

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

april 2024

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

Geweldloosheid.....

Geweldloosheid wordt gedefinieerd als: verdraagzaamheid waarin geen enkele kwaad wil meer schuilt, en waarin het lijden van anderen als object van observatie wordt genomen met de wens dat lijden te voorkomen.

Geweldloosheid is in feite een vorm van mededogen, de essentie van de Leer van de Boeddha, de belangrijkste instructie voor al diegenen die toevlucht hebben genomen in het boeddhisme.

De Boeddha heeft gezegd dat geweldloosheid - het afzien van anderen schade berokkenen of toe te wensen - de voornaamste instructie is om zelf voorbij het lijden te gaan en bevrijding te bereiken.

De Boeddha heeft zelfs gezegd dat kloosterlingen die schade toebrengen aan anderen, geen volgelingen kunnen zijn van de Boeddha; daarom wordt in de Vinaya-teksten over de regels voor kloosterdiscipline uitvoerig ingegaan op het belang van het niet vergelden van het kwaad dat je als kloosterling wordt aangedaan.

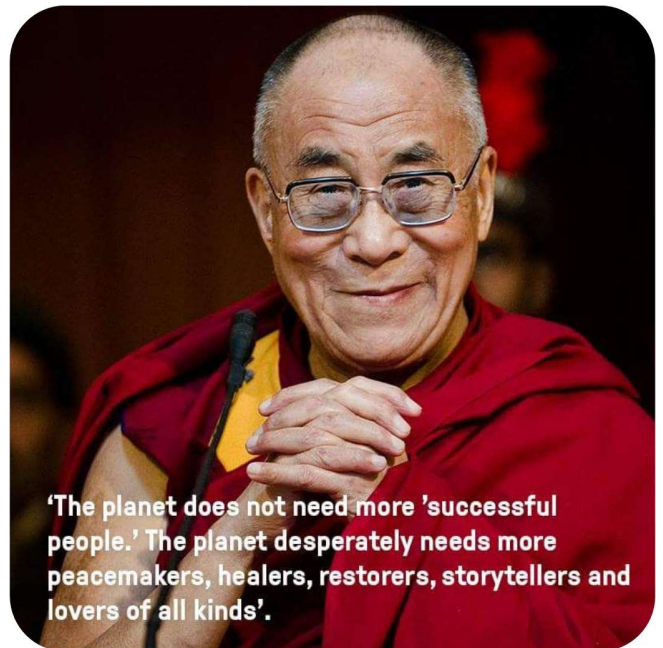
Er worden hier 11 heilzame mentale factoren genoemd en gedefinieerd omdat ze een belangrijke rol spelen en steeds terugkeren in de leringen van de Boeddha. Dat wil niet zeggen dat er niet meer heilzame mentale factoren zijn; er zijn net zoveel heilzame mentale factoren als er positieve gedachten zijn.

Alle soorten heilzame activiteiten kunnen in een van deze indelingen in vijf worden geplaatst:

De 11 heilzame mentale factoren :

- vertrouwen,
- schaamte,
- consideratie,
- niet-gehechtheid,
- niet-haatdragendheid,
- niet-onwetendheid,
- enthousiaste volharding,
- srouplesse / extase,
- bedachtzaamheid,
- gelijkmoedigheid
- geweldloosheid

zijn van nature heilzaam.



'The planet does not need more 'successful people.' The planet desperately needs more peacemakers, healers, restorers, storytellers and lovers of all kinds'.

Begeleiders van een heilzame primaire geest; wanneer de primaire geest heilzaam is, worden de begeleidende mentale factoren zoals de altijd-aanwezige mentale factoren - intentie, gevoel, contact, onderscheiding en aandacht - ook heilzaam beïnvloed door de heilzame primaire geest.

Bijvoorbeeld: als je een vriend of vriendin aanspoort iets heilzaams te doen of aan iets heilzaams deel te nemen, wordt die persoon als het ware een begeleidende persoon omdat het niet op eigen initiatief was. Op dezelfde manier doen een aantal mentale factoren mee met een heilzame primaire geest.

Het heilzame dat volgt op iets anders: heilzame mentale indrukken die op de bewustzijnsstroom worden geplaatst na een heilzame activiteit.

Heilzame activiteiten op basis van de motivatie: activiteiten die we doen met een heilzame motivatie worden heilzaam; dit is een belangrijke categorie omdat onze dagelijkse activiteiten eronder kunnen vallen, als we ze beginnen met een heilzame motivatie.

Bijvoorbeeld ons werk; als we werken in de gezondheidszorg, het onderwijs, of welk werk dan ook, wordt dat heilzaam als het werk wordt uitgevoerd met een heilzame motivatie; ook als we anderen helpen of toespreken met een heilzame motivatie, worden die fysieke en verbale activiteiten heilzaam op basis van de motivatie. Het boeddhisme benadrukt speciaal het mededogen met degenen die ziek zijn. De Boeddha zelf verpleegde zijn monniken die ziek waren en daarmee illustreerde de Boeddha het belang van het verzorgen van zieken.

Wanneer we nadenken over het belang van de motivatie, met name bij het doen van religieuze beoefeningen, kan het buitengewoon verhelderend werken. Formele beoefeningen zijn niet van nature heilzaam, maar worden heilzaam door de motivatie. Daarom is het heel erg belangrijk om te beginnen met een heilzame motivatie, bijvoorbeeld van mededogen, voordat we beginnen met het reciteren van gebeden en beoefeningen.

Activiteiten kunnen heilzaam lijken terwijl ze dat niet zijn, omdat ze met een verkeerde motivatie worden gedaan.

Uiteindelijke heilzame activiteiten: luisteren naar en nadenken over lessen over zelfloosheid, en daarop mediteren.

Hiermee wordt de uiteindelijke realiteit of leegte van alle verschijnselen bedoeld. Natuurlijk is leegte geen activiteit, maar met meditatie op basis van inzicht in leegte - zeker als het een directe realisatie van leegte is - worden heel snel heel veel negatieve indrukken gezuiverd en positieve indrukken verzameld.

Er is ook een Indeling in acht soorten heilzame activiteiten

1. Aangeboren heilzame activiteiten die zijn 'meegekomen uit vorige levens.'

Bijvoorbeeld: kinderen die krachtige neigingen hebben die niet in dit leven zijn ontwikkeld, bijvoorbeeld kinderen die er vreugde in scheppen diertjes te redden en te beschermen.

2. Aangeleerde heilzame activiteiten die we in dit leven hebben aangeleerd dankzij onze ouders, onze leraren, of anderen.

3. Heilzame activiteit die worden verzameld door bijvoorbeeld offergaven aan te bieden aan Boeddha-beelden, de spirituele leraar enzovoort.

4. Heilzame activiteiten in het bevorderen van het welzijn van anderen, bijvoorbeeld materiële vrijgevigheid: dingen geven aan mensen die daar behoefte aan hebben; uitspreken van bemoedigende woorden tegen mensen die in de put zitten; redden van wezens zoals dieren die in levensgevaar verkeren; kortom, alle heilzame activiteiten die het welzijn van anderen bevorderen. De reden waarom ze hier als aparte categorie worden genoemd, is dat we met deze heilzame activiteiten onmiddellijk het welzijn van anderen bevorderen.

5. Heilzame activiteit van het 'volledig weerhouden (yongdzin)', dat wil zeggen 'wezens ervan weerhouden in een lagere wedergeboorte te tuimelen'. De grote meesters worden Yongdzin genoemd, omdat ze hun leerlingen er volledig van weerhouden in een lagere wedergeboorte te tuimelen, door hen te onderwijzen en door hun geest van negativiteit te weerhouden.

De Perfectie van Wijsheid Soetra beschrijft twee soorten 'weerhouden': De externe 'weerhouder' yongdzin is de spirituele leraar; de interne 'weerhouder' is je eigen innerlijke wijsheid die goed en kwaad onderscheidt, en je ervan weerhoudt in een lagere wedergeboorte te tuimelen, dus die is vreselijk belangrijk.

6. Heilzame activiteiten door tegenkrachten: bijvoorbeeld: geduld tegen boosheid; wijsheid van zelfloosheid tegen vasthouden aan concrete, op zichzelf bestaande verschijnselen enzovoort.

7. Heilzame activiteit door volledig pacificeren; dit is op het niveau van volledige opheffing van lijden waarbij sprake is van volledige pacificatie van de geest. Omgekeerd veroorzaakt volledige pacificatie van de geest volledige opheffing van lijden.

8. Heilzame activiteiten die overeenkomen met de oorzaak: als de verstoringe emoties voorgoed zijn overwonnen, is de Ware Opheffing van het lijden bereikt. Daaruit komen talloze gevolgen voort die overeenkomen met die oorzaak.

Er kunnen bijvoorbeeld bijzondere kwaliteiten in de geest ontstaan: buitenzintuiglijke directe waarnemingen zoals: helderziendheid; gedachten van anderen kunnen lezen; zien van voorgaande en toekomstige levens enzovoort. De oorzaak is de ware opheffing.

Het is als het ene zaadje waaruit vele vruchten voortkomen.

