

LÍNGGǼN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Augustus 2025

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

Gewoontes veranderen 2^e deel.

De vier tegenwerkende krachten zoals die worden uitgelegd in Lam Rim teksten bij het onderdeel over karma.

De manier om aan de hand van deze contemplaties het heilzame te ondernemen en het schadelijke af te wenden

Ad 1. De specifieke manier om met de vier tegenwerkende krachten te zuiveren, 4 onderdelen:

- De kracht van het object (toevlucht en verlichtingsgeest)
- De kracht van walging of spijt
- De kracht van de belofte af te zien van herhaling
- De toepassing van een positieve tegenkracht

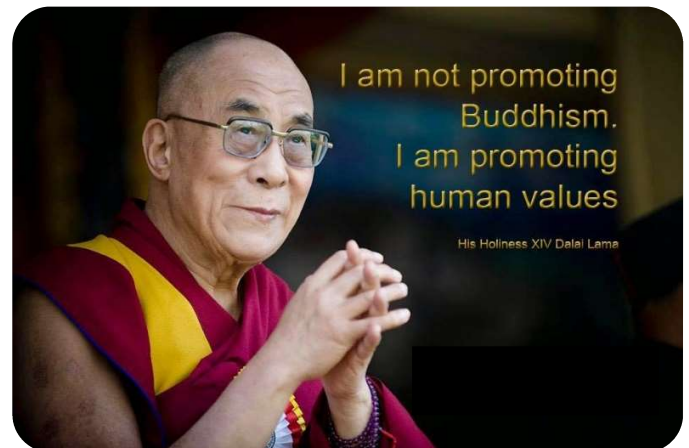
Ad 2 de toepassing van een positieve tegenkracht, heeft 6 onderdelen:

- Reciteren van diepzinnige soetra's
- Mediteren op de leegte van werkelijk bestaan
- Reciteren van mantra's
- Vervaardigen en verfraaien van beelden of beeltenissen
- Aanbieden van offergaven
- De naammantra's van boeddha's reciteren

Elke schadelijke activiteit kan worden gezuiverd. Als we alle vier tegenwerkende krachten integreren, kan een schadelijke activiteit, hoe ernstig ook, gezuiverd worden. Daarom wordt geadviseerd om elk moment dat we over hebben, te gebruiken voor het zuiveren van onze geest. Als dat te intensief is, kunnen we zuiveren als we een dag vrij hebben of in een vakantieperiode.

De vier tegenwerkende krachten

Bij het bekennen van negativiteit, proberen we de vier tegenwerkende krachten te integreren, omdat we dan zeker weten dat we er alles aan doen de negatieve daad te zuiveren.



1. De kracht van het object

De eerste van de vier tegenwerkende krachten is de kracht van het object. 'Object' betekent het object in relatie tot wie we die negativiteit hebben gedaan.

Er zijn maar twee soorten objecten: boeddha's (verlichte wezens) en gewone wezens. Als we iets schadelijks hebben gedaan, was dat in relatie tot een verlicht wezen (een boeddha) of in relatie tot een gewoon wezen. De zuivering dient gerelateerd te zijn aan deze twee soorten objecten. Als we iets negatiefs gedaan hebben dat indruist tegen de verlichte wezens, nemen we toevlucht tot de drie Juwelen, waarmee we speciaal refereren aan de verlichte wezens. Hebben we iets negatiefs gedaan in relatie tot voelende wezens, dan wekken we mededogen en de verlichtingsgeest op, waarmee we refereren aan alle wezens. De kracht hier is dat we in relatie tot het object waartoe we de fout hebben begaan, de zuivering toepassen.

We hernieuwen onze toevlucht tegenover de verlichte wezens door angst en vertrouwen op te wekken. Angst voor het lijden dat voortkomt uit onze schadelijke activiteiten. Vertrouwen in de kwaliteiten van de Boeddha, Dharma en Sangha en hun capaciteit ons te beschermen tegen dat lijden. Naarmate we meer vertrouwen opwekken in de Boeddha, Dharma en Sangha, wordt onze toevlucht krachtiger. Naarmate onze toevlucht krachtiger is, vinden we meer bescherming en wordt de veilige richting in ons leven stabiel.

2. De kracht van walging/ spijt

De kracht van walging is spijt, gebaseerd op inzicht, de kracht van spijt is de moeilijkste. Vaak nemen we onze wandaden veel te licht op, we geloven het allemaal wel. Zolang we denken dat we goed gehandeld hebben, zal er vreugde zijn, geen spijt. Echte spijt over onze schadelijke activiteiten zal alleen ontstaan wanneer we inzicht krijgen in ons handelen en de gevolgen ervan op lange termijn. We kunnen spijt opwekken door na te denken over de nadelige gevolgen van onze schadelijke activiteiten, waarmee we tevens vreugde over onze wandaden voorkomen.

3. Het beloven de schadelijke activiteiten niet/ nooit meer te doen

Naarmate onze spijt krachtiger is, zal het besluit de schadelijke activiteiten nooit meer te doen vanzelf krachtiger worden. Het voornemen de negatieve activiteit nooit meer te doen, is het bewaken van ons karma. Daarmee voorkomen we die negatieve daad. Sommige schadelijke activiteiten kunnen we heel gemakkelijk opgeven, want daar zijn we zo van geschrokken, dat we echt oprecht voelen: dat doe ik nooit meer.

Bij andere activiteiten ligt dat moeilijker, ieder van ons heeft wel iets waarvan je denkt: ik zal proberen het niet meer te doen, maar ik kan niet garanderen dat ik het nooit meer zal doen. Dan kunnen we niet meteen beloven dat we het nooit meer zullen doen. Dat verschilt per individu. Negatieve activiteiten die we niet meteen kunnen stoppen, kunnen we geleidelijk aan afbouwen. We kunnen beloven ze een beperkte tijd niet te doen, bijvoorbeeld een maand, een week of een enkele dag. We kunnen ze ook minder vaak doen. Dan denken we aan kleine onhebbelijkheden waar we best vanaf willen, maar waar we niet ineens vanaf kunnen. Als we bijvoorbeeld aan roken verslaafd zijn, kunnen we proberen elke dag wat minder te roken. Als we bijvoorbeeld graag een glaasje drinken, kunnen we in plaats van tien glaasjes per dag zeven glaasjes per dag te drinken; en na een maand misschien zes glaasjes per dag. Zo kunnen we geleidelijk aan afbouwen.

Andere mensen liegen gemakkelijk en hebben daar zo'n gewenning aan opgebouwd dat het min of meer vanzelf gaat en ze het heel moeilijk kunnen stoppen. Die zouden zich kunnen voornemen om eens één dag niet te liegen. Dat zal dan niet perfect lukken, want als je er zo aan gewend bent om allerlei fantasieverhalen te vertellen, kun je dat niet in één keer stopzetten. Maar aan het eind van de dag zul je toch ontdekken dat je wat minder leugens hebt verteld. Op die manier kunnen we zo'n onhebbelijkheid geleidelijk aan afbouwen.

Dat is heel anders dan ons voornemen: "als ik volgend jaar misschien naar India ga, zal ik eens wat neerbuigingen doen, als ik toch in Bodhgaya ben." Want misschien gaan we volgend jaar wel helemaal niet naar India en dan denken we weer: volgende keer dan maar. Probeer heilzame activiteiten niet uit te stellen, maar begin vandaag. Probeer schadelijke activiteiten wel uit te stellen.

Als onze spijt zwak is, zal ook ons voornemen om die negatieve daad nooit meer te doen zwak blijven. Die twee krachten, de kracht van spijt en de kracht van beloven die activiteiten niet meer te doen, zijn het moeilijkst op te wekken.

4. De positieve tegenkracht

De positieve tegenkracht is om er iets positiefs tegenover te stellen, tegen de schadelijke activiteiten door iets goeds te doen. Dat kan van alles zijn. In Lam Rim-teksten worden zes specifieke positieve tegenkrachten genoemd. De positieve tegenkracht wordt pas echt tegenkrachten als er toevlucht en mededogen, spijt en de belofte het nooit meer te doen aan vooraf zijn gegaan. Zie pagina 3.



De zes positieve tegenkrachten uit de Lam Rim-teksten

a. *Het reciteren van de namen van boeddha's.*

We kunnen bijvoorbeeld de namen van de 35 boeddha's reciteren terwijl we neerbuigingen maken, of de naammantra van Boeddha Shakyamoeni.

b. *Het reciteren van mantra's*

We kunnen de 100-lettergrepenmantra van Vajrasattva reciteren of de mantra van de Boeddha van Mededogen OM MANI PADME HUM.

c. *Het reciteren van soetra's*

We kunnen De Hartsoetra of De Soetra van de Drie Verzamelingen reciteren.

d. *Mediteren op leegte*

Meditatie op leegte kunnen we verbinden met welke positieve activiteit dan ook, door te beseffen dat wijzelf, de activiteit, en het object niet op eigen kracht bestaan.

e. *Het aanbieden van offergaven*

We kunnen bijvoorbeeld mandala-offeranden aanbieden aan de boeddha's, maar ook andere offergaven zoals bloemen of waterschaaltjes.

f. *Het repareren, fabriceren of verfraaien van beelden of beeltenissen van de Boeddha*

We kunnen bijvoorbeeld kleitabltjes van meditatieboeddha's (tsa tsa's) maken of verven; correcte schilderijen van boeddha-afbeeldingen fabriceren of opdracht geven voor het maken van Boeddhabeelden enzovoort.

Dit zijn zes formele beoefeningen. Vooral het mediteren op leegte is bijzonder effectief. Maar er zijn ontelbare andere positieve tegenkrachten. Elke positieve daad kan een positieve tegenkracht worden als die wordt gecombineerd met de andere drie tegenkrachten: de kracht van het object, de kracht van spijt en de belofte het nooit meer te doen.

Inspanningen in het dagelijks leven

Elke inspanning kan een positieve tegenkracht worden, zoals hulp bieden aan het Rode Kruis, hulp bieden in gebieden met aardbevingen, of welke positieve actie dan ook.

Zelfs autorijden met een heilzaam doel, bijvoorbeeld als je naar Dharma-onderricht gaat, en je neemt de moeite om voordat je vertrekt de andere drie tegenkrachten op te wekken, wordt een positieve tegenkracht die een zuiverende werking heeft op de geest. Daar hoeft je verder niks voor te doen, geen knipperlichten aan, gewoon rijden. Het is de mentale activiteit die ervoor zorgt dat het autorijden heilzaam wordt. Dat geldt ook voor andere manieren waarvoor je je voor moet inspannen. Autorijden kan ook schadelijk worden, bijvoorbeeld wanneer je met de auto op weg bent naar een bankoverval. Dan is zelfs het autorijden naar die bank al slecht karma. Autorijden kan dus zowel positief als negatief zijn.

Daarmee raken we aan de basis, de essentie van de verschillende beoefeningen. Ze hebben alleen een zuiverend effect van negativiteit en verduisteringen, als ze zijn gebaseerd op de vier tegenwerkende krachten. Het is interessant dit punt verder te onderzoeken. Hiermee hebben we de essentie van het zuiveren aangegeven. Deze beoefening is heel praktijkgericht. Er wordt niets gezegd wat we niet kunnen doen.

