

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

November 2021

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

Trots laten gaan....

Als je toestaat dat trots opkomt, zul je als gevolg daarvan weinig kans hebben iets te doen voor je eigen geluk of voor het geluk van anderen, je zult je geest of je capaciteiten niet verder kunt ontwikkelen als je trots laat opkomen, dat is het meest essentiële.

De Kadampa geshes leggen uit dat alle [84.000] leringen van de Boeddha erop zijn gericht om trots en andere verstorende emoties te vernietigen.

Manieren om trots te bedwingen:

Naar je eigen fouten kijken

Een van de beste manieren om trots te bedwingen, is te denken aan je eigen fouten.

Als trots opkomen als je aan je goede eigenschappen denkt, zal je trots uit je geest verdwijnen als je naar je eigen fouten kijkt.

Bedenk bijvoorbeeld hoe onwetend je bent over de Dharma - de 84.000 leringen van de Boeddha.

Bedenk hoe veelomvattend de Dharma leringen zijn, en hoe weinig je ervan weet.

Denk aan *alle voornemens die je hebt gemaakt om je geest te verbeteren* die nog niet zijn gelukt, de realisaties die je nog niet hebt bereikt.

Zelfs als er onderdelen zijn die je theoretisch kent, is er nog een groot verschil tussen kennen en toepassen in je geest.

Bedenk hoe onwetend je bent, zelfs met betrekking tot gewone studierichtingen.

Bedenk dat je niet weet wat de 5 aggregaten zijn, wat het precies inhoudt, *hoe je zintuigen functioneren en hoe bewustzijn en objecten afhankelijk zijn van elkaar.*

Door op deze manier te denken, voorkom je dat trots opkomt.

Je verheugen

Je verheugen is een andere manier om het opkomen van trots, jaloezie of woede tegen te gaan.

Je kunt je altijd verheugen als iemand iets goeds doet. Je kunt je verheugen als je ziet dat iemand goede kwaliteiten heeft.



Je kunt je verheugen als je ziet dat iemand voorspoed heeft, een mooie auto, een mooi huis, succes in zaken en denken: "Wat heerlijk is dat!"

Als je hoort dat je vriend of je vijand een relatie heeft gevonden waarnaar hij op zoek was: "Wat heerlijk dat dit voelende wezen gevonden heeft wat hij of zij zocht!"

Voel je net zo gelukkig als wanneer je zelf iets gevonden zou hebben waarnaar je verlangde.

Met andere woorden: koester andere voelende wezen alsof je het zelf bent.

Wees blij als een ander geluk ervaart, alsof je zelf geluk hebt gevonden.

In vers 45 en 46 stelt Shantideva dat een groot deel van onze pijn en ons lijden wordt veroorzaakt door onze kinderlijke aard die maakt dat we kleine dingen te serieus nemen, en onverschillig zijn voor zaken die gevolgen hebben op de lange termijn.

Als we onze pijn en ons lijden in wezen te danken hebben aan onszelf, waarom denken we dan dat anderen verantwoordelijk zijn voor onze lijden ervaringen?

Vers 45

Hoewel kinderlijke wezens niet willen lijden, zijn ze bijzonder gehecht aan de oorzaken van lijden. Als ze worden geschaad, hebben ze dat zelf veroorzaakt. Waarom zouden ze dan boos zijn op anderen?

Vers 46

*De wachters in de hellen en
het woud met bladeren als scheermesjes,
dit lijden is geproduceerd door mijn eigen activiteiten.
Op wie moet ik dan boos zijn?*

Een voorbeeld:

Na de Golfoorlog gaven veel mensen Saddam Hoessein de schuld van het conflict. Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft meer dan eens gezegd dat hij dat niet helemaal eerlijk vond, onder zulke omstandigheden kon hij begrip opbrengen voor Saddam Hoessein. Natuurlijk was hij een dictator en natuurlijk valt er veel slechts over hem te zeggen, maar zonder militaire uitrusting kan een leger geen kwaad aanrichten. Die uitrusting was niet alleen geproduceerd in Irak, er waren veel landen bij betrokken. Maar onze gebruikelijke neiging is nu eenmaal om de ander, een externe factor, de schuld te geven. We hebben de neiging ons te richten op één oorzaak, en onszelf vrij te pleiten.

De mentale oefening houdt in om dingen holistisch te benaderen en in te zien dat allerlei factoren een rol spelen.

We kunnen één individu niet volledig aansprakelijk stellen voor het gebeurde. Dit is nu de bekende dauwdruppel theorie. Bekijk het van allerlei kanten en kom dan met een holistisch gevormde mening. Geen oordeel of veroordeel moment.

Een ander voorbeeld:

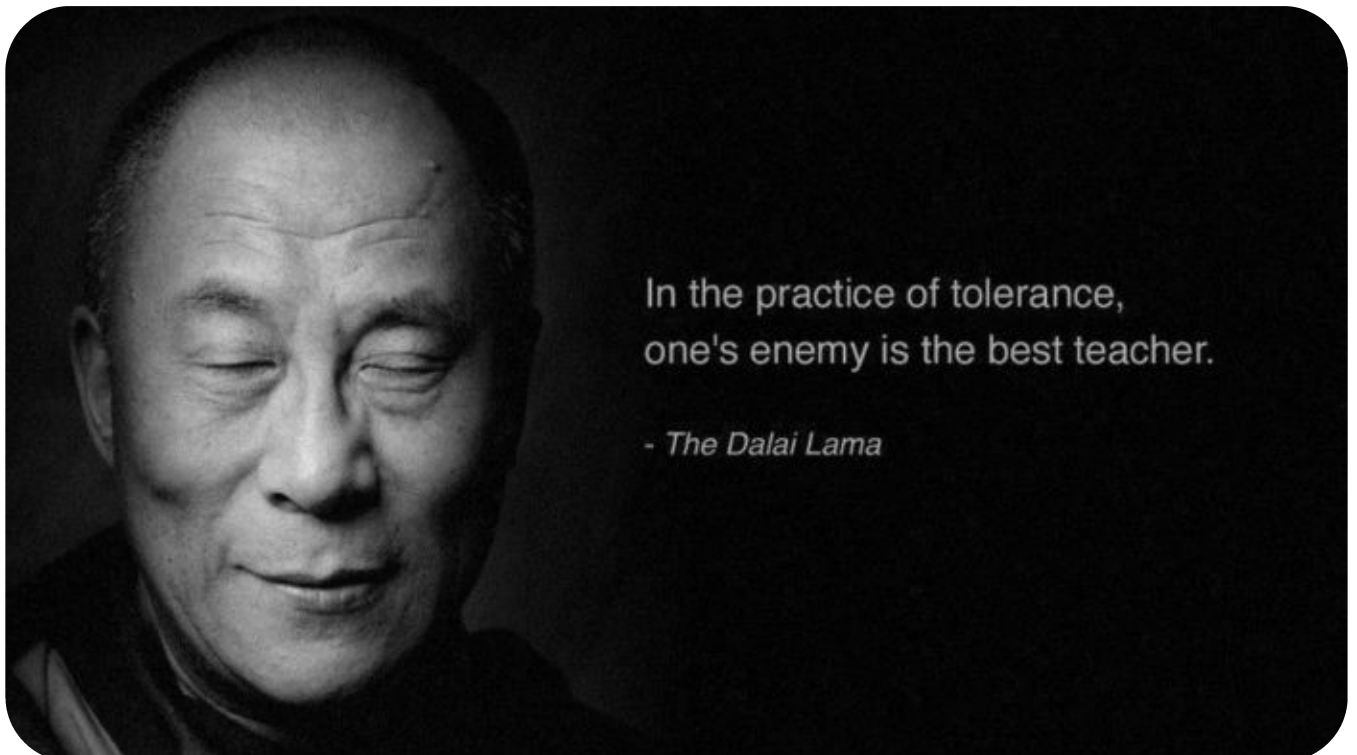
Het probleem van Tibet met de Chinese overheersing. Ik denk dat de Tibetanen ook het nodige hebben bijgedragen aan deze tragische toestand. Misschien niet eens zozeer onze generatie, maar ook de vorige generaties. Daarom is het niet eerlijk om alleen de Chinese regering de schuld ervan te geven.

Dus als we een situatie onbevooroordeeld, eerlijk en in een breder perspectief onderzoeken, zien we in dat ook wij in grote mate verantwoordelijk zijn voor de loop van gebeurtenissen.

Hier opnieuw de holistische blik omtrent het mogelijke probleem.

Samenvattend:

Als we blijven steken in een intentie waarbij we het beter willen hebben dan anderen, waarbij we willen gedijen ten koste van anderen of ons laten gaan in vooroordelen - hoe mild dan ook, tegen wie dan ook - vanwege persoonlijke gevoelens van gehechtheid en afkeer, is alleen dit al voldoende om de oorzaak te creëren voor alle soorten lijden die er bestaan zowel in het persoonlijk leven als mondiaal en universeel.



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

- The Dalai Lama