

# LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE  
BUSINESS TRAINING & ADVICE

oktober 2023

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

## De weg naar zelfloosheid

De vraag in welk stadium karma een rol begint te spelen tijdens de ontwikkeling van dit universum, is zo ingewikkeld. In de boeddhistische literatuur vinden we verschillende manieren van logische redenering, waarbij 4 basisprincipes worden genoemd waarop de natuurlijke wereld berust:

- Het principe van de natuurwet
- Het principe van onderlinge afhankelijkheid
- Het principe van functionaliteit, het vervullen van een functie
- Het principe van het logische bewijs: op basis van deze eerste 3 principes kunnen we logische redeneringen toepassen.

Alleen als je bepaalde duidelijke gronden of correcte kenmerken kunt gebruiken, kun je een logische redenering toepassen. Dit is ook de basis van de filosofische leer.

Je kunt zeggen dat er bepaalde principes zijn zoals: 'principes van afhankelijkheid' en 'principes van functionaliteit' waarop we de scheikundige wetten kunnen waarderen.

Wanneer bepaalde stoffelijke substanties op elkaar inwerken, ontstaan er bepaalde eigenschappen. De functies die ze gezamenlijk vervullen door hun interactie kunnen we waarderen en daarmee de wetten van de scheikunde begrijpen.

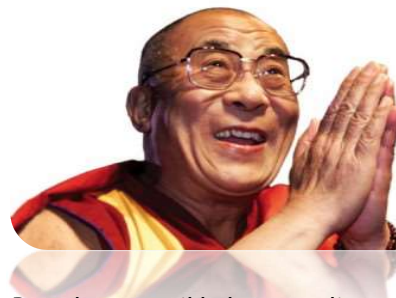
Hier rijst de vraag: "Waarom bestaan de stoffelijke wereld en de wereld van bewustzijn alsof dat een natuurlijk gegeven is? Hierop is geen rationele verklaring te vinden, het is gewoon een feit.

In het licht van deze filosofische overwegingen kom je tot de conclusie dat dingen en gebeurtenissen uiteindelijk leeg zijn van inherent bestaan of inherente identiteit. Ze ontlenen hun bestaan en identiteit louter aan hun relatie tot andere factoren: oorzaken en omstandigheden.

De verkeerde zienswijze die grijpt naar dingen en gebeurtenissen alsof ze werkelijk bestaan, alsof ze een inherente identiteit hebben, is ronduit een mentale misvatting, een mentale staat van onwetendheid.

Ik geloof dat de 21ste eeuw de belangrijkste eeuw kan worden in de menselijke geschiedenis.

Of deze visie nu realistisch is of niet,  
het kan geen kwaad om ons  
daarvoor in te spannen.



Dalai Lama 14  
(Tenzin Gyatso)

Door het ontwikkelen van direct inzicht in de lege natuur van verschijnselen, ben je in staat om deze misvatting te doorzien, omdat het directe inzicht de verkeerde waarneming (dzin tangs) van deze misvatting tegengaat. Als resultaat kan deze vervormende zienswijze worden opgeheven.

Op basis hiervan geloven boeddhisten dat onwetendheid uiteindelijk kan worden opgeheven, en dat ook de verstorende emoties die daaruit voortkomen en zijn gebaseerd op deze fundamentele onwetendheid kunnen worden opgeheven.

Boeddha Maitreya geeft in zijn tekst Het Sublieme Continuüm 3 redenen op basis waarvan je kunt concluderen dat het boeddhapotentieel het bewustzijn van alle voelende wezens doordringt (dit is de essentie van het boeddhaschap).

- 1) De verlichte activiteiten van alle boeddha's stralen door in de harten van alle voelende wezens.

Dit kun je op twee verschillende manieren opvatten:

- In elk voelend wezen bevindt zich het zaad van goedheid, dat je kunt beschouwen als een daad van mededogen van de volledig verlichte Boeddha.
- Op een dieper niveau kun je inzien dat alle wezens met bewustzijn dit zaad van goedheid, dit potentieel voor perfectie in zich dragen dat wordt genoemd: het boeddhapotentieel. Dus in alle voelende wezens is er een stralend potentieel aanwezig voor een perfect verlicht wezen.

2) Met betrekking tot de uiteindelijke natuur van de werkelijkheid is er het volkomen gelijkwaardig zijn van het cyclische bestaan (samsara) en de staat van bevrijding (nirvana).

3) Voelende wezens hebben allemaal bewustzijn en dat bewustzijn is uiteindelijk leeg van inherent bestaan, leeg van onafhankelijk bestaan; daardoor zijn we in staat alle verstorende emoties die ons bewustzijn verduisteren, te verwijderen, op te heffen.

Op basis van deze 3 redenen concludeert Boeddha Maitreya dat alle voelende wezens de essentie van boeddhachap - het boeddhapotentieel - in zich dragen. Om dat boeddhapotentieel te activeren, dat zaad dat aanwezig is in ons hart/bewustzijn moet je mededogen ontwikkelen. Door het ontwikkelen van universeel mededogen zal je in staat zijn om dat zaad van het boeddhapotentieel te activeren.

Dat inzicht wakkert in personen de neiging aan tot het volgen van het Mahayana-pad, het pad van de bodhisattva.

Voor het cultiveren van mededogen is de beoefening van geduld en verdraagzaamheid cruciaal.



Je hebt de twee verzamelingen nodig om het boeddhapotentieel in je eigen bewustzijn te activeren: de verzameling wijsheid met behulp van logische redenering; en de verzameling goedheid/ verdienste op basis van mededogen (positieve energie) die je kracht geeft om dit inzicht in je geest te verwerkelijken.

Hiervoor worden er in het boeddhisme gebeden gereciteerd die een groot doel hebben. Veel monniken beginnen iedere meditatie met deze gebeden in het Tibetaans te reciteren.

Sommige mensen zijn nieuwsgierig naar wat de woorden inhouden. (Op pagina 3 de teksten en vertaling).

Besef wel dat de meditatie is bedoeld voor een algemeen gebruik. Niemand is verplicht om boeddhist te worden. Het advies van de zenmeesters is: lees, luister en neem datgene mee wat je aanspreekt. Leg de andere dingen die je hoort naast je neer en denk: zo denken zij.

Verzamel positieve energie door het betuigen van eerbied met een lofzang, neem toevlucht, bied een zevendelig gebed aan en een mandala-offerande van het universum, en verzoek om golven van inspiratie bijvoorbeeld met het licht en nectar van wijsheid dat uit het hart van de boeddha stroomt en in je stroomt als een zuiverende en ontwikkelende nectarregen.



Toevlucht gebed en het opwekken van de verlichtingsgeest:

**SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA**

Tot aan mijn verlichting neem ik toevlucht tot de Boeddha,

**DJANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI**

de Dharma en de hoogste Spirituele Gemeenschap.

**DAG GI DJIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI**

Mag ik door de positieve energie die ik verzamel door vrijgevigheid en de andere perfecties,

**DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG (3x)**

voor het welzijn van alle wezens het boedhaschap bereiken. (3x)



De vier onmetelijke gedachten:

**SEM CHÄN THAM CHÄ NYE RING CHAG DANG DANG DRÄL WÄI TANG NYOM LA NÄ PAR GYUR CHIG**

Mogen alle voelende wezens in gelijkmoedigheid verkeren vrij van gehechtheid aan naasten en afkeer van vijanden;

**SEM CHÄN THAM CHÄ DE WA DANG DE WÄI GYU DANG DÄN PAR GYUR CHIG**

Mogen alle voelende wezens geluk ervaren en de oorzaken van geluk;

**SEM CHÄN THAM CHÄ DUG NGÄL DANG DUG NGÄL GYI GYU DANG DRÄL WAR GYUR CHIG**

Mogen alle voelende wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden;

**SEM CHÄN THAM CHÄ DUG NGÄL ME PÄI DE WA DANG MI DRÄL WAR GYUR CHIG (3x)**

Mogen alle voelende wezens nooit gescheiden zijn van het geluk dat voorbij het lijden is. (3x)



Kort Zevendelig Gebed:

**GYÄL WA SÄ CHÄ NAM LA GÜ CHHAG TSHÄL**

Aan alle overwinnaars en hun zonen betuig ik met respect mijn eerbied.

**NGÖ SHAM YI TRÜL CHHÖ TRIN MA LÜ BÜL**

Ik offer wolken van feitelijk geplaatste en mentaal gecreëerde offergaven.

**THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM CHÄ SHAG**

Ik beken alle schadelijke activiteiten en overtredingen die ik sinds begin loze tijden heb verzameld

**KYE PHAG GE WA NAM LA DJE YI RANG**

En verheug me in de heilzame activiteiten van heiligen en gewone wezens.

**KHOR WA MA TONG BAR DU LEG ZHUG NÄ**

Ik verzoek U te blijven tot het einde van het cyclische bestaan

**DRO LA CHHÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG**

En het Wiel van de Dharma te draaien voor alle wezens.

**DAG ZHÄN GE NAM DJANG CHHUB CHHEN POR NGO**

Ik wijd alle heilzame activiteiten van mijzelf en anderen toe aan de grote verlichting.



Korte mandala-offerande:

**SA ZHI PÖ KYI DJUG SHING ME TOG TRAM / RI RAB LING ZHI NYI DÄ GYÄN PA DI**

Ik offer de bodem, geurend naar wierook, bestrooid met bloemen, versierd met de berg Meroe, de vier continenten, de zon en de maan.

**SANG GYÄ ZHING DU MIG TE BÜL WAR GYI / DRO KÜN NAM DAG ZHING LA CHÖ PAR SHOG**

Mogen, door dit als een zuiver boeddhagebied aan te bieden, alle wezens van die zuivere wereld genieten.

**IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI**

