

# LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE  
BUSINESS TRAINING & ADVICE

juli 2024

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

## Luisteren en individuele bevrijding.

Herken je je in een van deze drie zaken?

- Als een mens met dichte oren zijn: niet luisteren door jezelf af te sluiten
- Als een mens met een oor in andere weer uit: onmiddellijk weer vergeten wat je hebt geleerd
- Als een mens met vuile oren zijn: luisteren met vooroordelen of met verkeerde bedoelingen

Geeft niets, iedereen heeft hier last van. Maar kunnen wij individueel ons zelf bevrijden?

De kwaliteiten die wij de 6 perfecties noemen worden ook beoefend door andere boeddhistische beoefenaars die streven naar individuele bevrijding.

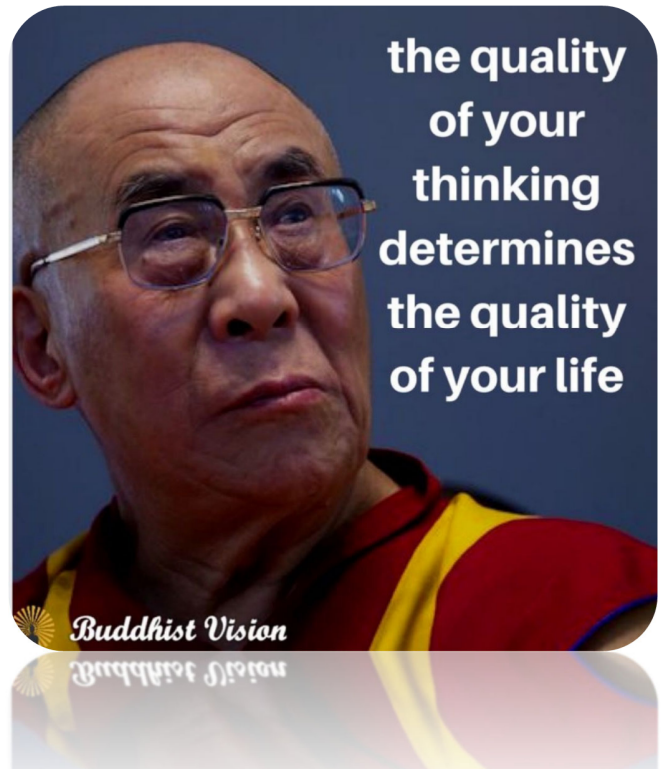
Wat de beoefeningen van

- vrijgevigheid,
- morele zelfdiscipline,
- geduld,
- enthousiaste volharding,
- concentratie
- en wijsheid

tot een perfectie maakt, is de motivatie. Degene die zich probeert te bekwamen in deze kwaliteiten met de diepe wens zelf een Boeddha te worden teneinde in staat te zijn alle voelende wezens zonder partijdigheid te helpen - de motivatie van de verlichtingsgeest - maakt deze beoefeningen perfecties.

Deze beoefeningen met de wens de verlichting te bereiken voor het welzijn van alle wezens, doen ons de twee verzamelingen ontwikkelen: de verzameling van positieve energie of verdienste, en de verzameling van wijsheid, de twee vleugels waarmee we naar het Boeddha schap vliegen.

Het methode-aspect, de verzameling positieve energie is de voornaamste oorzaak van het lichaam van een Boeddha, en het wijsheids-aspect is de voornaamste oorzaak van de staat van geest van een Boeddha die volkomen gezuiverd is van alle verduisteringen, en daardoor allesdoordringend en alwetend is - het dharmakaya.



Het vormlichaam of rupakaya van een Boeddha is ontstaan uit de subtiele energie van een Boeddha. Vanuit zijn grote mededogen en alwetendheid kan een Boeddha zich vormen in elke gedaante die geschikt is voor dat wezen en als zodanig verschijnen.

Met de staat van het dharmakaya is het eigen doel bereikt, de vervolmaakte staat, met de staat van rupakaya wordt het doel voor anderen bereikt - vormlichamen die met opzet worden aangenomen vanuit het grote mededogen ten dienste van de wezens.

Boeddha Shakyamoeni is een voorbeeld van het verheven Nirmanakaya, die de Dharma opnieuw op deze aarde heeft gebracht, maar boeddha's kunnen in talloze vormen verschijnen, afhankelijk van de aanleg en capaciteit van de wezens voor wie ze verschijnen.

Rupakaya's zijn een soort medium waarmee een Boeddha, het dharmakaya, contact maakt met de wezens om hen te helpen en te onderwijzen.

**Niet-haatdragendheid** wordt gedefinieerd als een heilzame mentale factor, waarbij het opkomen van haat is overwonnen met betrekking tot een van de drie objecten waarvoor doorgaans haat opkomt; en die helemaal vrij is van vijandigheid en kwaad wil.

Niet-haatdragendheid functioneert als basis voor het niet ondernemen van schadelijk gedrag.

**Woede** wordt gedefinieerd als de volslagen kwaad wil die op één van de drie mogelijke objecten van woede gericht is, onverdraagzaam wordt en schade wil toebrengen.

De drie objecten voor wie wij haat kunnen opwekken:

- Personen die ons schaden
- Personen die onze naasten schaden
- Personen die onze vijanden helpen

In totaal 9 objecten in relatie tot de drie tijden; de gedachte:

- Die persoon heeft mij in het verleden geschaad;
- Die persoon schaadt mij nu, in het heden;
- Die persoon zal mij in de toekomst schaden;
- 2Die persoon heeft mijn vrienden of familieleden in het verleden geschaad;
- Die persoon schaadt mijn vrienden of familieleden nu;
- Die persoon zal mijn vrienden of familieleden in de toekomst schaden;
- Die persoon heeft in het verleden mijn vijand geholpen;
- Die persoon helpt mijn vijand nu;
- Die persoon zal mijn vijand in de toekomst helpen.

Dit zijn negen aanleidingen voor het opkomen van woede of haat. Wanneer in deze gevallen geen kwaad wil opkomt, is dat niet-haatdragendheid.

Woede of haat is de tweede van de zes voornaamste versturende emoties (begeerte, woede, trots, onwetendheid, twijfel en vasthouden aan verkeerde zienswijzen).

Woede zal vooral ontstaan in contact met anderen en in mindere mate als we alleen zijn.

De functie van woede is dat het de geest ruw maakt. Goede kwaliteiten in versturende emoties zien maakt de zaak juist zo moeilijk.

Woede kan ontstaan in relatie tot:

- Voelende wezens: we worden heel gemakkelijk boos op anderen.
- Het eigen lijden: we kunnen boos als we een ziekte hebben die maar niet wil overgaan.
- De bronnen van het lijden: we kunnen ook boos worden op dingen, bijvoorbeeld: als we ons branden aan een vuur, kunnen we boos worden op het vuur. Als we ons stoten aan een tafel, kunnen we boos worden op die tafel.

