

LÍNGGǼN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Juni 2025

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

Activiteit ontwikkelen.

Het Sanskriet woord Karma, betekent activiteit. Hiermee wordt de wet van oorzaak en gevolg bedoeld. De gewoontepatronen die je nu hebt, heb je eerder in vorige levens gecreëerd. Vanuit die gewoontepatronen neem je de wereld om je heen op een bepaalde manier waar, en reageer je er op een bepaalde manier op.

Dat kan inhouden dat je bepaalde aspiraties hebt om karma te gaan ontwikkelen en of mee in contact te komen;

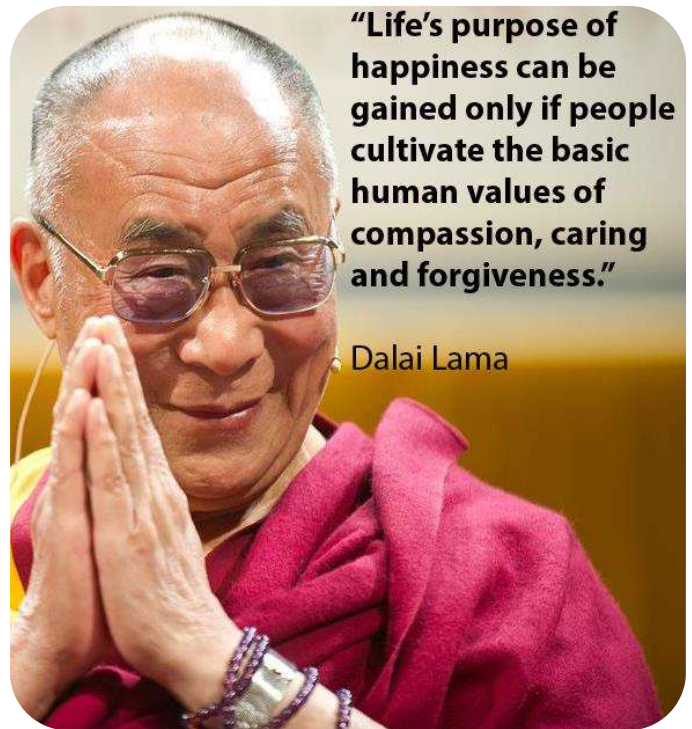
- a. Aspiratie om ergens mee in contact te komen
- b. Aspiratie om, nadat dit contact tot stand is gebracht er geen afstand van te hoeven doen
- c. Aspiratie om bepaalde kwaliteiten te verkrijgen, speciaal kwaliteiten als vreugde, geluk, concentratie, wijsheid, bevrijding, boeddhaschap en dergelijke.

We kunnen verschillende onderdelen onderscheiden:

A: Werpand karma: dit is het rijpende gevolg van eerdere activiteiten die ons in een bepaalde bestaanswereld werpen. Ons werpend karma heeft ons nu in de mensenwereld geworpen en we hebben de 18 vrijheden en rijkdommen, de meest fortuinlijke omstandigheid die we kunnen wensen. De voornaamste vrijheid is dat we afstand kunnen nemen van onze instinctieve reacties en keuzes kunnen maken in een heilzame richting.

B: Neigingen overeenkomstig de oorzaak: dit zijn gewoontepatronen die we hebben ontwikkeld in vorige levens en die nu ons karakter zijn geworden, dat wil zeggen de manier waarop we zijn, de manier waarop we de dingen doen en zien, de patronen die ons gemakkelijk afgaan, zowel in positieve als in negatieve richting.

C: Ervaringen overeenkomstig de oorzaak: dit is de altijd aanwezige mentale factor gevoel. Zodra we een bewuste waarneming hebben, is er automatisch een gevoel van geluk of lijden, meestal een mengeling van beide. Als schadelijke mentale indrukken in onze geest rijpen, hebben we lijden ervaringen, als heilzame mentale indrukken in onze geest rijpen, hebben we geluk ervaringen.



Hoe kan dat? Nadat we een activiteit hebben verricht met lichaam, spraak of geest, blijven daarvan mentale zaadindrukken in onze geest achter die het potentieel hebben een gevolg te produceren. Activiteiten uitgevoerd met een schadelijke motivatie planten schadelijke zaadindrukken in onze bewustzijnsstroom, activiteiten met een heilzame motivatie planten heilzame zaadindrukken in onze bewustzijnsstroom. Die blijven daar totdat ze de juiste condities ontmoeten, en rijpen dan is respectievelijk lijden ervaringen of geluk ervaringen.

D: Omgevingsfactoren: Door het rijpen van zaadindrukken worden we geboren in een bepaalde omgeving, land, familie, sociale klasse, en komen we terecht op een bepaalde school en werk, we ontmoeten bepaalde vrienden en collega's. Dat is allemaal het tot rijping komen van zaadindrukken, geplant door voorgaande activiteiten die nu hun gevolgen produceren omdat oorzaken en condities samenkomen.

Boeddhisme betekent niet in eerste instantie mediteren, meditatie is een hulpmiddel.

De belangrijkste taak van een boeddhist is te ontdekken welke gewoontepatronen zijn ontwikkeld, om vervolgens schadelijke gewoontepatronen af te leren en heilzame gewoontepatronen te versterken of aan te leren.

Dat gebeurt zowel in het dagelijkse leven als in meditatie door het ontwikkelen van drie soorten wijsheid:

- 1) Luisteren naar een gekwalificeerde spirituele leraar die ons uitlegt hoe de wet van oorzaak en gevolg functioneert en hoe we onze geest kunnen trainen in het ontwikkelen van het heilzame en het zuiveren van het schadelijke
- 2) Nadenken: we onthouden dat en denken erover na, we onderzoeken of het klopt, en als we concluderen dat het klopt ontwikkelen we overtuiging en gaan we ermee aan de slag.
- 3) Mediteren: we internaliseren de kennis met behulp van meditatie en trainen ons in heilzame patronen, die we later kunnen toepassen in ons dagelijks leven.

Kennis is niet genoeg, het met je verstand kunnen opdreunen van rijtjes zoals de 10 schadelijke activiteiten is niet genoeg. Na correcte kennis en overtuiging te hebben verworven, verdiepen we die door erop te mediteren. Zo maken we het ons eigen en wordt de aanvankelijke kennis gevoel, realisatie noemen boeddhisten dat. Als je de wet van oorzaak en gevolg echt hebt begrepen, erop hebt gemediteerd en het tot een realisatie is geworden, ga je ernaar leven. In het dagelijkse leven ben je bedachtzaam, je weet welke gedachten je hebt, welke motivatie je hebt, je weet welke versturende emoties opkomen, en welke heilzame mentale factoren en kunt ze gemakkelijk herkennen.

Als je met oplettendheid en bedachtzaamheid merkt dat versturende emoties in je geest opkomen en dat je gemotiveerd door eigenbelang en egoïsme, op het punt staat een schadelijke activiteit te verrichten, kun je besluiten dat niet te doen. Je kunt jezelf vertellen: "Oh nee, dit brengt lijden in de toekomst, dit wil ik niet doen."



Als je merkt dat je op het punt staat een heilzame activiteit te verrichten, dan kun je die heilzame activiteit krachtiger maken door er een grote motivatie aan te verbinden voor het welzijn van vele voelende wezens, en door er na de positieve activiteit een toewijding aan te verbinden: "mag deze positieve energie er de oorzaak van worden dat ik mij in leven na leven kan blijven ontwikkelen in de richting van bevrijding en verlichting, in de richting van de capaciteit steeds meer wezens te kunnen helpen."

We spreken uitdrukkelijk van een training. Het is niet gemakkelijk eeuwenoude gewoontepatronen te veranderen, ze gaan zo automatisch, zo instinctief, zo spontaan, dat het veel moeite kost om er andere gewoonten voor in de plaats te zetten.

Daarvoor zijn drie instrumenten:

- 1) Tegengif ofwel tegenwerkende krachten: Nadat je toch weer een schadelijke activiteit hebt verricht, voel je spijt, je neemt er afstand van, je neemt je voor het niet meer te doen, in ieder geval de komende minuten, uren, dagen niet. Dan wek je een positieve tegenkracht op door toevlucht te nemen, het goede voor anderen te wensen, iets goeds te doen dat tegengesteld is aan de schadelijke activiteit die je had verricht.
- 2) Kennis: Kennis ontwikkelen over wat heilzame mentale factoren zijn, wat heilzame gedachten, spraak en activiteiten zijn, hoe je een positieve motivatie kunt opwekken, wat schadelijke activiteiten mentale factoren zijn en waarom.
- 3) Motivatie: Je heel bewust iedere morgen voornemen, vandaag ga ik die heilzame gedachten hebben, ik neem me voor geen schadelijke activiteiten te doen. Gedurende de dag blijf je bedachtzaam, terwijl je probeert het heilzame te doen.

Omdat nieuwe gewoonten tegen je oude schadelijke gewoontepatronen ingaan, lijkt het in eerste instantie kunstmatig. Je wekt die positieve gedachte kunstmatig op, zo lang tot het een gewoontepatroon is geworden.

Bijvoorbeeld: een topsporter moet ook iedere dag trainen om zijn spieren en capaciteit te ontwikkelen.

Hetzelfde geldt voor onze geest: oefening baart kunst.

Dus meditatie is een middel, geen doel. Het doel is positieve gewenning te ontwikkelen in je geest om die in de richting te dirigeren van geluk, door controle te krijgen over je geest. Voorkomen dat je geest niet wordt gecontroleerd door je negatieve gewoontepatronen, je verstorende emoties gewenning, dat jij kunt kiezen het heilzame te doen.

Heilzame activiteiten gaan gepaard met heilzame gedachten en een toewijding in de richting van het rijpen van meer geluk ervaringen en capaciteiten in een fortuinlijke wedergeboorte. Die capaciteiten kun je weer aanwenden om het welzijn van anderen te bevorderen.

Verdienste

Het lijkt misschien kunstmatig, niet spontaan, te bedacht en te berekenend, verdienste verzamelen om in de toekomst meer geluk en capaciteiten te bereiken. Mensen willen liever spontaan goed zijn, spontaan vrijgevigheid betrachten zonder na te denken over lange termijn doelen. Daar hebben ze gedeeltelijk gelijk in.

Als je alleen vrijgevigheid beoefent met als egoïstische reden dat je in de toekomst zelf rijk wordt, is dat een beetje gelimiteerd, maar het blijft boeddhistisch, omdat je over dit ene leven heen kijkt, de toekomst in, omdat je beseft dat dit ene leven voorbijgaat en je ook voor geluk in de toekomst wilt werken.

Een fortuinlijke wedergeboorte als mens komt niet spontaan, maar is een gevolg van morele zelfdiscipline, vrijgevigheid en heilzame gedachten en daden.

Het boeddhisme kent echter heel grote doelen. De wens je geest zodanig te ontwikkelen dat je alwetendheid bereikt, en totale liefde en onpartijdig mededogen voor alle wezens met de capaciteit om alle wezens te gidsen in de richting van bevrijding en verlichting.

In die zin wordt het bereiken van fortuinlijke wedergeboorten als mens een middel op weg naar de grote doelen bevrijding en boedddhaschap.

Hetzelfde geldt voor volgende levens. De Boeddha weet dat we niet automatisch weer een goede wedergeboorte krijgen, omdat dit afhankelijk is van onze goede gedachten en daden.

En een goede wedergeboorte is de enige manier om onszelf verder te kunnen ontwikkelen. Alleen als mens zijn we in staat keuzes te maken, afstand te nemen van instinctieve reacties en te kiezen om de weg naar bevrijding en verlichting te gaan.

Naar levens waarin onze capaciteiten steeds meer toenemen en we steeds meer in staat zullen zijn ons blijvend te bevrijden van lijden en ongecontroleerd gedrag. We kunnen zelfs zoveel capaciteit van lichaam en geest ontwikkelen dat we ook in staat zijn om anderen te gidsen op weg naar bevrijding en boedddhaschap.

Daarvoor is een fortuinlijke wedergeboorte als mens de eerste stap die begint met morele zelfdiscipline gebaseerd op kennis van de wet van oorzaak en gevolg, van wat schadelijke activiteiten zijn die leiden naar ongelukkige wedergeboorten in lager bestaan en wat heilzame activiteiten zijn die leiden naar geluk en fortuinlijke wedergeboorten, bevrijding en verlichting.

