

LÍNGGǍN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

februari 2026

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

De verlichte denkwijze.

Wanneer we spreken over de verlichte activiteiten van de Boeddha, kunnen we zeggen dat al het goede in de wereld het gevolg is van die verlichte activiteiten.

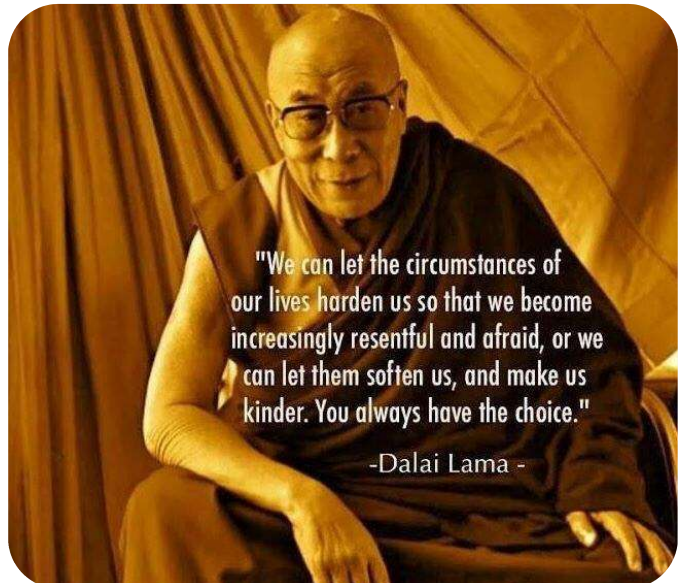
Tegelijkertijd kunnen we zeggen dat al het slechte in de wereld het gevolg is van de verstorende emoties. Met name van de fundamentele onwetendheid waarmee wij allemaal vasthouden aan een werkelijk bestaand zelf van personen en van andere verschijnselen. Deze onwetendheid is onder meer aanleiding voor ons tomeloze egoïsme, de zelf koesterende houding op basis waarvan wij actief zijn.

Volgens het boeddhisme komt alle ellende voort uit het schadelijke activiteiten ofwel karma. Problemen die men individueel ervaart zijn het tot rijping komen van individueel schadelijk karma. Problemen die men collectief (als groep) ervaart, zijn het tot rijping komen van overeenkomstig karma, dat wil zeggen dat hele groepen mensen kennelijk hetzelfde soort karma hebben om in dezelfde golf naar de oceaan te worden meegesleurd, door dezelfde wind omver te worden geblazen of door dezelfde aardbeving heen en weer te worden geschud.

Dat geldt ook in positieve zin. We zeggen dat de fantastische situatie die wij als Nederlanders ervaren, een collectief gevolg is. Ofwel, ons goede karma per individu dat overeenkomstig is en correspondeert, maakt deze fantastische situatie van het huidige Nederland mogelijk.

Maar er zijn bedenkingen.

- De ene mening legt de nadruk op de subjectieve beleving van de natuur, waarmee de natuur wordt verklaard op basis van het heilzame en schadelijke karma van elk individu.
- De andere mening stelt dat de natuur min of meer een eigen leven leidt. Nadat de natuur eenmaal is ontstaan en op gang gebracht, gaat deze in cyclische perioden door.



Daarmee wordt onder andere het wisselen van de seizoenen verklaard, het feit dat het in de winter koud wordt en door de kou de blaadjes van de bomen vallen, waardoor alles er naargeestig en dood uitziet, terwijl in het voorjaar met de eerste zonnestralen het leven weer door de bomen gaat stromen, wat gestalte geeft aan blaadjes, bloesems en fruit. Dit is een proces waarop het karma van het individu niet meteen van invloed is.

Er gaan zelfs stemmen op die zeggen dat aardbevingen en andere natuurverschijnselen een noodzakelijk proces is dat de aarde moet ondergaan omdat het een planeet is, een gloeiende bol lava met een koud oppervlak. We hebben daar dan weinig vat op, want de natuur is en blijft de natuur. Dit zijn dus zijn twee opvattingen.



Persoonlijk sluit ik het liefst aan bij de klassieke boeddhistische opvatting die niet zozeer gelooft in een onafhankelijk natuurgebeuren, maar de klemtoon legt op de individuele verantwoordelijkheid voor het gedeelte van de natuur waar wij zelf als individu mee te maken hebben.

Volgens het boeddhisme is alles karma. Dat het hier in Nederland regent in de zomer, dat hier een overvloed aan vruchten is in de zomer, is karma om dat te ervaren, zelfs het wisselen van de seizoenen is het karma van de mensheid.

Bijvoorbeeld goden worden afgebeeld en beschreven met een heel subtiel etherisch stralend lichtlichaam en zeer subtiele doorzichtige gewaden.

De functie van vertrouwen is dat het een basis biedt voor aspiratie.

Dit betekent dat vertrouwen de oorzaak is van alle goede kwaliteiten. Vertrouwen en wijsheid liggen ten grondslag aan het ontwikkelen van al onze heilzame mentale kwaliteiten.

Door 5 fouten die hinderaars zijn van gestilde concentratie te overwinnen met 8 tegenkrachten:

Fouten	Tegenkrachten
1. Luiheid	a) Vertrouwen door het zien van de voordelen van gestilde concentratie
1. Luiheid	b) Aspiratie in het ondernemen van gestilde concentratie
1. Luiheid	c) Enthousiaste volharding , die volhardt in gestilde concentratie
1. Luiheid	d) Souplesse die het gevolg is van volharding
2. Vergeten of verliezen van het object van concentratie	Herinnering (mindfulness)
3. Onrust en loomheid	Oplettendheid
4. Verzuimen de tegenkrachten toe te passen als onrust en loomheid opkomen	Tijdig toepassen van de tegenkrachten
5. Onnodig toepassen van de tegenkrachten	Gelijkmoedigheid

Verlichting als basis:

Als je verlicht bent ben je altijd in het nu. Dat houdt in dat je altijd tevreden bent. Dat je altijd accepteert hoe het leven op dat moment is.

Je bent nooit jaloers. Maakt je geen zorgen om wat anderen van je vinden, en voelt je nooit beter dan anderen. Je hebt altijd een gevoel van liefde in je, voor alles en iedereen.

Ook ben je nooit bang, pieker je nooit en maakt je je nooit zorgen. Je hebt altijd een sterk gevoel van innerlijke vrede.

Als je verlicht bent ben je altijd helemaal bewust. Bewust van jezelf en van wat er om je heen gebeurt. Nooit dwaal je af in gedachten zonder dat je daarvoor gekozen hebt.

Verlichting is niet iets dat je kunt nastreven tussen al je andere doelen op je lijstje. Het is niet iets wat je kunt worden. Want het is je ware zelf. En die ben je stiekem al.

Een mooie start in het jaar 2026.

