorten seksuele relaties onderscheiden.

Bij de ene situatie gaat het zuiver om seksuele lust, waarbij de drijfveer directe, tijdelijke bevrediging is. Op die basis gaan individuen dan een relatie aan met elkaar, maar die kan, denkt de Dalai Lama niet zo stabiel zijn, omdat de betrokkenen elkaar niet zozeer als mensen beschouwen maar veeleer als lust objecten. (denk hier ook aan de Pyramide van Maslow)

Er bestaat echter ook een ander soort relatie gebaseerd op seksuele aantrekkingskracht, waarbij de aantrekkingskracht niet primair fysiek is. In dit soort relaties hebben de partners een basis van waardering en respect voor elkaar, voortvloeiend uit het gevoel dat de ander aardig, leuk en lief is. Elke relatie op basis van wederzijds respect heeft meer kans van slagen en is meer waard. (ook hier weer de Pyramide van Maslow maar nu de stap van genegenheid).

Om zo'n relatie tot stand te brengen is het belangrijk dat de individuen in kwestie ruim de tijd nemen om elkaar als mens te leren kennen. Dus wanneer beiden genoeg tijd nemen om de ander goed te leren kennen en vertrouwd te raken met zijn of haar eigenaardigheden, zal de relatie stabiel en duurzamer worden. Je zou dus kunnen zeggen dat er in het laatste geval sprake is van oprecht mededogen bij het aangaan van de relatie. (zie ook pagina 3)

Er is sprake van een gevoel van verantwoordelijkheid, een gevoel van verplichting tegenover elkaar. Bij de eerst genoemde soort relatie ontbreken deze factoren. Er is alleen maar sprake van tijdelijke bevrediging.

Zoals de Dalai Lama al eerder opmerkte, zien we in onszelf, in één enkel individu, al zoveel tegenstrijdigheden.

Het verschil tussen onze gedachten 's morgens vroeg en 's avonds laat is soms al zo enorm dat we al onze energie nodig hebben om dat op te lossen. Dit kan zelfs hoofdpijn en andere kwalen tot gevolg hebben.

Dus het is geen wonder dat er tussen twee personen, ouders en kinderen, broers en zusters, verschillen zijn. Conflicten en moeilijkheden zijn onvermijdelijk. Als het zo is dat conflicten en moeilijkheden onvermijdelijk zijn, hoe gaan we er dan mee om?

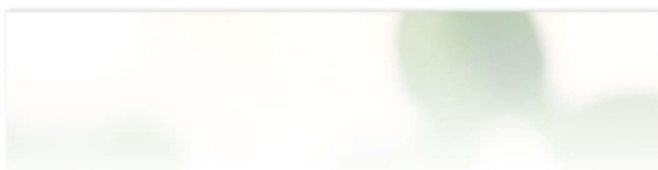
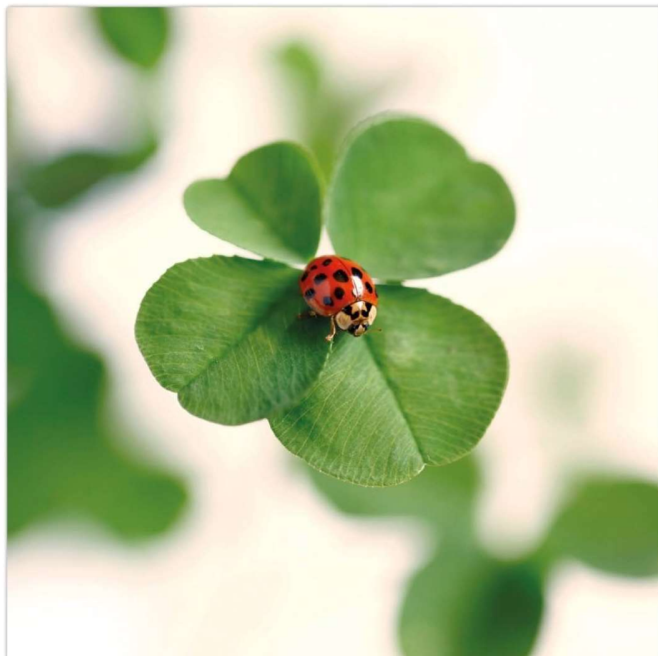
**Door te vertrouwen op ons vermogen tot verzoening en tot het bijleggen van geschillen.**

**Geduld of verdraagzaamheid, heeft drie onderwerpen:**

- Geduld van kwaad niet met kwaad vergelden
- Geduld van het blijmoedig accepteren van lijden: ziekten en andere narigheden die op je pad komen
- Geduld van het zeker aan de Leer denken: moeilijkheden die gepaard gaan met het trainen van de geest blijmoedig accepteren.

**Geduld van kwaad niet met kwaad vergelden:**

- Niet boos worden als je wordt geslagen, uitgescholden, berispt, of je het object bent van iemands woede
- Ook degenen die kwaad op je zijn willen helpen
- Excuses van anderen die toegeven verkeerd te hebben gehandeld accepteren
- Gedachten van woede niet volgen of uitvoeren.



Gehechtheid is en blijft een bron van ons gebrekkige bestaan.

Het is ook duidelijk dat veel ruzies en conflicten, zelfs binnen een gezin, het gevolg zijn van sterke gehechtheid.

We onderscheiden verschillende soorten gehechtheid in relatie tot de verschillende soorten zintuiglijke objecten: gehechtheid aan visuele vormen, gestalte en kleur, aan geluid, aan geur, aan smaak, aan aanraking enzovoort. Al deze soorten gehechtheid zijn op zich al genoeg om de nodige problemen en moeilijkheden te veroorzaken.

Maar de allersterkste vorm van gehechtheid is seksuele gehechtheid. Als het in de teksten over dat soort gehechtheid gaat, beschrijven ze dat er sprake is van gehechtheid aan alle soorten zintuiglijke genoegens. Dat maakt het ook tot zo'n enorme bron van problemen en verwoesting.

In de boeddhistische Mahayana-teksten over altruïsme zoals Shantideva's Compendium van Daden worden de idealen en de leefwijze van de bodhisattva beschreven. Daarin wordt benadrukt hoe belangrijk het is om onze haat aan te pakken, hoe we haat kunnen voorkomen en hoe we haat kunnen opheffen.

Shantideva zegt dat er uitzonderingssituaties zijn waarin gehechtheid een hulpmiddel kan zijn voor zuivere bodhisattva's die zich inzetten voor het welzijn van alle voelende wezens.

Dit neemt niet weg dat voor gewone wezens zoals wij, gehechtheid en verlangen wel degelijk bronnen van haat kunnen zijn.

Het verschil tussen haat en gehechtheid is dat haat heel destructief is, heel grof. Wanneer haat opkomt, werkt dat onmiddellijk heel verstorend. Dat is minder het geval met gehechtheid omdat deze emotie wat zachter van aard is. Tegelijkertijd is gehechtheid echter ook de bron van haat. Dus om haat volledig op te kunnen heffen, dienen we af te rekenen met onze gehechtheid.

Hoewel gehechtheid een hulpmiddel kan zijn voor zuivere bodhisattva's bij hun werk voor het welzijn van anderen, is dat niet te danken aan de gehechtheid zelf, maar aan de uitermate vaardige wijze waarop bodhisattva's gehechtheid weten in te zetten.

Gehechtheid is en blijft een bron van ons gebrekkige bestaan. Laten we hier niet te lang aan denken en ons zelf inspinnen tot het opwekken van geluk!