

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

November 2023

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

Het comfortabele pad.

Het Tibetaanse woord 'Lam' betekent 'pad' en 'Rim' betekent 'stadia', oftewel in een Lam Rim tekst worden in logische volgorde (stadia) instructies voor de beoefening (het pad) gegeven.

De Leer van Boeddha Sakyamoenie is een enorm uitgebreide verzameling van niet minder dan 84.000 verschillende leringen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat reeds eeuwen geleden werd getracht de essentie van alle leringen weer te geven in één overzichtelijk geheel.

De Indiase abt Atisha, die een belangrijke bijdrage leverde aan de verspreiding van het boeddhisme in Tibet, schreef een zeer korte samenvatting van het complete boeddhistische pad onder de titel "Een Lamp voor het Pad".

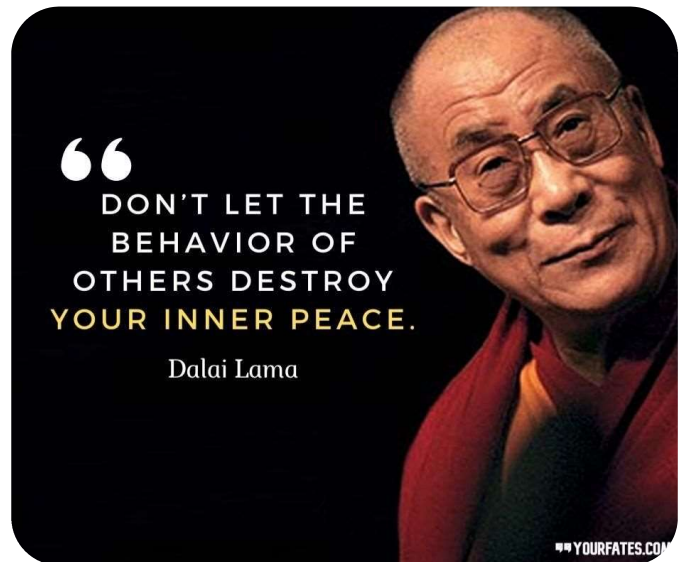
Hierop voortbouwend ontstond de zogenaamde 'Lam Rim' traditie binnen de Tibetaanse Gelug school, opgericht door Lama Tsong Khapa. Hij componeerde meerdere van deze 'samenvattingen', waaronder ook een bijzonder uitgebreide tekst.

Omdat de Lam Rim handelt over hoe het leven en onze geest functioneren, is het onderricht vrijwel tijdloos, en direct in de moderne wereld praktisch toe te passen. Het verschaft ook het noodzakelijke fundament voor een succesvolle tantrische (vajrayana) beoefening.

Hoe diepgaand de methoden van tantra ook zijn, succesvolle beoefening ervan is gebaseerd op het opwekken van de verlichtingsgeest. Zonder een realisatie van de verlichtingsgeest, brengen de methoden van tantra niet het gewenste resultaat.

De ingang van het Mahayana-pad naar volledige verlichting is de verlichtingsgeest, de wens zelf een boeddha te worden, teneinde alle voelende wezens te kunnen gidsen. Daarvoor heb je een gevoel van verantwoordelijkheid en persoonlijke inzet nodig, om zelf de last te willen dragen anderen te helpen het lijden op te heffen (het bijzondere besluit).

Dat is een voorwaarde voor het kunnen opwekken van de verlichtingsgeest. En het bijzondere besluit heeft universeel mededogen als voorwaarde.



De twee voornaamste methoden voor het cultiveren van universeel mededogen zijn:

De methode van de 6 oorzaken en het ene gevolg (de verlichtingsgeest); en

De methode van het jezelf gelijkgeschakelen aan, en verwisselen met anderen. Deze laatste methode vinden we uitgelegd in hoofdstuk 8 van Shantideva's Pad van de Bodhisattva-Krijger.

Dit zijn allemaal aspecten van het Mahayana-pad in de richting van het bereiken van volledige verlichting. We kunnen echter alleen oprecht mededogen opwekken - het gevoel dat de aanblik van andere wezens die lijden ondraaglijk is - als je de ernst en intensiteit van lijden doorgrondt. Hiervoor is het nodig om de natuur van lijden diepgaand te realiseren.

Gewoonlijk houdt je mededogen in dat, wanneer je iemand tegenkomt die manifest pijn lijdt, je spontaan empathie voelt en denkt: 'Oh wat vreselijk, wat zielig.'

Maar als je iemand tegenkomt die succes heeft in de wereld, voel je geen medelijden en mededogen maar afgunst en jaloezie. Deze vorm van mededogen is dus eigenlijk heel kinderlijk. De reden waarom je dit soort gevoelens hebt, is dat je de werkelijke betekenis van lijden niet kent.

Om echt besef van de drie soorten lijden te ontwikkelen, is het nodig om je te trainen op het beginners niveau van motivatie (dood en vergankelijkheid; de gevaren van lagere wedergeboorte; de mogelijkheid tot het nemen van toevlucht; de wet van oorzaak en gevolg); en je te trainen op het tussenliggende niveau van motivatie (alle soorten lijden; de oorzaken van lijden; het pad dat naar bevrijding voert).

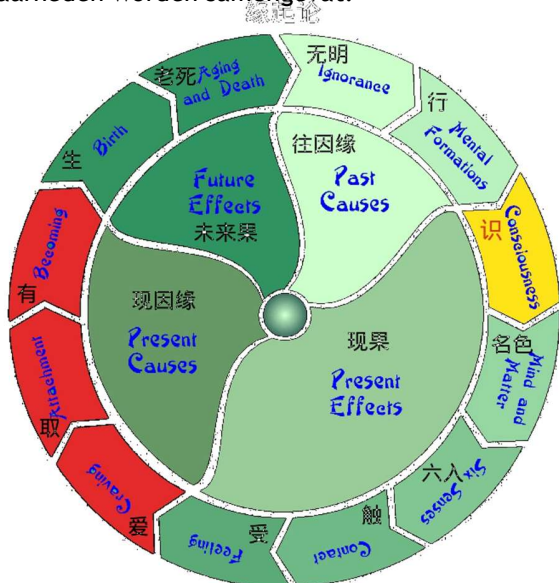
Het is niet afdoende om eenvoudigweg de natuur van lijden te kennen en de ware natuur van lijden te beseffen. Het is ook belangrijk om te beseffen dat er een alternatief is, dat het mogelijk is opheffing van lijden te bereiken. Daarvoor dien je de principes van de 4 Edele Waarheden te kennen die relevant zijn voor zowel beoefenaars van het tussenliggende niveau van motivatie (de drang naar bevrijding) als voor beoefenaars van het hoogste niveau van motivatie (de verlichtingsgeest).

In de principes van de 4 Edele Waarheden zie je twee sets van oorzaak en gevolg.

De ene set van oorzaak en gevolg heeft betrekking op onze ervaringen in het cyclische bestaan; de manier waarop je vastzit in de kringloop van bestaan. Hierbij is lijden het gevolg, en de oorsprong van lijden (karma en verstorende emoties) de oorzaak.

De andere set van oorzaak en gevolg heeft betrekking op het proces naar bevrijding, waarbij je in staat bent om je vrij te worstelen uit de ketenen en opheffing van lijden kunnen bereiken. Hier is opheffing van lijden het gevolg, en het pad dat leidt naar opheffing de oorzaak.

Als je deze twee sets van oorzaak en gevolg dieper wil leren begrijpen, kun je de Twaalf Schakels van Onderling Afhankelijk Ontstaan bestuderen, wat een verdere uitwerking is van de thema's die in de 4 Edele Waarheden worden samengevat.



Om het pad te kunnen gaan, heb je een spirituele leraar nodig die in staat is je te gidsen op het volledige pad naar bevrijding en verlichting.

Bijvoorbeeld iemand die heel vriendelijk is, maar beperkte kennis heeft van het pad, is niet in staat je door het hele pad te gidsen.

Iemand die niet het hele pad van Soetra en Tantra beheerst, die de leerling alleen kan helpen op het beginners niveau, kan de leerling niet verder brengen dan op de eerste schreden op het pad.

Iemand die de leerling wel een tantrische meditatie kan geven op de subtiele energiekanaalen waardoorheen subtiele energieën stromen, maar niet de beoefeningen van de beginnersmotivatie kan uitleggen, helpt een leerling niet die de beoefeningen van het beginners niveau, het tussenliggende niveau en het hoogste niveau van de Lamrim nog niet onder de knie heeft.

Ook al heeft een leerling veel vertrouwen in een spirituele leraar, intelligent is, en energiek wil beoefenen, de leerling zal geen voordeel kunnen halen uit het waardevolle mensenleven met vrijheden en rijkdommen, als de leerling niet wordt begeleid door een gekwalificeerde spirituele leraar met alle benodigde kwaliteiten.

Daarom is het belangrijk voor de leerling die een spirituele leraar zoekt, de spirituele leraar eerst te onderzoeken, voordat de leerling de spirituele leraar accepteert als gids op het pad naar verlichting." Kortom zoek een echte zenmeester die je kan helpen. Dat betekent in veel gevallen dat je je onderdompelt in een klooster en of boeddhistisch instituut.

Wat zijn de oorzaken van lijden die je kant onderzoeken: verstorende emoties, en de activiteiten die je onder invloed van verstorende emoties verricht (karma) die mentale indrukken achterlaten in onze bewustzijnsstroom die later zullen rijpen in ervaringen van lijden.

Je gaat verder met het bestuderen van mentale factoren, om de heilzame mentale factoren te kunnen ontwikkelen, en de schadelijke mentale factoren af te kunnen bouwen met behulp van de tegenkrachten.

De volgende mentale factor die je gaat onderzoeken is agressiviteit.

5. Niet-haatdragendheid hmf 11. Geweldloosheid/ mededogen hmf.	2. Woede bvem 1. Agressiviteit (verwant met woede) avem 2. Wrok (verwant met woede) avem 3. Geheimhouding (verwant met onwetendheid) avem 4. Hatelijkheid (verwant met woede en voorafgegaan door agressiviteit en wrok) avem 5. Jaloezie (verwant met woede) avem 10. Wreedheid (verwant met woede) avem
--	---

Agressiviteit wordt gedefinieerd als volslagen kwaadwil die schade wil toebrengen door slaan, het gebruik van wapens en dergelijke aan één van de negen mogelijke bases van volslagen kwaadwil; en is verwant aan woede.

Agressiviteit heeft alles te maken met woede en haat. Het onderscheid tussen woede en agressiviteit: woede escaleert in kwaadwil, de wens om iemand te schaden; er is sprake van agressiviteit als die wens om te schaden daadwerkelijk wordt uitgevoerd.

Het is verstandig het proces van boos worden en uiting geven aan woede te analyseren om het beter te begrijpen. Iedereen wordt wel eens boos, maar er zijn verschillen in reactie. Sommige mensen zijn heel erg boos, maar daar blijft het bij; zij leven hun woede niet uit op het object van hun woede maar houden zich in.

Andere mensen leven hun woede uit door te schelden, slaan en dergelijke. Wanneer iemand heel boos is en die woede tot uiting brengt, zal er een toename van woede zijn, waardoor de wens om het object van woede actief schade toe te brengen sterker wordt. Dat kan door te steken, te slaan of op welke andere manier dan ook. Dat is wat wij agressie noemen.

Er is een subtiel onderscheid tussen woede en agressiviteit.

Woede is een basis verstorende emotie, volslagen kwaadwil die onverdraagzaam wordt en schade wil toebrengen.

Agressiviteit is een bijkomende verstorende emotie, die een escalatie van de wens om te schaden is door feitelijk in actie te komen door te schelden, schoppen, slaan en dergelijke.

Woede kunnen we voelen voor iemand die zich op grote afstand van ons bevindt; die woede kan heel lang door sudderen. Als we het object van onze woede dan tegenkomen, kan die woede escaleren in agressie. Agressie brengt niets dan problemen, zowel voor het slachtoffer als voor de dader. Agressie is negatief en schadelijk, of we nu in karma geloven of niet; de vervelende gevolgen van agressie zijn onmiddellijk voor iedereen zichtbaar.

Er is meer

Er zijn veel zaken waarover je je mateloos kunt ergeren; zelfs over stenen of bomen in het bos die in de weg staan; of over mensen die niet doorrijden op de weg, maar negen objecten zijn de meest voorkomende bases van woede en agressie: *iemand die ons heeft geschaad in verleden, heden of toekomst; iemand die onze naasten heeft geschaad in verleden, heden of toekomst; iemand die onze vijand helpt in verleden, heden of toekomst.*

De tegenkrachten

Spijt: zodra woede of agressiviteit opkomt, dienen we dat te identificeren en tot de conclusie te komen dat we verkeerd bezig zijn.

We dienen onmiddellijk spijt op te wekken vanuit het inzicht dat we onszelf en anderen schaden. Op basis van dat inzicht nemen we ons voor niet meer boos of agressief te zijn. Zo heeft de kennis van geest en mentale factoren onmiddellijk een nuttig effect op ons dagelijks leven.

Namaste