

# LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE  
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Juni 2021

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

## Geluk kun je laten groeien

Wanneer je daadwerkelijk in moeilijkheden raakt, is het buitengewoon moeilijk om deze situatie te transformeren in geluk en om heilzame gedachten te hebben.

Daarom is het belangrijk om goed voorbereid te zijn voordat de moeilijkheden komen en te werken aan geluk en deze te laten groeien.

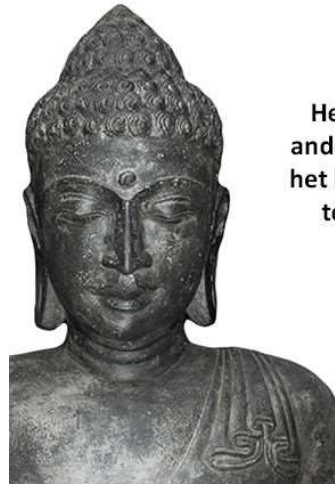
De geest wordt gelukkig als we de gedachten dat moeilijkheden vervelend zijn stoppen, en we gedachten opwekken dat deze plezierig zijn. Op die manier kunnen we moeilijkheden ondergaan zonder depressief te worden of overspannen te raken. Het is een andere manier van denken en doen.

Door je vaste vertrouwen dat het ervaren van problemen plezierig is, zullen je zintuigen geen problemen meer waarnemen. Zelfs als er een probleem is, zal dat door je zintuigen niet worden waargenomen en zal het je geest niet in verwarring brengen en ben je in staat het te verdragen. Je gaat als het ware intuïtief leven, waarbij hoofd, hart en onderbewuste heel sterk samenwerken en op een lijn zitten. Je bent in de fase dat je misleidende gedachten kunt weerstaan.

Op deze manier kun je ziektes en andere levensproblemen het hoofd bieden. Op dezelfde manier kun je vijanden van buitenaf die naar jouw idee je geluk en je Dharma-beoefeningen verstoren, de baas worden. Dit alles kun je overwinnen. Zelfs als alles bij het oude blijft, zul je niet meer van streek raken en zal je geest vredig blijven. Het geluk zal groeien.

Zolang je van mening bent dat iets je doet lijden, raak je daardoor geïrriteerd en laat je je geest erdoor van streek raken. Op die manier kun je je lijden niet gebruiken om de altruïstische geest op te wekken. Wanneer je in staat bent om je problemen aan te wenden om de altruïstische geest op te wekken, zal door je probleem je positieve energie toenemen en zal het een oorzaak worden voor toekomstig geluk. Dit is je eigen ervaring.

Je kunt niet van de ene op de andere dag serieuze moeilijkheden transformeren in de altruïstische gedachte, je zult moeten beginnen met kleine



Het leven draait niet om anderen gelukkig te maken, het leven draait om je geluk te delen met anderen.

problemen. Oefen je geest door kleine problemen die je aankunt, te gebruiken om mededogen op te wekken.

Uiteindelijk kun je grote problemen, zelfs rampspoed aan, zelfs de meest gevreesde gebeurtenis: je dood verdienstelijk maken om de altruïstische gedachte op te wekken.

## Hulpmiddel voor geluk te laten groeien?

Een hulpmiddel hierbij is bedachtzaamheid:

Bedachtzaamheid is de geest die ervoor waakt dat we niet onder invloed komen van versturende emoties, en dat we met behulp van enthousiaste volharding heilzame activiteiten verrichten.

Gebaseerd op enthousiasme, niet-gehechtheid, niet-haat en niet-onwetendheid, ontwikkelt bedachtzaamheid alle goede kwaliteiten en beschermt de geest tegen gebrekkige activiteiten.

Bedachtzaamheid heeft de functie om alle wereldse en boven wereldse kwaliteiten te verwerven en te volbrengen.

Bedachtzaamheid met betrekking tot het verleden heeft tot doel om je bewust te zijn van fouten die je in het verleden hebt gemaakt, en om die fouten niet opnieuw te maken, en de schadelijke mentale indrukken die daardoor zijn ontstaan zo spoedig mogelijk te zuiveren.

Bedachtzaamheid met betrekking tot de toekomst is het oprechte besluit om ook in de toekomst op deze wijze te handelen, dat wil zeggen de fouten die in het verleden zijn gemaakt zoveel mogelijk te voorkomen met oplettendheid en herinnering en te proberen om zo bedachtzaam mogelijk te zijn en zoveel mogelijk te handelen in overeenstemming met de Dharma.

Bij bedachtzaamheid met betrekking tot het heden proberen we op ieder moment van de dag en de nacht ons bewust te zijn van wat er in onze geest leeft door regelmatig even de moeite te nemen een evaluatie toe te passen, te onderzoeken: waar zijn we nou helemaal me bezig? Met de bedoeling dat te corrigeren als dat nodig blijkt.

Bedachtzaamheid met betrekking tot intentie is opnieuw vaststellen wat er in onze geest leeft met de bedoeling om eerder gemaakte fouten niet te herhalen en daar niet opnieuw in te vervallen. We hebben allemaal de neiging om dingen toch weer te doen, uit gewoonte. We nemen ons voor om die gewenning, die gewoontes, af te bouwen.

Bedachtzaamheid die op elk moment plaatsvindt tijdens de verschillende activiteiten is ook een kwestie van oefening. Terwijl we iets aan het doen zijn, letten we op of we op alle niveaus heilzaam bezig zijn. We checken dat met de kracht van oplettendheid en herinnering.

Dat is nogal een opgave en / of training om deze mentale factoren: bedachtzaamheid, oplettendheid en herinnering uit te kunnen voeren.

Maar: **oefening baart kunst!**



## Zeven geluk bronnen

**Ben positief:** positiviteit maakt je aantrekkelijker en veerkrachtiger, verlaagt je bloeddruk, vermindert pijn, leidt tot minder verkoudheden en leidt tot betere nachtrust. Vergroot het aantal positieve emoties dat je ervaart, zodat er een opwaartse spiraal ontstaat, die kan leiden tot een florerend bestaan.

**Ben moedig:** mensen hebben meer spijt van dingen die ze niet hebben gedaan, dan van dingen die ze wel hebben gedaan en die misschien niet zo goed hebben uitgepakt. Dat komt omdat de vraag: "hoe het had kunnen zijn als ik wel had gedurfd om....." beantwoord kan worden met allerlei utopische beelden. Het maakt mensen gelukkiger om iets wel te doen, dan om iets niet te durven.

**Mediteer:** meditatie helpt om beter om te gaan met stress en onze emotionele reacties op gebeurtenissen. Meditatie helpt je om sneller te herstellen van tegenslagen. Door te mediteren ben je in staat om een negatieve ervaring te accepteren, het probleem aan te pakken en de negatieve effecten van een probleem snel te boven te komen.

**Aardig zijn voor jezelf:** de manier waarop je naar jezelf kijkt bepaalt voor een groot deel het welbevinden en de vaardigheid om om te gaan met tegenslagen. Stilstaan bij je kwaliteiten, goede eigenschappen (of je die nu echt bezit of niet) helpt je om succesvoller te worden in het bereiken van je doelen.

**Benut je pessimisme:** defensief pessimisme kan heel nuttig zijn om goed voorbereid te zijn op gebeurtenissen. Als je ergens bang voor bent, zie die angst dan volledig en tot in detail onder ogen. En verleg daarna je aandacht naar wat je kunt doen om te voorkomen dat deze negatieve gebeurtenissen plaatsvinden of hoe je ermee zult omgaan als ze toch mochten gebeuren.

**Vind een roeping:** streef je doelen na, en onthoud daarbij dat het meer gaat om de weg naar je doel toe dan om het bereiken van je einddoel. Vind activiteiten die je volledige aandacht opeisen en waar je goed in bent.

**Gedraag je gelukkig:** een flink percentage van je geluk niveau is in je eigen handen. Dat kun je actief beïnvloeden door hoe je denkt en hoe je je gedraagt. Sonja Lyubomirsky beschrijft 12 wetenschappelijk bewezen manieren om die te benutten. Enkele daarvan zijn: wees dankbaar, cultiveer optimisme, denk niet teveel na over wat anderen doen en bereiken, doe aan liefdadigheid, maak tijd voor vrienden etc. Maar de belangrijkste is: **door je te gedragen als gelukkig, word je gelukkiger.**