

# LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE  
BUSINESS TRAINING & ADVICE

September 2021

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

## Laat je trots gaan.....

Trots wordt gedefinieerd als een mentale factor die op basis van rijkdom of kwaliteiten en dergelijke een vermeende superioriteit als object neemt, en de geest opgeblazen maakt.

De functie van trots is dat het een enorme blokkade opwerpt voor verdere geestelijke ontwikkeling. We kunnen trots zijn omdat we heel erg rijk zijn. We kunnen trots zijn op basis van een gezond, sterk of aantrekkelijk lichaam. We kunnen trots zijn op basis van kwaliteiten die we bezitten of op basis van bepaalde kennis of vaardigheden. Op basis daarvan kunnen we denken dat we beter zijn dan anderen. Vooral voor mensen met bijzondere kwaliteiten is het belangrijk, dat we ons daardoor niet superieur gaan voelen ten opzichte van anderen. Door trots zullen de kwaliteiten snel afnemen.

Jaloezie wordt gedefinieerd als de verstoorde geest, die onder invloed van gehechtheid aan winst of goede naam, het geluk van anderen niet kan verdragen. Jaloezie is verwant aan woede en haat.

Jaloezie kan gebaseerd zijn op:

- 1) Materieel bezit: voedsel, drank, auto's enzovoort
- 2) Een goede naam: niet kunnen verdragen dat een ander een bepaalde status of functie heeft
- 3) Het succes van anderen in bijvoorbeeld studie, meditatie enzovoort.

Er is geen enkele reden om jaloers te zijn, ongeacht de situatie waarin we ons bevinden. Volgens het boeddhisme is iedereen verantwoordelijk voor zijn eigen wel en wee. Als het goed met iemand gaat, als hij of zij rijk is en het gaat hem of haar voor de wind, dan is dat een gevolg van zijn of haar eigen verdienstelijke daden in het verleden en omdat hij of zij daar nu zijn best voor doet. Logisch gezien verandert er niets door jaloezie, we maken onszelf alleen ongelukkig met jaloezie.

De tegenkracht tegen jaloezie is jezelf verheugen in het welslagen van anderen en over de heilzame activiteiten en de gevolgen die anderen ervaren. Voor boeddhisten is het in feite onmogelijk jaloers te zijn, want we bidden voortdurend dat alle wezens geluk mogen hebben en de oorzaken van geluk. Als we dan



zien dat de ander geluk heeft moeten we daar blij om zijn, dat is precies waar wij voor hebben gebeden. Ons verheugen heeft het voordeel dat we daarmee positieve energie creëren.

Als je jezelf koestert blokkeer je, maar als je anderen koestert, gebeuren dingen vanzelf. Laat je trots gaan en geen jaloezie achterna lopen.

Als je anderen koestert, zul je vanzelf en spontaan geluk voelen als een ander voelend wezen het geluk vindt waarnaar hij of zij op zoek was. Als je een ander voelend wezen koestert, voel je je vanzelfsprekend gelukkig als hem of haar iets goeds overkomt. Je zult zien dat het hele probleem stopt zodra je je houding in het dagelijks leven verandert van het koesteren van jezelf naar het koesteren van anderen. Dat heet: jezelf gelijkschakelen aan en verwisselen met anderen.

De verwarring in je leven stopt zodra je je houding verandert. Deze oefening van het jezelf gelijkschakelen aan en verwisselen met anderen, stopt verwarring en levensproblemen.

Als je een beroepsatleet ziet met zo'n gezonde lichaam, denk dan: "Wat prachtig! Die persoon heeft zo'n prachtig en aantrekkelijk lichaam omdat hij of zij in vorige levens geduld en morele zelfdiscipline heeft beoefend."

Als je iemand ziet die erg rijk is, denk dan: "Wat geweldig! Die persoon ervaart nu dit goede karma dat voortkomt uit zijn vroegere vrijgevigheid ten aanzien van voelende wezens, en doordat hij of zij veel offergaven heeft aangeboden aan de drie Juwelen: Boedha, Dharma en Sangha."

Verheug je ook als iemand erg intelligent is, of als iemand de Dharma beter begrijpt dan jij, of als iemand de tijd en inclinatie heeft om vele retraites te doen, terwijl jij daar de kans niet toe had.

Als je dit soort dingen allemaal gebruikt om je te verheugen, dan verzamel je ondenkbaar veel positieve energie.

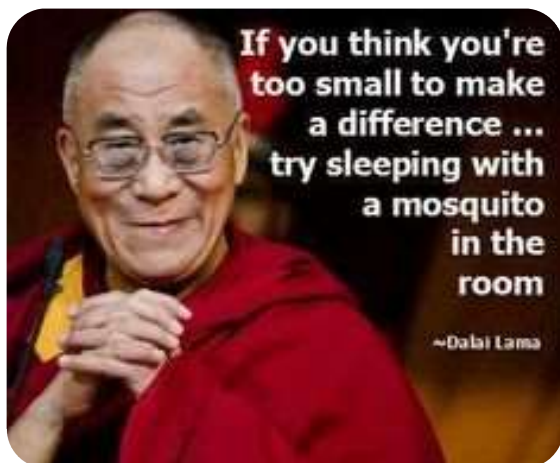
Als iemand anders een lager geestelijk niveau heeft dan jij, zul je, door je te verheugen over de positieve energie die hij of zij verzamelt, meer positieve energie verzamelen dan die persoon zelf.

Als iemand anders een hoger geestelijk niveau heeft dan jij, zul je, door je te verheugen over de positieve energie die hij of zij verzamelt, de helft van zijn of haar positieve energie verzamelen.

Zonder grote voorbereidingen te treffen, zonder je enige inspanningen te getroosten met lichaam en spraak, kun je, enkel door de beoefening van het je verheugen, uitgebreide positieve energie verzamelen. De beoefeningen in het je verheugen, is de gemakkelijkste en veelomvattendste manier om positieve energie te verzamelen, die je zal helpen succes te hebben bij je heilzame ontdekkingsreis van je eigen ik.

Wanneer je je verheugt over iedere positieve eigenschap die je in anderen ontdekt, voel je geen jaloezie of trots. Als je jaloers bent, bestaat de kans dat je je gaat bemoeien met het succes of geluk van anderen. Als je geen jaloezie meer voelt en je verheugt, zelfs als je zelf op dat moment geen succes hebt, creëer je oorzaken voor toekomstig succes.

Als je er blij om bent dat anderen veel kunnen en probleemloos retraites kunnen doen, dan creëer je voor jezelf de oorzaken voor dit soort ervaringen op een later tijdstip.



**Let op je gedachten want het worden je woorden.  
Let op je woorden want het worden je daden.  
Let op daden want het wordt je gedrag.  
Let op je gedrag want het wordt je karakter.**



In vers 47 wijst Shantideva erop dat onze eigen schadelijke activiteiten en karma, gepleegd in het verleden, er de oorzaak van zijn dat de ander ons deze schade berokkent. Daar komt nog bij dat die ander, door die schadelijke daad, zelf schadelijke activiteiten en mentale indrukken verzamelt.

In zekere zin veroorzaken wij dus zijn of haar ondergang, omdat wij door ons karma de ander, de dader of agressor, ertoe aan zetten schadelijk karma te verzamelen.

Vers 47

*Aangespoord door mijn eigen karma  
ontstaat de ander die mij schade berokkent.  
Als anderen door deze schadelijke activiteiten in een hel terecht komen,  
is het dan niet mijn schuld dat ze daar worden gekweld?*

In de verzen 48 en 49 wijst Shantideva ons er nogmaals op dat, als iemand ons schade of letsel berokkent, die persoon schadelijke activiteiten en mentale indrukken verzamelt.

Maar welbeschouwd zien we dat diezelfde daad ons de kans geeft om verdraagzaamheid en geduld te beoefenen. Dus voor ons is het eigenlijk een mooie gelegenheid om positieve energie te creëren, en we zouden de ander die ons deze kans biedt, dankbaar moeten zijn. Zo bezien veroorzaakt deze gebeurtenis dat de agressor schadelijk karma verzamelt, terwijl het ons de kans geeft heilzaam karma te creëren door geduld te betrachten.

Waarom reageren we dan zo onredelijk door boos te worden wanneer iemand ons schaadt, in plaats van dankbaar te zijn voor die kans?



Parigraha 2

Vers 48

*In contact met hen, kan ik vele schadelijke mentale  
indrukken zuiveren  
door geduld te beoefenen van het niet vergelden (van de  
schade die ze mij berokkenen)  
Zij echter, zullen door het contact met mij  
voor lange tijd helse pijnen moeten ervaren.*

Vers 49

*Omdat ik degene ben die hen schade berokkent,  
terwijl zij mijn welzijn bevorderen,  
waarom word jij, mijn ongecontroleerde geest dan boos  
op zo'n volkomen foutieve manier?*

Mag deze inspiratie je helpen om je trots te laten gaan  
en eens totaal anders naar de dagelijkse zaken te kijken  
en vooral te voelen. Breng hoofd, hart en onbewuste op  
1 lijn en ervaar de enorme kracht in jezelf.

