

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Februari 2023

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

De gedachtenvorming

Velen zoeken een manier om de gedachtenvorming verder te optimaliseren en alle mogelijke oordelen en vooroordelen uit te bannen. Het objectief kunnen reageren. De rol van Geest, hart en onderbewuste is hiermee sterk verbonden.

Woorden wekken de indruk op dat het besluit om de verlichtingsgeest te ontwikkelen en het pad van de bodhisattva te gaan een puur intellectueel besluit is. Welke rol speelt het hart hierbij?

Vervolg van het antwoord van Zijne Heiligheid de Dalai Lama:

“We kunnen het vergelijken met onze verstorende emoties. Hoewel verstorende emoties over het algemeen vanzelf opkomen, is de manier waarop we ermee omgaan bepalend voor de proporties die de verstorende emoties aannemen. Wanneer we boos zijn op iemand en er geen aandacht aan schenken, is de kans kleiner dat onze woede zal toenemen.

Verstorende emoties worden sterker en heviger als we ons er voortdurend mee bezighouden.

Wanneer we voortdurend blijven denken aan het vermeende onrecht dat ons is aangedaan en daarbij alle keren dat we onredelijk zijn behandeld steeds weer voor de geest halen, zal dat onze woede voeden en heel heftig en intens maken.

Wanneer we gehecht zijn aan iemand en alsmaar blijven denken aan hoe mooi iemand is, al die mooie eigenschappen die wij op die persoon hebben geprojecteerd, zal onze gehechtheid steeds toenemen.

Hetzelfde geldt voor de 3 wijsheden en het proces van vertrouwd raken met het onderwerp.

In het beginstadium van luisteren en studeren ontwikkelen we enig begrip.

Als we dan nadenken over het onderwerp en het analyseren, daagt er een dieper begrip over het onderwerp.

De Tibetaanse uitdrukking is: *nyam og tu ched pa* betekent dat we het gevoel hebben dat we het onderwerp beter beginnen te begrijpen en vertrouwd raken met het onderwerp.

In het tweede stadium is het onderwerp ons eigen geworden.



Zetten we dat proces van vertrouwd raken voort, dan komen we in een stadium waarin we een soort op ervaring gegronde kennis ontwikkelen over het onderwerp: ‘ervaring gebaseerd op inspanning’, in technische termen.

Gaan we dan nog verder door op het onderwerp dan komen we gaandeweg in een stadium waarin onze ervaring spontaan wordt, een soort tweede natuur en dan is dat hele proces van nadenken en bewuste inspanning niet meer nodig.

Filosofie van het Boeddhisme

Boeddhisme probeert ons te helpen nuttige mentale beelden op te bouwen die in de richting gaan van inzicht: in vergankelijkheid, in de verlichtingsgeest gebaseerd op groot mededogen, in zelfloosheid van personen en van andere verschijnselen.

Vergankelijkheid

Niets is stabiel, alles is voortdurend in beweging en aan verandering onderhevig. We onderscheiden grove vergankelijkheid en subtiele vergankelijkheid. Er zijn heel veel contemplaties die we kunnen doen over vergankelijkheid.

Grove vergankelijkheid

Grove vergankelijkheid is een manifest verschijnsel wat we allemaal kennen, we worden oud, ziek en sterven. Dit zijn grove veranderingen die zich weliswaar geleidelijk voltrekken, maar duidelijk waarneembaar zijn, al vanaf het tweede moment van onze conceptie desintegreren we.

Een persoon is een samengesteld verschijnsel en bestaat niet op eigen kracht. We zijn een samenstelling van lichaam en geest, ontstaan uit oorzaken en omstandigheden. Dit simpele feit geeft aan we onder de macht zijn van 'andere'. 'Andere' wil zeggen oorzaken en omstandigheden. We zijn niet vrij. Vanwege die onvrijheid hebben we geen idee wanneer we zullen sterven, het kan morgen zijn, met wat pech vandaag, of volgend jaar.

Ook al zouden we honderd jaar willen blijven leven, we hebben er niets over te zeggen. Wat we wel zeker weten is dat het zich binnen honderd jaar zal voltrekken.

Dat is grove vergankelijkheid en heel gemakkelijk te begrijpen.

Vergankelijkheid kan heel frustrerend zijn. Er worden bijvoorbeeld veel inspanningen geleverd om een nieuw huis te bouwen. Dan staat het er, het is prachtig, maar al na een paar jaar raakt het in verval en is het minder mooi, na 30 jaar is het oud, en op een gegeven moment is het huis rijp voor de sloop.

Subtiële vergankelijkheid

Subtiële vergankelijkheid is een verborgen verschijnsel en veel moeilijker waar te nemen.

Tenzij we er heel veel over nadenken, zien we niet hoe de subtiële vergankelijkheid zich van moment tot moment voltrekt.

Een voorbeeld: ik stond vanmorgen om 04.30 uur op en nu is het avond, de meditatie is begonnen en sinds ik ben opgestaan zijn er bijna 12 uur voorbij gegaan. Toch heb ik het idee dat ik nog dezelfde persoon ben als de persoon die om 04.30 opstond, maar dat is niet waar, er is sindsdien enorm veel veranderd, zowel in mijn lichaam als in mijn geest.

In 1959 was ik een baby, nu ben ik bijna 64 jaar. Dat is nogal een verandering.



Dat geldt voor alle producten, alle samengestelde verschijnselen blijven geen moment hetzelfde maar veranderen van moment tot moment. Ieder moment veranderen ze in iets anders.

Omdat wij dat niet inzien, hebben we de neiging om vast te houden aan onszelf als permanent, een onveranderlijk zelf, en aan permanente dingen om ons heen.

De meeste mensen maken voortdurend de fout te denken dat zichzelf en de dingen om hen heen voorlopig nog wel zullen blijven bestaan. Daarmee maken ze enorm veel fouten.

Beleef en ervaar dus de dynamiek van je bestaan. Het leven is als een vluchtige droom is een veel gehoorde uitdrukking binnen mensen die de filosofische benadering zoeken van het boeddhisme.

Wat heeft dan wel zin? Het heeft zin om te proberen een zo heilzaam mogelijk leven te leiden. Door na te denken kunnen we gaan begrijpen dat we na dit leven doorgaan naar een volgend leven, en dat we alleen onze geest mee kunnen nemen.

In het boeddhisme wordt gezegd dat wanneer je leeft als een slecht mens, je wordt wedergeboren in een lager bestaan als dier en dergelijke, en wanneer je leeft als een goed mens, je wordt wedergeboren als mens of in een godenrijk.

Dan begrijpen we dat het allerbelangrijkste is om een gewenning op te bouwen aan dat wat heilzaam is. Daarmee zal niet alleen de kwaliteit van dit leven toenemen. Als we in dit leven onze activiteiten van lichaam, spraak en geest zo heilzaam mogelijk maken door goed te zijn, leven we een heilzaam leven en worden we een stuk gelukkiger. En dan zullen we ook in een volgend leven een kwalitatief goed leven hebben.

Wanneer we sterven met een heilzame geest, is dat de geestelijke lading die we meenemen naar het volgende leven, dan worden onze heilzame mentale indrukken geactiveerd, en niet de schadelijke mentale indrukken en daarmee ook de kwaliteit van onze volgende levens.

Dit soort nadenkwerk is heel erg effectief en doeltreffend, iets wat we geregeld zouden moeten doen.