

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Juni 2023

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

Zorg voor jezelf.....

Binnen het Boeddhisme is de filosofie van zorg voor jezelf gebaseerd op het denken dat alle pijnlijke en fijne ervaringen die we hebben, voortkomen uit de geest.

Hoewel we naar geluk streven en niet willen lijden, zullen degenen die het geheim van de geest niet begrijpen, zonder doel blijven ronddolen in het cyclische bestaan.

“Geheim van de geest” betekent niet dat we onze geest moeten verbergen voor anderen, integendeel, het is belangrijk te weten hoe onze geest werkt, de aard van de geest te kennen, evenals de functies van de geest enzovoort. Dat is het grote doel van Dharma-beoefening.

Shantideva zegt in vers 18: daarom “zal ik mijn geest zuiver houden en goed bewaken.”

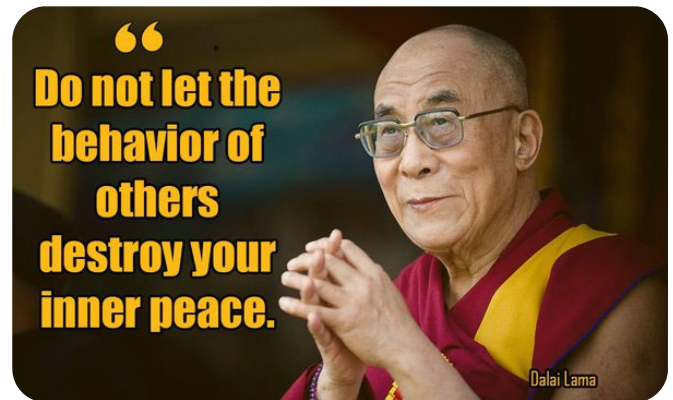
Als het duidelijk wordt dat onze geest de basis is voor alles wat we ervaren, hebben we een goede reden om onze geest zuiver te houden en te beschermen tegen schadelijke invloeden.

Hier zijn twee begrippen belangrijk: **bewaken en beschermen.**

Het bewustzijn bewaken of zuiver houden betekent ons beheersen, de deur van de zintuigen bewaken en onze verstorende emoties overwinnen en opheffen. Dat is de kern van de Leer van de Boeddha.

Onze ongetemde geest heeft de neiging om te doen wat in hem/haar opkomt zonder te beseffen wat de lange termijn gevolgen ervan zijn. Een ongetemde geest raakt verstrikt in de objecten van de vijf zintuigen, mooie vormen, geluiden, geuren, smaken en aanrakingen. Daaruit ontstaan gehechtheid en afkeer, waarmee we toekomstige oorzaken voor lijden creëren en de problemen van dit moment worden erdoor verlengd.

Als we onze geest z'n gang laten gaan, zullen we misschien plezier ervaren op korte termijn, maar we zijn volledig afgeleid, en kunnen we niet spreken over zelfbeheersing, oplettendheid of bedachtzaamheid.



Zonder inzicht in de gevolgen van onze gedachten en activiteiten op lange termijn, kunnen we het als een straf ervaren dat we ons moeten weerhouden van bepaalde activiteiten. De reden is dat we niet begrijpen wat de lange termijn gevolgen zijn van negatieve gedachten en schadelijke activiteiten zijn, dat ze een oorzaak worden voor toekomstige ellende en lijden, voor obstakels in onze spirituele groei in dit en toekomstige levens.

Daarom is het van belang de geest en mentale factoren te leren kennen, te weten uit welke mentale factoren geluk ontstaat en uit welke mentale factoren lijden ontstaat. Kortom, zorg voor jezelf.....

Steeds weer heeft de Boeddha verklaard dat het complete cyclische bestaan, zowel de omgevingen als de voelende wezens die erin leven, ontstaan door de eigen oorzaken: **karma en verstorende emoties.**

Ook zijn alle voortreffelijke kwaliteiten van de spirituele paden en stadia het resultaat van hun eigen oorzaak: **een heilzame en deugdzame geest.**

Daarom is de wortel van het hele cyclische bestaan, en de staat van bevrijding en boedhaschap de geest zelf. Dat is het belang van kennis van onze geest, omdat dit invloed heeft op of we gelukkig of ongelukkig zijn. Uit een afgeleide geest en schadelijke activiteiten komen pijn en lijden voort, en uit heilzame gedachten en activiteiten komen geluk en fortuinlijke omstandigheden voort.

Of de geest blij, rustig en tevreden is, of niet blij, verstoord en gespannen, is afhankelijk van hoe we dingen waarnemen en erop reageren.

Als we verkeerde zienswijzen hebben, hebben we verkeerde verwachtingen, en daaruit kan alleen teleurstelling voortkomen.

Het meest waardevolle en belangrijkste in ons bestaan is kennis van de staat van onze geest en de mentale factoren die het beïnvloeden, waarmee wordt bepaald wat we zullen gaan ervaren. Dat is het belang van bedachtzaamheid, herinnering en oplettendheid, niet gebaseerd op vage gevoelens, maar op kennis.

Dat betekent niet dat we niet goed voor ons lichaam moeten zorgen, maar beseft dat de conditie van het lichaam afhankelijk is van de staat van onze geest.

Als mens heb we een menselijke geest met als basis een menselijk lichaam. Daarom is het belangrijk om ook goed voor ons lichaam te zorgen en gezond te leven.

Tegenwoordig besteden mensen veel aandacht aan de gezondheid van hun lichaam. Dat heeft alleen nut als we ons lichaam gebruiken voor nuttige zaken zoals onze spirituele ontwikkeling. Als we negatief karma creëren, zijn een gezond leven en een langere levensduur nutteloos.

Daarom bidden de Kadampa geshes: **'Als ik slecht ben, mag ik dan kort leven, want wat voor zin heeft het dan om lang te leven'**.



Het punt hier is dat het belangrijk is dat we leren wat de oorzaken zijn voor fortuinlijke omstandigheden en een gezond en welvend leven; dan kunnen we ons inspannen om de oorzaken ervan te creëren. Want dat is mogelijk!

Bijvoorbeeld, als we in een moeilijke situatie verkeren die we niet kunnen hanteren, dan lijken onze problemen zo hoog als een berg. Zelfs een klein probleem kan een groot probleem worden. Dat neemt een berg van energie; we raken als het ware verpletterd door het probleem. Daarmee ervaren we onnodig veel stress.

Als we leren een groot probleem op een ontspannen manier te ervaren, ervaren we het probleem als minder groot. Dat betekent niet dat we geen verantwoordelijkheid moeten nemen. We moeten de verantwoordelijkheid op ons nemen om, als we in een pijnlijke situatie terecht komen, die niet te verergeren. Daarvoor moeten we veel met onszelf praten en tegen onszelf zeggen: 'Je kunt dit redden'.

Want we hebben geen andere redder, we moeten onszelf begeleiden, we zijn onze eigen psycholoog.

Het ervaren van gevoelens van angst, het pijnlijke gevoel van verlies, onzekerheid en ongemak, zijn allemaal producten van onze eigen geest. Ze zijn de gevolgen van schadelijke activiteiten die we in het verleden hebben verricht. Als we in dit leven opnieuw reageren met destructieve emoties, dan wordt het alleen maar erger, en creëren we nieuw lijden voor de toekomst.

We hebben kennis nodig om te weten wat een heilzame reactie is op onze problemen. Als we weten welke mentale factoren heilzaam zijn, kunnen we die bewust proberen te ontwikkelen. Als we weten welke mentale factoren schadelijk zijn, kunnen we die bewust proberen te verminderen. Daarmee hebben we een instrument in handen om, zelfs als we moeilijkheden ervaren, onszelf bij de hand te nemen en te trainen in het temmen van onze geest.

Daardoor kunnen zelfs moeilijke omstandigheden een oorzaak worden voor toekomstig geluk en fortuinlijke omstandigheden, omdat we heilzame gedachten proberen te ontwikkelen en onze moeilijkheden proberen aan te wenden voor goede kwaliteiten als mededogen en liefde en wijsheid. Dat kost inspanning, maar heeft een groot effect. Zorg dus goed voor jezelf!