

# LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE  
BUSINESS TRAINING & ADVICE

mei 2026

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

## Bedachtzaam leven.....

De geest van een boeddha is totaal ongehinderd in het kennen van alle verschijnselen. Een Boeddha is alwetend en onbepert in zijn kennis. Een Boeddha kent de natuur van alle verschijnselen precies zoals ze zijn. Een Boeddha weet alles volledig in een directe waarneming en ziet alle verschijnselen net zo duidelijk als wij een appel zien liggen op onze handpalm.

Een Boeddha kent ook de enigszins verborgen verschijnselen zoals zelfloosheid of leegte. Als de Boeddha hier aanwezig was, zou de Boeddha van elke persoon feilloos weten hoe deze heet; maar er zijn helderzienden die dat ook kunnen.

Een Boeddha echter weet ook waar je bent geboren, hoeveel broers en zusters je hebt. Een Boeddha kent je aanleg en intelligentieniveau en weet precies wat er in de geest van de wezens omgaat. Op elk moment van de dag weet Boeddha exact wat er in de geest van zelfs de kleinste mier omgaat.

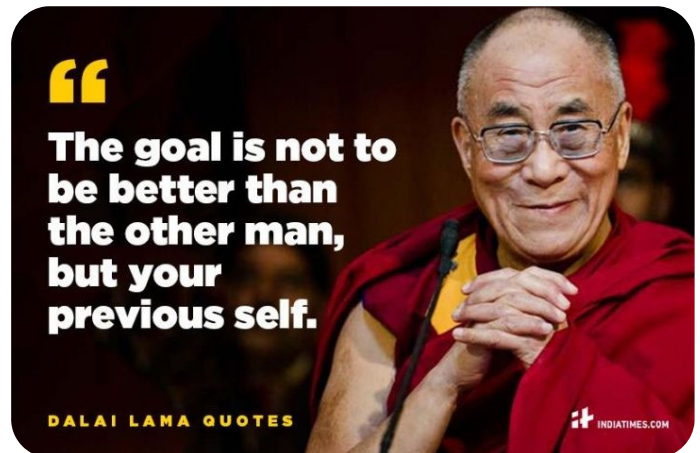
Een Boeddha kent ook alle bijzonder verborgen verschijnselen zoals de karmische oorzaken voor de verschillende gebeurtenissen en ervaringen in het leven van een persoon en in welk leven de oorzaken zijn gecreëerd. En dat niet van één persoon, maar van alle wezens tegelijkertijd.

Met andere woorden, er is niets wat een Boeddha niet weet. Dat is moeilijk voor te stellen. Het geeft je wel 3 hulpmiddelen om bedachtzaam, gelijkmoedig te kunnen leven en je te ontwikkelen.

**Bedachtzaamheid** wordt gedefinieerd als: de geest die ervoor waakt niet onder invloed te komen van versturende emoties, en om met behulp van enthousiaste volharding heilzame activiteiten te verrichten.

**Gelijkmoedigheid** wordt op verschillende niveaus beschreven, vandaar dat er verschillende definities van zijn.

*Definitie: gelijkmoedigheid is de afwezigheid van gehechtheid, afkeer en onverschilligheid, terwijl onrust en loomheid, die de grootste obstakels vormen bij concentratiemeditatie, ontbreken.*



De functie van gelijkmoedigheid is ervoor te zorgen dat de geest niet onder invloed komt van versturende emoties.

Er zijn drie soorten gelijkmoedigheid:

- Samenstellende gelijkmoedigheid: dit is de heilzame mentale factor gelijkmoedigheid
- Gelijkmoedigheid als neutraal gevoel
- Onmetelijke gelijkmoedigheid.

### Samenstellende gelijkmoedigheid

De 10e heilzame mentale factor is samenstellende gelijkmoedigheid, een van de 8 tegenkrachten die worden toegepast tegen de vijf fouten die hinderaars zijn voor gestilde concentratie. Door je te verlaten op de methode voor het een puntig plaatsen van de geest op een intern object van concentratie, worden de 9 stadia van het plaatsen van de geest bereikt.

Na het bereiken van het 9e stadium van het plaatsen van de geest, is het niet meer nodig je in te spannen met de tegenkrachten voor onrust en loomheid (waaronder enthousiaste volharding, herinnering, oplettendheid, het tijdig toepassen van de tegenkrachten), en kan de geest rustig en spontaan geplaatst blijven in gelijkmoedigheid.

### Het gevoel gelijkmoedigheid

Een van de vijf altijd-aanwezige mentale factoren is gevoel. We hebben gevoel gedefinieerd als: plezierig, pijnlijk of neutraal gevoel. Het gevoel gelijkmoedigheid is wat we neutraal gevoel noemen, gevoel wanneer er noch een gevoel van vreugde/ geluk, noch een gevoel van onbehagen/ pijn is.

### Grenzeloze of onmetelijke gelijkmoedigheid

Grenzeloze of onmetelijke gelijkmoedigheid wordt beschreven in de vier onmetelijke gedachten:

Mogen alle wezens geluk ervaren en de oorzaken van geluk.

Mogen alle wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden.

Mogen alle wezens nooit gescheiden zijn van het geluk dat voorbij het lijden is.

Mogen alle wezens in gelijkmoedigheid verkeren, zonder gehechtheid aan naasten en afkeer van vijanden.

Er zijn twee manieren om deze onmetelijke gelijkmoedigheid te ontwikkelen door:

- **Alle wezens zijn gelijk**

Grondig te contempleren over het feit dat alle wezens gelijk zijn in hun verlangen naar geluk en hun streven lijden te voorkomen.

- **Alle wezens zijn onze moeder geweest**

Te beseffen dat er van alle wezens geen enkele persoon is, die niet al talloze malen onze eigen moeder is geweest; en geen enkele persoon met wie we niet al eens slaande ruzie hebben gehad.

In feite zijn alle gehechtheid en afkeer die wij op personen projecteren overdreven en irreëel.

Deze gelijkmoedigheid vinden we terug in de manier om de verlichtingsgeest te ontwikkelen.

### Upekka.....

Stevig geaard zitten. Goed contact makend met de vloer, maar met een zacht en ontspannen lichaam, niet rigide, niet te slap, rechtop zittend, stil. En laten we in dit stil zitten oefenen in gelijkmoedigheid.

Gelijkmoedigheid is in het boeddhisme één van de vier - wat genoemd wordt - brahmavihara's. En dat woord wordt meestal vertaald met 'de vier verheven toestanden van de geest', maar dat is eigenlijk niet zo'n goede vertaling.

Het woord vihara betekent 'verblijfplaats', 'woonplaats', en Brahma is in het hindoeïsme de hoogste god, de bron van waaruit alles voortkomt. En dan krijgt dat woord een hele andere betekenis.

Gelijkmoedigheid - en de andere drie zijn liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en altruïstische vreugde - zijn vier aspecten van de brahmavihara, zijn vier aspecten van ons diepste zijn, kwaliteiten van de bron [waar wij ons zijn aan ontleen].

Terugkomen naar het eenvoudigweg zijn, stevig geaard in dit moment, is terugkomen naar de brahmavihara's, waar onder andere gelijkmoedigheid. Niet meegenomen worden door dit of dat, maar stabiel zittend in dit nu. Je zou kunnen zeggen de dingen kunnen laten komen en gaan. En misschien is dat wel iets dat we meer dan ooit nodig hebben in deze tijd waarin er zoveel gebeurt, waarin er zoveel regels zijn waar we ons aan moeten houden, waarin er zoveel is waar we voor moeten opletten om veilig te blijven en niet ziek te worden. Maar afgezien daarvan is er in ons persoonlijk leven ook soms het nodige aan de hand. Kunnen we ook daarin stil blijven zitten, figuurlijk gesproken, stevig geaard met een vriendelijk en zacht lichaam en geest, met gelijkmoedigheid? Zittend in ons thuis.

En gelijkmoedigheid is geen droog begrip. Het is niet een droog betrokken kijken naar wat komt en gaat. En daarom gaat het samen met mededogen, liefdevolle vriendelijkheid, altruïstische vreugde. Je zou kunnen zeggen, gelijkmoedigheid vanuit mededogen, vanuit liefdevolle vriendelijkheid. Of liefdevolle vriendelijkheid met gelijkmoedigheid. Het één zit in het andere.

Het mooie van het boeddhisme is dat je deze kwaliteiten, alhoewel ze inherent aanwezigheid zijn in ieder van ons, kunt oefenen, kunt versterken. Daarvoor hoeft je niet bijzonder religieus of spiritueel te zijn, je hoeft in niets te geloven. Af en toe mediteren is al voldoende.

