

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

januari 2026

FRTA KNOWLEDGE webinars & coaching | www.fрта.nl | E-mail: froelfsema@frta.nl

De mentale factoren.

De mentale factoren die de 5 object-vaststellende mentale factoren worden genoemd, functioneren om ons sterker betrokken te doen zijn bij een object van observatie, waarmee meer zekerheid omtrent het object ontstaat.

De vijf object-vaststellende mentale factoren zijn:

- Aspiratie,
- Waardering/ overtuiging,
- Herinnering,
- Concentratie
- Wijsheid.

Aspiratie wordt gedefinieerd als een mentale factor die een gedacht verschijnsel als object neemt, en dat wil verkrijgen; het functioneert als basis voor enthousiaste volharding.

Aspiratie is meer dan interesse; het is de wens te bezitten, en te volharden in het verkrijgen van het object, zeker naar datgene waarnaar we streven. Zonder aspiratie kunnen we geen kwaliteiten ontwikkelen.

Eerst is er aspiratie, en door nader onderzoek ontstaat steeds meer waardering, met de kracht van overtuiging.

Daarna is het gemakkelijker dat object te herinneren. Wanneer we het object vervolgens geconcentreerd vasthouden in onze geest, kunnen we er eenpuntige aandacht op vestigen: een puntige concentratie.

Een geconcentreerde geest kan gemakkelijker de wijsheid van onderscheid ontwikkelen met betrekking tot wat heilzaam en schadelijk is. Zo leidt concentratie tot wijsheid.

De derde soort is aspiratie om kwaliteiten te verkrijgen zoals vreugde, geluk, bevrijding, Boeddha schap en dergelijke, dat is de aspiratie die we nodig hebben om het cyclische bestaan te kunnen verlaten.



Mental transformation takes time, but it becomes easier with familiarity. Don't entertain unrealistic expectations; it doesn't take place quickly. It requires patience and determination over months and years, but if you keep it up, at the end of your life you'll be content.

Dalai Lama



Waardering/ overtuiging wordt gedefinieerd als een mentale factor die vasthoudt aan de gedachte dat een object precies datgene is wat door de eigen betrouwbare cognitie is geconcludeerd.

We hebben in de Nederlandse vertaling 2 woorden nodig om het Tibetaanse begrip mos pa te begrijpen.

De eerste betekenis van mos pa is 'graag mogen', 'waardering hebben voor'.

De tweede betekenis van mos pa is een krachtige overtuiging, als we ergens krachtig van overtuigd zijn, worden we niet gemakkelijk van ons stuk gebracht.

Overtuiging is vooral belangrijk als we het cyclische bestaan willen verlaten, om ervan overtuigd te zijn het mogelijk is om bevrijding uit het cyclische bestaan te bereiken, en zelfs het Boeddha schap voor het welzijn van de voelende wezens, en wat de paden (methoden) zijn om dat te bereiken.

Het is belangrijk ervan overtuigd te zijn dat de boeddha's die de staat van verlichting al hebben bereikt en ons kunnen helpen op het pad.

Overtuiging zorgt ervoor dat wij niet van ons pad afwijken.

Voor boeddhisten is het heel erg belangrijk dat om waardering/ overtuiging te hebben, dat de Boeddha de kracht heeft om ons te gidsen op de paden die naar bevrijding en Boeddha schap leiden, zonder aspiratie en overtuiging, zal het pad moeilijker zijn of slaat de twijfel toe. Een belangrijk onderdeel van de paden is om verkeerde zienswijzen en gehechtheid te overwinnen

Aspiratie naar bevrijding is de wens is het cyclische bestaan te verlaten. Door luisteren, nadenken en mediteren, ontstaan kennis en overtuiging dat de methode is, het toepassen van de drie hogere trainingen; Morele zelfdiscipline, Concentratie en Wijsheid.

De directe realisatie van zelfloosheid is de enige tegenkracht tegen de verduisteringen door verstorende emoties, door die wijsheid in onze eigen geest te ontwikkelen met behulp van concentratie en morele zelfdiscipline, kan het cyclische bestaan worden verlaten.

Aspiratie om niet alleen voor onszelf naar bevrijding te verlangen, maar te beseffen, dat alle voelende wezens die zo goed voor ons zijn geweest, ook gevangen zitten en de wens ontwikkelen ook hen te bevrijden uit het cyclische bestaan is de verlichtingsgeest.

Door luisteren, nadenken en mediteren kunnen kennis en overtuiging ontstaan dat naast de directe realisatie van leegte, ook heel veel verdienste nodig is en het besluit om, op basis van mededogen en liefde, zelf de verantwoordelijk op je te nemen de voelende wezens te gidsen, en te beseffen dat alleen een Boeddha de capaciteiten heeft om dat te doen. De bodhisattva die de 2 aspiratie ontwikkelt: de aspiratie om alle voelende wezens te bevrijden en de aspiratie om daartoe zelf een boeddha te worden, wekt de verlichtingsgeest op en doorloopt de vijf bodhisattva paden.

De wijsheid is de deur naar bevrijding en de verlichtingsgeest geeft de kracht om ook de meest subtiele verduisteringen van alwetendheid uit de geest te zuiveren.

Op de paden naar bevrijding en Boeddha schap zijn een combinatie van gestilde concentratie met wijsheid die zelfloosheid realiseert cruciaal. Op de paden naar bevrijding met de drang naar bevrijding en op de paden naar Boec aspiratie.

De persoon staten van subtiliteit van de vormsfeer en de vormloze sfeer in de geest worden ontwikkeld, maar die gestilde concentratie wordt ingezet om een analyse uit te voeren die is gericht op diep inzicht, de wijsheid van leegte.

Op weg naar bevrijding als op de universele weg naar Boeddha schap worden 5 paden doorlopen:

Het pad van verzamelen waar veel positieve energie wordt verzameld en de kracht van gestilde concentratie en diep inzicht wordt ontwikkeld.

Het pad van voorbereiden waar gestilde concentratie en diep inzicht zo krachtig zijn ontwikkeld, dat ze worden gecombineerd, en als analyse plaatsvindt naar zelfloosheid, blijft de souplesse of extase die kenmerkend was voor gestilde concentratie. De yogi mediteert op een correct mentaal beeld van zelfloosheid dat steeds correcter en subtieler wordt.

Het pad van zien wordt bereikt als het mentale beeld ertussen uitglipt, en de yogi een directe realisatie van zelfloosheid heeft, een directe mentale waarneming van leegte.

Dan komt de yogi op **het pad van meditatie**. Op het pad van meditatie worden eerst 5 obstakels van de sfeer van verlangen opgeheven, waarbij de eerste drie hier anders functioneren dan op het pad van zien:

- De aangeboren verkeerde zienswijze die de vergankelijke verzameling aggregaten ziet als inherent 'ik' en 'van mij'
- Verkeerde zelfdiscipline en foutieve beoefening als de beste beschouwen
- Verstorende twijfel
- Kwaad wil
- Verlangen naar zintuiglijke bevrediging

Dan worden op het pad van meditatie geleidelijk aan de 5 obstakels van de hogere vormsfeer en de vormloze sfeer achtereenvolgens opgeheven:

- Verlangen naar de 4 soorten meditatieve concentraties van de vormsfeer
- Verlangen naar de 4 soorten meditatieve absorptie van de vormloze sfeer
- Onrust
- Trots
- Niet helder zijn



Als al deze obstakels zijn opgeheven, bereikt de yogi **Het pad van niet meer leren.**

Op het bescheiden pad met de aspiratie naar bevrijding, zijn dan de verduisteringen door verstorende emoties opgeheven en de yogi bereikt de bevrijde staat van Arhat en is voorgoed bevrijd van het cyclische bestaan.

Op het universele pad met de aspiratie naar Boeddha schap, bereikt de bodhisattva-yogi de staat van boeddha schap waarbij niet alleen de verduisteringen door verstorende emoties zijn opgeheven, maar ook de subtielere verduisteringen van alwetendheid.

De bodhisattva-yogi heeft meer tijd en meer kracht nodig om Boeddha schap te bereiken, naast de directe realisatie van leegte, heeft de bodhisattva veel verdienste of positieve energie nodig, die de geest meer kracht geeft, om zelfs de subtielste verduisteringen te zuiveren met behulp van de directe realisatie van leegte.



Daarom mediteert de bodhisattva in meditatie op de directe realisatie van zelfloosheid, en buiten meditatie de 6 perfecties:

- vrijgevigheid,
- morele zelfdiscipline,
- geduld,
- enthousiaste volharding,
- concentratie
- wijsheid,

en de 4 methoden om leerlingen de gidsen.

Vanaf het pad van zien bereikt de bodhisattva in 10 stadia een perfectie vanaf vrijgevigheid, en wordt een deel van de obstakels opgeheven.

Op de eerste 7 stadia verdwijnen geleidelijk aan de verduisteringen door verstorende emoties uit de geest van de bodhisattva.

Dan, op de laatste 3 zuivere stadia verdwijnen geleidelijk aan ook de verduisteringen van alwetendheid.

Als de bodhisattva op het tiende stadium heeft bereikt en de laatste nano verduistering uit de geest heeft opgeheven, bereikt de bodhisattva de staat van Boeddha schap.

Omdat de weg lang is, zijn de vijf object-vaststellende mentale factoren van groot belang en hebben we ons mensenlichaam hard nodig om onze geest te kunnen ontwikkelen.

Zorg daarom, ook in 2026 goed voor jezelf en anderen. Veel geluk en aspiratie toegewenst

Mediterende het nieuwe jaar in

De telmeditatie is een geweldige meditatie oefening om mee te beginnen omdat je als mens er veel van leert. De telmeditatie werkt heel simpel:

Tijdens de mediatie telt men van 1-10 bij iedere uitademing.

Tel gewoon in het hoofd, als een innerlijke stem. De ademhaling hoeft niet te worden aangepast.

Even de tel kwijt, geen probleem gewoon weer bij 1 beginnen.

Blijf dit herhalen tot de timer afgaat. Een tijd van 5 tot 8 minuten is al heel goed voor de geest en de mentale factoren.

Je leert tijdens de telmeditatie je aandacht in het juiste moment te houden bij de ademhaling. Tevens leer je ervaren hoe snel je afgeleid raakt door de misleidende gedachten. Vervolgens leer je zonder oordeel weer terug te komen naar je ademhaling en opnieuw te beginnen met tellen.

Het is niet voor niets dat het spreekwoord is: even tot 10 tellen.....mooie nadenker voor 2026.

Een mooie start van een filosofisch jaar!

