

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Oktober 2025

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

Onderbewuste en mentale factoren

Het is heel erg belangrijk om stil te staan bij de tekortkomingen van woede en er geen geloof in te hechten. We kunnen erop vertrouwen dat dit werkelijk zo is, want de Boeddha heeft dit gezegd en die liegt niet. Als we werkelijk vertrouwen genereren dat er veel nadelen kleven aan het toegeven aan onze woede, zullen we beter in staat zijn om geduld te beoefenen.

Het belangrijkste is dat we door ons inzicht in de nadelen van woede, ons spontaan zullen gaan trainen in het oefenen in geduld om te voorkomen dat we boos worden.

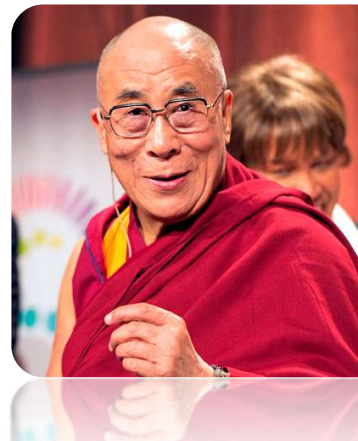
Sommige moderne Westerse wetenschappers of psychologen verkondigen dat het belangrijk is om onze woede te uiten en niet te onderdrukken omdat we zo onze woede kwijt zullen raken. Ze beweren dat, als we onze woede niet uitdrukken, we allerlei ziekten kunnen krijgen en dat die schadelijker zijn dan de woede.

Als het zo zou zijn dat als we onze woede uiten onze woede uitgeput zou raken, waarom is onze woede dan niet allang uitgeput? Waarom worden we dan telkens weer boos?

Als we moeten huilen zeggen mensen: 'huil maar lekker uit, dan ben je tenminste al je tranen kwijt'. Misschien werkt dit voor een flinke huilbui, maar geldt dit ook voor woede? Is het waar dat, als we flink van leer trekken en een ander de huid vol schelden, of als we onze spullen die ons dierbaar zijn op de grond gooien, of de computer een flinke klap geven, onze woede op is? Als dat zo zou zijn dan zouden we nooit meer boos worden.

Maar het lijkt erop dat we een nieuwe computer moeten kopen omdat we de vorige stuk hebben geslagen en met de nieuwe computer meteen een nieuw pakketje woede kopen, want na verloop van tijd komt die woede toch weer terug.

Wat dat betreft lijkt het Geshela heel duidelijk dat het goed is om ervoor te zorgen dat we woede voorkomen, niet alleen in relatie tot andere mensen, maar ook in relatie tot onze spullen. Als we onze woede uiten op onze computer en we een nieuwe moeten kopen, raakt onze woede niet uitgeput, maar onze portemonnee wel. Dan zitten we met een lege portemonnee maar onze woede komt gewoon weer terug.



"Remember that sometimes not getting what you want is a wonderful stroke of luck"

Als men stelt dat we door woede te onderdrukken we ziek kunnen worden, denkt Geshela eerder dat het andersom is, de woede zelf genereert ziekten, zowel fysieke als mentale klachten. Wat gebeurt er als we boos worden?

Dan raken de subtiele energieën in ons lichaam volledig uit balans en doordat de subtiele energieën uit balans zijn, ontstaan er fysieke klachten, zelfs ernstige ziekten. Dat kunnen we voorkomen door onze woede tegen te gaan en geduld te oefenen.

Daarom is het zo belangrijk om te weten hoe we ons kunnen bekwamen in het trainen in geduld.

- We kunnen bijvoorbeeld nadenken over de nadelen van boos zijn met betrekking tot onze eigen gemoedsrust.
- We kunnen stilstaan bij het feit dat we met dit ene moment van woede zoveel positieve energie verliezen.
- We kunnen inzien hoe, als we boos worden, we vijanden creëren
- We kunnen begrijpen dat mensen veel gelukkiger zijn met vrienden om zich heen dan met vijanden.
- We kunnen de relativiteit van dingen inzien.
- Door telkens weer stil te staan bij de nadelen van woede en de voordelen van geduld, zullen we uiteindelijk in staat zijn om ons niet door onze woede te laten meeslepen en we zullen geleidelijk aan een gevoel van welzijn kunnen genereren doordat we minder onder controle staan van woede en andere verstorende emotie.



Shantideva spreekt hierover heel duidelijk in Het ondernemen van de beoefeningen van bodhisattva's als hij zegt:

We weten uit ervaring hoeveel verdriet het brengt in een familie waar gehakketak en geruzie is. Als we heel erg boos zijn geworden, zullen we die avond ook maar moeilijk de slaap kunnen vatten, dit is ook een tekortkoming, een gevolg van woede, ik zal niet kunnen slapen en onrustig zijn.

Ouders verzorgen hun kinderen van jongs af aan. We weten allemaal hoe kwetsbaar mensenbaby's zijn, de meeste baby dieren zijn meteen na hun geboorte al veel zelfstandiger, die staan onmiddellijk op en weten waar ze de moedermelk moeten vinden. Mensenbaby's zijn volledig overgeleverd aan de vriendelijkheid en goedheid van hun ouders die hen verzorgen om hen in leven te houden. Ze moeten van alles leren, waar ze hun eerste melk drinken, ouders helpen hen met aankleden, met onderricht enzovoort. Ouders maken ongelooflijk veel kosten om te zorgen dat hun kinderen goed opgroeien. Kortom, ze tonen enorme vriendelijkheid naar hun kinderen.

Maar het kan gebeuren dat diezelfde kinderen heel erg boos worden op hun ouders, bijvoorbeeld als ze verliefd zijn. Als twee jonge mensen met elkaar willen trouwen maar dit wordt tegengehouden door de ouders, kan het gebeuren dat er zoveel woede bij die kinderen ontstaat dat ze zelfs overgaan tot het meest ondenkbare, namelijk het doden van hun eigen ouders. Dat gebeurt, het is niet verzonnen (bijvoorbeeld de zoon van de koning van Nepal moordde zijn familie uit in verband met conflict over zijn huwelijkskandidaat).

Hetzelfde kan gebeuren bij een baas van een grote fabriek, ook al is hij altijd goed geweest voor zijn werknemers, en is hij een eerlijke baas die redelijke salarissen uitbetaalt, het kan gebeuren dat hij in onmin raakt met zijn werknemers en dan loopt hij het gevaar dat hij door een van de werknemers wordt gedood. [4] Een werkgever die haat koestert, loopt het gevaar te worden vermoord, zelfs door degenen die voor hun inkomsten en geluk van hem afhankelijk zijn.

Shantideva zegt dat het grote nadeel van woede is dat we tot zelfs de meest vreselijke daden kunnen overgaan, namelijk door diegenen die ons van zoveel welzijn zijn geweest te doden (of dat nu een sponsor is of een trouwe werkgever of onze ouders is).

Shantideva vervolgt in vers 5: Door haat raken vrienden en familieleden ontmoedigd. Als onze vrienden zien dat we slecht omgaan met personen die zo goed voor ons zijn geweest, zullen die vrienden ontmoedigd raken en afstand van ons nemen. Ze staan aan de zijlijn en zien hoe we onze helpers kwaad hebben gedaan en zullen ons niet meer vertrouwen, maar zo ontdaan zijn door ons gedrag ingegeven door woede, dat ze afstand van ons nemen. Dan kunnen wij van onze kant nog zo ons best doen door ze uit te nodigen voor een kopje koffie of thee, maar hun enthousiasme zal allengs tanen. Ze zullen namelijk geen enkel vertrouwen meer in ons hebben. Hoewel aangetrokken door mijn vrijgevigheid, zullen ze me niet vertrouwen. Ook dat is weer het effect van woede.

Kortom, er is niemand die gelukkig leeft met woede.

We hebben allemaal wel de ervaring dat als we geregeld boos zijn, we daardoor niet populairder worden bij de mensen om ons heen. Werkende mensen herkennen dat ook, een collega die altijd boos is en snel op zijn teentjes is getrapt, zal worden gemeden. Die persoon zal niet erg gewild zijn op het werk. Het tegenovergestelde is ook waar, mensen die altijd vriendelijk en behulpzaam zijn, zijn de mensen die we graag mogen, waar iedereen sympathie voor heeft.

De persoon die altijd maar boos is, zal het op een bepaald moment niet langer uithouden op het werk, want niemand wil met hem of haar samenwerken en uiteindelijk verliest hij zijn werk. Misschien vindt hij of zij weer een nieuwe baan, maar het zal niet lang duren voordat hij of zij ook daar in een zelfde situatie komt. Door in te zien hoeveel ellende er voortkomt uit woede, kunnen we ons ertoe aanzetten om alles op alles te zetten om meer geduld te ontwikkelen.

Hier ligt ook de basis voor veel zaken in de gelukskunde en of succesvol samenwerken.

