

# LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE  
BUSINESS TRAINING & ADVICE

augustus 2023

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

## Luiheid? En dan.....

Door na te denken over de voordelen van het opwekken van concentratie en na te denken over de nadelen van dit niet te ontwikkelen, zullen we eerst de aspiratie genereren om concentratie te ontwikkelen, en daarna enthousiaste volharding ofwel vreugdevolle inspanning.

Als we eenmaal souplesse van lichaam en geest hebben verkregen, zullen we onafgebroken in een staat van welzijn verkeren en ook fysiek zullen we geen ongemakken zoals vermoeidheid, honger, behoefte aan slaap meer ervaren.

Om souplesse te bereiken, moeten we ons perfectioneren in gestilde concentratie, en daarvoor hebben we onafgebroken enthousiaste volharding nodig.

Daaraan vooraf gaat een krachtige aspiratie om concentratie te ontwikkelen. Eigenlijk kun je zeggen dat de 5 belangrijkste factoren een hele belangrijke rol spelen in het realiseren van een vreugdevol leven.

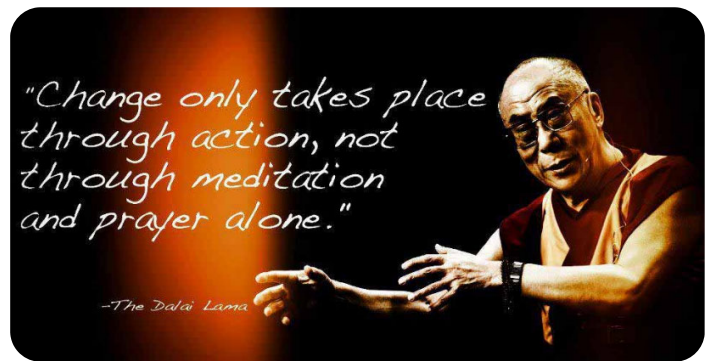
MAAR.....

Een grote hindernis voor het ontwikkelen van kwaliteiten zijn de 3 soorten luiheid. Luiheid is een bijkomende versturende emotie (versturende emoties zijn mentale processen die onze geest verstoren) en wordt gedefinieerd als niet enthousiast worden voor het verrichten van heilzame activiteiten door manifeste gehechtheid aan slaap en dergelijke.

Luiheid is verwant aan onwetendheid.

De functie van luiheid is dat het onze geestelijke ontwikkeling uitstelt, volledig stopt en onze geestelijke vooruitgang onmogelijk maakt.

Luiheid als het tegenovergestelde van enthousiaste volharding in het doen van het goede, kennen we allemaal. Het gaat bij luiheid om het ontbreken van vreugdevolle energie voor het verrichten van heilzame activiteiten.



### De 3 soorten luiheid zijn:

- Luiheid van uitstellen, "morgen begin ik."
- Luiheid van alleen wereldse dingen doen
- Luiheid van minderwaardig voelen, "dat kan ik toch niet."

#### 1: Luiheid van uitstellen, "morgen begin ik."

Luiheid is een obstakel met betrekking tot alle soorten activiteiten die we willen ondernemen, ook bij werk of studie. Als we luiheid niet overwinnen, zal zelfs het bereiden van een eenvoudige maaltijd problematisch worden. Daarom is het van belang om vanaf het begin een einde te maken aan luiheid.

#### 2: Luiheid van alleen wereldse dingen doen

Ook al zijn we drieëntwintig uur per dag bezig met timmeren, zagen en metselen bij het verbouwen van ons huis, het is een vorm van luiheid. Waarom? Omdat het ons afleidt van onze geestelijke ontwikkeling. Volgens de definitie van enthousiaste volharding is onze energieke inzet in wereldse zaken: 'luiheid van alleen wereldse activiteiten willen doen'.

#### 3: Luiheid van minderwaardig voelen, "dat kan ik toch niet."



In het algemeen zijn er vier oorzaken voor het in standhouden van geestelijke en lichamelijke gezondheid:

- gezonde voeding
- ons lichaam goed verzorgen door wassen en masseren
- slapen
- het doen van concentratiemeditatie

Deze vier oorzaken zijn niet allemaal even hard nodig.

Een yogi die een hoge graad van concentratie heeft bereikt, kan zonder slaap of grof voedsel. Voor ons is het voorlopig nog van belang om goed te eten en te slapen, maar we hoeven daarin niet te overdrijven. We slapen al zoveel in ons leven en we zijn toch nooit echt uitgeslapen.

Teveel eten of slapen is eerder schadelijk dan bevorderlijk voor onze gezondheid. De meeste excessen vinden plaats in het eten en slapen, terwijl maar weinig mensen concentratie beoefenen als een oorzaak voor gezondheid.

### Tegenkrachten tegen luiheid

Wat kunnen we doen om luiheid tegen te gaan? De eerste stap is om luiheid te herkennen, en vervolgens op te heffen in de wetenschap dat luiheid alle geestelijke ontwikkeling in de weg staat.

Om luiheid te overwinnen kunnen we nadenken over de nadelen van luiheid. Door luiheid wordt het ontwikkelen van goede eigenschappen heel erg moeilijk, en reeds ontwikkelde goede eigenschappen gaan verloren. Luiheid is een basis voor het ontstaan van allerlei andere versturende emoties en onder invloed van luiheid kunnen alle heilzame kwaliteiten weer worden vernietigd.

We kunnen nadenken over de voordelen van het doen van heilzame activiteiten. Die voordelen kunnen we dan afzetten tegen de nadelen van luiheid. Door op deze manier na te denken, kunnen we onze aanvankelijke luiheid overwinnen en de energie opbrengen voor studie en meditatie, ook al hadden we er in eerste instantie geen zin in.

De grootste tegenkracht tegen luiheid is enthousiaste volharding en een van de pijlers van enthousiaste volharding is aspiratie.

**Enthousiaste volharding die als een harnas is** biedt bescherming door te beseffen dat alle bodhisattva's ooit als beginneling zijn begonnen en het aanvankelijk moeilijk vonden te volharden in hun grote ideaal de heilzame kwaliteiten in hun geest te ontwikkelen.

Geleidelijk aan werd het gemakkelijker door gewenning. Wij hebben het potentieel om dezelfde capaciteiten in onze geest te ontwikkelen, met dit soort gedachten kunnen we onszelf telkens weer moed inspreken.

**Enthousiaste volharding in het verzamelen van heilzame activiteiten en enthousiaste volharding in het bevorderen van het welzijn van wezens** helpt ons om met de juiste motivatie te denken: "omdat anderen het kunnen, moet ik het toch ook kunnen, en het is heilzaam voor iedereen."

**Enthousiaste volharding van het niet aan jezelf twijfelen** gaat de luiheid van minderwaardig voelen tegen, het idee dat we het niet kunnen. We gaan deze luiheid tegen door te beseffen dat we het boeddhapotentieel hebben en alle heilzame kwaliteiten kunnen ontwikkelen.

We kunnen ook beseffen dat wat we nu nog niet kunnen, we kunnen leren door gewenning en inspanning. We kunnen onszelf moed inspreken door iets heilzaams te bedenken waar we vreugde in scheppen, dan maakt het ons niet meer uit als het ons veel moeite kost. Zo kunnen we vreugdevolle energie ontwikkelen.

