

LÍNGGǎN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

maart 2026

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

Ik..... niet voorop.

Dat gevoel van een jij dat volledig vervuld is van gehechtheid aan ons eigen, is wat ons in de problemen brengt. Het is een egocentrische houding, waarbij we beleven dat wij zó ongelooflijk belangrijk zijn, de belangrijkste in het universum en zó kostbaar en zó waardevol. Zeker, we zijn, jij bent belangrijk, alleen iemand die werkelijk de spontane verlichtingsgeest heeft zou zeggen: 'nee, ik ben niet belangrijk, de anderen zijn veel belangrijker.

Als we onderzoeken hoe jij gelukkig wil zijn, dan beseffen we dat net zoals jij niet wil lijden, precies zo willen alle anderen niet lijden. Net zoals jij gelukkig wil zijn, precies zo willen anderen gelukkig zijn. In die zin is er geen verschil tussen jij en de ander, in de mate waarin we gelukkig willen zijn en niet willen lijden.

Er is geen verschil in de mate waarin we belangrijk zijn. Het is de grote tekortkoming van de egocentrische houding dat we onszelf belangrijker vinden dan anderen, dat we ons welzijn voor laten gaan aan dat van anderen. Op basis van die gehechtheid aan ons jij, genereren we afkeer tegen alles wat ons in de weg staat en daar komen alle andere verstorende emoties uit voort.

Als we zeggen: 'ik ben blij' 'ik ben moe', waar vinden we het IK dat fijn of pijn ervaart? Eén ding is zeker, dat IK bestaat niet onafhankelijk van lichaam en geest.

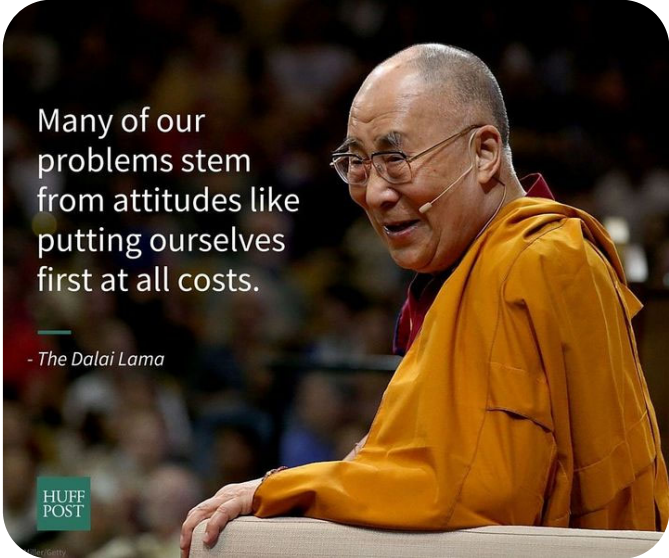
Het wordt al snel duidelijk dat ons lichaam niet het IK kan zijn. Is ons gevoel het IK? Als we zeggen 'ik voel', is er dus een 'voeler' en een gevoel (van fijn, pijn of neutraal). De voeler is het subject, en het gevoel van pijn, fijn of neutraal kan niet het IK zijn.

Is ons waarneming (het bewustzijn) het IK? We zeggen 'IK neem een object waar.' Er is dus een waarnemer, het subject, en de activiteit van waarnemen. Dus ook ons bewustzijn kan niet het IK zijn.

We zeggen immers: 'ik heb een lichaam' of 'ik heb een geest/ bewustzijn' en niet: 'ik ben lichaam' of 'ik ben geest.'

Waar vinden we dan het IK in ons lichaam en geest?

We nemen ons IK van nature waar als een heel concreet IK, alsof er een handelende persoon bestaat.



Many of our problems stem from attitudes like putting ourselves first at all costs.

- The Dalai Lama

HUFF POST

Onze verzameling lichaam, gevoel, onderscheiding, mentale factoren, bewustzijn - verschijnt als het eigendom van ons IK: dit is MIJN lichaam, dit is MIJN geest. Maar waar vinden we dat IK?

Door onze gehechtheid aan ons IK wekken we eigenbelang op.

En daaruit ontstaat begeerte in onze geest, bijvoorbeeld voor een persoon. We projecteren enkel aantrekkelijke kwaliteiten op die persoon, die in onze ogen 100% aantrekkelijk wordt. Er ontstaat een heel concreet idee van een zeer solide vriend, een concrete vriend die 100% goed is, daaraan grijpen we vast, daar geloven we in.

We genereren afkeer tegen alles wat ons in de weg staat en ons eigenbelang bedreigt. Dan ontstaat er een sterk gevoel van afkeer, waardoor we enkel slechte eigenschappen op de persoon van onze woede projecteren, die persoon wordt de vijand. Er ontstaat een idee van een zeer solide vijand, een concrete vijand die 100% slecht is. En daar gaan we steeds meer in geloven.

Je zou zelfs kunnen spreken van de wet van Murphy.

**Anything
—that can
go wrong...
will go
—wrong—**

Met andere woorden: aan onze onwetende geest die een concreet IK waarneemt, verschijnen echte vrienden en vijanden, die onafhankelijk lijken te bestaan als concrete, soliede, objectieve vrienden en vijanden die op eigen kracht lijken te bestaan, objectief en onafhankelijk, los van onze waarneming en onze projecties.

Dat is het onderzoeken waard.

Als het object van onze begeerte of woede werkelijk zo concreet zou bestaan, als het aan ons verschijnt, dan zou de zo genoemde 'vijand' 100% slecht zijn, en de zogenoemde vriend 100% goed zijn, dan is er geen ruimte voor verandering. Als persoon zou bestaan zoals deze op een bepaalde tijd aan ons verschijnt, dan zou de persoon bij nader onderzoek steeds helderder aan ons moeten verschijnen. Maar dat is niet het geval. Zodra we beginnen te onderzoeken, blijkt het onvindbaar, het begint desintegreren en verdwijnt.

Waar vinden we ons IK dat we zo belangrijk vinden? Waar is de zogenoemde vijand? In diens hoofd? In diens benen? In diens geest? Waar zijn die louter slechte eigenschappen? Kunnen we ze aanwijzen? Waar is de zogenoemde vriend, in diens hoofd? In diens benen? In diens geest?

Waar zijn die louter goede kwaliteiten? Wat gebeurt er als we ruzie krijgen met de vriend? Dan zien we opeens louter slechte eigenschappen. Waar zijn dan de 100% goede kwaliteiten van de zogenoemde vriend gebleven? Als we zo onderzoeken, ontdekken we dat we de neiging hebben om te geloven in een concreet IK dat concrete vrienden heeft, die onafhankelijk lijken te bestaan, objectief lijken te bestaan, zonder dat wij er iets mee te maken hebben, als concrete, objectieve, onafhankelijke identiteiten.

Zodra we op zoek gaan naar hun identiteit, lijken ze steeds meer te desintegreren en te verdwijnen.

Er is een verschil tussen de manier waarop ons IK en personen en dingen aan ons verschijnen, en de manier waarop de dingen bestaan.



Dingen bestaan niet zo concreet als ze lijken. Maar dat, betekent niet dat ons IK, personen en dingen niet bestaan. Ze functioneren en dat betekent dat ze bestaan. Het feit dat we geluk ervaren en lijden ervaren ondergaan, bevestigt de realiteit van verschijnselen.

Dingen en personen bestaan in termen van hun onderling afhankelijkheid, niet als onafhankelijke, op zichzelf staande objecten, meer in holistische verband.

Verschijnselen ontstaan in een wisselwerking met elkaar, afhankelijk van andere factoren, afhankelijk van onze concepten en benoemen die we projecteren op de realiteit om ons heen. Dat noemen we de relatieve realiteit, de conventionele realiteit.

De uiteindelijke realiteit is dat alle verschijnselen leeg zijn van inherent bestaan. Mediteren op leegte betekent niet: "Dit is leeg." Niet "personen en dingen bestaan niet." Leegte betekent niet een totale afwezigheid, een vacuüm.

Maar dingen bestaan niet zo concreet als wij ze maken. Ons IK bestaat. De vriend bestaat. De vijand bestaat. Maar enkel in onderlinge afhankelijkheid, in veranderlijkheid.

We richten onze aandacht op een afwezigheid van onafhankelijk bestaan, een leegte van inherent bestaan. Uiteindelijk is ons IK, onze vriend, onze vijand, leeg van inherent bestaan. In geconcentreerde meditatie richten we onze aandacht op een niet-bevestigende ontkenning. We concluderen dat, als we het zoeken, we het niet kunnen vinden. Als we dat concluderen, zetten we er niets voor in de plaats, we tolereren de afwezigheid. Dat is de uiteindelijke realiteit.

Zodra we opstaan uit onze meditatie, verschijnen de dingen weer aan ons alsof ze concreet bestaan. Als we eenmaal beseffen dat dingen niet zo concreet, zo inherent, zo onafhankelijk bestaan als ze aan ons verschijnen, als we beseffen dat het een samenspel is tussen onze waarneming en de manier waarop we de dingen waarnemen, dan kunnen we luchtiger omgaan met onze ervaringen van pijn en fijn. Dan beseffen dat er altijd verandering mogelijk is. Dan kunnen we proberen die verandering te beïnvloeden door te "wensen het grenzeloze lijden van alle voelende wezens te stoppen, en te wensen dat elk wezen onbeperkte goede kwaliteiten ontwikkelt."

Dan ontwikkelen we onze geest in een richting van heilzame verandering.