

# LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE  
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Juli 2021

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

## Bescherming, maar hoe?

Het koesteren van alle voelende wezens is de beste bescherming. Andere methoden zoals het leren van karate levert minder op. Deze twee methoden zijn niet met elkaar te vergelijken.

Zelfs al bezitten we meer atoombommen dan het aantal atomen op deze aarde, dan nog zullen we niet in staat zijn onze verkeerde zienswijzen en die van andere wezens te vernietigen.

Zolang we onze eigen geest niet veranderen, zal er altijd een vijand blijven die ons schade zal berokkenen. Zelfs al we genoeg atoombommen zouden bezitten om de hele lucht mee te vullen, dan nog is dat niet te vergelijken met de kracht van een goed hart.

Atoombommen bieden geen bescherming, we worden erdoor geschaad. De kracht van wapens valt volledig in het niet bij de kracht van het goede hart.

Als alle mensen een altruïstische intentie zouden hebben, zou dat het einde betekenen van alle vuurwapens, bommen, legers en politie.

Lama Yeshe haalde altijd een gezegde aan: "Eet elke dag een appel, dat houdt de dokter buiten de deur." Op dezelfde manier houdt een goed hart elke dag de vijand buiten de deur.

Wanneer iedereen al zijn of haar energie zou steken in de ontwikkeling van een goed hart, zou een land nooit verloren gaan. Dat komt door het goede hart.

Met die miljoenen en miljarden Euro's die anders zouden worden gestoken in militaire doeleinden, zou er een goede sociale zorg kunnen worden opgebouwd. Dat zou bijdragen aan het oplossen van problemen van mensen in het land en de levens van de inwoners veel comfortabeler maken.

Als de gedachte dat het ieders eigen verantwoordelijkheid is om onze geest te ontwikkelen verloren zou gaan, zouden er allerlei soorten problemen ontstaan.

Een ander probleem is dat hoe sterk de militaire macht ook is, dat niet betekent dat we er zeker van zijn dat we de tegenstander kunnen verslaan. Het hebben van zoveel militaire macht en materieel kan nooit betekenen dat het land onoverwinnelijk is.



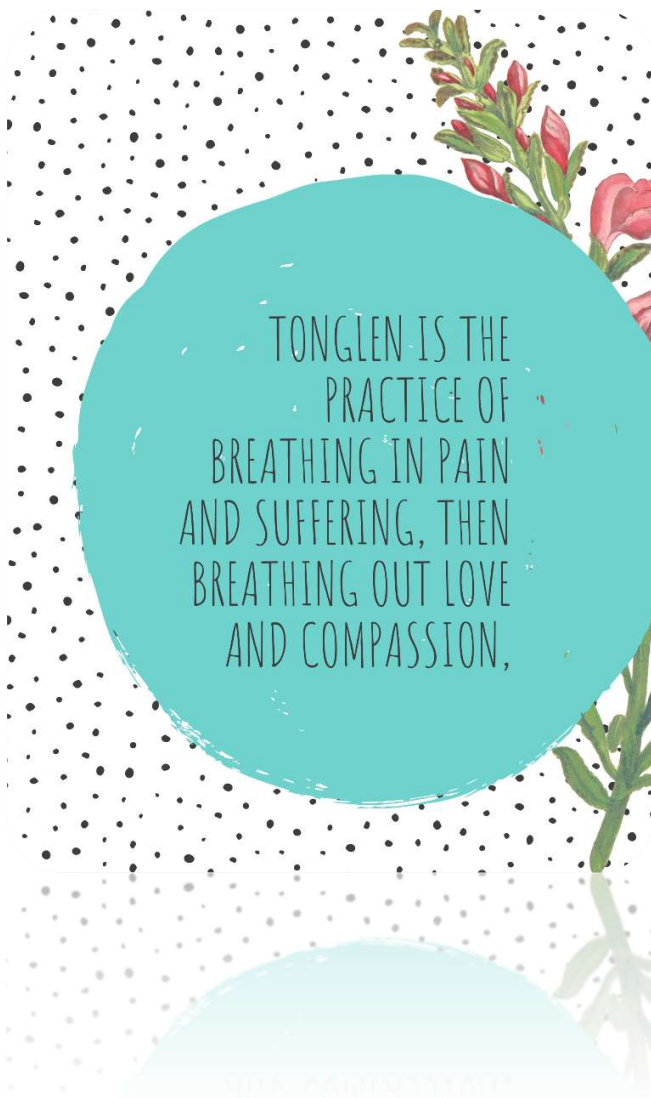
Het echte succes kan alleen maar komen wanneer iedereen de verantwoordelijkheid op zich neemt om de eigen geest en een goed hart te ontwikkelen. Het geduldig aanvaarden van klein leed geeft ons de kans andere methoden toe te passen.

1. We kunnen wensgebeden en toewijdingen doen met de wens: "Mag ik door dit lijden te ervaren, alle oorzaken van dit lijden die ik in het verleden heb gedaan door schadelijke activiteiten, zuiveren."
2. We kunnen de gelegenheid ook benutten voor de beoefening van nemen en geven (tonglen), een altruïstische beoefening waarbij we denken terwijl we pijn lijden, "Mag ik door dit lijden te ervaren, al het soortgelijke lijden dat voelende wezens anders misschien hadden moeten ervaren, op mij nemen opdat zij dit niet hoeven te ervaren. Mag ik hierdoor alle andere voelende wezens voor dergelijk lijden behoeden en hen geluk geven." Op deze manier nemen we het lijden van anderen op ons, en gebruiken we moeilijke en pijnlijke situaties als gelegenheid voor deze beoefening.
3. Dit advies komt vooral van pas bij het omgaan met ziekte. Natuurlijk is het in de eerste plaats belangrijk de nodige maatregelen te nemen om niet ziek te worden - zoals goede eetgewoonten, voldoende lichaamsbeweging en dergelijke. Mochten we toch ziek worden, dan is het noodzakelijk om de juiste behandeling te volgen zoals het innemen van medicijnen en andere noodzakelijke behandelingen.

Dat neemt niet weg dat de manier waarop we reageren op de ziekte van doorslaggevend belang is. Als we in plaats van te klagen over de situatie en ons over te geven aan zelfmedelijden, angst en bezorgdheid, een juistere houding zouden aannemen, zouden we onszelf een heleboel onnodig mentaal lijden besparen.

Hoewel het de werkelijke lichamelijke pijn en lijden niet kan opheffen, kunnen we wel denken: "Mag ik door deze pijn en dit lijden te ervaren, in staat zijn anderen die dezelfde ervaring tegemoet gaan dit te besparen." Zo kunnen we de gelegenheid van onze ziekte benutten voor spirituele beoefening, voor de beoefening van nemen en geven (tonglen). Deze beoefening brengt misschien geen werkelijke genezing teweeg, maar kan ons wel beschermen tegen een heleboel bijkomend mentaal lijden.

We kunnen nog verder gaan, en in plaats van verdrietig te worden van een lijdens-ervaring deze beschouwen als een soort voorrecht. We kunnen het zelfs zien als een kans en ons erover verheugen omdat deze ervaring ons leven verrijkt.



## Wat is een Tonglen meditatie?

Tonglen is een Tibetaanse meditatiebeoefening. 'Tong' betekent loslaten en 'len' betekent accepteren. Deze meditatie gaat dus over loslaten en accepteren.

Het wordt ook wel vertaald als 'geven en nemen'. Het is een beoefening waarin je contact maakt met lijden en pijn, dat nou eenmaal altijd aanwezig is.

### Focus op je ademhaling

Sluit je ogen en breng je aandacht naar jezelf. Voel hoe je zit en waar je de grond raakt. Volg dan een tijdje met je aandacht je adem. Merk op hoe je adem naar binnen komt en naar buiten gaat.

### Visualiseer de in- en uitademing

Terwijl je inademt, zie je voor je pijn en lijden inademt. Dit kun je je voorstellen als een hete, zware, donkere massa.

Terwijl je uitademt zie je voor je hoe verlossing, compassie, ruimte en liefde uitademt. Dit kun je je voorstellen als een helder, fris en stralend wit licht

### Richt je aandacht op de ander

Je hebt hier twee varianten van.

#### Variant 1:

Als je ervaart dat je het op het moment zelf moeilijk hebt, breng dan de aandacht naar jezelf en je eigen pijnlijke situatie.

Adem deze pijn in voor jezelf en voor andere mensen (je hoeft ze niet specifiek voor je te zien) die ook deze pijn ervaren.

Je ademt uit voor jezelf en voor al deze andere mensen met dezelfde pijn. Werk volgens de visualisatie zoals beschreven.

#### Variant 2:

Als je de beoefening juist gericht voor iemand die je kent wil doen, richt je aandacht dan meteen op deze persoon. Zie voor je hoe deze persoon het moeilijk heeft.

Terwijl je inademt, stel je jezelf voor dat je het lijden van deze persoon inademt en terwijl je uitademt stuur je de persoon ruimte, liefde en verlossing. Werk volgens de visualisatie zoals beschreven.

Als het goed voelt kunt je hetzelfde blijven doen voor meerdere personen tegelijkertijd. Je ademt dan in voor een groep mensen die allemaal dit lijden ervaren en met je uitademing stuur je hen allemaal verlossing.

## Paragraaf 2

### Breng je aandacht naar jezelf

Rond de oefening af door je aandacht naar jezelf te brengen. Observeer je ademhaling en je lichaam. Keer je aandacht meer naar buiten, word je bewust van de geluiden om je heen. Open dan weer je ogen.

De Tonglen meditatie kan een gevoel van diepe verbinding geven. Je ervaart dat je, ook al ben je misschien fysiek alleen, nooit écht alleen bent.

Alle mensen krijgen vroeg of laat te maken met lijden en pijn. Dat is moeilijk, maar lijden en pijn kunnen ook heel verbindend werken en daarmee heeft lijden ook een mooie kant.

Daarbij vergeet nooit: Laten we er voor elkaar zijn, ook wanneer dat fysiek niet kan.

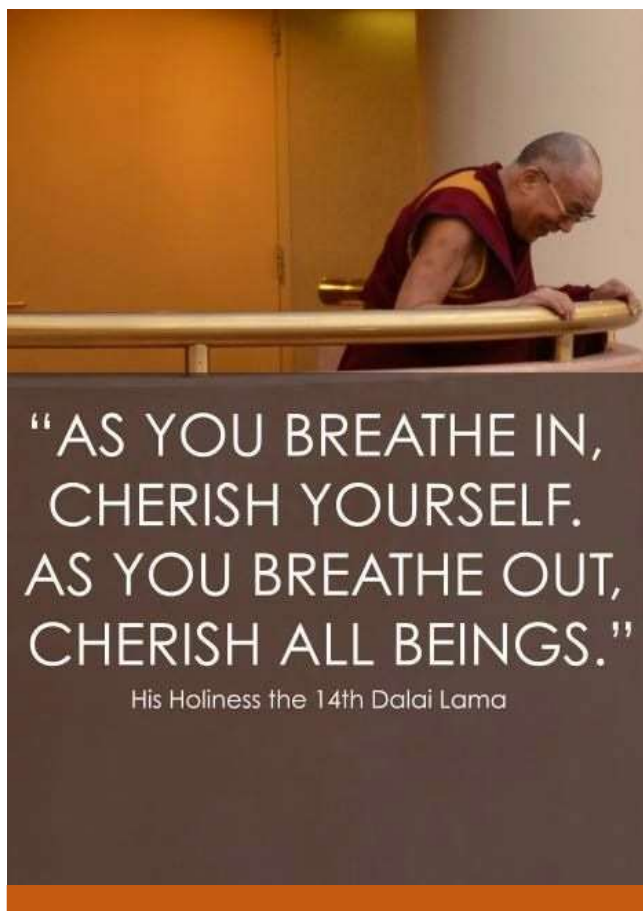
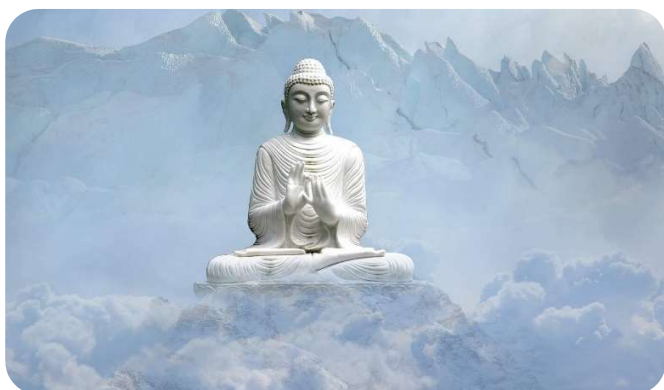
Tot slot:

Het is belangrijk dat je de oefening belangeloos doet. Je doet het niet omdat je er iets voor terugverwacht, het heeft geen voorwaarden. Je doet het echt met de intentie om het lijden te verzachten.

Ondanks dat je de beoefening traditioneel gezien puur voor de ander doet, is het vaak wel prettig om te beginnen met een situatie waarin je zelf lijden hebt ervaren. Je helpt dan eigenlijk jezelf en de ander tegelijk.

Maar of je je nou meteen op de ander focust, of eerst op jezelf, je hebt er zelf sowieso ook baat bij.

Het laat zien dat de mensen die compassie meditatie beoefende tot wel 51% lagere cortisol (stress hormoon) levels hadden in vergelijking met de mensen die de andere meditatie vormen beoefende. Door deze beoefening verlaag je dus je eigen stresslevel!



## Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya helpt je als alles tegen zit: als de wereld zich tegen je keert wijst deze mantra je de weg naar verlossing. Het scheidt helderheid en het helpt je om een lastige situatie op de juiste manier op te lossen. De mantra vermindert stress en brengt je terug in balans.

Om Namah Shivaya

In het Nederlands:

‘Ik buig mijn hoofd voor Shiva.’