

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

december 2023

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

Het comfortabele pad volgen.

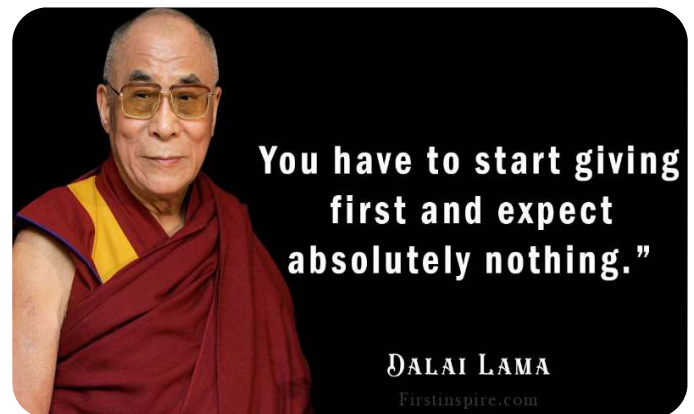
De Twaalf Schakels van Onderling Afhankelijk Ontstaan zijn een uitwerking van de 4 Edele Waarheden, zowel met betrekking tot oorzaak en gevolg van lijden en de oorzaken van lijden, als met betrekking op opheffing van lijden en het pad dat leidt naar bevrijding uit het cyclische bestaan.

Lijden begint met de verstorende emoties onwetendheid, de 1e Schakel; die leidt tot wilsactiviteiten uitgevoerd met lichaam, spraak en geest, de 2e Schakel die activiteiten laten mentale indrukken achter in onze bewustzijnsstroom, de 3e Schakel; als die worden geactiveerd tijdens onze dood, leiden die tot [de persoon die we worden in ons volgende leven] 'naam en vorm' (bewustzijn en lichaam), de 4e Schakel. Die geboorte leidt onherroepelijk naar ouderdom en dood. (zie ook november 2023)

Als je de volgorde omkeren en nadenken over opheffing van lijden, zal je zien dat het opheffen van ouderdom en dood afhankelijk is van het opheffen van worden, de 10e Schakel, en dat opheffing van worden afhankelijk is van het opheffen van grijpen, de 9e Schakel en Verlangen, de 8e Schakel enzovoort. Door deze omgekeerde volgorde begrijpen we het proces dat ons uit de ketenen van het cyclische bestaan kan doen ontsnappen.

De Sublieme Soetra van het Grote Voertuig getiteld: De Rijstplanten zegt over Opheffing:

“Door opheffing van Onwetendheid (1) - opheffing van Karmische Formatie (2)
Door opheffing van Karmische Formatie - opheffing van Bewustzijn (3)
Door opheffing van Bewustzijn - opheffing van Fysieke en Mentale processen (4)
Door opheffing van Fysieke en Mentale processen - opheffing van de Zes Ingangen (5)
Door opheffing van de Zes Ingangen - opheffing van Contact (6)
Door opheffing van Contact - opheffing van Gevoel (7)
Door opheffing van Gevoel - opheffing van Verlangen (8)
Door opheffing van Verlangen - opheffing van Grijpen (9)
Door opheffing van Grijpen - opheffing van Worden (10)



De volgende mentale factor die je gaat onderzoeken is hatelijkheid.

5. Niet-haatdragendheid hmf
11. Geweldloosheid/mededogen hmf.

2. Woede bvem
1. Agressiviteit (verwant met woede) avem
2. Wrok (verwant met woede) avem
4. Hatelijkheid (verwant met woede en voorafgegaan door agressiviteit en wrok) avem
5. Jaloezie (verwant met woede) avem
10. Wreedheid (verwant met woede) avem

Hatelijkheid wordt gedefinieerd als de geest die, als anderen je attent maken op fouten, grove taal wil uitspreken, met de motivatie van haat en onder invloed van agressie en wrok, zonder spijt te hebben over die gemaakte fouten en zonder ze te willen toegeven.

Hatelijkheid is verwant aan woede.



Hatelijkheid heeft iets weg van agressiviteit, alleen wordt de woede verbaal geuit.

Wanneer een spirituele leraar je attent maakt op je fouten met de motivatie je welzijn te bevorderen, of wanneer iemand naar je fouten informeert met de beste bedoelingen om je welzijn te bevorderen, en je dan geïrriteerd raakt en je en je door de kracht van onwetendheid die fouten wilt verbergen en hatelijk wordt en grove taal gebruikt om de ander te kwetsen uit woede, agressiviteit en wrok is dat hatelijkheid.

Zowel hatelijkheid als hypocrisie komen op in contact met anderen, waarbij je je fouten wil verbergen.

Hatelijkheid heeft als functie dat het een basis verschaft voor kwetsende woorden, dat je ongelukkig wordt, zo ongelukkig dat je aan niets anders meer kunt denken.

Het zorgt ervoor dat je onverdienselijk karma creëert (2e en 3e Schakel) en in ongemakkelijke situaties terecht komt, niet alleen in dit leven, maar door ook in toekomstige levens als de mentale indrukken tot rijping komen waardoor je enkel lijden ervaart.

Tegenkrachten tegen hatelijkheid

Woede, agressiviteit en hatelijkheid schijnen voor veel mensen een probleem te zijn. Daarom is het belangrijk aandacht te schenken aan de tegenkrachten. Als je eenmaal overweldigd bent door heftige emoties, ben je tijdelijk de vrije wil kwijt.

Daarom is het goed te denken aan tegenkrachten op momenten dat je juist niet boos bent.

Opwekken van afkeer tegen versturende emoties

Je versterkt je wilskracht door na te denken over de nadelen van woede, waarmee je afkeer of walging tegen woede kunt opwekken, waarmee je een tegenkracht tegen woede kunt opwekken, en proberen dit soort schadelijke factoren uit je leven te bannen.

Relativeren

Een andere manier is om irritante situaties te relateren door die situaties binnen de juiste proporties te plaatsen. Als je relativeert kun je denken: 'nou ja, dan krijg ik dat niet, dat is ook niet zo erg.' Door dit soort gedachten komt er ruimte in onze geest en kun je tot rust komen.

TOT RUST KOMEN zonder HAAT

