

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Juli 2023

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

Zorg voor jezelf door 5 factoren.

Als mens hebben we al een behoorlijke mate van vrije wil, veel meer dan bijvoorbeeld dieren, en naarmate we ons verder ontwikkelen krijgen we steeds meer vrije wil, totdat we op een gegeven moment volledige bevrijding bereiken en helemaal vrij zijn van alle dwangmatige versturende emoties en karma.

Er zijn 5 object-vaststellende mentale factoren:

- 1) Aspiratie
- 2) Waardering/overtuiging
- 3) Herinnering
- 4) Concentratie
- 5) Wijsheid.

Object-vaststellende mentale factoren zijn mentale processen die, sterker dan de vijf altijd-aanwezige mentale factoren, betrokken zijn bij het object waardoor ze meer zekerheid verschaffen omtrent het object.

Een paar objecten nader bekeken:

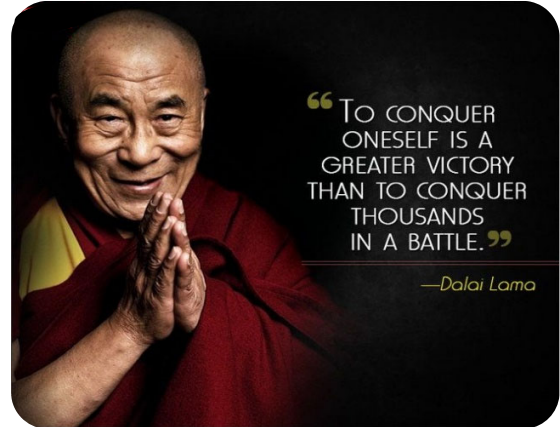
Waardering/overtuiging worden gedefinieerd als een cognitie die vasthoudt aan de gedachte dat een object niet iets anders is maar precies datgene wat door een eigen betrouwbare cognitie is geconcludeerd.

Of: Overtuiging is een cognitie die vasthoudt aan de gedachte dat een object niet anders is, maar precies datgene is wat door een eigen betrouwbare cognitie is geconcludeerd.

NB: In het Nederlands hebben we 2 woorden nodig voor de Tibetaanse term **mos pa** die in het Nederlands 2 verschillende betekenissen heeft in verschillende contexten. Waardering is 'graag mogen.'

Het is belangrijk om ook in waardering overtuiging te hebben.

Overtuiging is een krachtige overtuiging, ergens krachtig van overtuigd zijn, dan worden we niet gemakkelijk van ons stuk gebracht.



In deze wereld zijn veel religieuze stromingen, christendom, islam, jodendom, hindoeïstische stromingen, met ieder hun unieke ideeën en specifieke objecten van toevlucht. Christenen nemen toevlucht tot God en Jezus; moslims tot Allah en Mohammed; hindoes tot Brahma of Ishvara enzovoort.

Naarmate ze een sterkere waardering voor deze objecten van toevlucht hebben, en de overtuiging hebben dat ze betrouwbaar zijn, zal hun vertrouwen toenemen in die objecten van toevlucht, zal hun zienswijze stevig en stabiel zijn en niet zomaar veranderen.

Dit maakt duidelijk dat de mentale factor waardering/overtuiging heel belangrijk is. Op het moment dat wij een groot vertrouwen en sterke waardering/overtuiging hebben in ons object van toevlucht, zal onze toevlucht krachtig zijn.

Vertrouwen en overtuiging zijn ongelooflijk belangrijk. Mensen die werkelijk een stabiel vertrouwen hebben in hun religie, zullen goede beoefenaars zijn en vanuit het diepst van hun hart volledig overtuigd zijn van hun religie. Dit zal een positief effect hebben. We zien bijvoorbeeld christenen die vanuit een diepe overtuiging in de liefde van God en Jezus veel goeds voor de wereld doen en belangeloos andere mensen helpen. Er zijn christenen die zich terugtrekken uit de wereld en beoefenen in kloosters en de kwaliteit tonen van tevreden zijn met weinig. Dat is een teken dat iemand die een diepe overtuiging heeft in de essentie van de religie.

Veel mensen die zichzelf religieus noemen (welke religie dan ook), houden zich vooral bezig met het afgeven op andere religies, en denken dat zij zoveel beter zijn dan anderen. Dat is een teken dat ze er niet zoveel van hebben begrepen; hun vertrouwen en overtuiging zijn niet gebaseerd op een standvastige overtuiging die is gebaseerd op echte kennis. Als we op basis van onderzoek en kennis vertrouwen genereren, welke religie we ook aanhangen, zal onze toevlucht stabiel zijn.

Boeddhisten hebben vertrouwen en waardering /overtuiging in de **drie Juwelen, de Boeddha, zijn bevrijdingsleer en de spirituele gemeenschap die de Leer beoefent**.

Als ze door middel van betrouwbare cognitie gebaseerd op logische redenering overtuigd zijn geraakt dat de Boeddha een betrouwbare kenner is, zullen ze zich niet zo gauw uit het veld laten slaan als een niet-boeddhist hen met logische argumenten probeert te overtuigen dat de Boeddha helemaal niet zo veel weet. Omdat ze zelf al een betrouwbare cognitie hebben dat de Boeddha betrouwbaar is en alwetend, zullen ze standvastig blijven in die overtuiging.

Als ze door middel van betrouwbaar onderzoek overtuigd zijn geraakt dat de boeddhistische Leer klopt, dat de basisprincipes zoals het bestaan van de wet van oorzaak en gevolg, het bestaan van volgende levens, de mogelijkheid van bevrijding of boeddhachap, dat boeddha's en beoefenaars bestaan die ons kunnen helpen op het pad, zullen ze niet van hun standpunt wijken, omdat ze een krachtige overtuiging hebben die is gebaseerd op luisteren, nadenken en mediteren.

Dan zullen ze in een ontmoeting met iemand die ontkent dat het mogelijk is bevrijding of boeddhachap te bereiken, of iemand die zegt: 'ik heb een veel betere religie', of: 'het atheïsme is de beste keuze voor een weldenkend mens,' niet in verwarring worden gebracht en niet van hun pad wijken door die standvastige overtuiging.

Dat is de functie van deze mentale factor waardering /overtuiging: het genereert standvastigheid.

Voor boeddhisten is het belangrijk dat hun waardering voor de Boeddha de kracht heeft van overtuiging. Het is een belangrijke factor bij het nemen van toevlucht in de Boeddha, Dharma en Sangha. Iemand met waardering/overtuiging in de betrouwbaarheid van de boeddhistische Leer, zal zich kunnen verlaten op de Leer en die ook gaan beoefenen en dat is waardevol bij het verzamelen van heilzame activiteiten en het zuiveren van schadelijke indrukken uit de geest.

Zonder vertrouwen en waardering/overtuiging zal het pad moeilijk zijn en zal de kracht van verstorende twijfel tussenbeide komen waardoor onze spirituele ontwikkeling wordt bemoeilijkt.

Verstorende twijfel is een basis-verstorende emotie die wordt gedefinieerd als een mentale factor die tweepuntig is en twijfelt tussen twee mogelijkheden, met betrekking tot de wet van karma, actie en gevolg, de vier edele waarheden enzovoort.

Er zijn drie soorten twijfel:

- Twijfel die neigt naar een juiste conclusie
- Twijfel die neigt naar een foutieve conclusie
- Evenredige twijfel.

Twijfel is als een naald met twee punten waarmee het moeilijk is kleding aan elkaar te naaien.

Wanneer we blijven twijfelen over de wet van oorzaak en gevolg, de vier edele waarheden: **lijden, oorzaken van lijden, opheffing, pad** - die de basis vormen van het boeddhisme - zullen we niet gaan beoefenen en dat creëert een behoorlijke hindernis voor onze spirituele ontwikkeling.

Vertrouwen

Vertrouwen is een heilzame mentale factor, de Tibetaanse term **gewa** betekent: "**Datgene wat vrede of tevredenheid in de geest veroorzaakt en waarvan de gevolgen positief zijn,**" dat wil zeggen, uit heilzame activiteiten komen goede gevolgen en geluk voort.

Dat is de natuur: heilzame mentale factoren helpen ons om een positieve transformatie in onze geest door te voeren.

Wantrouwen

Er zijn 6 basis-verstorende emoties die de wortel zijn van de 20 aanverwante verstorende emoties. Aanverwante verstorende emoties staan dichtbij de basis-verstorende emoties, en relateren aan ofwel woede, ofwel begeerte, ofwel onwetendheid, ofwel een combinatie van deze drie. De gevolgen van alle verstorende emoties zijn identiek: ze verstoren ons geluk in dit leven en leveren het gevaar op voor onze toekomstige levens, omdat we er oorzaken mee creëren voor lagere wedergeboorten.

Wanneer een verstorende emotie in onze geest opkomt, ontstaat er een gevoel van ongemak of ongeluk, een probleem in welke vorm dan ook.

Wantrouwen is een aanverwante verstorende emotie die verwant is aan onwetendheid. De functie van wantrouwen is dat het een basis vormt voor de 3 soorten luiheid die onze spirituele ontwikkeling in de weg staat en vooruitgang onmogelijk maakt.



Aspiratie

De functie van vertrouwen is dat het een basis vormt voor aspiratie, een van de 5 object-vaststellende mentale factoren.

Er is een logisch verband tussen de drie soorten vertrouwen en de drie soorten wantrouwen.

Wanneer we niet geloven in de wet van oorzaak en gevolg, en geen helder vertrouwen hebben in goede kwaliteiten zoals liefde, mededogen, wijsheid en de verlichte activiteiten van heilige wezens, dan zullen we ook geen manifest verlangen hebben die kwaliteiten zelf te ontwikkelen.

Dan ontbreekt het ons aan aspiratie om ons in te zetten voor het heilzame en het ontwikkelen van goede kwaliteiten in onszelf.

Concentratie

Meditatie bevordert sterk het concentratie vermogen. Concentratie wordt beschreven als de mogelijkheid om je langdurig op een taak te richten, ook wel volgehouden aandacht genoemd. Er zijn verschillende vormen van concentratie.

Je zou kunnen zeggen dat er drie soorten concentratie zijn: **selectieve concentratie**, **verdeelde concentratie** en **constante concentratie**. De ene vorm van concentratie is nuttiger dan de andere vorm.

In de zorg voor jezelf is compassie één van de meest vereerde kwaliteiten. De stroming zegt dat je niet alleen compassie moet hebben voor de mensen en de wereld om je heen, maar ook voor jezelf. Door jezelf te vergeven en te accepteren kun je diepe wonden helen en jezelf erbovenop helpen als het even tegen zit.

Volgens de filosofie van het boeddhisme vinden we het echte geluk in het heden. Denk dus niet continu terug aan het verleden en verlang niet te veel naar de toekomst, maar leef in het nu. Door volledig 'wakker te zijn' en alles met aandacht te doen vind je een grote gevoel van vreugde.

In het zorgen voor jezelf en anderen staat niet ontvangen centraal, maar geven. Ze noemen geven ook wel 'dana' en zien het als belangrijke factor voor geluk. En het mooie is: we hebben allemaal die gave in ons om te geven. Door liefde te geven, of bijvoorbeeld aandacht, ervaar je uiteindelijk meer innerlijke vrede.

Je zal gaan begrijpen dat je nauwelijks iemand anders kunt helpen voordat je jezelf helpt. Het denken is - omdat we allemaal met elkaar verbonden zijn - je door jezelf te helpen een positief effect op de rest van de wereld creëert.

Denk dus niet 'maar het heeft geen zin als ik dit doe' of 'niemand gaat toch mijn voorbeeld volgen' want dat is niet het geval. Als je een impact op de wereld wilt maken, begin dan bij jezelf. Concentreer, spreek en handel vanuit de wijsheid en herinner de leerzame zaken.

Praten over de dood is in de westerse samenleving nog niet zo gebruikelijk. Het liefst vermijden we het onderwerp, terwijl boeddhisten de dood juist omarmen. Tijdens een speciale meditatie stellen ze zich de hele proces van doodgaan voor. Klinkt een beetje luguber, maar het resulteert wel in een diepgaande realisatie over wat de dood is. En vooral: wat het leven is. Door de dood te omarmen kan je *waardering* voor het leven groeien.

Spiritualiteit is de handeling om in contact te komen met de grond van ons bestaan. Onze ware 'ik'. Maar er is iets dat dit contact in de weg staat, en dat is het ego. Het ego probeert je er eigenlijk van te overtuigen dat jij zo bent, en je identificeert met het ego.

Door te leren hoe je je ego 'aan' en 'uit' kunt zetten (zoals boeddhisten dat doen) kun je dingen waarnemen vanuit een ander perspectief.

