

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

januari 2024

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

Trots als emotie en werken aan niet gehechtheid.

Trots is een verstorende emotie, of je nu trots bent op jezelf of op de prestaties van een ander. Op het moment dat je trots bent, gaat het om dat opgeblazen gevoel dat ontstaat doordat je denkt dat je beter bent dan een ander.

Zelfvertrouwen is iets anders, dat is gebaseerd op het inzien dat we kwaliteiten hebben, capaciteiten, dat we denken, "Ja dit zijn mijn kwaliteiten en het is fijn dat ik die heb, want die kan ik inzetten voor het welzijn van anderen." Dat is geen trots.

We hebben zelfvertrouwen nodig, inzicht in onze kwaliteiten: "Nu ben ik in staat om met deze kwaliteiten anderen van welzijn te zijn". Dat soort zelfvertrouwen en inzicht is heel waardevol. Zelfvertrouwen kunnen we onderscheiden van de verstorende emotie trots. Als we geen zelfvertrouwen hebben, kunnen we de hoogste kwalificaties hebben, maar dan kunnen we toch vervallen tot een minderwaardigheidsgevoel: "Ik heb dan wel geleerd, maar ik zal toch wel niet in staat zijn om een ander te helpen." Als we zo denken, worden we krachteloos, en dat levert niets op, niet voor onszelf en ook niet voor anderen, het is in feite een vorm van luiheid.

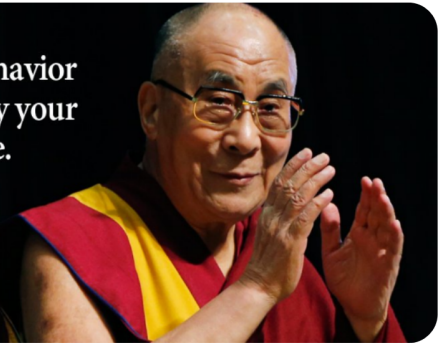
Daarom is het ontwikkelen van niet-gehechtheid een zuivere ontwikkeling van de geest en het zijn.

Niet-gehechtheid is een heilzame mentale factor die wordt gedefinieerd als: niet-gehechtheid aan de wereld en de geneugten van de wereld. "De wereld" betekent het hele cyclische bestaan; de geneugten van de wereld betekent van alle objecten van onze zintuigen: een prachtige auto, lekker eten, drinken enzovoort.

Niet-gehechtheid wordt ook gedefinieerd als: een cognitie die genoeg heeft en niet gehecht is. Het heeft als functie dat het een basis verschaft voor het niet ondernemen van schadelijk gedrag.

Don't let the behavior
of others destroy your
inner peace.

DALAI LAMA



Niet-gehechtheid is een lastig te begrijpen heilzame mentale factor.

We kunnen die beter begrijpen als we kijken naar het tegenoverstelde: de verstorende emotie gehechtheid, onze grote behoefte aan dingen en ervaringen die een bron is van heel veel problemen. Als we een vriendin hebben gevonden, willen we er nog een of misschien wel drie; als we een mooi paar schoenen hebben gevonden, willen we twaalf paar schoenen enzovoort. Door die extreme behoefte ontstaan ontzettend veel problemen.

Door het kleiner maken van gehechtheid met behulp van niet-gehechtheid, kunnen we onze behoefte aan banden leggen, en daarmee het lijden en het wangedrag dat voortkomt uit gehechtheid doen afnemen.

Zeker, we hebben zintuiglijke objecten nodig: we moeten eten en drinken. De problemen ontstaan pas als dat gepaard gaat met gehechtheid. Juist daarvan dienen we ons te bevrijden als wij het lijden dat daar het gevolg van is, niet meer willen ervaren. Hoe kleiner onze gehechtheid, hoe kleiner onze behoefte aan al die zintuiglijke objecten, hoe minder negativiteit we zullen verzamelen. Hoe groter de gehechtheid is, hoe meer fouten we zullen maken en dus ook meer oorzaken voor lijden.

Niet-gehechtheid heeft als functie dat het een basis verschaft voor het niet ondernemen van schadelijk gedrag. Dus trots wordt dan terug gedrongen als een niet versturende emotie.

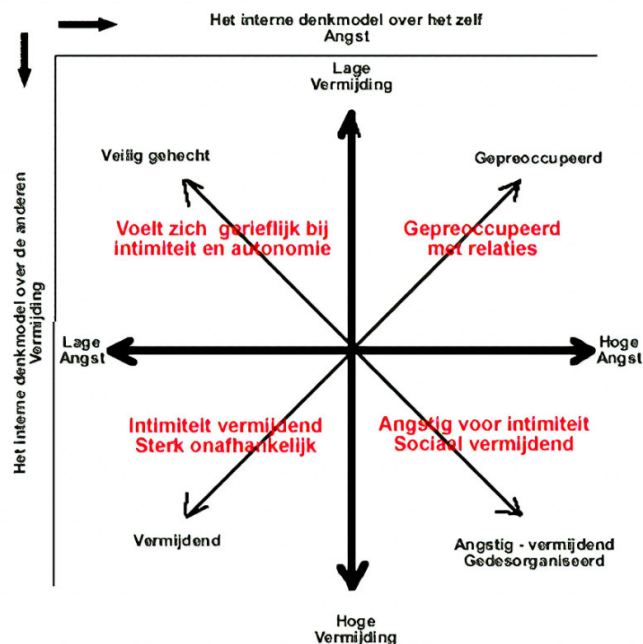
Er is een Tibetaans gezegde: 'Onze rug is plat genoeg om er van alles op te stapelen', met andere woorden, er kan altijd nog wel wat meer bij. Dat is de functie van gehechtheid, het is nooit genoeg, als we honderd euro hebben, willen we duizend euro; als we duizend euro hebben, willen we een miljoen euro enzovoort. Dit gevoel van nooit genoeg is het kwalijke van gehechtheid.

Aryadeva zegt in zijn tekst Vierhonderd Verzen dat mensen die armoede hebben vooral last hebben van fysiek lijden zoals honger, dorst en koude, terwijl rijke mensen vooral worden gekweld door onbegrensde mentaal lijden. Mensen die alle welvaart hebben, maar toch slapeloze nachten hebben en mentale problemen omdat ze zich zorgen maken over hun bezit.

Iemand die maar één auto heeft, is snel uitgedacht, maar als iemand duizend auto's heeft, geeft dat heel wat hoofdbrekens: hoe ga ik ze verkopen, de auto's hebben achterstallig onderhoud, worden ze niet gestolen enzovoort.

Er is een Tibetaans gezegde: 'Als we tien hoofden hebben, hebben we tien hoeden nodig'. Als rijkdom gepaard gaat met gehechtheid kan dat ongelooflijk veel problemen veroorzaken. Een succesvolle zakenman die vestigingen heeft in veel landen, wil er in ieder land een leuke vriendin op nahouden. Zonder gehechtheid hoeft rijkdom niet per se een probleem te zijn.

Het is moeilijk om gehechtheid los te laten, heel erg moeilijk. Maar we moeten zorgen dat we er uiteindelijk vanaf komen. Als we hier telkens opnieuw over nadenken en ons inzetten om ons te bevrijden van gehechtheid, zullen we daar steeds beter in slagen. Uiteindelijk zullen we in staat zijn om gehechtheid helemaal los te laten.



Tegenkrachten tegen begeerte/gehechtheid/trots

Begeerte/gehechtheid veroorzaakt veel problemen en is niet in overeenstemming met de realiteit.

Het boeddhisme presenteert verschillende methoden om gehechtheid tegen te gaan. Dat worden tegenkrachten genoemd die we kunnen toepassen bij verschillende soorten problemen.

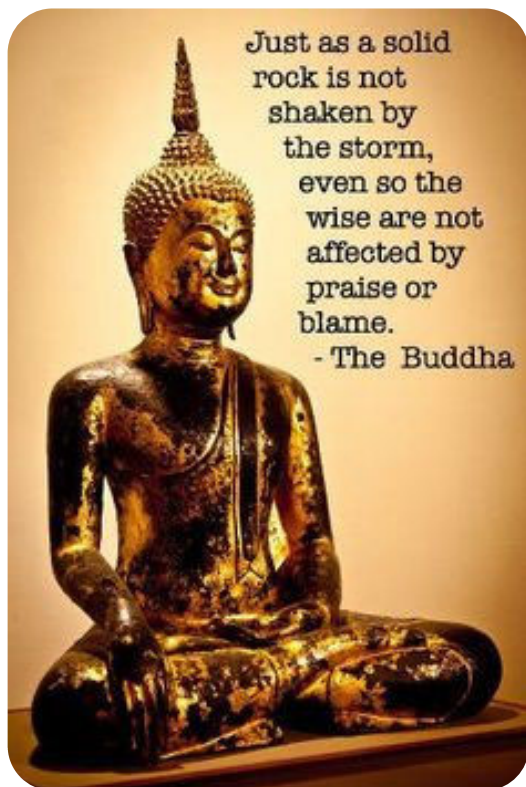
Eerst dienen we een duidelijk onderscheid te maken tussen begeerte en gewone verlangens. Als we voedsel kopen, houdt dat niet in dat we dat voedsel begeren. We kunnen ook voedsel kopen omdat we het nodig hebben of gewoon omdat we het lekker vinden.

Dat is geen begeerte.

Het wordt pas begeerte wanneer verlangen wordt gecombineerd met gehechtheid, en we de kwaliteiten van voedsel of welk object dan ook overdrijven. Zodra we objecten niet meer relativiseren maar er absolute, ideale kwaliteiten op projecteren, ontstaat er begeerte, en hebben we een probleem, want begeerte heeft vele nadelen.

Nadenken over de nadelen van begeerte is een methode om begeerte tegen te gaan

Voor het toepassen van deze techniek moeten we duidelijk stelling nemen tegen begeerte. We dienen begeerte en de andere versturende emoties te identificeren als de boosdoeners. We hebben we inzicht nodig dat begeerte en de andere versturende emoties alle problemen die we ervaren veroorzaken, dat moet voor onszelf heel helder zijn.



Dan kunnen we nadenken over de nadelen van begeerte (of andere verstorende emoties) op momenten dat begeerte alleen latent aanwezig is. Daardoor ontstaat er een tegenkracht in onze geest die ons weerhoudt van begeerte.

Bijvoorbeeld, als we denken dat bepaald voedsel schadelijk voor ons is, zullen we het niet kopen en niet eten. Zo dienen we ook om te gaan met verstorende emoties zoals begeerte; als we van tevoren duidelijk stelling nemen tegen de schadelijke effecten van begeerte, zal de afstand tussen ons en de begeerte/gehechtheid groter worden.

Deze contemplaties zullen weinig effect hebben op momenten dat begeerte manifest is, op zulke momenten is er weinig tegen te doen.

Concentreren op de ademhaling

Als er te veel onrust in onze geest is door begeerte, en er voortdurend gedachten opkomen die we niet kunnen stoppen zijn, kunnen we onze aandacht concentreren op de ademhaling.

Mediteren op het niet-inherente bestaan

We kunnen ook stilstaan bij het feit dat iemand die we als aantrekkelijk waarnemen, niet inherent aantrekkelijk is, niet concreet, onafhankelijke aantrekkelijk is.

Mediteren op de gebrekkigheid van objecten van begeerte

Meestal is onze liefde voor een ander gemengd met begeerte. Het is belangrijk onze begeerte/gehechtheid op te heffen, zonder dat onze liefde en mededogen voor de persoon verdwijnen.

Wanneer we iemand begeren, overdrijven we de aantrekkelijkheid van die persoon, en projecteren we meer kwaliteiten op die persoon dan hij of zij werkelijk heeft; we idealiseren het object. Een duidelijk teken dat wij het object van onze begeerte mooier maken dan het in feite is, is op het moment dat iemand waaraan we eerst gehecht waren, zich opeens tegen ons keert. Dan gaan we deze persoon als onze vijand zien en onze projecties van aantrekkelijkheid vallen weg.

De handelingen van de voorheen zo begeerde persoon zien we ineens helemaal niet meer als aantrekkelijk, zelfs het uiterlijk van die persoon lijkt te veranderen en wordt minder aantrekkelijk. Dit geeft aan in welke mate we kwaliteiten op het object hebben geprojecteerd.

Het gedeelte van de kwaliteiten dat we hadden overdreven, kunnen we er weer afhalen door te mediteren over de gebrekkigheid van een lichaam; daarmee kunnen we onze begeerte naar het lichaam van de ander temperen. We kunnen inzien dat we in onze begeerte afgaan op het uiterlijk van die persoon en meestal niet verder kijken dan de huid.

De Boeddha heeft gezegd dat het lichaam niet meer is dan een mooi uitzienende zak huid, gevuld met 36 soorten smerige substanties. Door ons in gedachten voor te stellen hoe die begerlijke persoon eruit zou zien als we de huid eraf zouden stropen, verdwijnt de begeerte. We zijn niet gehecht aan de ingewanden, maar aan de huid die er leuk uitziet.

Deze meditatie op de gebrekkigheid van het lichaam zijn bijzonder realistisch en heel effectief als er veel begeerte in onze geest is.

