

LÍNGGǍN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Juli 2025

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

Gewoontes veranderen.

Terwijl we voortdurend aan verandering onderhevig zijn, we worden geboren, we verouderen, we worden ziek, we gaan dood en we beginnen weer opnieuw van voren af aan als baby, is het toch erg moeilijk onze negatieve gewoontepatronen te veranderen.

Hoe komt dat?

Later we de natuur als voorbeeld nemen.

We hebben deze lente alweer heel wat bloemen zien opbloeien en verdwijnen, de sneeuwkllokjes, de hyacinten, de lelietjes van dalen, momenteel bloeien boterbloemen en de vergeet-mij-nietjes en de rode bessen en aardbeien zijn aan het rijpen.

Uit ervaring weten we dat volgend jaar, ongeveer op dezelfde plaats dezelfde bloemetjes zullen opkomen, omdat hun wortels niet vernietigd zijn of ze nieuwe zaden hebben uitgezaaid.

Hetzelfde geldt voor onze ervaringen. Als we een geluk ervaring beleven, wordt daarmee een positieve zaadindruk uitgeput en die verdwijnt. Als we een lijden ervaring beleven, wordt daarmee een negatieve positieve zaadindruk uitgeput en die verdwijnt. Maar er ontstaan iedere keer weer gelijksoortige zaadindrucken in onze geest door zich herhalende gewoontepatronen.

Laten we de bramen als voorbeeld nemen. De vruchten ervan kunnen heerlijk zijn, maar bramen hebben de neiging een ondergronds wortelstelsel te ontwikkelen dat overal in doordringt. We kunnen de slierten van de bramen afknippen, maar ondergronds groeien de braamstruiken door, onze tuintjes binnen. Het enige wat zou helpen, is de wortels uit de grond te trekken.

Maar daarvoor zijn ook bezwaren te noemen. We trekken met de wortels ook de grond stuk en de andere planten. We kunnen ook ondeskundig zijn, we trekken de wortels uit de grond en gooien die op de houtstapel, waar ze onbekommerd verder groeien en nieuwe struiken kweken.

Willen we werkelijk van de wortel af, dan zullen we ze moeten verbranden.

**HAPPINESS
IS THE
HIGHEST
FORM
OF HEALTH**



Zo ook de wortels van negatieve gewoontepatronen in onze geest, die worden verbrand door de wijsheid die zelfloosheid begrijpt. Maar die wijsheid is alleen met veel goede omstandigheden, moeite en volharding te verwerven.

Er is nog een bezwaar. We kunnen onszelf gemakkelijk forceren, zodanig, dat we niet eens meer in staat zullen zijn een klein onkruidje uit de grond te trekken. We hebben sterke armen nodig om de wortels uit de grond te trekken. We moeten dus eerst onze armen krachtiger maken, met de geest betekent dat, onze geestelijke krachten bundelen, door te trainen in concentratie.



En we kunnen goede instrumenten aanschaffen. In de spirituele ontwikkeling betekent dat goede inzichten:

- De drang naar bevrijding; het inzicht dat ons ondoordringbare wortelstelsel onze gehechtheid is aan alle wereldse genoegens, en de oplossing is niet-gehecht zijn. Maar daar hebben we veel inzicht voor nodig en voorlopig is het nog niet zo ver.
- De verlichtingsgeest; op basis van onpartijdige liefde en mededogen de wens dat alle wezens gelukkig mogen zijn en niet hoeven te lijden, en het inzicht in de onderlinge verbondenheid van alle voelende wezens de wens onszelf te ontwikkelen tot het hoogste niveau van evolutie van de geest, het boeddhachap. Maar daartoe moeten we wel eerst inzicht ontwikkelen wat dat betekent.
- Wijsheid die zelfloosheid begrijpt. Die wijsheid die de wortels en de zaden van de negatieve gewoontepatronen verbrand, die moeilijk te verwerven is.

We hebben tijd nodig dat te ontwikkelen en dat gaat stapje voor stapje, Lam Rim, het geleidelijke pad. Wat als we die krachten, die zo zeldzaam zijn en moeilijk te verkrijgen zijn nog niet hebben ontwikkeld? We kunnen wel wat doen om daar naartoe te werken.

Laten we vogelkers als voorbeeld nemen, die boom die zo snel en gemakkelijk groeit. Eenmaal groot heeft hij mooie witte bloemetjes, maar dat worden zaden die weer nieuwe vogelkers verspreiden.

De beste manier is om ook de wortels eruit te halen, maar dat is, net als met de braamstruik moeilijk. Het heeft wel degelijk zin om de boom om te zagen, ook al zal hij weer nieuwe twijgen op laten komen zolang de wortel niet verdwenen is. Want daarmee voorkomen we wel dat de bloemetjes nieuwe zaden maken en nieuwe bomen kweken.

Zo ook met onze negatieve gewoontepatronen. Zolang we de wortel niet uit onze geest kunnen verwijderen, heeft het wel degelijk zin om te voorkomen dat nieuwe zaden worden gekweekt. Als we leren hoe we onszelf kunnen beheersen en de negatieve gewoonte niet helemaal tot uitdrukking brengen in lichaam en spraak, zullen we toch minder kwetsend overkomen, zullen we toch minder pijn veroorzaken, ook al komen de neigingen nog wel op.

En daarmee zullen we ook weer minder nieuwe zaadindrukken planten voor toekomstige gewoontevorming.

Het is gemakkelijker de bollen van tulpen en andere bloemen uit de grond te trekken, maar die willen we nu juist behouden. Zo is het ook gemakkelijk positieve energie die we met veel moeite hebben opgebouwd te vernietigen met een woedebui.

Het is veel moeilijker om onkruid zoals zevenblad te verwijderen, dat komt telkens weer op.

Hoe komt het dat onze instincten zoals gehechtheid, woede, kortzichtigheid zo gemakkelijk opkomen?

Dat komt omdat we in leven na leven gewend zijn geraakt te reageren met gehechtheid en woede, vanuit onze onwetendheid, de verkeerde manier waarop we de verschijnselen en onszelf waarnemen. (Een zienswijze die tegengesteld is aan de wijsheid die zelfloosheid begrijpt.)

Wat te doen?

We ontwikkelen geleidelijk aan wijsheid en concentratie en intussen zorgen we ervoor dat de verstorende emoties niet telkens weer aangroeien, hoewel hun wortels voorlopig nog aanwezig blijven. En we koesteren onze bloemen, de goede kwaliteiten en talenten die we hebben, daar richten we onze aandacht op en die proberen we te ontwikkelen. Als er veel bloemen bloeien in onze tuin, krijgen de onkruiden minder kans.

Boeddha heeft veel methoden gegeven om daarmee te werken.

Een ervan is *de creatieve verbeelding*, die we gebruiken, door de visualisatie van wit zuiverend licht en nectar, die ons eerst zuivert van alle negatieve energie en dan goudgeel ontwikkelend licht en nectar dat alle positieve energie en kwaliteiten in ons helpt ontplooiën.

Boeddha Shakyamoeni heeft zelf gezegd: Ik kan jullie niet aan je haren uit het moeras van je negatieve patronen trekken. Ik kan je alleen de methoden aangeven, maar je moet zelf tot inzicht komen.



Hoe te doen?

De vier tegenwerkende krachten

Een van de methoden is onze geest te zuiveren met behulp van de vier tegenwerkende krachten. Daarmee kunnen we de boom bij de wortels afsnijden, zodat die geen nieuwe zaden maakt. Het helpt ook mee om positieve energie zaden te ontwikkelen.

1. De kracht van het object (de verlichte wezens en alle gewone wezens).

We kunnen de verlichte wezens om hulp vragen en toevlucht nemen.

We kunnen ook beseffen, dat we in feite het verlangen hebben om van betekenis te zijn voor de voelende wezens, dat we graag betekenis willen geven aan ons leven. Als het ons lukt om onze goede kwaliteiten en talenten in te zetten, zullen mensen blij met ons zijn.

Als de negatieve gewoontepatronen in de weg zitten, zullen de wezens van ons wegvlugten, omdat ze niet gekwetst willen worden. Als we dat beseffen, kunnen we gemotiveerd zijn negatieve gewoontepatronen af te leren en goede kwaliteiten tot ontwikkeling te laten komen.

2. De kracht van spijt (afkeer van je negatieve gedragspatronen; ervan af willen)

Ook hier is het nodig de weg der geleidelijkheid te kiezen. Neem eerst die negatieve patronen waar je verandering in kunt brengen in de aandacht, niet de meest ingebakken patronen.

Ga voor succes. Kies een patroon waarvan je weet, als ik me inspan dan kan ik dit patroon in een paar maanden tot een jaar afleren.

Onderzoek de nadelige kanten van dit patroon en denk bij jezelf, ik wil ervan af; ik wil dit gif niet langer in mijn lijf en geest hebben, ik wil het uitspugen, ik wil afstand nemen van dat gedrag.

Als je dat sterk hebt gevoeld, kun je weer toevlucht nemen en de meditatie met de zuiverende licht en nectar doen en bedenken dat je van binnen met een innerlijke douche helemaal bent gezuiverd.

3. De kracht van het voornemen het niet meer te doen

Je kunt nadenken over de natuur van dit negatieve gewoontepatroon. Het doet zich voor als een deel van jou, het doet zich voor als een vriend, alsof het jou wil helpen, wil beschermen. Maar als je het nader onderzoekt, blijkt het een dief te zijn met een vriendelijk gezicht, die je geluk van je steelt. Want door deze negatieve gewoonte jaag je mensen weg, het brengt je ongeluk in plaats van dat het je gelukkig maakt. Als je dat beseft, dan zul je de moed hebben de rug toe te keren naar deze negatieve gewoonte, dan zul je deze zogenaamde vriend die doet alsof hij een helper is, de deur durven te wijzen.

Weet daarbij dat gewoonten zich gedragen als een stuk opgerold papier, je houdt het met de handen strak, maar zodra je het loslaat, rolt het papier weer terug.

Zo ook met die negatieve gewoonte, als je niet voortdurend alert bent, verval je weer in hetzelfde gedrag.

Daarom is er training nodig, wees er iedere dag even mee bezig. Je kunt een belofte doen aan jezelf. "Ik zal dit 5 minuten niet meer doen, of een dag niet meer doen of een maand niet meer doen." Wees hierbij realistisch, want het is moeilijk diep ingebakken patronen te veranderen, het is als een trein die je op een ander spoor wilt krijgen.

4. De positieve tegenkracht

Er zijn vele positieve tegenkrachten mogelijk, in de religieuze hoek, zoals bepaalde mantra's of gebeden of de meditatie met licht en nectar, maar ook in het dagelijkse leven. Als je gewend bent mensen af te snauwen, kun je nu proberen mensen extra vriendelijk te woord te staan. Als je gewend bent te liegen, kun je nu eens de waarheid vertellen (als die niet kwetsend is voor een ander). Je kunt een kleine daad van vrijgevigheid doen of je talenten inzetten voor anderen. Dat hoeft niet groots te zijn. Het kan zelfs zijn dat je je werk met een andere motivatie gaat doen, met meer nadruk op je wens de ander van dienst te zijn. Ook kan het studeren zijn met de wens je spiritueel te ontwikkelen. Zelfs autorijden kan een positieve tegenkracht worden.

Begin met iets wat je gemakkelijk kunt veranderen. Als dat is gelukt, dan zul je merken dat de methode werkt, dat geeft je moed en dan kun je het volgende negatieve patroon aanpakken.

Maar wees er wel iedere dag even mee bezig, maak er een systeem van dat bij je past, houd een schriftje bij, of onderzoek iedere dag even hoe het zit. De avond is daar een goede tijd voor, dan kun je onderzoeken: "hoe is het vandaag gegaan?" Als het niet goed is gegaan pas je de zuiverende licht en nectar meditatie toe. Als het wel goed is gegaan feliciteer je jezelf en pas je de ontwikkelende licht en nectar meditatie toen.

's Morgens kun je dan de dag beginnen met het voornemen vandaag af te zien van die negatieve gewoonte.

DE VERANDERING

