

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

augustus 2024

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

Positieve aandacht geven.

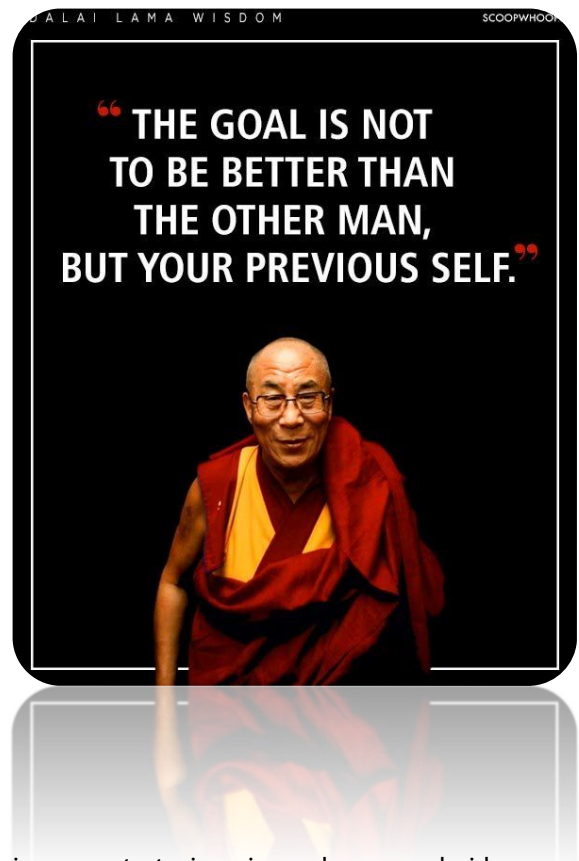
Deze methode kunnen we heel goed toepassen in onze persoonlijke relaties. Wanneer er aanleiding is tot irritatie op onze partner, kunnen we daar al onze aandacht op richten en dan maken we van een mug een olifant, waardoor we de goede kwaliteiten van onze partner niet meer kunnen zien. Een bijkomend probleem daarbij is, dat de gewoonte om van een mug een olifant te maken een neiging wordt, die bij iedere nieuwe relatie opnieuw voor problemen zorgt.

We kunnen ook het tegenovergestelde doen en gaan letten op de goede eigenschappen van onze partner, in plaats van op die kleine gebreken die we menen ontdekt te hebben. We kunnen over een tekortkoming heenstappen, door te denken dat we zelf ook wel eens een steekje laten vallen, dan blijft het probleem een mug. Als we leren op deze manier realistisch na te denken heeft dat prettige gevolgen in dit leven; het zal onze relatie met de partner ten goede komen en daarmee hebben beiden de gelegenheid binnen de relatie verder te groeien. Het gaat dus om positief denken.

Omdat positief denken best inspanning kost, kunnen we voor onszelf een stok achter de deur zetten en bedenken dat we bezig zijn met onze geestelijke ontwikkeling en ons dus behoren te onderscheiden in ons gedrag, anders zijn we alleen in naam een spirituele volgeling en houden we onszelf en anderen voor de gek.

Woede kunnen we geleidelijk opheffen door op momenten dat we niet boos zijn, te contempleren over geduld en verdraagzaamheid.

Na het nadenken over de nadelen van woede en de voordelen van verdraagzaamheid, kunnen we geduld in praktijk brengen op momenten dat er een aanleiding is om boos te worden, bijvoorbeeld als anderen ons irriteren. Aanvankelijk zal het moeilijk zijn woede te beheersen in contact met irritante personen of objecten, en daarom is het goed geduld te oefenen in kleine kring, bijvoorbeeld binnen het eigen gezin of met de eigen partner. Als dat eenmaal goed gaat, kunnen we proberen bij irritante situaties in de buitenwereld ook geduld te beoefenen.



Manieren om te trainen in verdraagzaamheid:

Begrip opwekken

Op de eerste plaats door te begrijpen dat de persoon die ons irriteert of boos op ons is, niet uit vrije wil handelt, maar als het ware bedwelmd is door verstorende emoties. Het is dus realistischer boos te zijn op de woede van die persoon, dan op die persoon zelf. We kunnen de verstorende emoties zien als bedwelvende middelen en iemand die boos is vergelijken met iemand die dronken is, die nemen we ook niet al te serieus.

Gelijkschakelen

We kunnen ook beseffen dat we zelf ook wel eens boos zijn en als dat het geval is, voelen wij ons ook niet prettig. Door ons gelijk te schakelen met de andere persoon, wordt het gemakkelijker de boosheid van die ander te verdragen. Het is een kromme redenering dat wij wel boos mogen zijn, terwijl we dat een ander kwalijk nemen.

Logische redenering

Acharya Chandrakirti geeft in zijn tekst *Het Ondernemen van (de filosofie van) de Middenweg* nog een redenering die we kunnen gebruiken. Als iemand je met een stok op je hoofd slaat, doet dat pijn. Je hebt dan de keus dat te verdragen of zelf ook een stok te pakken en terug te slaan en dus ook boos te worden. Wordt de pijn minder als je jezelf toestaat boos te worden? Nee. Terugslaan leidt tot meer geweld en je loopt het risico zwaargewond uit de strijd te komen. Als je boosheid met boosheid vergeldt, neemt het totaal aan pijn alleen maar toe. Dus het heeft weinig zin kwaad te worden. Wanneer je een klap ontvangt die goed pijn doet en in reactie daarop verdraagzaam bent en niet terugslaat, is de kans groter dat de situatie op dat moment gepacificeerd wordt.

Observeren wat er gebeurt door woede

Chandrakirti geeft in dezelfde tekst nog meer redenen om verdraagzaamheid te ontwikkelen. Kijk eens naar hoe het gezicht van iemand die boos is, wordt misvormd. Kijk naar de verschillende activiteiten die uit woede voortkomen. Dat zijn allemaal negatieve en agressieve activiteiten. Er komt niets goeds voort uit woede en het sluit de geest af voor goed bedoeld advies. Iemand die echt boos is, wil op dat moment van geen goede raad horen.

Analyseren

Acharya Shantideva geeft in zijn tekst *Het Ondernemen van de Beoefeningen voor Bodhisattva's* nog een manier om verdraagzaamheid te ontwikkelen door heel nauwkeurig te analyseren wie er in het voorbeeld van de stok feitelijk de pijn veroorzaakt. Is het de persoon? Nee, we worden door een stok geslagen en de stok veroorzaakt de pijn. De stok slaat echter niet zelf, die wordt gebruikt. Dat klopt. Evenzo wordt de persoon die met de stok slaat, gebruikt door woede. We kunnen het dus zowel de stok als de persoon niet kwalijk nemen. Wanneer je hier goed over nadenkt, is dit een reële redenering. De persoon die slaat, staat niet altijd te meppen. Hij doet dat alleen nu. Waarom? Door woede. In feite slaat dus de woede. Hier wordt aangeraden de versturende emoties los te zien van de personen die er het slachtoffer van is. Voortaan geven we niet meer de personen de schuld, maar de versturende emoties.

Het voorwenden van toorn

In sommige situaties kan het nodig zijn onze tanden te laten zien, bijvoorbeeld als we iets voor elkaar proberen te krijgen voor een grote groep mensen. Dan kan het nodig zijn wat boosheid te tonen om het voor elkaar te krijgen. Hoewel dat het welzijn van anderen kan dienen, is het toch geen positieve activiteit. Maar omdat het niet om ons eigenbelang gaat, is deze boosheid minder schadelijk en is het karmische effect minder heftig.



Dat betekent niet dat we een vrijbrief hebben om zomaar tekeer te gaan, ook al gaat het om belangrijke dingen. Het is beter boosheid voor te wenden, maar het niet te zijn., dat is nog moeilijker.

Het is een kwaliteit die we zien afgebeeld in sommige boeddhavormen die zich toornig tonen. Waarom? Sommige wezens, mensen en dieren, weten namelijk niet van wijken, als je hen zachtmoedig tegemoet zou treden, zal hun gedrag alleen maar verslechteren. Sommige mensen hebben een toornig optreden nodig om tot inkeer te komen. De wereld is vol vreemde wezens. We noemen deze wereld niet voor niets een 'ocean' van cyclisch bestaan.

Bijvoorbeeld in een diepzee-aquarium van een dierentuin zien we wat voor vreemde wezens er in de oceaan rondzwemmen. Mensen zien er meestal aan buitenkant niet zo vreemd uit, maar van binnen kunnen ze zeker zo vreemd zijn.

Verwachtingen niet te hoog stellen

We kunnen geen wonderen van onszelf verwachten. Door een paar keer na te denken over de nadelen van woede, zullen we niet bereiken dat we nooit meer kwaad worden. Shantideva richt zich in zijn tekst tot bodhisattva's: als die zelfs nog moeite hebben met boosheid, dan is het niet verwonderlijk dat wij er nog moeite mee hebben. We kunnen proberen er realistisch mee om te gaan en te beginnen met spijt te hebben als we toch boos zijn geworden. Het is belangrijk spijt te hebben en het te betreuren als we boos zijn geworden. Stel dat we gemiddeld tienmaal per maand boos werden, als we nu nog maar negen of acht keer boos worden, dan zijn we behoorlijk goed op weg. Ook al is de afname aanvankelijk gering, we kunnen dit dan toch als een groot succes beschouwen.

Het voornemen opwekken

Er zijn mensen die een bepaald charisma uitstralen, dat is een rijpend gevolg van verdraagzaamheid in vorige levens. Het rijpende gevolg van verdraagzaamheid is herboren worden met een gezond en aantrekkelijk lichaam. Het werkt bovendien mee aan het ontstaan van concentratie en wijsheid. Dus laten we het voornemen opwekken verdraagzaamheid te ontwikkelen.