

Lama Michel Rinpoche

Boosheid en Geduld

Transcript van een studiedag

Deze compacte en krachtige lezing toont ons de negatieve bijwerkingen van woede en biedt een praktische methode om af te rekenen met deze destructieve emotie. Het laat ons zien hoe we meer innerlijke vrede kunnen ontwikkelen.

Lama Michel Rinpoche

Boosheid en Geduld

Transcript van een studiedag

Uni Mail Université de Genève
10 Mei 2013

Lama Gangchen



Peace Publications

Lama Michel Rinpoche

Boosheid en Geduld

transcript van een studiedag

Lessen gegeven aan de Uni Mail,

Université de Genève, Zwitserland

Met dank aan Roger en Arlette Witschard voor de uitnodiging en organisatie.

Oorspronkelijke titel: Anger and Patience

Engelse transcriptie door Carla Anderegg

De originele gesproken tekst is voor de leesbaarheid licht bewerkt.

Nederlandse vertaling door Janet Reijnders

Vormgeving door Renata Reis

Eerste Engelse editie: oktober 2015

Eerste Nederlandse editie: maart 2019

©2019 Kunpen Lama Gangchen

kunpen.ngalso.org

ngalso.org

Lama Gangchen Peace Publications

lgpp.org



Lama Michel Rinpoche

Inhoud

Vorbereidende gebeden	6
Lijden en de oorzaken ervan.....	7
De onderlinge afhankelijkheid van verschijnselen respecteren ...	11
Waarom worden we boos.....	12
Negatieve bijwerkingen van boosheid.....	14
Onze waarden door culturele paradigma's	18
Als zich problemen voordoen, steek energie in de oplossing ..	20
De vier stappen om woede te elimineren	21
Begrijpen door meditatie.....	26
Luiheid en zelfvertrouwen	28
Ruimte creëren wanneer nodig.....	31
Blijvende kwaliteiten ontwikkelen	34
Aanwezig zijn.....	36
Bedankt	37
Toewijdingsgebeden	38
Over Lama Michel Rinpoche.....	39

Vorbereidende gebeden

lo chok sangpoi pel gyur trashi pa
thub chen ten pe trinle yar ngo da
phel gye dro lor tsam pe dze pa chen
pal den lame shab la sol wa deb

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI
SHASANE KARMA UHTA VARDANAYE SHRI
BADHRA VAR SAMANIYA SARWA SIDDHI HUNG HUNG

sang gye choe dang tsog kyi chog nam la
jang chub bar du dag ni kyab su chi
dag ghi jin sog gyi pai so nam kyi
dro la pen chir sang gye drub par shog

In de Boeddha, Dharma en Sangha neem ik toevlucht tot aan de verlichting. Mag ik, door het beoefenen van vrijgevigheid en de andere perfecties, een Boeddha worden voor het welzijn van alle levende wezens.

Bonjour

Allereerst wil ik zeggen dat ik heel blij ben om hier vandaag te zijn. De laatste keer dat we bij elkaar waren, spraken we over *Lojong* – training van de geest – en vandaag gaan we het hebben over een onderwerp dat ik erg leuk vind: boosheid en geduld.

Weet je, we zijn allemaal hetzelfde; we lijken allemaal erg op elkaar. Het maakt niet uit waar we vandaan komen, wat onze culturele achtergrond is, wat onze sociale status is, wat voor werk we doen, welke religie we volgen... Er is iets dat ons allemaal gelijk maakt. We lijden allemaal, we willen allemaal

gelukkig zijn en we doen allemaal álles wat we doen, omdat we denken dat dat het beste is voor ons eigen geluk, echter geleid door onze eigen onwetendheid.

Ik zit niet vast aan een mening over wat goed of fout is. Ik wil absoluut niet moraliseren door te zeggen: “Oh, dit zou je moeten doen, dat zou je níet moeten doen.” Alles is prima zolang het werkt. Maar wat is ons doel? Wat willen we? We willen gelukkig zijn, we willen in harmonie zijn met onszelf en de wereld om ons heen, we willen tevreden zijn, nietwaar?

En om zo’n staat – die je innerlijke vrede kunt noemen – te bereiken, doen we alles wat we doen in het leven. Dus al de keren dat we vechten, al de keren dat we achter iemand aan rennen, álles wat we doen, doen we eigenlijk omdat we gelukkig willen zijn, nietwaar?

Lijden en de oorzaken ervan

Over het algemeen zijn er twee hoofdtypen lijden. Er is fysiek leed, zoals het lijden aan hoofdpijn of nierstenen, hitte, kou of honger. Bijvoorbeeld, wanneer het te warm is, we welke vorm van ziekte dan ook hebben of enig ander lijden dat zijn oorsprong vindt in het lichaam, is dit fysiek lijden; we kennen het goed. Dan bestaat er wat ‘mentaal lijden’ wordt genoemd.

Geestelijk lijden is al het leed dat wordt gecreëerd door de geest. Dus waar hebben we het dan over? Zorgen, angst, verdriet, jaloezie en nog veel meer, wat we allemaal ook heel goed kennen. Ontevredenheid.

Lijden kan dus worden gedefinieerd als alle sensaties die we hebben, waarvan we willen dat ze zo snel mogelijk stoppen en niet meer terugkomen. Dientengevolge proberen we in ons

dagelijks leven situaties te creëren, waarin we beschermd zijn, beschermd tegen lijden. We proberen de juiste baan te hebben, willen prettige mensen om ons heen hebben, we willen een mooi lichaam hebben, we willen dat mensen van ons houden, geld hebben, etc. Dus we willen een situatie om ons heen creëren waarin we beveiligd zijn tegen lijden. Het is alsof we onszelf proberen te beschermen tegen lijden, door laten we zeggen, een perfecte wereld te creëren. Maar we kunnen er nooit geraken; we zijn alleen maar constant aan het proberen om een dergelijke situatie te creëren. Tegelijkertijd grijpen we naar datgene waarvan we denken dat het ons gelukkig maakt. Als er iets is dat ons gelukkig maakt, bemachtigen we het en willen het niet loslaten. En evenzo, als er iets is dat ons laat lijden, proberen we er vanaf te komen. Dit is dus onze normale manier om met het leven om te gaan en je zou kunnen zeggen dat er niets mis mee is. Het probleem is dat we vaak de oplossing niet op de juiste plek zoeken.

Eens vertelde een rabbijn me dit verhaal, dat ik erg leuk vind, terwijl hij zei dat het een Joods verhaal was en later vertelde een imam me hetzelfde verhaal, zeggende dat het een islamitisch verhaal was. Ik weet niet of het een Joods of een Islamitisch verhaal is, maar het zou ook een boeddhistisch verhaal kunnen zijn, omdat het heel goed past bij het boeddhistische gedachtegoed:

We lopen rond in een klein stadje op een weggetje dat heuvelafwaarts gaat. Het is een donkere nacht en we bevinden ons in de buurt van een straatlantaarn. Onder het licht is een man op zoek naar iets op de grond. Hij zoekt en zoekt; hij is wanhopig. Dus we benaderen de man en vragen: “Kan ik u helpen?” En hij zegt: “O ja graag. Ik ben mijn huissleutel kwijt.” Dus we gaan er ook naar op zoek. Na lang zoeken, maar zonder een sleutel te vinden, vragen we de man: “Waar heb je je sleutel

verloren?” En hij antwoordt: “Oh, ik heb mijn sleutel aan de voet van de heuvel verloren, daarginds.” En we vragen: “Waarom zoek je hier dan je sleutel?” “Oh, omdat het daar te donker is. Hier heb ik meer licht!” antwoordt hij. *[gelach]*

We kunnen veel moeite doen om naar een oplossing te zoeken, maar als we op de verkeerde plek zoeken, blijft het resultaat uit. Dit is duidelijk, toch?

Dus, voor lichamelijk lijden, welk type oplossing hebben we nodig? Een fysieke, nietwaar? Als we hoofdpijn krijgen, kunnen we wat frisse lucht nemen, meer slapen, ons dieet veranderen of zelfs een pijnstillertje nemen, naar de dokter gaan, etc. Natuurlijk kan meditatie helpen, maar het is niet de enige oplossing. Als je een lichamelijk probleem hebt, kan je arts je lichamelijk lijden oplossen (zolang je een goede arts kiest). Fysiek lijden vereist dus een fysieke oplossing.

Hoe zit het met geestelijk lijden? Waar moeten we op zoek naar een oplossing voor mentaal lijden? Is deze te vinden in materiële zaken? Nee, geestelijk lijden vereist een mentale oplossing. Als we naar onszelf kijken, eenieder van ons en we leggen de twee soorten lijden – fysiek en mentaal – op een schaal, wat weegt zwaarder? Je kent het antwoord voor jezelf, maar normaal gesproken is het mentaal leed. Waarom? Omdat we in een rijk deel van de wereld leven. Zong Rinpoche, een groot meester, placht te zeggen: “Arme mensen lijden voornamelijk aan lichamelijk lijden. Rijke mensen lijden voornamelijk aan geestelijk lijden. Uiteindelijk lijden beiden evenveel.”

Het is niet omdat we materieel rijk zijn, dat we de oplossing hebben gevonden. Laat me mijn eigen persoonlijke definitie van rijk en arm met jullie delen, terwijl ik even een minuutje van ons hoofdonderwerp afwijk. De armen zijn degenen die

ontevreden zijn met wat ze hebben. De rijken zijn diegenen die tevreden zijn met wat ze hebben. Arm zijn betekent dat je niet genoeg hebt om aan je behoeften te voldoen. Dus als je altijd ontevreden bent, betekent dat, dat je nooit genoeg hebt. Dan ben je dus arm. Rijk zijn betekent dat je méér hebt dan je nodig hebt. Dus als je tevreden bent, houdt dat in dat je meer hebt dan je nodig hebt. We kunnen rijk en arm niet definiëren aan de hand van de hoeveelheid geld die we op de bank hebben, toch?

Zoals gezegd vereist geestelijk lijden een mentale oplossing. Waar zoeken we normaal gesproken naar oplossingen? We willen mensen om ons heen hebben die van ons houden. “Ik ben verdrietig; waarom? Omdat je niet op de juiste manier voor me zorgt”, zou je kunnen zeggen. Dus wat is de oplossing? “Je moet meer van me houden.” Of men zou kunnen zeggen: “Ik lijd omdat ik niet het nieuwste model auto kan krijgen.” Wat is de oplossing? Haal die nieuwe auto. Dat is feitelijk wat we doen. We projecteren de oorzaken van ons lijden op externe situaties en we zoeken naar de oplossingen buiten onszelf. Dus, in de regel wanneer we lijden, hebben we dan een oorzaak voor ons lijden, een schuldobject? Of lijden we gewoon en zeggen tegen onszelf: “Oh, ik lijd omdat ik onwetend ben”? We hebben een oorzaak, toch? We staan klaar om met de vinger te wijzen en te zeggen: “Het komt hier- of daardoor.”

Dus als dit glas [*Lama laat het glas water op het bureau voor hem zien*] de oorzaak is van mijn lijden, wil ik ervan af en zal ik elk middel gebruiken dat ik daarvoor heb, nietwaar? Dat is woede feitelijk. Het is de wens om te vernietigen, om de oorzaak van mijn lijden kwijt te raken. We projecteren voortdurend de oorzaken van ons lijden op situaties om ons heen en wat gebeurt er dan? We willen áf van deze zogenaamde oorzaken van lijden, en als gevolg daarvan genereren we boosheid.

De onderlinge afhankelijkheid van verschijnselen respecteren

Tevens is woede, voor mij, een manier om arrogantie te tonen. Waarom? Als ik bijvoorbeeld mensen die boos zijn hoor zeggen: “Dit kán toch niet zo zijn!” of “Dit kun je niet maken!” antwoord ik: “Als dat zo is, dan is het omdat het kán.” Als iemand zoiets doet, is het omdat hij ertoe in staat is. Zeker, misschien zou het beter zijn om dat niet te doen, maar wanneer er iets gebeurt, is het omdat de oorzaken en omstandigheden er waren om het te laten gebeuren, nietwaar?

Bijvoorbeeld, dit moment dat we hier nu ervaren; hoeveel oorzaken en omstandigheden waren nodig om vandaag hier te kunnen zijn? Hoeveel dingen vonden er plaats in het verleden, die dit moment hier vandaag hebben gecreëerd? Tien, twintig, duizend, honderdduizend, één miljoen? Zoveel, oneindig, zou je kunnen zeggen. Als we zouden gaan kijken naar alles wat er heeft moeten gebeuren om dit moment te laten zijn zoals het is – alleen al in het leven van ieder van ons – is het oneindig. Als er misschien maar iets kleins níet was gebeurd, zouden we hier vandaag niet zijn. In 1986 besloot mijn moeder een feest te geven voor haar 30ste verjaardag. Een van de vrienden die ze had uitgenodigd, nodigde ook een paar vrienden uit. Dit stel vrienden had in India mijn guru, mijn leraar Lama Gangchen, ontmoet en zij wilden hem uitnodigen naar Brazilië. Ze vroegen mijn moeder om te helpen en zij accepteerde dat. Dus als dat feestje nooit had plaatsgevonden, zou ik hier hoogstwaarschijnlijk vandaag niet zijn, omdat ik mijn guru niet zou hebben ontmoet, ik zou niet het klooster in zijn gegaan en hoogstwaarschijnlijk zou ik hier vandaag niet zijn. Dus iets kleins dat lang geleden is gebeurd maakt een groot verschil in wat er vandaag gebeurt. Als we naar het leven van ieder van ons kijken, zijn er duizenden, zo niet miljoenen ervaringen zoals deze.

Dus, hoeveel oorzaken zijn er nodig om één moment te laten bestaan? Oneindig veel, toch? En wie ben ik om te zeggen dat dit zús moet gebeuren en dat zó moet zijn? Niemand; ik heb niet het vermogen om dat te doen. Dus als ik boos word, zeg ik eigenlijk: “Mijn manier om de werkelijkheid te zien is de enige manier; heel de rest heeft het bij het verkeerde eind.” Ik zeg: “Dit kan niet zo zijn.” Weet je, woede is vreemd omdat het lijkt alsof we iets zien en toch nog steeds tegen onszelf zeggen: “Wat ik zie kan niet bestaan.” Omdat het níet accepteren van de werkelijkheid aan de basis ligt van onze boosheid; er is het niet accepteren van het feit dat een ander de realiteit anders ziet dan hoe ik het zie.

Waarom worden we boos

We kunnen in feite boos worden door twee verschillende soorten oorzaken: vanwege onze zintuigelijke gewaarwordingen, wat betekent dat we willen dat iets ons plezier geeft of ons lijden wegneemt. Ik hou van water [*Lama laat het glas water zien*] en laten we zeggen dat dit het enige water hier is. Wat zou er gebeuren als iemand binnenkwam die dorst had? Wat als deze persoon bij me in de buurt zou komen, naar het water zou kijken en mijn glas zou pakken? Wat zou mijn reactie zijn? Aantrekking, afkeer of onverschilligheid ten opzichte van die persoon? Afkeer. En als diegene dan zou zeggen: “Oh nee, dit is mijn water.” Wat zou er dan gebeuren? Mijn afkeer zou veranderen in woede: “Nee, het is mijn water! Wat jij zegt is niet waar!” Dus vanwege aantrekkingskracht, genereer ik afkeer. Zie je? Hoe sterker we worden aangetrokken door iets, des te sterker zal onze aversie zijn. Zo werkt het altijd. We hebben een of ander plezier en iemand neemt het genoeg van ons af. Dit is het eerste geval. Dan kan er iemand komen die ons

rechtstreeks schade toebrengt. In dat geval is het misschien een kwestie van iemand die komt en tegen ons praat op een manier die ons niet bevalt en daardoor een gevoel van lijden in ons opwekt. We willen diegene ver bij ons vandaan en op die manier genereren we woede, afkeer. Dit is het eerste type boosheid, welke is gebaseerd op gewaarwording.

Het tweede type boosheid is gebaseerd op discriminatie, op opvattingen: ik heb gelijk en jij hebt ongelijk. “Hoe kun je dit zeggen?”; “Hoe kun je zo denken?” Hoeveel conflicten bestaan er in deze wereld vanwege gehechtheid aan onze eigen standpunten? Te veel. Dus aan de basis van boosheid ligt onze gehechtheid aan ons eigen beeld van de werkelijkheid. Maar de realiteit is subjectief. Bestaat er iets in de wereld dat iedereen op dezelfde manier ziet? Ik heb nog nooit iets gevonden, maar als jij dat wel hebt, vertel het me alsjeblieft, oké?

Er is niets dat objectief is. Het enige wat objectief is, is dat niets objectief is. Alles wat we waarnemen is een weerspiegeling van onze eigen geest. Als ik naar het glas kijk, is het een reflectie van de opleiding die ik heb genoten, van de ervaringen die ik heb gehad, van de plaatsen waar ik geweest ben, de mensen die ik heb ontmoet, van mijn jeugd, van mijn gehele verleden. Onze ervaring van het heden is een weerspiegeling van onszelf. We zijn niet in staat om ook maar iets onafhankelijk van onszelf waar te nemen. Wanneer we boos worden zeggen we: “Mijn subjectieve realiteit is objectief.” We zeggen: “Dit is de waarheid. Jij hebt ongelijk, mijn manier van kijken is dé juiste manier om het te zien.” Daarom denk ik dat wanneer we iemand zien die echt boos is of wanneer we zelf boos worden, het is alsof we een groot bord voorhouden waarop staat: “Kijk hoe onwetend ik ben!” Om twee redenen: ten eerste, op een dieper niveau is boosheid een manifestatie van onze gehechtheid aan de

subjectieve werkelijkheid als ware deze objectief. Dus praat nooit over woede tegen iemand die boos is. Waarom? Omdat als we boos zijn we altijd gelijk hebben, toch? Ik heb het al geprobeerd en het werkt niet. Wanneer je over woede spreekt tegen iemand die boos is, word jij zelf ook een object van woede. Dus dat is niet nodig. *[gelach]*

Op een meer oppervlakkig niveau, waarom worden we boos? Omdat we niet willen lijden, omdat we gelukkig willen zijn. Vindt er iemand hier het leuk om boos te zijn? Houdt iemand van het gevoel van woede? Nee. En waarom worden we dan boos? “Omdat die persoon dit tegen me zei.” “Omdat die persoon dat deed.” “Omdat ik niet kan krijgen wat ik wil”, enzovoort.

Negatieve bijwerkingen van boosheid

We worden dus boos omdat we gelukkig willen zijn, omdat we niet willen lijden. Maar waartoe leidt boosheid uiteindelijk? Brengt het ons geluk of juist meer leed? Meer leed. Zelfs fysieke problemen. Ik herinner me bijvoorbeeld een vriendin van mij. Ik was aan het praten met deze vriendin, eigenlijk was ik aan het vertalen terwijl zij sprak met Lama Gangchen, mijn leraar. En deze persoon had een ernstig probleem met haar lever. En toen Lama Gangchen haar vroeg: “Word je heel vaak boos?”, antwoordde mijn vriendin, “Nee.” Ik ken haar heel goed en in de regel is ze een heel kalm iemand, die ik nog nooit echt boos heb gezien. Toen zei Lama Gangchen: “Hmm, er zit daar een héél oude boosheid”, en toen zei deze vriendin: “Oh, inderdaad ja, al 25 jaar lang heb ik boosheid opgestapeld ten opzichte van mijn man, maar ik laat het niet merken. Telkens wanneer ik boos word, ga ik weg, rook ik iets, drink ik wat, probeer ik mijn humeur te veranderen, maar deze boosheid blijft zich ophopen.” Dus wat gebeurt er dan? Op een dag laat de lever het gewoon afweten.

Als we boos zijn, hoe voelen we ons dan lichamelijk? We voelen ons gespannen. Deze spanning stapelt zich op in de loop van de tijd en manifesteert zich uiteindelijk als ziekte. Boosheid is dus op veel niveaus niet goed voor onze gezondheid. Willen we graag mooi zijn? Ja of nee? Wat is belangrijker? Als we iemand zien die fysiek heel mooi is, maar een erg moeilijke persoonlijkheid heeft, een heel slecht humeur, wat zeggen we dan? “Oh, wat een schoonheid, maar gezien het karakter, blijven we er liever bij uit de buurt!” Waar of niet waar? *[gelach]* Zijn onze vrienden graag in onze nabijheid als we heel vaak boos worden? Nee. Dus met woede vernietigen we onze gezondheid, vernietigen we onze schoonheid. We doen ons uiterste best om een mooi lichaam te hebben, omdat we willen dat anderen van ons houden, we willen dat mensen ons vertellen hoe aardig we zijn, hoe mooi we zijn. We vinden het fijn als mensen ons mogen of niet soms? Maar als we boos zijn, houden mensen er niet van om bij ons in de buurt te zijn. Op deze manier kunnen we zeggen dat we onze schoonheid zo vernietigen. Je kunt beter een onaantrekkelijk maar rustig iemand aan je zijde hebben dan iemand die mooi en boos is. Innerlijke schoonheid is beter dan uiterlijke, is het niet?

Dus met woede vernietigen we onze gezondheid, vernietigen we onze schoonheid, vernietigen we onze vriendschappen en ons gezin. Het gebeurt als volgt: ik word boos op het werk, maar ik kan mijn boosheid daar niet uiten omdat ik dan ontslagen zou worden. Waar uit ik dan mijn boosheid? Ik reageer mijn boosheid af op diegenen die dichtbij me staan: mijn man, vrouw, dochter, zoon, ouders, vrienden. Ik word boos, antwoord grof en zo verder en na een tijdje kom je naar me toe en zegt: “Oh, ik ben je zat omdat je altijd boos bent.” Waarop ik antwoord: “Maar ik ben niet boos op jou!” En dan vraag jij: “Waarom reageer je je

boosheid dan af op mij?” Wanneer we op onvriendelijke wijze spreken of handelen, wanneer we boos worden, schaden we de mensen om ons heen, zelfs als we niet boos op hen zijn. Het is niet leuk om in de buurt te zijn van iemand die boos is.

Wanneer we boos worden, maken we ons vertrouwd met woede, raken we gewend aan boos worden, maken we ons gewelddadige spraak eigen. Eens sprak ik met een goede vriend die heel boos was en aan het schreeuwen was. Ik zei: “Stop ermee. Er is hier geen probleem; waarom zou je zo moeten schreeuwen?” “Ik ben niet aan het schreeuwen!” schreeuwde hij. Ik zei: “Ja, dat ben je wel. Je bent er zo aan gewend geraakt om nerveus te worden, boos te worden, dat je je niet meer bewust bent van het geweld in de manier waarop je praat.” Dus hoe bozer we worden, des te bozer zullen we worden. We wennen er heel snel aan, dus we moeten voorzichtig zijn.

Woede vernietigt onze banen. Hebben we liever iemand die voor ons werkt die aardig, kalm, vredig is maar misschien het werk niet perfect begrijpt, of hebben we liever iemand die het werk heel goed begrijpt, maar altijd nerveus en boos is? Ik geef de voorkeur aan iemand die minder boos is en die wat meer tijd nodig heeft om het werk te doen.

Dan zeggen we: “Ik word boos omdat ik deze persoon niet mag.” Als we diegene niet aardig vinden, waarom nemen we hem of haar dan mee naar huis? We nemen diegene mee naar het avondeten, we gaan met die persoon slapen. Hoe? We hebben het altijd over diegene, we denken na over de persoon: “Kijk hoe hij dit gedaan heeft, hoe kon hij dat doen?” We houden onze boosheid vast. Dus woede vernietigt zelfs de goede dingen in het leven, want als ik boos ben, kan ik niet genieten van mijn water. Ik kan het beste water hebben, ik kan het beste

gezelschap hebben, ik kan op de mooiste plek zijn, maar als ik boos ben, wordt alles als een hel. Dus het eerste wat we moeten begrijpen, is dat het geen zin heeft om boos te worden. Het moet helder zijn, wat betekent dat er geen enkel excuus bestaat om boos te worden! Woede lost het probleem niet op; het maakt dat we gefixeerd zijn op het probleem, waardoor we geen ruimte hebben voor de oplossing.

Niet boos zijn betekent níet dat we niets doen om het probleem op te lossen. Het betekent dat we onze energie in de oplossing steken en niet in het probleem. Het betekent dat we de oorzaken en omstandigheden die zich voorgedaan hebben accepteren en we ervoor kiezen om nieuwe oorzaken en voorwaarden te creëren om in de richting te gaan die we willen.

Als er een situatie is die we niet leuk vinden, hebben we in principe drie mogelijkheden. Normaal gesproken kiezen we de eerste. Ik zal er een metafoor van maken. We eten iets dat we niet lekker vinden smaken. We kunnen het in onze mond houden en zeggen: “Oh, wat een vieze smaak!”, terwijl we het van tijd tot tijd naar de andere kant van de mond verschuiven, “Oh, wat een vreselijke smaak!” *[gelach]* Óf we kunnen het doorslikken óf we kunnen het uitspugen. Als er een situatie is die we niet leuk vinden, kunnen we die accepteren of we kunnen erboven uitstijgen, in plaats van te klagen over de situatie: “Oh, dit is niet goed! Oh, het is zo slecht voor mij! Waarom is het zo? Wat heb ik gedaan dat ik hierin verzeild ben?” Nou, iets zeker! *[gelach]* Je hebt zeker iets gedaan om in deze situatie te belanden, is het niet? Als ik een situatie meemaak, is dat omdat ik de oorzaken heb gecreëerd. Tot nu toe is het duidelijk, toch? Dus ten eerste is er géén reden om boos te worden. Dit moet duidelijk zijn.

Onze waarden door culturele paradigma's

Laten we verder gaan met een ander punt: het belang dat we toekennen aan iets maakt een groot verschil voor ons. Er zijn in principe twee manieren om naar het leven te kijken. De eerste manier is onze moderne westerse manier (niet modern maar op westerse wijze – het is eigenlijk niet eens modern, omdat het is overgenomen van de Grieken), die lineair is. We zien het leven als lineair: van punt A naar punt B. Wat is punt A? Geboorte. Punt B? Dood. Er kan een punt C zijn: hemel, hel, oké, maar in het algemeen maken we ons niet zo druk om punt C; normaal denken we alleen aan punt A of punt B. Ons leven is dus lineair. Wat is echt belangrijk in een lineair geloofssysteem? Het is de som van onze realisaties, het is wat we dóen tussen punt A en punt B, het is wat ik bouw, het is wat ik overwin. Wat zijn enkele voorbeelden hiervan? De prioriteit in het leven is geld te verdienen, een goede carrière te hebben, iets te creëren dat nog niet eerder bedacht is, te bouwen, uit te vinden, enzovoort.

Het andere systeem is een geloofssysteem dat circulair, cyclisch is. In een cyclisch systeem is er geen vast punt A en geen vast punt B, omdat we deze punten steeds weer opnieuw tegenkomen. Wat in een cyclisch systeem belangrijk is, is niet wat we doen, maar wat we zĳn. Dus in het eerste systeem wordt het belang gegeven aan wat we doen, op een lineaire manier. In een cyclisch systeem is het belangrijkste wat we zĳn. Het oude Indiase culturele paradigma, waarvan het boeddhisme deel uitmaakt, is een cyclisch paradigma. Vóór het boeddhisme was er al een cyclisch systeem in India. Omdat het leven er niet één is, maar er zijn oneindig veel levens. We sterven, we worden opnieuw geboren, dan gaan we weer dood, dan worden we weer geboren en op deze manier gaan we maar door en door... Wat is dan belangrijk? Wat we zĳn, niet wat we doen.

Er is een kort verhaal dat ik enige tijd geleden heb gehoord en ik zou het graag willen delen; het is best leuk. Het is een verhaal afkomstig van Alexander de Grote uit Macedonië. Hij was in het noorden van India, in het huidige Pakistan, waar hij een man ontmoette die op een rots aan het mediteren was. Deze man was naakt, daarom noemde hij hem Gymnosoft, wat ‘de wijze naakte man’ betekent. Hij keek naar deze man, hij was nieuwsgierig naar hem en daarom vroeg Alexander hem: “Wat ben je aan het doen?”, waarop hij antwoordde: “Ik denk na over niets.” En toen keek de mediterende naar Alexander en vroeg: “En jij, wat ben jij aan het doen?”, waarop Alexander antwoordde: “Ik ben de wereld aan het veroveren.” En toen begonnen beiden te lachen. De mediterende zei: “Hoe nutteloos is het om de wereld te veroveren; wat heeft het voor zin de wereld te veroveren? Waar gaat het om, ik weet het niet! Het is eigenlijk alleen maar meer werk, het is gewoon meer hoofdpijn, is het niet? Jij verovert de wereld en dan, wat dan nog?” *[gelach]* En toen keek Alexander naar de mediterende en zei: “Wat een verspilling van een leven, nadenken over niets! Je dóet helemaal niets!” Alexander geloofde in één leven, dus wat hij dééd was datgene wat belangrijk was. De mediterende geloofde in meerdere levens en belangrijk was wat hij wérd.

Hoe vaak zijn we boos geworden? Denk voor jezelf. Hoe vaak ben je boos geworden over iets dat niets met dit leven te maken had? Nooit, hoogstwaarschijnlijk. Als we nadenken over wat er van leven tot leven verder gaat en als we prioriteit geven aan wat doorgaat nadat we zijn gestorven, is er geen reden meer om boos te worden, omdat alles tijdelijk is en we door boos te worden alleen maar onszelf schaden.

We moeten dus begrijpen wát we willen en wát we doen om te krijgen wat we willen. Ik wil gelukkig zijn en woede helpt me

niet om gelukkig te zijn. Het zorgt er alleen maar voor dat ik meer lijd, het maakt me alleen maar meer eenzaam, nietwaar? En zelfs als ik mijn houding verander, willen mijn vrienden geen vrienden meer met me zijn omdat ze het meer dan beu zijn. Misschien is mijn lichaam ook te moe en manifesteert zich ziekte.

Als zich problemen voordoen, steek energie in de oplossing

Vervolgens kan iemand me vragen: “Oh, maar moet ik alles accepteren wat er gebeurt?” Ja! Wat bedoelen we met accepteren? Het betekent ... laten we om het simpel te maken weer een metafoor gebruiken: ik sta midden op de weg. Er komt een auto op me af. Wat zal ik doen? Begin ik te vragen: “Waarom komt die auto deze kant op? Waarom respecteert deze bestuurder het rode licht niet? Moet ik het kenteken van de auto noteren en het gewoon blijven aankijken?” Nee. Wat ik doe, is dat ik zeg: “Oké, de auto komt eraan en ik moet maken dat ik uit de weg kom!” Acceptatie betekent dus energie in de oplossing stoppen en niet in het probleem. Wanneer we boos worden, steken we energie in het probleem, nietwaar? Élk probleem heeft een oplossing. Als er geen oplossing is, is het geen probleem meer. *[gelach]* Is het een probleem dat de zon ondergaat? Ik hou niet van de zonsondergang, dus is het een probleem. Het is geen probleem, want er is geen oplossing. Zoals Shantideva, een grote Indiase meester, zei in *De Gids voor een Bodhisattva's Manier van Leven*:

“Je hebt een probleem en je hebt een oplossing, waarom zou je dan boos worden?”

Je hebt een oplossing. Waarom zou je lijden? Je hebt een oplossing.

Je hebt een probleem en je hebt géén oplossing, waarom zou je lijden? Je hebt geen oplossing.”

Dit betekent dat we soms gewoon een eenvoudiger houding nodig hebben in het leven. Respecteer de realiteit. Respecteer onderlinge afhankelijkheid. Respecteer de oorzaken en omstandigheden en de gevolgen ervan.

De vier stappen om woede te elimineren

Nu zijn we bij een belangrijk punt aangekomen: iemand zou kunnen zeggen: “Ja, ik begrijp dat het niet goed is om boos te worden, maar hoe krijg ik het voor elkaar om niet boos te worden? Ik wíl niet boos worden, maar ik word wél boos.” Ben ik nu boos? Nee. Betekent dit dat ik geen woede in me heb? Nee. Breng me een voorwerp van woede en we zullen zien of ik boos word of niet. Hoe kunnen we onszelf trainen om niet meer boos te zijn? Hoe kunnen we woede elimineren? Ik zal je vier stappen geven. Het werkt heel goed als je ze volgt. Alleen het kennen ervan heeft geen zin. Het is als naar de dokter gaan, alleen het lezen van de voorschriften zal de ziekte niet genezen. We moeten het medicijn innemen, we moeten de oefeningen doen, we moeten het aanbevolen dieet volgen, nietwaar? Dus als we boosheid willen elimineren, moeten we deze vier stappen volgen. Er zijn ook andere methoden, maar deze stappen werken goed.

Eerste stap: Begrijpen hoe schadelijk boosheid voor ons is

Dus, de eerste stap: begrijp. Begrijp hoe schadelijk boosheid voor ons is. We moeten dit steeds opnieuw herhalen totdat we geen twijfels meer hebben, totdat het duidelijk is dat er geen enkele reden dan ook is om kwaad te worden. Om dit te begrijpen, moeten we het analyseren, moeten we met mensen praten. We kunnen dit doen terwijl we zitten te mediteren of we aan het rennen zijn, wandelen, zwemmen... We stellen ons

een persoon voor aan wie we moeten uitleggen waarom het niet goed is om boos te zijn. Laten we ons voorstellen dat deze persoon het niet wil begrijpen, dus we moeten elke mogelijke reden vinden waarom het niet goed is om boos te worden. Daarbij analyseren we dus precies waarom het niet goed is om boos te worden, vanuit alle verschillende perspectieven. Zodra dit duidelijk is voor ons, gaan we naar de tweede stap.

Tweede stap: We onthouden de redenen waarom we niet boos moeten worden, we maken onszelf vertrouwd met geduld en we passen het tegengif voor woede toe.

De tweede stap roept op om te gaan zitten mediteren (we kunnen dit ook doen tijdens het wandelen, zwemmen of andere activiteiten, zelfs liggend, maar het beste is zittend in meditatie). Dus we gaan zitten, we observeren onze ademhaling, we ontspannen de geest, we volgen de ademhaling met onze geest gedurende een paar minuten totdat we zien dat de geest aanwezig is in het heden, totdat we aanwezig zijn in het huidige moment. Dan brengen we ons de redenen waarom we niet boos moeten worden in herinnering. We herinneren ons hoe schadelijk boosheid is, hoe infantiel het is om boos te worden, hoe onwetend het is om boos te zijn. Dan nemen we de geest die dit begrijpt en we stoppen deze in een hoek, op één plek. Het is alsof de geest die begrijpt waarom we niet boos moeten zijn zich achter een gordijn verschuilt, net een klein beetje aan de kant. Dan stellen we ons een situatie voor die ons boos maakt. Maar we stellen het ons het echt goed voor – we stellen ons voor dat diegene aan het praten is en alles wat er speelt op dat moment, totdat we langzaam merken dat onze boosheid begint op te komen. Wanneer onze woede naar voren begint

te komen, komen we uit onze schuilplaats en zeggen we: “Wat ben je aan het doen? Dit is niet de juiste manier om te handelen! Je creëert alleen maar meer leed voor jezelf.” Dan breng je je alle redenen die we eerder zagen om niet boos te worden in herinnering. Dus terwijl we het object van boosheid tegenover ons hebben, beginnen we te kalmeren en genereren dan een tegenovergestelde houding, welke er een is van acceptatie, mededogen, liefde, vrijgevigheid, nederigheid, afhankelijk van de situatie. We zijn alleen; er is niemand anders. We bevinden ons slechts in onze visualisatie en stellen ons deze situatie, die niet echt gebeurt, voor; we verbeelden het ons alleen maar. Maar in onze verbeelding transformeren we en creëren we een andere houding, waarmee we stap nummer twee afronden.

Derde stap: elimineer boosheid door kalm te worden als er woede is of door te proberen boosheid te vermijden wanneer deze zich aandient.

Wanneer we merken dat die woede opkomt – omdat boosheid een geur heeft, we kunnen het langzaam, langzaam aan voelen komen, het is als een geluid dat van veraf dichterbij komt; het verschijnt niet van het ene op het andere moment. Dus wanneer we zien dat het eraan begint te komen, maken we er korte metten mee. Hoe? Door te onthouden waarom boosheid niet goed voor ons is, al de schade die woede met zich meebrengt, alles wat we eerder besproken hebben, in herinnering te brengen. In het begin zal er boosheid opkomen. Als de boosheid er eenmaal is, is er niets aan te doen. Het enige dat je kunt doen, is proberen adem te halen; je kunt een voorwerp nemen zoals een mala, een rozenkrans, of je kunt je vingers gebruiken om te tellen. Adem in ... adem uit ... en je telt 108 keer. En je kunt zeggen: “Voordat

ik echt boos word, moet ik tellen” en je zult ophouden boos te zijn voordat je klaar bent met tellen. Of je kunt zeggen: “Nu zal ik tot 21 tellen.” Dus [*inademend, uitademend*] één, [*inademend, uitademend*] twee, [*inademend, uitademend*] drie, [*inademend, uitademend*] vier, vijf ... dan voel je je beter.

Mensen zeggen bijvoorbeeld dat wanneer je nerveus bent, het helpt om een glas water te drinken, nietwaar? Hoe drinken we water als we nerveus zijn? We drinken het in één teug, en dan zeggen we daarna: “Aaah!” [*zucht*] Het is niet het profijt van water, het is het profijt van ademhalen omdat we niet in staat zijn om een heel glas te drinken zonder adem te halen. Als we boos zijn, is de adem altijd hier, in de borst [*wijzend naar zijn borst*]. Dus we moeten proberen een klein beetje dieper adem te halen, onder in de buik. Als we weten hoe, kunnen we dit soort diepere ademhaling toepassen. Het is mogelijk dat, ondanks dat we weten dat ademhalen ons kalmeert, we het nog steeds niet willen doen.

Ik herinner me dat ik tegen een zeer boze vriend zei: “Oké, adem, adem in, let op je ademhaling, adem in, adem uit”, maar hij antwoordde: “Waarom moet ik ademen? Kijk eens wat er is gebeurd!” We kunnen niet mediteren over woede als we boos zijn. Waarom? Omdat we altijd gelijk hebben!

Vierde stap: rechtvaardig boosheid nooit. Wanneer boosheid opkomt, gaat het vroeg of laat voorbij. Praat boosheid nooit goed. “Oh, ik werd boos; ik weet dat het slecht is, maar... als die persoon dit niet gezegd had, zou ik niet boos geworden zijn. Als de situatie anders was, zou ik niet boos zijn. Dus het is niet mijn fout, ik ben alleen maar een slachtoffer!” Stel je boosheid voor. Ik stel het me graag op deze manier voor: boosheid is als een

klein monster dat binnen in ons is, slapend. Wanneer zich een onplezierige situatie voordoet, iemand spreekt op een bepaalde manier of er gebeurt iets onaangenaams, is het alsof er iemand met een stok komt om dat monster te gaan porren. Dan wil het monster eruit komen. Als we erin slagen het monster binnen te houden, zolang we hem kunnen houden, kunnen we hem nog steeds naar binnen brengen. Als het monster er eenmaal uit is gekomen, als hij eenmaal los is geraakt, kunnen we niets meer doen; we hoeven alleen maar te wachten tot het monster terugkomt. We moeten wachten tot hij terugkeert, omdat hij geen andere plek heeft om naartoe te gaan. Maar wanneer het monster terugkomt, wat zeggen we dan tegen het monster? “Oh, waarom heb je die persoon kwaad gedaan? Het was niet jouw schuld, ze hebben je met de stok gepord. Kom terug, monster, arm monster ... ” Heb ik gelijk? En de volgende keer komt hij dan terug met meer kracht.

Dus rechtvaardig woede nooit en voel je niet schuldig. Ik denk dat dit moeilijker is vanwege onze westerse mentaliteit. We hebben een heel sterk, diep schuldgevoel. In het Tibetaans is er zelfs geen woord voor 'schuld'. Ik moet zeggen: “Ik werd boos” en vervolgens zeg ik: “Oké, ik was fout. Ik zou voorzichtiger moeten zijn, ik zou zo niet moeten reageren.”

Laten we de vier stappen samenvatten: De eerste stap: begrijpen. De tweede stap: vertrouwd raken met geduld door het tegengif toe te dienen waar het gif zit. We kunnen niet mediteren op geduld en liefde door alleen maar te denken: “Oh, boosheid is niet goed” op een abstracte manier. We moeten onze woede onder ogen zien, we moeten onze woede recht in de ogen kijken en dat is waar we het tegengif moeten toedienen. Dit is de tweede stap. De derde stap: probeer te kalmeren als je boos wordt! Probeer woede te elimineren wanneer het zich begint

te manifesteren. De vierde stap – dit is heel belangrijk: praat woede nooit goed. Het belangrijkste van alles: doe het! Je moet deze vier stappen uitvoeren.

Ik zou willen besluiten met een zin, onderwezen door een grote meester. Eerst zal ik het in het Tibetaans zeggen [spreekt Tibetaans], wat zoiets als dit betekent:

“Overwegend het te doen, overwegend het te doen”, 20 jaar ging voorbij.

“Ik kon het niet doen, ik kon het niet doen”, 20 jaar ging voorbij.

“Oh, waarom heb ik het niet gedaan? Oh, waarom heb ik het niet gedaan?” 20 jaar ging voorbij.

Op zo'n manier ging 60 jaar voorbij.

Dit is de biografie van een leeg leven.

Wat betekent dat, als we iets willen doen, we het vandaag moeten doen. Vandaag is de toekomst van gisteren en het verleden van morgen. Zorg goed voor vandaag. Dus zeg alsjeblieft niet: “Ik wil niet boos zijn”, terwijl je bedoelt: “Op een gegeven moment, ooit in mijn leven, zal ik niet boos zijn.” Je kunt zeggen: “Ik ga nú iets doen om niet boos te worden.” In elk woord dat we zeggen, elke keuze die we maken, elke gedachte die we hebben, slaan we een richting in. We willen gelukkig zijn, we willen niet lijden; laten we het op een wijze manier doen, op een verstandige manier. En een van de beste manieren is door niet boos te worden.

[Pauze]

Begrijpen door meditatie

We hebben veel positieve omstandigheden om het boeddhisme te beoefenen in het Westen: we hebben tijd, we zijn intelligent,

we hebben toegang tot boeken en leraren, maar er is een belangrijk punt dat heel vaak een grote belemmering vormt, die ons blokkeert. Laten we proberen het te begrijpen. Ten eerste is het niet voldoende om iets alleen maar te begrijpen. Onze mentaliteit leidt ertoe dat we vaak denken dat we iets volledig begrepen hebben, maar dat is niet genoeg. Weet je, er is een grote kloof tussen het hoofd en het hart. En we moeten met het hart begrijpen om iets te realiseren. En daarom moeten we mediteren, daarom hebben dingen tijd nodig. Het is niet omdat ik zeg, “Oh, het is niet goed om boos te zijn”, dat ik vanaf morgen nooit meer boos zal worden. Ik herinner me dat ik een klein kind was en mijn vader op een dag thuiskwam – hij was zo blij, hij zei: “Nu heb ik de oorzaken van mijn lijden begrepen! Het is mijn onwetendheid, mijn woede, mijn gehechtheid. Nu komt alles goed.” Het duurde ongeveer vijf minuten voordat er iets gebeurde, waardoor hij door het huis begon te schreeuwen. Dus, begrip is niet genoeg; het is goed, het is noodzakelijk, maar het is niet genoeg.

Onze geest heeft een heel speciale kwaliteit: wat we hem leren, volgt hij. De geest volgt wat we de geest leren. Het is als het leren bespelen van een instrument. Laten we zeggen dat ik graag zou willen leren viool te spelen. Is het voldoende om alleen de theorie te leren? Ik kan veel boeken lezen over viool spelen; ik kan veel video's bekijken. Weet ik dan hoe ik viool moet spelen? Nee. Wat ik moet doen is de viool oppakken, in mijn handen leggen en spelen. Hoeveel uur zal het duren voordat er een mooi geluid uit komt? Honderd uur, vijfhonderd uur? Vele uren, toch? En hoe meer ik speel, des te gemakkelijker het wordt, tot het moment dat het instrument een verlengstuk van mijn lichaam wordt en ik niet meer hoeft na te denken over welke beweging ik moet maken omdat het natuurlijk, spontaan is geworden. Waarom? Omdat ik het zo vaak heb herhaald dat het natuurlijk is geworden.

Dezelfde meester Shantideva zei: *[spreekt Tibetaans]* “Niets is moeilijk als je er eenmaal aan gewend bent”, wat betekent dat we dingen gemakkelijk kunnen maken door iets te herhalen. Dus om te voorkomen dat we boos worden, moeten we het proces vele malen herhalen. Het is bijvoorbeeld niet genoeg om de vier stappen die ik eerder gaf slechts één keer te doen; we moeten ze honderden, zo niet duizenden keren doen. Maar je zult er al vanaf het begin profijt van ondervinden. Probeer het in het begin – als minimum twee weken elke dag gedurende tien minuten te doen, dan zul je kunnen zien of het nut heeft of niet. Als je er baat bij hebt, ga dan door. Als je er geen baat bij hebt, stop dan, oké? Het is belangrijk dat we consequent zijn in het steeds opnieuw doen van dingen, omdat we het ons eigen moeten maken, we moeten onze geest trainen. Een van de belangrijkste, laten we zeggen, obstakels die we kunnen hebben, is dat we niet in onszelf geloven. “Ik kan mijn woede niet elimineren.” “Ik ben er niet toe in staat.” “Het is sterker dan ik.” “Er is niets dat ik eraan kan doen.” Dit zijn voorbeelden van luiheid.

Luiheid en zelfvertrouwen

Er zijn vier soorten luiheid. Het eerste type luiheid: “Oh, ik moet nodig mediteren om boosheid te elimineren. Maar ik ben te moe; ik wil het vandaag niet doen. Ik ben lui.” Het tweede type: “Oh, ik moet hoognodig mediteren over geduld om mijn boosheid te elimineren. Ik doe het later wel; nu ben ik druk.” We stellen het gewoon uit terwijl we rechtvaardigen dat we het later zullen doen.” Maar wat we 'later' doen, doen we nooit. Het derde type luiheid: “Oh, het is belangrijk. Ik moet mediteren, ik moet mijn boosheid elimineren maar ik heb nu teveel te doen. Ik moet gaan werken, dan moet ik eten, vervolgens moet ik

tv kijken, daarna ben ik moe en heb ik zoveel aan mijn hoofd, dan moet ik gaan slapen ... ” Ik heb iets te doen, dus ik kan niet mediteren. Dit is de luiheid waarin ik iets nutteloos te doen vind om niet iets nuttigs te hoeven doen. Het vierde type luiheid: “Ik wil boosheid elimineren maar ik ben er niet toe in staat. Ik ben niet goed genoeg. Ik zou het geweldig vinden, maar ik kan het niet.” Zie je het? We halen onszelf naar beneden om iets niet uit te voeren.

Als we iets willen doen, moeten we vanaf het eerste moment beginnen. Er is altijd iets dat we kunnen doen om het mogelijk te maken, om het waar te maken. Het is nooit te laat. We moeten dus in onze mogelijkheden geloven, in onszelf geloven. Boeddha gaf ontzettend veel onderricht en al deze lessen werden slechts om één reden gegeven: omdat we ze in praktijk *kunnen* brengen. We *kunnen* ze realiseren. Hij zou ons niet iets hebben geleerd dat buiten ons bereik ligt. Is het mogelijk om boosheid te elimineren? Ja! Is het makkelijk? Nee. Is het gemakkelijk om met woede te blijven leven? Nee. Dus het is beter om moeite te doen om boosheid te elimineren, nietwaar? Daarom zijn er geen excuses.

Een bekende meester, genaamd Geshe Ben Gungyal, was het hoofd van een bende in de zuidoostelijke regio van Tibet voordat hij een monnik werd. Hij was een heel direct iemand. In deze regio wordt gezegd: “Een man die geen andere man kan doden, is geen man”, om je een idee te geven van wat voor soort regio van Tibet het was. Na vele jaren kreeg hij spijt van zijn levensstijl en ging naar een klooster. Soms zat hij alleen in de kamer en nam een stok die hij had gebruikt om te vechten en hij hief de stok op en begon te roepen: “Kom niet naar mij toe! Ik ben sterker dan jij, ik zal je hoofd in stukken breken!” Wat was hij aan het doen? Wanneer hij woede voelde opkomen, placht hij te zeggen:

“Woede, ik ben sterker dan jij. Laat je gezicht niet zien, ik zal je vernietigen!” Toen hij jaloezie voelde aankomen, zei hij: “Ik ben sterker dan jij.” Hij had een sterk zelfvertrouwen.

Net als Geshe Ben Gungyal kunnen we nog geen schaduw van woede op laten komen. Zodra we duidelijk gaan opmerken dat woede zich manifesteert, moeten we het de kop indrukken. Maar er zijn twee manieren om dit te doen. Een daarvan is dat we streng zijn voor onszelf, dat we kritiek uiten door te zeggen: “Dit is niet de manier waarop je het doet!” De tweede manier is zachter: we omhelzen onszelf, we hebben compassie voor onszelf. Zoals we, wanneer een klein kind iets fout doet, tegen het kind kunnen zeggen: “Je bent fout”, of we kunnen het kind oppakken en omhelzen. We kunnen zeggen: “Ja, dit is verkeerd, maar je kunt het beter doen.” Wat we niet zouden moeten doen is het rechtvaardigen. Als we onze dagelijkse gedachten beginnen te observeren, onze dagelijkse woorden observeren, dan kunnen we echt een verschil maken, kunnen we een verandering in ons leven aanbrengen.

Als we iemand vragen: “Wat doe je in het leven?” antwoordt men in de regel: “O, ik ben dokter, ik ben advocaat, ik maak de straten schoon”, toch? Ik zou liever een ander antwoord geven: “Wat ik in mijn leven doe, is dat ik liefde ontwikkel, woede elimineer, wijsheid ontwikkel, ik leer meer van mezelf te houden, ik leer anderen meer lief te hebben, dit zijn mijn prioriteiten in het leven; uiteraard moet ik mijn rekeningen betalen, moet ik eten, kleren aan mijn lijf hebben, dus ik heb een baan en om mijn onkosten te betalen doe ik dit of dat, maar dat is niet de belangrijkste focus in mijn leven.” Als het in ons dagelijks leven een hoofddoelstelling zou zijn om meer vreedzaam en sereen te worden, dan zouden we ons inspannen om het te laten gebeuren, nietwaar?

Er is iets belangrijks dat we moeten onthouden: we zouden niet moeten proberen te ontkomen aan onaangename situaties. Laat me je een voorbeeld geven. In Tibet was er een grote Indiase meester genaamd Atisha, die leefde aan het begin van de 11e eeuw. Hij was een van de belangrijkste meesters die naar Tibet kwamen. Toen hij naar Tibet kwam, bracht hij zijn kok mee. Misschien had hij een idee van het eten in Tibet, dus bracht hij zijn kok uit India mee. *[gelach]* Maar de kok had een heel moeilijk karakter: angstig, agressief en zeer onaangenaam. Dus na enkele jaren kwamen enkele van Atisha's leerlingen naar hem toe en zeiden: "Oh grote meester, waarom sturen we uw kok niet op vakantie naar India?" Destijds betekende vakantie in India drie jaar: een jaar om er te komen, een jaar om er te blijven en een jaar om terug te komen! Atisha gaf geen antwoord. Toen zeiden ze: "Misschien heeft hij te hard gewerkt. Misschien moet hij op retraite gaan, een retraite van drie jaar in afzondering?" Atisha keek naar hen en vroeg: "Over wie hebben jullie het? Hebben jullie het over mijn meester in geduld?" *[gelach]*

Zonder een object van boosheid kun je geen geduld oefenen, toch? Er was eens een monnik die een meditatie-retraite deed. Een meester kwam hem opzoeken en vroeg hem: "Waar ben je over aan het mediteren?" En de monnik antwoordde *[met kalme stem]*: "Ik mediteer over geduld." "Heel goed", zei de meester terwijl hij hem in het gezicht spuugde, hem sloeg en toen achteruit stapte, wetende dat de monnik hem zou proberen terug te slaan. Hij naderde de monnik opnieuw en zei: "Denk eraan, zonder een object van boosheid kun je geen geduld oefenen!"

Ruimte creëren wanneer nodig

We hebben vele meesters van geduld in ons dagelijks leven, maar ze brengen ons geen schade toe, ze tonen ons de woede die

we in ons hebben, die we zelf niet zien. Als ik geen woede heb, zal niets me boos maken. Het object van boosheid is eigenlijk een spiegel die mij mijzelf laat zien. Dus, om vreedzaam te zijn, hoeven we niet te ontkomen aan het object van woede, hoeven we het object van boosheid niet uit de weg te gaan. We moeten op een andere wijze handelen. Als we er niet klaar voor zijn, kunnen we wat afstand creëren, maar we mogen nooit weglopen.

Soms zeggen mensen: “Ah, maar hoe ga ik om met mensen die boos op mij worden?” Op een keer kwam er een man naar Boeddha. Hij was erg boos. En hij begon tegen Boeddha te schreeuwen: “Wie denk je wel niet dat je bent om mensen te onderwijzen?” Hij was heel boos op Boeddha. Boeddha luisterde, toen stelde hij hem een vraag: “Als je iemand een cadeau geeft en diegene wil je cadeau niet, van wie is dat dan?” En de man zei: “Van degene die het cadeau gaf.” Als jij me een cadeau geeft en ik wil het niet, aan wie behoort het cadeau dan toe? Het is van jou, toch? Het is nodig dat een cadeau in ontvangst genomen wordt, wil het van mij zijn. Dus op dezelfde manier zei Boeddha tegen hem: “Je geeft me jouw woede; Ik wil deze niet, hou het voor jezelf.” Ik hoef het niet op mezelf te betrekken, ik hoef er niet tegenin te gaan, ik hoef jouw spel niet te spelen. Dus kies ik ervoor om in mijn eigen ruimte te blijven. Ik kan handelen met mededogen; het spijt me dat je deze houding hebt en ik zou willen dat je een manier kon vinden om erboven te staan. Maar als we zien dat er geweld in het spel is, dat zich steeds weer herhaalt, verbaal of zelfs fysiek, dan moeten we afstand creëren. Omdat we nog geen Boeddha zijn, moeten we wat afstand scheppen om zelf niet boos te worden. Als we ons in een situatie bevinden en zien dat het te moeilijk is om ermee om te gaan, kunnen we een veilige afstand creëren. We hoeven niet weg te rennen, maar we creëren enige afstand. Als het op dat moment te moeilijk is om te overwinnen, creëren we enige afstand.

Lama Gangchen gaf me eens een heel eenvoudige les, die de 'space box' werd genoemd. Laten we zeggen dat ik een onaangename situatie ervaar, ik praat bijvoorbeeld met iemand en ik hou niet van de manier waarop hij tegen me praat. Zodra het moment voorbij is, neem ik de ervaring en plaats deze in een doos in de ruimte, ik sluit hem en ik ga, vrij ervan, door naar de volgende situatie. Wanneer en áls dat nodig is, kan ik ernaar teruggaan, het openen en het oplossen. Als het klaar is, sluit ik hem opnieuw en ga naar de volgende situatie. In Brazilië hebben we een gezegde: “*Uma coisa é uma coisa e outra coisa é outra coisa.*” Het betekent: “Het een is het één, het ander is het ander.” Begrijp je het? Ik heb een probleem met jou, dan heb ik niet per se een probleem met hem. Deze situatie is klaar, berg ze op in de doos en ga verder met de volgende. Je kunt twee, drie, vier, vijf dozen hebben, maar stop de problemen niet in dezelfde doos, want dan raken ze vermengd en weten we naderhand niet hoe we een oplossing kunnen vinden.

We hebben dus veel dozen waarin we het probleem weg kunnen stoppen, afsluiten en na enige tijd vergeten we het. Als we terugkomen en ze openen, is het weg. Als we er daarentegen elke dag naar waren blijven kijken, zou het groter geworden zijn. Dus heb je eigen 'space boxes'. Wanneer we niet kunnen voorkomen dat we boos worden, pakken we dat gevoel, dat probleem op en stoppen het in een doos. Na een tijdje komen we er weer op terug. Denk eraan om zaken niet met elkaar te vermengen, want dan creëert het ene probleem een ander probleem. Een kort voorbeeld hiervan: ik heb één vriend die me veel goeds heeft geleerd, maar daarna bracht hij me ook in zeer moeilijke situaties. Hij deed dingen die niet goed voor me waren; hij heeft me schade berokkend. Dus wat voor gevoel zou ik voor hem moeten hebben: is hij een vriend of een vijand?

Ik ben dankbaar voor de goede dingen die hij heeft gedaan en ik creëer afstand vanwege de negatieve, hoewel ik me nog steeds dankbaar voel. Hou ze van elkaar gescheiden. Het één is het één, het ander is het ander. We kunnen niet alles in dezelfde pot stoppen, nietwaar? En dan komen we er in de toekomst op terug om ermee om te gaan. Onthoud één ding: alles is vergankelijk, zelfs onze problemen. Onze problemen zullen eindigen, ze zullen veranderen, we moeten gewoon wachten. Aangezien we dóór blijven gaan, kunnen we niet worden vernietigd, we kunnen niet worden geschaad, omdat de dingen niet zijn zoals we willen dat ze zijn. We moeten enorm veel energie steken in het oplossen van het probleem, maar als het niet mogelijk is, ontspan je gewoon. We zeggen oké, we stoppen het in een doos en het leven gaat verder.

Blijvende kwaliteiten ontwikkelen

Ik geloof dat we vele methoden kunnen volgen om boosheid te elimineren (wat erg goed is) maar zolang we gehecht zijn aan onze eigen manier om de werkelijkheid te zien en we zeggen dat anderen het bij het verkeerde eind hebben, zullen we niet in staat zijn erboven uit te stijgen. We moeten dus observeren wat ons aantrekt en we moeten observeren hóe we vastgrijpen aan de werkelijkheid alsof deze objectief zou zijn. De werkelijkheid is subjectief, maar wij geloven dat ze objectief is. Dit is een belangrijk punt.

Een ander belangrijk punt heeft te maken met iets dat we allemaal weten, maar we willen het ons niet herinneren, iets heel eenvoudigs, namelijk dat we zullen sterven. Wanneer? Ik weet het niet. Is er een andere keuze? Nee. Wat kan ons helpen op het moment van de dood? Geld? Nee. Mensen? Niet echt. Vlak voor de dood, ja, maar als we sterven, is het alleen jijzelf en

niemand anders. Het enige dat ons op dat moment kan helpen, is onze eigen innerlijke stabiliteit. In dit leven kunnen we een lang leven hebben –en ik wens iedereen een lang en gezond leven toe–maar niemand kan ons verzekeren dat we inderdaad een lang en gezond leven zullen leiden, toch? Laten we zeggen dat ik heel lang zal leven; ik zal leven tot ik 100 jaar oud ben. Kan iemand mij verzekeren dat ik in goede gezondheid zal verkeren? Nee. Kan iemand mij verzekeren dat ik een goede en stabiele economische situatie zal hebben? Nee. En hoe zit het met mijn vrienden, kan iemand mij verzekeren dat ik veel vrienden zal hebben? Nee. Zelfs vrienden veranderen. Dus waarin kan ik nu mijn energie stoppen, wat mij in de toekomst zéker zal helpen? Het lichaam? Nee. Materiële zaken? Nee. Mensen om me heen? Nee. Mijn imago? Nee. Wat mensen denken over mij? Nee. Waarin?

Als we leren onze boosheid te elimineren, als we meer geduld ontwikkelen, dan maakt het niet uit of ik gezond of ziek ben, of ik arm of rijk ben, of ik alleen of met veel mensen ben, vrienden of vijanden, geduld zal me helpen. Het zal me helpen. Liefdevol zijn zal me helpen. Nederig zijn zal me helpen. Vrijgevigheid zal me helpen. Innerlijke stabiliteit zal me helpen. Tevredenheid zal me helpen. Vreugde zal me helpen. Als we vandaag energie in deze kwaliteiten stoppen, zullen we daar zeker in de toekomst van profiteren. Het maakt niet uit wat er gebeurt, niemand kan het afnemen, niemand kan het van ons stelen, geen enkele economische crisis kan het wegnemen. Ik ben de enige die ervoor kan kiezen om het te vergooien of te behouden. Dus dat is waar we onze energie op moeten concentreren: dingen die ons echt profijt op de lange termijn opleveren.

Vandaag hadden we het over woede. Hetzelfde geldt voor jaloezie, afgunst, gehechtheid, gierigheid. Boosheid heeft ook vele gezichten, zoals aversie. Ik zie bijvoorbeeld iemand die

volgens mij fysiek aantrekkelijk is. Ik ken hem niet; ik heb hem nog nooit gezien. Wat voel ik ten opzichte van die persoon: aantrekkingskracht, afkeer of onverschilligheid? Aantrekking – omdat ik de vorm leuk vind. Dan zie ik iemand waarvan ik vind dat hij lelijk is. Hoe kijk ik naar deze persoon? Wat voel ik, aantrekkingskracht, afkeer of onverschilligheid? Het spijt me te moeten zeggen, aversie. Afkeer groeit uit tot woede. Dus misschien zijn we niet het soort mens dat gemakkelijk boos wordt, maar we hebben aversie die zich binnenin ons ophoopt. Dus dat moeten we ook elimineren. Een ander gezicht van woede is wrok die we diep binnenin ons koesteren. Laat het gaan! Wat weg is, is weg.

Aanwezig zijn

We moeten in het heden leven. Wat hebben we vandaag van het verleden? De herinnering. Waarom een slechte herinnering behouden? Laten we niet gehecht zijn aan het verleden. Met liefde en mededogen tegenover onszelf, moeten we accepteren wat voorbij is, wat verleden tijd is. Wanneer we boos worden over iets dat in het verleden is gebeurd, is het net alsof we nog een keer lijden voor iets, waarvoor we al geleden hebben. Het is alsof we opnieuw lijden (*‘re-suffer’*). Dan hebben we ook vooraflijden (*‘pre-suffer’*)... [gelach] We hebben drie soorten: er is lijden, opnieuw lijden (vanwege hetzelfde) en dan is er ‘vooraf ’lijden (er is nog niets gebeurd maar we maken ons al zorgen over de mogelijkheden dat er iets gebeurt). “Misschien gebeurt dit... en dan wanneer ik vandaag daarheen ga, zal dat gebeuren... en deze persoon zal dit en dat zeggen...” Er is niets gebeurd; alles zit gewoon in ons hoofd. Dus we moeten in het heden leven. Als we onszelf naar het heden kunnen verplaatsen, is een groot deel van onze boosheid verdwenen omdat boosheid meestal verband houdt met het verleden of met de toekomst.

In het nu zijn is erg handig, maar hoe kunnen we aanwezig worden? Observeer de ademhaling, voel het lichaam. Kun je het gewicht van je lichaam op je stoel voelen? Je kunt de kleding op je huid voelen. Je kunt de temperatuur van de lucht voelen. Je kunt de beweging van het lichaam voelen wanneer je ademt, nietwaar? Door het lichaam te observeren, breng je jezelf naar het heden. Als we dit drie keer per dag doen, helpt het ons erg om meer objectief te zijn, zodat we onszelf niet verliezen in de toekomst of verdwalen in het verleden.

Ooit benaderde een man Boeddha en vroeg hem: “Oh, Boeddha, wat doe je?” En Boeddha antwoordde: “Mijn leerlingen en ik, we lopen, we zitten en we eten.” Toen keek de man hem aan en zei: “Ik loop ook, ik zit ook, ik eet ook. Wat is daar zo speciaal aan?” Toen antwoordde Boeddha: “Als ik loop, loop ik; als ik zit, zit ik; als ik eet, ben ik aan het eten. Dat is het verschil.” Normaal gesproken zijn we, waar we ook mee bezig zijn, iets anders aan het doen – de geest gaat al maar rond en rond. Als we zitten, is onze geest er niet bij, die is ergens anders. In plaats daarvan moeten we aanwezig zijn in het heden.

Bedankt

Ik wil iedereen heel erg bedanken. *Merci beaucoup pour la traduction*. Ik ben iedereen zeer dankbaar voor het komen en voor het luisteren. Ik ben dankbaar dat jullie hier aanwezig waren met je geest en je hart. Ik wil ook Arlette bedanken, die altijd gedurende het hele jaar zorgt voor de organisatie van deze lessen.

We zullen nu een laatste toewijding doen en morgen zal ik de fundamentele principes van het boeddhisme, van de boeddhistische filosofie uitleggen en hoe we ze in het dagelijks leven in de praktijk kunnen brengen.

Toewijdingsgebeden

jetsun lame ku tse rabten chin
namkar trinle chog chur kye pa dan
lobsang tenpe dro me sa som gyi
dro we mun sel tac tu ne gyur chik

Mogen de heilige leraren lang leven. Mogen de verlichte activiteiten zich volledig ontplooiën in de tien richtingen en mag de helderheid van het onderricht van Lama Tsong Khapa voortdurend de sluier der duisternis verdrijven die de wezens van de drie bestaanswerelden bedekt.

nyimo delek tsen delek
nyime gung yang delek shin
nyitsen taktu delek pe
kon chok som gyi jin gyi lob
kon chok som gyi ngoe drup tsol
kon chok som gyi tra shi shok

Bij zonsopgang of zonsondergang, bij nacht of middag, mogen de Drie Juwelen ons hun zegeningen schenken, mogen ze ons helpen om alle realisaties te verwerven en het pad van ons leven besproeien met variërende tekens van voorspoed.

Over Lama Michel Rinpoche

Lama Michel Rinpoche (1981) is geboren in een christelijk-joodse familie in Brazilië. Toen hij vijf jaar was ontmoette hij Lama Gangchen Rinpoche en in de daaropvolgende jaren is hij door meerdere grote meesters herkend als een tulku, een reïncarnatie van een Tibetaans boeddhistische lama. Op zijn twaalfde besloot Lama Michel zelf om zijn gewone leven achter zich te laten om het klooster in te gaan. Hij vertrok naar Zuid-India om daar te studeren aan de Universiteit van het Sera Me klooster. De volgende twaalf jaar ontving hij de formele opleidingen voor boeddhistische beoefeningen en filosofie volgens de Gelugpa-traditie van het Tibetaans boeddhisme. Daarna vervolgde hij zijn studies tien jaar lang met jaarlijkse bezoeken aan het Tashi Lhunpo klooster in Shigatse, in Tibet.

Sinds 2004 woont hij bij zijn Guru, Lama Gangchen Rinpoche, in Italië en wijdt hij zijn leven aan het delen van zijn ervaring en wijsheid in allerlei formele en informele contexten, zoals conferenties, lezingen, lessen, retraites, op scholen, via sociale media etc. Met zijn helderheid, wijsheid en compassie deelt hij de diepgaande boeddhistische filosofie op een buitengewone manier, perfect toegespitst op de behoefte van mensen in deze moderne tijd.

Lama Michel volgt de NgalSo Ganden Nyengyu traditie van het Tibetaans boeddhisme onder de spirituele leiding van Lama Gangchen Rinpoche. Hij is betrokken bij verschillende boeddhistische centra, zoals Kunpen Lama Gangchen in Milaan, Italië, Albagnano Healing Meditation Centre in Albagnano, Italië, Centro de Dharma da Paz in São Paulo, Brazilië en Mani Bhadra Wensvervullend Meditatiecentrum in Dalfsen, Nederland.

Voor meer informatie en lessen van Lama Michel, ga naar:



ngalzo.org



[soundcloud.com/
ngalzo](https://soundcloud.com/ngalzo)



[youtube.com/
ngalsovideo](https://youtube.com/ngalsovideo)



lgpp.org



Geprent op 100 % biologisch afbreekbaar en recycleerbaar papier in het
Albagnano Healing Meditation Centre, Italië.



KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

— Affiliated with the Italian Buddhist Union —

MILAN

Via Marco Polo, 13
20124 Milano (MI) Italy
Tel +39 02 29010263
kunpen@gangchen.it
kunpen.ngalso.net

ALBAGNANO

Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy
Tel +39 0323 569601
reception@ngalso.net
ahmc.ngalso.net