

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

april 2023

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

Het goed doen

Boeddhistische leringen herinneren ons eraan dat goedheid een van de voornaamste pijlers van het leven zou moeten zijn. Eervol zijn in hart en geest betekent dat je altijd het beste voor jezelf probeert te doen, terwijl je daarbij respect hebt voor de mensen om je heen.

De goede kwaliteiten welke door bodhisattva's worden beoefend, zijn in het kort:

- vrijgevigheid,
- morele zelfdiscipline,
- enthousiaste volharding,
- geduld,
- meditatieve concentratie,
- wijsheid,
- mededogen
- de verlichtingsgeest.

Als we deze begrippen nader beschouwen, spreken we in veel gevallen over het goed doen naar anderen en van anderen. In het kort de goedheid van anderen. In het kort;

Vrijgevigheid is het compleet wegschenken van alle bezit.

Morele zelfdiscipline is (vooral) anderen helpen.

Geduld is het opgeven van woede.

Enthousiaste volharding is vreugde scheppen in heilzame activiteiten.

Concentratie is onverstoorde één puntigheid.

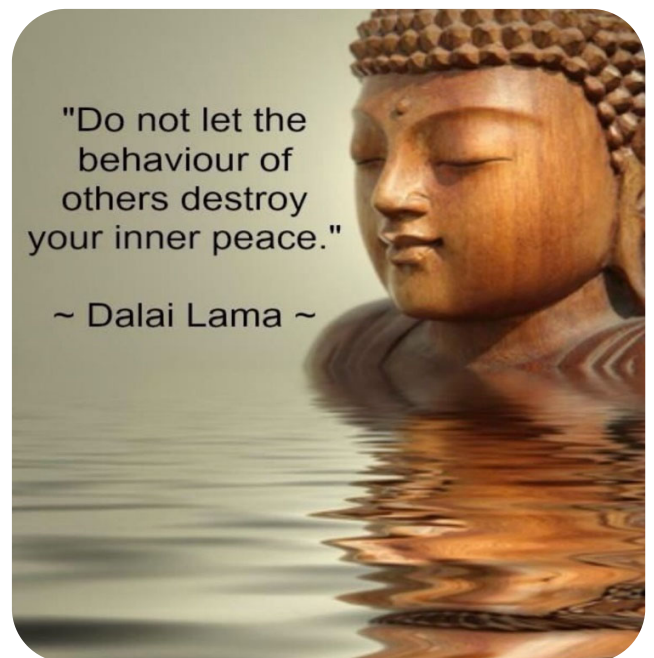
Wijsheid is het vaststellen van de betekenis van de waarheden.

Mededogen is de motivatie welke enkel

Genade en liefde voor alle voelende wezens koestert.

Door vrijgevigheid ontstaat welvaart, door morele zelfdiscipline: geluk, door geduld: een aantrekkelijk uiterlijk, door enthousiaste volharding: een krachtige uitstraling, door meditatieve concentratie: vrede, door wijsheid: bevrijding en door mededogen worden alle doelstellingen bereikt.

En laten we wel zijn, wie wil dat nu niet?



Voor de geestelijke evolutie zijn er 2 verzamelingen nodig: de verzameling wijsheid en de verzameling verdienste (dat ook wel positieve energie wordt genoemd).

We bouwen een positieve lading op in onze geest die ons meer kracht geeft om onze onderscheidende wijsheid meer kracht, waardoor we de werkelijkheid kunnen doorzien zoals die is te doorzien.

Dit zijn de 2 vleugels die ons naar de verlichting doen vliegen, het boeddhaschap dat ook wel 'de staat van perfectie' wordt genoemd.

De verzameling wijsheid wordt verzameld met wijsheid, ondersteund door enthousiaste volharding en meditatieve concentratie.

De verzameling verdienste wordt verzameld met vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, geduld, enthousiaste volharding, meditatieve concentratie en mededogen en de verlichtingsgeest.

Iedere persoon kan die verzameling alleen opbouwen in relatie tot anderen. Dat is de reden waarom Shantideva zegt: "De Boeddha heeft gezegd dat gewone wezens en boeddha's gelijk zijn in die zin dat ze beide als een veld zijn voor het verzamelen van verdienste."

Het Boeddhachap wordt bereikt door het volgen van het Achtvoudige Pad. Het begint met inzicht in de drie karakteristieken van het leven: **dukkha** (lijden, onvolmaaktheid), **anatta** (het ontbreken van een onveranderlijke essentie in de stroom van ervaring), **anicca** (de voortdurende verandering van alles dat is). Hierop volgt de beoefening van **sila** (juist gedrag) en meditatie (**samatha en vipassana**).

Het boeddhistische pad, zoals in Gautama's eerste les De Eerste Wenteling van het Rad van Dharma uiteengezet, kent 37 aspecten, verdeeld in zeven categorieën. De zevende en laatste categorie met acht aspecten is het edele achtvoudige pad.

Boeddha beschreef het achtvoudige pad als volgt:

Dit, monniken, is de Edele Waarheid van het Pad dat leidt naar de Opheffing van Lijden: Het is eenvoudigweg het Edele Achtvoudige Pad, namelijk:

1 juiste begrip / juiste inzicht (pali: samma ditthi)

- Begrijpen wat lijden is (dukkhe ñana).
- De oorzaak van lijden begrijpen (dukkhasamudaya ñana).
- De opheffing van lijden begrijpen (dukkhanirodhe ñana).
- Het pad begrijpen dat leidt naar de opheffing van lijden (dukkhanirodhagamini patipadaya ñana).

2 juiste gedachten / juiste intenties / juiste bedoelingen (pali: samma sankappa)

- Gedachten van het verzaken van zelfzucht (nekkhamma sankappa).
- Gedachten van welwillendheid, liefdevolle vriendelijkheid (avyapada sankappa).
- Gedachten van geweldloosheid, harmonie of mededogen (avihimsa sankappa).

3 juist spreken (pali: samma vaca).

- Onthouding van het vertellen van leugens (musavada veramani).
- Onthouding van het spreken van lasterende taal (pisunaya vacaya veramani).
- Onthouding van het spreken van harde woorden (pharusaya vacaya veramani).
- Onthouding van onzinnig gepraat (samphappalapa veramani).

4 juist handelen (pali: samma kammanta)

- Onthouding van doden (panatipata veramani).
- Onthouding van nemen wat niet gegeven is (adinnadana veramani).
- Onthouding van seksueel wangedrag (kamesu micchacara veramani)

5 juiste wijze van levensonderhoud (pali: samma ajiva)

- Geen handel in wapens.
- Geen handel in slaven en prostitutie.
- Geen handel in levende wezens voor vleesproductie en slachterij of iedere andere handel in wezens.
- Geen handel in vergif.
- Geen handel in bedwelmende middelen.
- (De waarheden drie, vier en vijf vormen samen de groep van moraliteit. Pali: Silakkhandha)

6 juiste inspanning (pali: samma vayama)

- Slechte gedachten en heilloze (akusala) zaken die nog niet opgekomen zijn vermijden (samvara padhana).
- Het overwinnen van slechte gedachten en heilloze zaken die reeds opgekomen zijn (pahana padhana).
- Het opwekken en ontwikkelen van heilzame (kusala) zaken en goede gedachten die nog niet opgekomen zijn (bhavana padhana).
- Het tot groei brengen van heilzame zaken en goede gedachten die reeds opgekomen zijn (anurakkana padhana).

7 juiste indachtigheid / juiste meditatie / juiste mindfulness (aandacht, bewustzijn, concentratie, pali: samma sati)

- Bewustzijn van het lichaam in en van zichzelf (kaya nupassana).
- Bewustzijn van gevoelens in en van zichzelf (vedana nupassana).
- Bewustzijn van de geest in en van zichzelf (citta nupassana).
- Bewustzijn van mentale objecten in en van zichzelf (dhamma nupassana) namelijk:
- De vijf hindernissen (pañca nivarana).
- (zinnelijk verlangen, kwade wil, luiheid of traagheid, rusteloosheid of bezorgdheid, sceptische twijfel)
- De vijf aggregaten van hechten (pañca upadana kkhanda).
- (materie, gewaarwording, perceptie, intenties, bewustzijn of aandacht)
- De zes innerlijke en zes uiterlijke zintuigsferen (salayatana)
- (oog, oor, neus, tong, lichaam, geest en vorm, geluid, reuk, smaak, het tastbare, mentale objecten)
- De zeven factoren van verlichting (bojjhanga).
- (indachtigheid, onderzoek naar waarheid, energie, vreugde, kalmte, concentratie, gelijkmoedigheid)
- De vier edele waarheden (cattari ariya sacca).

8 juiste concentratie (pali: samma samadhi)

- Suta mayā pañña, ontvangen wijsheid, 1e transformatie.
- Cintā-mayā pañña, wijsheid vanuit ervaren, 2e transformatie.
- Bhāvanā-mayā pañña, wijsheid vanuit zelfinzicht, 3e transformatie.



In grafische voorstelling wordt het vaak zo weer gegeven:

8) Zuivere Concentratie

- ontvangen van kennis (jenzelf leren & ontwikkelen)
- wijsheid vanuit ervaren
- wijsheid vanuit zelfinzicht & reflectie

7) Zuivere**Aandacht/Aanwezig**

- met volle aandacht aanwezig zijn in het hier & nu
- goed voelen, weten wat je denkt
- regelmatig mediteren
- bewust zijn van lichaam en geest

6) Zuivere Inspanning/Inzet

- slechte gedachten en niet helpende patronen vermijden
- ontwikkelen van heilzaam gedrag
- en zaken te laten groeien

1) Zuiver Inzicht/Begrip

- begrijpen wat lijden is
- oorzaak en opheffing van lijden begrijpen
- het pad naar verlichting begrijpen

2) Zuivere**Gedachten/Intenties**

- gedachten van liefdevolle welwillende vriendelijkheid, harmonie, geweldloosheid en mededogen

3) Zuiver Spreken

- onthouding v/h vertellen van laster, leugens, harde woorden en onzinnig gepraat: heilzaam de waarheid spreken

4) Zuiver Handelen

- onthouding van doden, niet nemen wat niet gegeven is
- onthouding van (seksueel) wangedrag

5) Zuiver Levensonderhoud

- eerbare arbeid verrichten
- leef minimaal met weinig en bezit het hoognodige

