

# LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE  
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Augustus 2021

FRTA KNOWLEDGE webinars & coaching | [www.frtanl](http://www.fрта.nl) | E-mail: [froelfsema@frta.nl](mailto:froelfsema@frta.nl)

## Begeerte is onuitputtelijk

Gehechtheid / begeerte is een onderwerp wat eigenlijk onuitputtelijk is, je zou er tot aan het einde der dagen over kunnen spreken. Maar als je het kort en bondig stelt, kun je zeggen dat je gehechtheid op kleine schaal (in een kleine kring) aan het werk kan zien en op een bredere schaal.

In kleine kring zie je hoe bijvoorbeeld gehechtheid bij families in zijn werk gaat. Dat er binnen families gehechtheid is aan het verkrijgen van objecten, het niet willen delen van spullen in huis enzovoort, maar ook al die andere redenen die zorgen dat de harmonie in een familie verstoord is. Dit is over het algemeen ingegeven door gehechtheid: gehechtheid aan dat wat van jou is, begeerte naar dat wat van een ander is enzovoort. Eigenlijk kunnen alle onenigheid en familieruzies naar herleid worden.

Als je op grotere schaal kijkt, naar de situatie in de wereld, niet alleen in deze tijd maar van alle tijden, zie je hoe al die landen oorlog met elkaar voeren. Of het nu Amerika is, China, Rusland of welk land dan ook. Als je kijkt naar alle onlusten die zich nu afspelen rondom alle verschillende oliestaatjes weet je dat de oorzaak waaruit de onlusten ontstaan gehechtheid is, het streven, de begeerte naar de rijkdom van het land wat wordt aangevallen, naar de welvaart die binnen handbereik ligt, dat is van waaruit de oorlogen en onlusten ontstaan.

Of als je kijkt naar onlusten en oorlogen die op basis van bepaalde religieuze zienswijzen worden gevoerd - of dat nu christenen zijn of islamieten of boeddhisten, wat je nu ook ziet - de oorzaak van ook deze onlusten is gehechtheid. Gehechtheid aan de eigen zienswijze, het idee: 'mijn zienswijze als christen is de beste zienswijze en daar dient eenieder zich naar te voegen'; of 'mijn zienswijze als moslim of boeddhist enzovoort, vanuit de gehechtheid aan mijn eigen zienswijze wil ik een ander schade toebrengen.

Met betrekking tot boeddhisten gebeurt dat maar weinig, maar je ziet dat dit in deze tijden toch ook in boeddhistische landen plaatsvindt. De oorzaak van dat alles: gehechtheid. In de Abhidharmakosha zegt Vasubandhu dat leken met name gehechtheid genereren aan externe objecten en kloosterlingen of



religieuze figuren gehechtheid genereren aan zienswijzen. De gehechtheid blijft echter hetzelfde en ook de problemen die eruit voortkomen blijven hetzelfde.

Gehechtheid is echt een gitzwarte verstoring. Je kunt ons er namelijk zó gemakkelijk door in de luren laten leggen. Over het algemeen ziet gehechtheid / begeerte er niet angstaanjagend uit, het is niet meteen herkenbaar als iets afstotelijks of als iets waar je voor moeten oppassen of alert op moeten zijn.

Je hebt eerder het voorbeeld gezien van een man die alles op alles zet om een vrouw in zijn macht te krijgen en dat doet door cadeaus of geld te geven, door mooie en verleidelijke praatjes te houden, maar als hij haar uiteindelijk in zijn macht heeft haar pijnigt en kwetst. In eerste instantie kan gehechtheid, kan begeerte er heel aardig uitzien en daar kunnen we ons behoorlijk een buil aan vallen.

Het is belangrijk om te weten dat het cruciaal is om gehechtheid te kunnen identificeren voor wat het is. Om niet in de valkuil te vallen dat we de schadelijke effecten en de schadelijke natuur van gehechtheid niet inzien.

Vaak val je in de val waarin je gehechtheid ziet als een soort helper, als een soort vriend. Bodhisattva's zullen - vrij van welke verstoringe emoties dan ook - anderen helpen, zij zullen vrij van gehechtheid of afkeer klaar staan om willekeurig wie te helpen.

Maar als je kijkt naar onze eigen alledaagse ervaring, zie je bijvoorbeeld dat als mensen goed doen voor elkaar dit lijkt als iets heel moois en heel goeds, maar dat dit heel vaak wordt gedragen door gehechtheid.

Bijvoorbeeld, een man en een vrouw die het goed met elkaar kunnen vinden, ze zorgen goed voor elkaar, ze geven elkaar wat ze nodig hebben, complimentjes, cadeautjes enzovoort, allemaal heel mooi, maar de positieve handelingen en gevoelens naar elkaar worden gedragen door gehechtheid.

Net zo goed als de zorg die een ouder heeft voor zijn of haar kind. De ouder zal alles voor het kind doen en dat is natuurlijk iets heel moois, maar het komt wel voort uit de gehechtheid. Het is omdat het 'mijn' kind is, daarom heeft het recht op het allerbeste, daarom zal ik er alles voor doen wat nodig is, omdat het van mij is.

Ook hier weer: het wordt gedragen door gehechtheid. Hierin kun je zien dat gehechtheid er als een vriend uit kan zien, net zo goed als dat bij boosheid zo kan zijn. Het kan er zo uitzien, maar je moet heel goed weten dat gehechtheid, boosheid en geen van de andere versturende emoties ooit werkelijk een helper is, ooit werkelijk een vriend kan zijn.

We denken dat gehechtheid ons kan helpen, dat het een helper is, maar dat is het niet. Het helpt ons misschien wel wat maar het helpt ons zeker niet goed. Als je bijvoorbeeld kijkt naar een relatie tussen echtgenoten. Ze hebben het beste met elkaar voor zolang de relatie goed loopt, de man zal de vrouw mooie cadeautjes geven, sieraden zodat ze nog mooier wordt dan ze al is enzovoort.

" Wat me het meest verbaast bij de westerse mens is dat hij zijn gezondheid opoffert om veel geld te verdienen. Vervolgens offert hij het geld weer op om zijn gezondheid te herstellen. En dan is hij weer zo bezorgd over de toekomst, dat hij niet geniet van het heden, met als gevolg dat hij niet in het heden, maar ook niet in de toekomst leeft. Hij leeft alsof hij nooit zal sterven en sterft terwijl hij nooit geleefd heeft".

Dalai Lama



De valkuil is dat er iets voor wordt terugverwacht en dat is een teken dat er toch sprake is van gehechtheid, dat het geen zuivere koffie is. Er is hoop op wederkerigheid, er is hoop van 'als ik maar aardig doe tegen mijn partner zal ik ook wel iets aardigs van haar of hem krijgen'. Dit is 'geven onder voorbehoud' en is een teken dat er gehechtheid in het spel is.

Dit is zo anders dan de houding van een bodhisattva. De bodhisattva is bij het beoefenen van vrijgevigheid op geen enkele manier bezig met wat de reactie van de ander zal zijn; of de ander hem iets teruggeeft of de ander dankbaar is of juist helemaal niet, het maakt helemaal niets uit. Deze vrijgevigheid is namelijk enkel en alleen gedaan vanuit de wens om een ander van welzijn te zijn en dat is zuivere liefde, dat is liefde en liefdevolle vriendelijkheid waar geen gehechtheid aan te pas komt.

Voor ons, zolang we nog afhankelijk zijn van de reactie van anderen op ons gevoel van liefdevolle vriendelijkheid naar iemand anders, staan we nog onder de invloed van gehechtheid. Bijvoorbeeld, als wij goed zijn voor een ander, met liefde volheid de ander willen helpen, maar de ander reageert hier op met boosheid, zal al heel snel de liefde voor die persoon behoorlijk bekoelen.

*Dit monniken, is de edele waarheid van de oorzaak van lijden: het is de hunkering die wedergeboorte (patisandhi) veroorzaakt en welke gepaard gaat met begeerte en wellust, en welke bevrediging zoekt in dingen, dan weer hier, dan weer daar, namelijk: hunkering naar zintuiglijke geneugten (kama tanha), hunkering naar bestaan, en hunkering naar niet-bestaan'*

—Boeddha

De oorzaak voor het lijden is de begeerte naar iets. Deze begeerten zijn op te delen in drie typen:

**Zintuiglijke begeerte** (Pali: kama tanha): Deze begeerte bestaat uit de hunkering naar sensueel genot. Het betreft hier een mentale begeerte naar de plezierige gevoelens die ontstaan als gevolg van zintuiglijk contact, zoals wanneer een lekker drankje contact maakt met de tong, of wanneer men zichzelf bewust wordt van het horen van een plezant geluid.

**Begeerte naar bestaan.** (Pali: bhava tanha): Deze begeerte houdt het willen blijven bestaan in de huidige vorm, of de hunkering naar een bestaan in een alternatieve vorm, in alternatieve omstandigheden of met alternatieve karaktereigenschappen. Bijvoorbeeld: "Ik wou dat ik ... was."

## Begeerte

**Begeerte naar niet-bestaan** (Pali: vibhava tanha): Deze begeerte heeft betrekking op het niet willen blijven bestaan in de huidige vorm of omstandigheden, of het niet willen bestaan in een alternatieve vorm of omstandigheden. Ook het willen sterven valt hieronder. Bijvoorbeeld: "Ik wou dat ik nooit ... zou hoeven te zijn"

Al het menselijk lijden ontstaat als gevolg van deze drie vormen van begeerte. Deze vormen van begeerte ontstaan op hun beurt door het aanwezig zijn van onwetendheid: het niet begrijpen van de drie karakteristieken en het daardoor ontstaan van de perceptie van een 'zelf'.

Onze begeerten om de realiteit te veranderen zijn op dit gepercipieerde zelf gebaseerd. Indien dit gevoel van "ik ben" er niet zou zijn, zou er geen begeerte en dus ook geen lijden zijn.

### De vier edele waarheden

- De eerste waarheid: Er is lijden
- De tweede waarheid: Het lijden heeft een oorzaak
- De derde waarheid: De oorzaak van het lijden kan opgeheven worden
- De vierde waarheid: Door het achtvoudige pad te volgen wordt het lijden beëindigd

*Dit, monniken, is de edele waarheid van Dukkha (Pali; vaak vertaald als "lijden", "stress", "angst", of "ontevredenheid"): geboorte is lijden, ouderdom is lijden, ziekte is lijden, de dood is lijden, verdriet en weeklagen, pijn, smart en wanhoop zijn lijden; omgaan met hetgeen waarvan je een afschuw hebt is lijden, gescheiden worden van het geliefde is lijden, niet krijgen wat men wil hebben is lijden - kortom, de vijf groepen (die object zijn) van hechten, zijn lijden.'*

—Boeddha

Dukkha suggereert dat een fundamentele ontevredenheid alle vormen van het leven kan doordringen, aangezien alle levensvormen vergankelijk zijn en constant veranderen.

Dukkha wijst op een gebrek aan voldoening, een gevoel dat de dingen niet voldoen aan onze verwachtingen of normen. De nadruk op dukkha is niet pessimistisch bedoeld, maar om je er bewust van te maken, en de aard van dukkha te identificeren, zodat dukkha aspecten kunnen worden opgelost.

De Boeddha erkende dat er zowel geluk en verdriet in de wereld is, en hij onderwees ook, dat vaak als we een soort van geluk ervaren, deze aan verandering onderhevig is, en niet van blijvende aard is.

Als gevolg van deze onstabiele, vergankelijke aard van alle dingen, hebben deze ervaringen een aspect van dukkha of onvoldoening in zich. Daarom zal de onvrede blijven bestaan, tenzij we hiervan bewust worden en inzicht krijgen in deze waarheid, en begrijpen wat ons wel en niet echt gelukkig maakt.

*Dit, monniken, is de edele waarheid van de opheffing van lijden: Het is het gaandeweg verdwijnen en uiteindelijk ophouden van voornoemde begeerten. Het opgeven, het laten varen, het loslaten en de verwerping van deze hunkering zonder dat er een spoor van overblijft.'*

—Boeddha

Deze waarheid vertelt dat ieder mens genoeg in zich heeft om het lijden op te heffen. Verlossing van het lijden wordt ook wel verlichting, ontwaking of Nirwana genoemd. Om deze toestand te bereiken zouden we moeten beseffen dat werkelijk geluk niet voortkomt uit het enkel nastreven en bereiken van onze hunkeringen, maar juist volgt als we openstaan voor de realiteit, door te zien wat er met en in ons gebeurt, en deze realiteit te accepteren zoals ze is.

*'Dit, monniken, is de edele waarheid van de Weg die leidt naar de Opheffing van Lijden: Het is simpelweg het Edele Het Achtvoudige Pad, namelijk: juist inzicht, juiste intentie, juiste spraak, juist handelen, juiste wijze van levensonderhoud, juiste inzet, juist aandachtig zijn, juiste concentratie.'*

—Boeddha

Het Achtvoudige Pad is een omschrijving van de weg die leidt tot opheffing van het lijden:

- Het juiste inzicht
- De juiste intentie
- De juiste spraak
- Het juiste handelen
- De juiste wijze van levensonderhoud
- De juiste inspanning
- De juiste aandacht
- De juiste concentratie

