

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Januari 2023

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

Het moeilijke van niet gehechtheid

Niet-gehechtheid wordt ook gedefinieerd als: een cognitie die genoeg heeft en niet gehecht is. Dit 'genoeg hebben' betekent dat we ons niet in de luren laten leggen door zintuiglijke objecten, maar simpelweg tevreden zijn met wat we hebben en niet voortdurend worden gevoed door de hunkering van nog meer te willen.

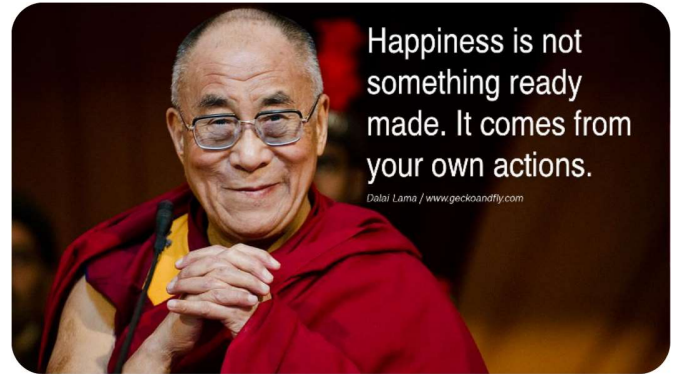
We zien bij mensen die weinig geld hebben, in eerste instantie bescheiden zijn, maar als ze geleidelijk aan steeds meer welvaart vergaren, er bijna als vanzelf een steeds sterkere hebberigheid en competitiedrang in hen opkomt. Zodra die behoefte de kop opsteekt, zouden we onmiddellijk tegenkrachten tegen gehechtheid moeten toepassen opdat de gehechtheid binnen de perken blijft, anders zal onze behoefte alleen maar toenemen.

Of we nu rijk zijn of arm, onze levensbehoeften zullen niet veranderen. We kunnen nog zo rijk zijn maar als onze maag eenmaal is gevuld, past daar niet nog meer eten in; als we één trui aan hebben, zal het niet echt succesvol zijn om er nog tien, twintig of dertig truien overheen aan te trekken; het heeft ook geen zin om over die ene broek nog eens tien broeken aan te trekken.

Een stuk cake wordt echt niet lekkerder, of we het op een gouden bord of op een kartonnen bord leggen. Als we bedenken hoeveel moeite we moeten doen om een gouden bord te verkrijgen en hoe duur goud tegenwoordig is, kunnen we beseffen dat we echt geen gouden borden nodig hebben.

Er is een Tibetaans verhaal over een man die zo van goud hield dat hij tot de goden bad: "Mag alles wat ik aanraak in goud veranderen." Zijn wens werd verhoord, en alles wat hij aanraakte, veranderde meteen in goud. Zodra hij wat wilde eten, veranderde het al in goud voordat hij het naar zijn mond had gebracht. Maar.....

In de nacht wilde hij de liefde bedrijven met zijn vrouw, maar toen hij zijn vrouw aanraakte, veranderde zij in goud en kwam er niets van terecht.



Niet-gehechtheid heeft als functie dat het een basis verschaft voor het niet ondernemen van schadelijk gedrag. Als we deze mentale factor niet-gehechtheid in onze geest kunnen genereren, zullen we geleidelijk aan steeds minder schadelijke activiteiten begaan en daarmee steeds minder negatieve gedachten verzamelen.

Niet-gehechtheid heeft een belangrijke functie in het doen verminderen van de versturende emoties die altijd meekomen in het kielzog van gehechtheid. Zodra we gehecht zijn komt er vanzelf hunkering, het nooit tevreden zijn met wat we hebben. Ook komt dan als vanzelf angst op om te verliezen wat we hebben, gierigheid van het willen houden wat we hebben en het maar moeilijk kunnen delen met anderen. Als we eenmaal op basis van gehechtheid rijkdom hebben vergaard, kan dat gepaard gaan met arrogantie, dat we door onze vergaarde welvaart gaan neerkijken op anderen die minder hebben. Ook kan opwinding die voortkomt uit gehechtheid ontstaan, dat we ons altijd weer willen laven aan een nieuw leuk spelletje, een nieuwe afleiding enzovoort. Mentale afleiding is ook een mogelijke consequentie van gehechtheid.

Als we niet-gehechtheid genereren, zullen we dus ook in staat zijn om geleidelijk aan onze versturende emoties die in het kielzog van gehechtheid meekomen, te verminderen. In feite kunnen we stellen dat als er helemaal geen gehechtheid in onze geest aanwezig is, we ook geen schadelijke activiteit zouden begaan.

Dit betekent niet dat we geen zintuiglijke objecten nodig hebben maar het gaat erom dat we tevreden zijn met wat we hebben.

De tegenkrachten.

De heilzame factoren, niet-gehechtheid, niet-haatdragendheid en niet-onwetendheid zijn vreselijk belangrijk in elke spirituele groei omdat zij regelrechte tegenkrachten vormen tegen de voornaamste versturende emoties, die de drie vergiften worden genoemd: begeerte of gehechtheid, afkeer of haat en onwetendheid.

Ons cyclische bestaan wordt aangedreven door de 'spil' van onwetendheid, begeerte en haat. Wanneer deze drie vergiften worden opgeheven, valt daarmee het hele wiel van wedergeboorten stil. Niet-gehechtheid is een regelrechte tegenkracht tegen begeerte. Niet-haat is een regelrechte tegenkracht tegen haat, woede en wrok. Niet-onwetendheid is een regelrechte tegenkracht tegen onwetendheid in het algemeen, en tegen de fundamentele onwetendheid die de ware aard van het bestaan niet kent in het bijzonder.

Een voorbeeld: *de drie etappes van de Lamrim*.

Niet-gehechtheid aan dit leven

Op de 1e etappe trainen we ons in de stadia van het pad voor beginners dat overeenkomt met beoefeningen voor personen met een kleine visie. Het grootste probleem op deze etappe is dat we nog vreselijk gehecht zijn aan dit ene leven. Om te ontwikkelen, dienen we de motivatie op te wekken gehechtheid aan dit ene leven op te geven en meer gericht te zijn op volgende levens. Daarom is het belangrijk niet-gehechtheid aan dit leven te ontwikkelen, waarmee onze visie ruimer wordt en we oog krijgen voor volgende levens.

Niet-gehechtheid aan volgende levens

Op de 2e etappe trainen we ons in de stadia van het pad van de tussenliggende motivatie dat overeenkomt met beoefeningen voor personen met een middelgrote visie waar we zelfs onze gehechtheid aan volgende levens opgeven door te beseffen dat er, ook als we een fortuinlijke geboorte als mens hebben, er toch steeds opnieuw problemen opkomen, en we niet zeker weten of we weer naar beneden vallen. Daarom wekken we een verlangen naar individuele bevrijding op, om helemaal vrij te worden.

Niet-gehechtheid aan eigenbelang

Op de 3e etappe trainen we ons in de stadia van het pad van de hoogste motivatie voor personen met een grote visie, waar we gehechtheid aan ons eigenbelang opgeven en ons willen inzetten om het welzijn van alle wezens te bevorderen. Daarbij staat ons eigenbelang, alleen denken aan individuele bevrijding in de weg, en we leren ook die gehechtheid op te geven.

Voor die ontwikkeling hebben we twee soorten wijsheid nodig:

de aangeboren wijsheid die latent in onze geest aanwezig is in de vorm van mentale indrukken; en **de aangeleerde wijsheid** die in dit leven wordt geleerd door luisteren, nadenken en mediteren.

Luisteren naar spirituele leraren die de leringen van de Boeddha uitleggen, door boeken te lezen, daarover na te denken en erover te mediteren.

Lama Tsong Khapa legt veel nadruk op het belang van luisteren naar onderricht en erover nadenken, omdat deze aangeleerde wijsheid de latent aanwezige aangeboren wijsheid zal stimuleren. Wanneer luisteren en nadenken ontbreken, kan de latent aanwezige, aangeboren wijsheid niet voldoende worden gestimuleerd. Dit in tegenstelling tot sommige andere tradities, waarin uitsluitend nadruk wordt gelegd op meditatie.

Er wordt wel eens gedacht dat mediteren alleen voldoende is, omdat er beroemde boeddhistische yogi's zijn geweest, zoals de grote yogi Milarepa die in hun leven heel weinig naar onderricht hebben geluisterd en weinig hebben gestudeerd. Het is belangrijk te begrijpen dat Milarepa in zijn vorige levens heel veel onderricht had ontvangen en veel had gestudeerd.

Wanneer wij in dit leven ons best doen in luisteren en nadenken, dan wordt in een volgend leven alles een stuk gemakkelijker en zullen we ons in een volgend leven veel minder hoeven in te spannen. Dit geeft de functie aan van luisteren en contempleren.

