

LÍNGGǼN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

September 2025

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

TIEN schadelijke activiteiten

Schadelijke activiteiten zijn schadelijk omdat ze pijnlijke gevolgen veroorzaken die we niet wensen. Schadelijke activiteiten vinden plaats onder invloed van versturende emoties, met name de drie vergiften:

- onwetendheid
- gehechtheid
- afkeer

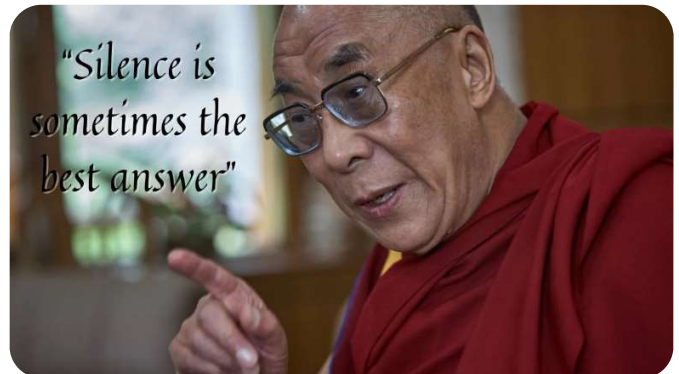
Heilzame activiteiten zijn heilzaam omdat ze geluk ervaringen tot gevolg hebben die we wensen. Heilzame activiteiten vinden plaats onder invloed van heilzame mentale factoren zoals wijsheid en vertrouwen, bedachtzaamheid, herinnering en oplettendheid.

Het gaat er niet om dat een hogere instantie bepaalt of iets schadelijk of heilzaam is, het is de wet van oorzaak en gevolg. Causaliteit, de relatie tussen oorzaak en gevolg is een natuurwet, net als de zwaartekracht.

We zijn bekend met de zwaartekracht, uit ervaring weten we dat als we uit de boom vallen we naar beneden vallen door de zwaartekracht. Dan denken we niet dat een hogere macht dat heeft bepaald.

Zo is het ook met de wet van oorzaak en gevolg. De Boeddha heeft de wet van oorzaak en gevolg niet uitgevonden, die bestond al, maar de Boeddha heeft ingezien hoe de wet van oorzaak en gevolg functioneert. De sturende kracht van zijn onderzoek was zijn grote mededogen, om te ontdekken wat de oorzaak van lijden was dat wezens steeds opnieuw ondervonden. Hij kwam tot de ontdekking dat er activiteiten zijn die toekomstig lijden veroorzaken, en activiteiten die toekomstig geluk veroorzaken. De toekomstige Boeddha paste dat inzicht toe in zijn eigen geest met grote inspanningen en nadat de Boeddha de verlichting had bereikt, onderwees hij het mechanisme van de wet van oorzaak en gevolg aan anderen.

De Boeddha is een leraar die vaardige methoden toepast om leerlingen te gidsen en weet dat we zelf de inspanning moeten verrichten die methoden toe te passen zoals oorzaken van lijden opgeven en oorzaken van geluk creëren.



De Boeddha adviseerde om eerst de meest grove schadelijke activiteiten op te geven. Door deze geleidelijke training van het opgeven van de meest grove schadelijke activiteiten, verdwijnen de meest grove verduisteringen uit de geest en verdiept de wijsheid.

Nadat de geest minder verduisterd is, kan de leerling de volgende stap zetten die door de Boeddha is uitgelegd. Daarom heeft de Boeddha in eerste instantie de tien meest schadelijke activiteiten uitgelegd en de gevolgen die daardoor worden veroorzaakt.

De tien schadelijke activiteiten:

3 van het lichaam:

- Leven afbreken (doden)
- 2 Nemen wat niet is gegeven (stelen)
- 3 Seksueel wangedrag (met name overspel plegen)

4 van de spraak:

- 1 Leugens vertellen (misleiden)
- 2 Tweedracht zaaien (stoken tussen personen of groepen)
- 3 Schelden en kwetsende taal gebruiken
- 4 Tijd verspillen met zinloos kletsen

3 van de geest:

- 1 Hebzucht
- 2 Kwaadwillen
- 3 Vasthouden aan verkeerde zienswijzen.

Drie soorten gevolgen:

1 Volledig rijpende gevolgen

2 Gevolgen overeenkomstig de oorzaak

- Ervaringen overeenkomstig de oorzaak
- Neigingen/ gewoontepatronen overeenkomstig de oorzaak

3 Gevolgen die de situatie bepalen

Ad 1 Het volledig rijpende gevolg is de bestaanswereld waarin we worden wedergeboren: een van de zes bestaanswerelden (die laten we even buiten beschouwing).

Ad 2 Gevolgen overeenkomstig oorzaak zijn ervaringen en neigingen overeenkomstig de oorzaak.

Bijvoorbeeld doden

- Ervaringen overeenkomstig de oorzaak zijn: een kort leven; veel ziekte; veel problemen en geen succes in activiteiten.
- Neigingen overeenkomstig de oorzaak zijn: gewoontepatronen van willen doden, anderen willen schaden enzovoort.

Bijvoorbeeld kinderen die al van jongs af aan insecten de pootjes uittrekken of zich aangetrokken voelen tot vissen.

3 Gevolgen die de situatie bepalen: worden geboren in een plaats waar veel geweld en conflict is, zoals oorlog. Bij ziekte hebben voedsel en medicijnen weinig effect.

Bijvoorbeeld diefstal

2 Gevolgen in overeenstemming met de oorzaak.

- Ervaringen overeenkomstig de oorzaak zijn: armoede, zonder inkomstenbronnen zijn; als je al iets verwerft wordt het gemakkelijk weer gestolen of degenereert het snel.
- Neigingen overeenkomstig de oorzaak zijn: neiging om te stelen.

3 Gevolgen die de situatie bepalen zijn: geboren worden in een omgeving die dor en onvruchtbaar is, waar gewassen niet groeien, mislukken in het zakendoen.

Bijvoorbeeld overspel plegen

2 Gevolgen in overeenstemming met de oorzaak.

- Ervaringen overeenkomstig de oorzaak zijn: niet in staat zijn relaties te onderhouden met echtgenoten, vrienden, familie, werknemers, leerlingen.
- Neigingen overeenkomstig de oorzaak zijn: neigingen opnieuw ontrouw te zijn.

3 Gevolgen die de situatie bepalen: leven in een vieze omgeving.

Bijvoorbeeld liegen of leugens vertellen

2 Gevolgen in overeenstemming met de oorzaak.

- Ervaringen overeenkomstig de oorzaak zijn: niet op je woord geloofd worden ook al spreek je de waarheid.
- Neigingen overeenkomstig de oorzaak zijn: neigingen om anderen te bedriegen.

3 Gevolgen die de situatie bepalen: leven in een omgeving waarin je niemand vertrouwen kunt.

Bijvoorbeeld tweedracht zaaien

2 Gevolgen in overeenstemming met de oorzaak.

- Ervaringen overeenkomstig de oorzaak zijn: eenzaamheid; weinig vrienden hebben; weinig volgelingen hebben, weinig mensen die voor je willen werken, moeite met het onderhouden van harmonieuze relaties.
- Neigingen overeenkomstig de oorzaak: neigingen om tweedracht te veroorzaken

3 Gevolgen die de situatie bepalen: leven in een onherbergzame oorden, in een vijandige omgeving waar de bodem ongelijk is en communicatie moeilijk tot stand kan komen.



Bijvoorbeeld zinloos kletsen

2 Gevolgen in overeenstemming met de oorzaak.

- Ervaringen overeenkomstig de oorzaak zijn: anderen nemen je niet serieus en luisteren niet naar wat je te zeggen hebt.
- Neigingen overeenkomstig de oorzaak: neigingen om continu te praten, niet kunnen wachten tot de ander zwijgt om je eigen stem weer te kunnen horen.

3 Gevolgen die de situatie bepalen: leven op plaatsen waar gewassen niet goed groeien en de regen valt op verkeerde tijden; je eigen activiteiten hebben weinig succes.

Bijvoorbeeld hebzucht

2 Gevolgen in overeenstemming met de oorzaak.

- Ervaringen overeenkomstig de oorzaak zijn: geen succes hebben in je ondernemingen, nooit krijgen wat je wilt.
- Neigingen overeenkomstig de oorzaak: neigingen voortdurend ontevreden te zijn met wat je hebt; veel gehechtheid en verlangens hebben

3 Gevolgen die de situatie bepalen: worden wedergeboren op plaatsen waar weinig groeit en wat er groeit van slechte kwaliteit is, materie degenereert snel en raakt gemakkelijk kwijt.

Bijvoorbeeld leven aan de oevers van een rivier die steeds overstroomt zodat je huis steeds wordt weggespoeld.

Bijvoorbeeld kwaadwillen

2 Gevolgen in overeenstemming met de oorzaak.

- Ervaringen overeenkomstig de oorzaak zijn: ongefundeerde angsten, paranoia, gemakkelijk in paniek raken.
- Neigingen overeenkomstig de oorzaak: neigingen anderen te kwetsen.

3 Gevolgen die de situatie bepalen: worden wedergeboren in een gewelddadige omgeving waar veel oorlog is, waar gewelddadige bendes zijn, waar angstwekkende plagen voorkomen zoals een sprinkhanenplaag.

Bijvoorbeeld vasthouden aan verkeerde zienswijzen

2 Gevolgen overeenkomstig de oorzaak.

- Ervaringen overeenkomstig de oorzaak zijn: een soort koppige onwetendheid die je niet wilt veranderen, het moeilijk vinden om inzichten te verwerven en inzichten te verwerven.
- Neigingen overeenkomstig de oorzaak: continu de verkeerde conclusies trekken.

3 Gevolgen die de situatie bepalen; worden wedergeboren op plaatsen waar waterbronnen opdrogen, waar gewassen niet aanslaan nadat ze zijn gezaaid.



De tien heilzame activiteiten

De tien heilzame activiteiten zijn het krachtige voornemen deze tien schadelijke activiteiten bewust te voorkomen. Het is dus een mentale houding van de tien schadelijke activiteiten niet te willen doen, gebaseerd op heilzame mentale factoren zoals geweldloosheid.

De gevolgen van de tien heilzame activiteiten zijn het omgekeerde van wat hierboven is benoemd.

Bij de wet van oorzaak en gevolg is er een vertragende factor, wat we nu ervaren is het gevolg van activiteiten die in het verleden zijn gezaaid.

Wat we nu zaaien met onze activiteiten, zal in de toekomst gevolgen geven, en daar kunnen best heel veel levens tussen zitten.

Zowel bij heilzame als schadelijke activiteiten, blijven zaadindrukken achter in de bewustzijnsstroom die meegaan als potentieel om een gevolg te produceren. Wanneer oorzaken en condities samenkomen die het potentieel activeren, zullen ze rijpen in ervaringen overeenkomstig de oorzaak.

Zowel schadelijke activiteiten als heilzame zaadindrukken kunnen worden geneutraliseerd.

Schadelijke zaadindrukken kunnen worden geneutraliseerd met behulp van de vier tegenwerkende krachten: 1) spijt over de schadelijke activiteit; 2) afstand nemen van de neiging; 3) toepassen van een positieve tegenkracht; 4) de kracht van het object: toevlucht nemen in de Boeddha en de relatie met anderen zo goed mogelijk herstellen door ze van dienst te zijn.

Door zuiveren van de geest met behulp van de vier tegenwerkende krachten, verliest het schadelijke potentieel zijn kracht, waardoor het niet meer tot rijping kan komen.

Het is als verbrand zaad waaruit geen vruchten meer voortkomen.

Heilzame zaadindrukken kunnen worden geneutraliseerd door een aanval van woede.

Dit is maar een ruwe indeling. Hier is veel over te zeggen en nog veel meer over te weten, je kunt je er eindeloos in verdiepen.