

# LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE  
BUSINESS TRAINING & ADVICE

mei 2024

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

## De kunst van luisteren.

De Leer van de Boeddha kan worden onderverdeeld in 3 delen:

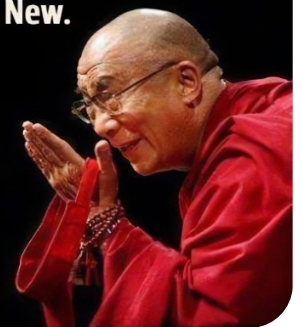
- Trainen in morele zelfdiscipline: het kwaad opgeven; anderen schaden opgeven
- Beoefening van concentratie: opgeven van zinloze dingen en afleiding
- Trainen in wijsheid: opgeven van verstorende emoties en het bereiken van bevrijding (nirvana)

De Jatakamala (Over vorige levens van de Boeddha) noemt 10 voordelen van het luisteren naar de Leer:

- Het is als een lamp die de duisternis van onwetendheid verdrijft, zelfs door het leren van het alfabet worden 26 onwetendheden opgeheven.
- Het is als het verzamelen van verheven rijkdom die niet door dieven kan worden gestolen
- Het is als een wapen tegen de vijand onwetendheid en stelt ons in staat alle verstorende emoties te ontwortelen
- Het is als de beste adviseur die me leert wat te doen en wat te laten; en me foutloze instructies geeft over de voordelen en nadelen van een potentiële activiteit; hoe ik een bepaalde activiteit moet uitvoeren; hoe ik onjuiste activiteiten kan voorkomen
- Het is als een stabiele en betrouwbare vriend, zelfs voor iemand met weinig fortuin
- Het is als een medicijn zonder bijwerkingen die de chronische pijn van verstorende emoties geneest
- Het is als een leger die de krachten der duisternis overwint en alle ernstige fouten vernietigt
- Het is de grootste van alle schatten, het meest excellente geschenk dat gegeven kan worden
- Het is als het gewaardeerde gezelschap in een kring van geleerden
- Het is de beste manier om de wijzen te plezieren.

When You Talk, You Are Only  
Repeating What You Already Know.  
But If You Listen, You May  
Learn Something New.

~ Dalai Lama



We hebben gesproken over de voornaamste beoefening voor bodhisattva's: de beoefening van geduld en verdraagzaamheid:

- Kwaad niet met kwaad vergelden
- Vrijwillig op ons nemen van pijn en moeilijkheden die de beoefening met zich meebrengt
- Het vergroten van ons vermogen om verdraagzaam te zijn door het onderkennen van de aard van de werkelijkheid, en het besef van de complexiteit van de situaties. Dit kan ook inzicht in de uiteindelijke natuur van de werkelijkheid inhouden.

In de ideale beoefening worden alle 6 perfecties tegelijkertijd beoefend. Terwijl we oefenen in **geduld**, beoefenen we **vrijgevigheid** door anderen aan te moedigen hetzelfde te doen. We beoefenen morele **zelfdiscipline** door onze eerlijkheid en oprechtheid.

We beoefenen **vreugdevolle inspanning** door de inspanning om verdraagzaam te blijven. We beoefenen **concentratie** door onze aandacht volledig gericht te houden op waar we mee bezig zijn onze geest een puntig oplettend te houden. We beoefenen **wijsheid** door ons vermogen te beoordelen wat gepast is en ongepast is; wat de situatie van dit moment vereist. Dit is een aspect van wijsheid en intelligentie; het kan ook de wijsheid zijn die de uiteindelijke natuur van de verschijnselen realiseert.

**Gierigheid** wordt gedefinieerd als het hardnekkig vasthouden aan bezittingen en die niet los willen laten van, onder invloed van gehechtheid aan winst en goede naam. Gierigheid is verwant aan begeerte / gehechtheid.

Natuurlijk hebben we allemaal een bepaalde mate van gierigheid, al was het maar omdat we denken van alles nodig te hebben.

Gierigheid heeft praktische nadelen: het kan leiden tot alle vormen van haat, woede en agressie.

Bijvoorbeeld: we zijn gehecht aan een mooie beker die vergankelijk is. Als die beker stukvalt, kunnen we dat niet verdragen en zelfs vreselijk boos worden. In dit soort situaties is luisteren ook niet onze sterkste kant.

**Een tegenkracht tegen gierigheid is het nadenken over de gevolgen ervan**

Een citaat uit een Soetra: "Het lichaam wordt een lijk; de levenskracht houdt op en wordt krachteloos; toch zijn alle kinderlijke wezens volslagen gehecht aan de verschijnselen die illusionair zijn als een droom. Onder invloed van gehechtheid en gierigheid zijn ze onverstandig en doen zij verkeerd dingen en creëren zo schadelijke mentale indrukken die hen in helse wedergeboorten zullen werpen."

- Het grote gevaar van gierigheid is wedergeboren worden als een geobsedeerde geest die vooral lijdt aan honger en dorst en met een levensgrote obsessie voor het stillen van die honger en dorst. Externe en interne obstakels verhinderen echter dat hun dorst kan worden gelest en hun honger kan worden gestild.
- Gierigheid geeft aanleiding tot veel andere versturende emoties, probeer daarom gierigheid zo veel mogelijk te elimineren of te minimaliseren.
- Je kunt gierigheid tegengaan door te trainen in vrijgevigheid, regelmatig geven aan wezens die behoeftig zijn en zo je rijkdom gebruiken voor vrijgevigheid
- Als we onze rijkdom enkel voor onszelf houden, misbruiken we die rijkdom.

Een Advies: Wees voorzichtig met water. Het feit dat we schoon drinkwater hebben, danken we aan onze mentale indrukken van vrijgevigheid die we in het verleden hebben gecreëerd. Verspil dit goede karma niet door onverschillig om te gaan met water, want daarmee putten we onze goede karma om genoeg drinkwater te hebben uit. Laat bijvoorbeeld de kraan niet stromen als je tandenpoetst, afgast enzovoort.

Leer dus te luisteren naar dit karma.....

**Gehechtheid** aan wat 'van mij' is, is een gitzwarte verstoring.

In de kleine kring verstoort gehechtheid de harmonie, bijvoorbeeld door het niet willen delen van spullen in huis enzovoort, alle onenigheid in gezin en alle familieruzies kunnen worden herleid tot gehechtheid.

Op grote schaal veroorzaakt gehechtheid alle conflicten in de wereld, niet alleen in deze tijd maar in alle tijden.

Tegenwoordig zien we hoe landen oorlog met elkaar voeren om het bezit van olie en gas,. Alle oorlogen en onlusten ontstaan uit gehechtheid, uit het streven naar rijkdom.

Onlusten en oorlogen die ontstaan op basis van religieuze zienswijzen - of het nu christenen, islamieten of boeddhisten zijn - ontstaan door gehechtheid aan de eigen zienswijze, het idee: 'mijn zienswijze' is de beste zienswijze en iedereen dient zich daarnaar te voegen.

Ook hier is luisteren dus een ware kunst.....

Met betrekking tot boeddhisten is dit maar weinig gebeurd, maar helaas zien we tegenwoordig ook in boeddhistische landen dat dit plaatsvindt. De oorzaak van dat alles: gehechtheid.

Een advies: Wees voorzichtig met wat je denkt en met partijdigheid. Als je in gedachten blij bent als de tegenstander wordt gedood, is dat een activiteit van doden. Probeer morele zelfdiscipline te beoefenen, ook in gedachten.

Wek liever mededogen op door na te denken over de gevolgen van schadelijke activiteiten die de uitvoerder ervan zal moeten ondergaan.

Luister naar elkaar en leer daardoor van elkaar.

