

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Oktober 2021

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

Toevluchten nemen.

Je bent niet vrij maar wordt altijd beheerst door verstorende emoties en karma, dit wordt het allesdoordringende lijden genoemd, waaruit manifest lijden en lijden door verandering ontstaat.

Denk:

“Ik ga mijn vijand verslaan, deze trots die al mijn goede kwaliteiten vernietigt. Ik ga deze slechte gedachte die niets geeft om andere voelende wezens - de zelfkoestering gedachte - uitbannen.”

Als je zelf problemen tegenkomt, komt er geen trots boven.

Shantideva zegt in zijn tekst Het Pad van de Bodhisattva-Krijger;

“Wanneer iemand wordt gekweld door lijden, zal het zijn trots wegnemen, er zal mededogen groeien voor alle voelende wezens die gevangen zitten in het cyclische bestaan, in hun eigen verstorende emoties en karma.

Zo wordt je voorzichtig ten aanzien van schadelijke activiteiten en ga je heilzame energie waarderen.

De teksten over gedachte transformatie leggen uit dat heftige trots opkomt als we worden geprezen, maar dat deze trots onmiddellijk verdwijnt als we worden bekritiseerd.

Denk: “Het is geen voordeel om te worden geprezen, ik kan beter worden bekritiseerd. Als ik word geprezen komt een hooghartige trots op. Als ik word bekritiseerd zal dat voorkomen dat ik misstappen maak.”

De teksten over gedachte transformatie spreken over de voordelen van worden bekritiseerd, omdat het je eigen misvattingen stopt. Een ander voordeel is dat je wordt weerhouden van het maken van misstappen.

Op zo'n manier boek je vooruitgang in je leven. Als we toestaan dat trots opkomt, zullen we de toekomstige gevolgen moeten ervaren, wedergeboorte in een lager bestaan waarin we niet vrij meer zijn om een spiritueel pad te volgen, of zullen we worden geboren in een familie en omgeving waar armoede heerst, of in een lagere sociale klasse, of blind, of als slaaf.



Zelfs als we goede dingen nastreven zullen onze capaciteit gering zijn en zullen we geen succes hebben.

In vers 43 merkt Shantideva op dat we door een combinatie van factoren en omstandigheden pijn ervaren.

In het voorbeeld waarbij iemand ons met een stok slaat, zijn de meewerkende factoren de stok die wordt gehanteerd door de ander, maar ook ons eigen lichaam, omdat het de natuur van ons lichaam is om pijn te voelen.

Zonder lichaam als basis zou de ervaring van pijn helemaal niet kunnen ontstaan.

Als mijn pijn wordt veroorzaakt door zowel de stok als mijn lichaam, waarom kies ik dan net die andere factor als doelwit voor mijn woede?

Een ander voorbeeld: Als je weet dat iemand achter je rug over je kwaadspreekt, en je reageert met een gevoel van gekwettheid, vernietig je zelf je geestelijke rust. Onze pijn creëren we zelf.

Als we ons er niets van aantrekken, beschermen we onszelf tegen gevoelens van gekwettheid.

Vers 43

Zowel het wapen van de ander

als mijn eigen lichaam zijn de oorzaken van het lijden.

Als de ander voor het wapen zorgt en ik voor het lichaam op wie moet ik dan boos zijn?

Dit toont aan dat de vraag of we al dan niet pijn ervaren, voor een groot deel afhangt van onze eigen reactie op de situatie.

Het verschil zit hem hierin dat we de dingen te serieus nemen.

Gezien vanuit boeddhistisch gezichtspunt, reageren we soms te gevoelig op onbelangrijke zaken, terwijl we veel minder gevoelig reageren op belangrijke zaken, de lange termijn gevolgen van onze activiteiten.

Vandaar dat in de boeddhistische teksten gewone mensen zoals wij 'kinderachtige wezens' worden genoemd, om het verschil te duiden tussen gewone wezens en arya wezens -diegenen die de zienswijze van zelfloosheid direct hebben gerealiseerd. Soms wordt het begrip 'kinderachtige wezens' ook gebruikt voor mensen die enkel belangstelling hebben voor dit leven, en niet voor de gevolgen van hun activiteiten op lange termijn, in volgende levens.

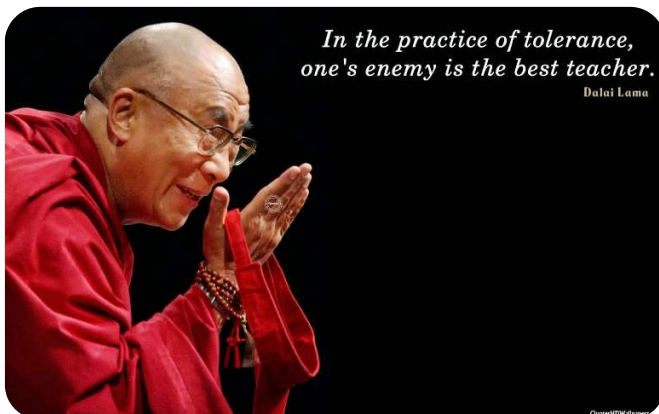
De neiging van 'kinderachtige wezens' is om kleine dingen serieus te nemen en ons snel beledigd te voelen, terwijl we de gevolgen op lange termijn minder serieus nemen.

Vers 44

Als ik zelf in blinde gehechtheid vasthoud aan dit menselijk lichaam dat als een pijnlijk abcès niet kan verdragen dat het wordt aangeraakt, op wie moet ik dan boos zijn als het wordt geschaad?

In vers 44 wijst Shantideva ons erop dat, zolang we behept zijn met deze gebrekkige onvolkomen aggregaten - lichaam en geest - die het product zijn van versturende emoties en karma, zullen we altijd vatbaar zijn voor pijn en ontevredenheid.

Kortom, de weg naar vrij zijn en of bevrijding ligt diep in ons zelf. Volg het heilzaam karmisch pad, dat altijd begint met een bewust besluit.



*In the practice of tolerance,
one's enemy is the best teacher.*

Dalai Lama



**ALS WE GEHECHT ZIJN AAN
VOORWERPEN EN AAN MENSEN,
BEGRIJPEN WE HUN WARE AARD NIET.
WE KUNNEN ONS SLECHTS LOSMAKEN VD
DINGEN DOOR ONS
BEWUST TE WORDEN VAN HUN WARE
AARD.**

DALAI LAMA

DALAI LAMA

De karmische zaden van activiteiten worden gezaaid op basis van positieve en negatieve intenties. Iedere intentie die bewust is gebaseerd op een onzelfzuchtige motivatie die slechts pure goedheid voor alle wezens in gedachten heeft, zal een stabiele basis zijn voor goedheid en universeel rijke vruchten opleveren. Iedere intentie die wordt afgezwakt door een zelfzuchtige motivatie, al is die zwak, ondermijnt zowel de basis als de vruchten van ons leven.

Intentie is de enige creatieve kracht van het bestaan.