

Sint-Denijsbode



Opgeven

dhammavedin@gmail.com
dhammavedin.be

'Think more in terms of renunciation.' schrijft Sangharakshita. Net als *moeten* ligt *opgeven* of *laten* voor velen moeilijk. Opgeven is ook enorm bevrijdend en behoort tot de kern van de Dharma.

Tweede en Derde Edele Waarheid (of *behulpzame inzichten* © Dhammaketu)

Opgeven is essentieel. De oorzaak van het lijden is begeerte (of dorst, ©Dhammaketu) en het einde van het lijden de begeerte (dorst) stoppen.

Je kunt het thema ook bekijken in het kader van *Voor Toevlucht Gaan*: je heil zoeken in familie, geld, carrière, aanzien helpt je niet vooruit.

Wat heb ik nodig, niet nodig, is ronduit schadelijk? Wat zijn mijn diepste motieven om iets te willen?

Dwz voor mijn gezondheid en geluk, gunstige condities om Voor Toevlucht te Gaan. Bijvoorbeeld:

- Waarom wil ik mooie (of nieuwe) kleren? (<-- zin voor harmonie, <-- prestige, <-- frustratie, jaloersheid, koopziekte)
- Minder masturberen? (Brengt masturbatie kalmte en tevredenheid of doe ik het uit frustratie?)

Wat is mijn echte drijfveer en wat maak ik mezelf wijs of verwijt ik mezelf onterecht? Bijvoorbeeld:

- 'Voor mijn beoefening is het nodig drie maand vakantie te nemen.' Is je beoefening de echte drijfveer of is het frustratie, vermoeidheid, luiheid..?

Ikzelf

Ik heb weinig moeite met verslaving aan bezittingen, gadgets, kleren, boeken, eten, alcohol...

Wat geld betreft ben ik wel gehecht aan de veiligheid van een vast inkomen, verzekeringen, spaargeld voor mijn oude dag... Ik besef dat ik ver sta van het ideaal van 'alles delen met mijn broeders in de Orde.'

Ik ben zeer gehecht aan mijn relatie en ben er niet uit in hoeverre dit een valse toevlucht is.

Mijn grootste moeilijkheid is het opgeven van projecten: lectuur, studie (Dharma en andere: talen, muziek), algemene kennis, tuin, Sangha-projecten,

Opgeven: zelfonderzoek

Overloop de puntjes hieronder en bedenk (verheug je, neem je iets voor):

- Wat heb ik al (grotendeels) opgegeven? (Gemakkelijke en moeilijke.)
- Zijn er dingen die ik nooit heb hoeven op te geven, waar ik nooit behoefte aan heb gehad?
- Wat wil ik graag (meer) opgeven? (Gemakkelijk tot aartsmoeilijk)
- Zie ik duidelijk wat ik **nodig heb** (in functie van gezondheid en geluk, gunstige condities om Voor Toevlucht te Gaan) en wat niet helpt of zelfs schadelijk is.
- Kan / wil ik grote dingen (huis, auto, vakantie, grote sommen geld, partner, kindervens, carrière, aanzien) opgeven of alleen kleine?
- Verwijt ik mezelf te gehecht of egoïstisch te zijn?
- Laat ik me verlammen door wat *moet, mag / niet mag*?
- Denk je 'We leven maar één keer!' of 'Op den duur mogen we niets meer!'?
- Ben ik het meest gehecht aan geld en dingen (hebben), kennis, begrijpen, activiteiten, imago, in de smaak vallen...?

Categorieën

Materie

- Geld (salaris, spaargeld, erfenis)
- Bezit (woning, woninginrichting, auto)
- Consumptie
- eten (noodzakelijk / luxe - vegetarisch)
- drank (alcohol, flessenwater), drugs
- kleren, schoenen
- CD's, video's, boeken
- apparaten (smartphone, tablet, laptop, huishouden, foto/film, printer...)
- software
- abonnementen (netflix...)

Activiteiten

- werken
- functies in organisaties
- lessen, cursussen
- facebook, mail, whatsapp etc...
- vakantie, reizen
- wandelen, fietsen, sporten, yoga...
- TV-kijken
- spelletjes
- theater, tentoonstelling...
- uitgaan
- hobby's
- seks (ook gedachten, fantasiën), flirten, porno

Kennis, ontwikkeling, groei

- nieuws (serieus / faits divers)
- wetenschap, geschiedenis...
- muziek
- literatuur

Houdingen

- Preken, betweterij
- Kennis etaleren
- Gevoel niet goed genoeg te zijn
- Pretentie (diploma, functie...)
- Willen in de smaak vallen
- Willen doen lachen
- Vrienden willen
- Willen flirten
- Onverschilligheid
- Alles relativeren
- Altijd gelijk hebben
- Niet luisteren

Meningen over

- Mensen (familie, partner, collega's, Ordeleden....)
- Coronamaatregelen
- Politiek
- Sociaal (racisme, emancipatie...)