

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

april 2026

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

Ikniet verder ontwikkelen?.

Het is honderd procent zeker dat al het onderricht dat de Boeddha heeft gegeven ten behoeve is van het welzijn van alle voelende wezens en dus ook voor je welzijn. Omdat de Boeddha alwetend is, weet de Boeddha precies wat beter is voor deze persoon met deze aanleg.

Bijvoorbeeld, als het voor een persoon op dit moment van ontwikkeling niet acceptabel is om te horen over de afwezigheid van een inherent bestaand 'ik', omdat de persoon dan het gevoel zou krijgen: "als er geen 'ik' is, waarom zou ik dan moeite doen om mijn geest te ontwikkelen, wat heeft het dan voor zin?" Dan zal de Boeddha voor zo'n persoon onderwijzen: "Er is wel een soort van ik". Op basis daarvan kan die persoon de moed vinden om bedachtzaamheid te beoefenen om ervoor te zorgen dat dit kostbare en belangrijke 'ik' in een volgend leven een goede wedergeboorte zal krijgen.

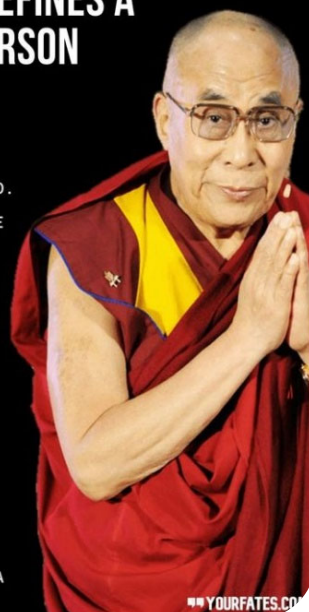
De persoon zal er alles aan doen om dit belangrijke 'ik' te beschermen tegen een wedergeboorte in de lagere bestaanswerelden. Zo'n persoon zal zich inspannen opdat 'ik' in een volgend leven een fortuinlijke wedergeboorte zal krijgen en de wet van oorzaak en gevolg respecteren. Zo zien je dat het voor bepaalde personen op een bepaald niveau van ontwikkeling een enorm voordeel heeft om een idee van een 'ik' te hebben, om ervoor te zorgen dat 'ik' een goede wedergeboorte krijgt door morele zelfdiscipline te beoefenen.

De Boeddha is niet een leraar die simpelweg zegt: "Dit is hoe ik erover denk, zo zit het." De Boeddha heeft onderricht gegeven op basis van het niveau en de aanleg van iedere persoon, zo weten we dat de verschillende boeddhistische filosofische systemen allemaal onderricht van de Boeddha zijn.

De Boeddha is meer als een bekwame arts. Net zoals een arts eerst een diagnose stelt door te onderzoeken wat het probleem is - is het een probleem met de benen, is het tuberculose of kanker enzovoort. Afhankelijk van de diagnose zal de arts medicijnen en een behandeling voorschrijven met als doel die persoon beter te maken.

HOW DALAI LAMA DEFINES A SUCCESSFUL PERSON

- > THE TRUE HERO IS ONE WHO CONQUERS HIS OWN ANGER AND HATRED.
- > AN OPEN HEART IS AN OPEN MIND.
- > THE ROOTS OF ALL GOODNESS LIE IN THE SOIL OF APPRECIATION FOR GOODNESS.
- > THE GOAL IS NOT TO BE BETTER THAN THE OTHER MAN, BUT YOUR PREVIOUS SELF.
- > A LOVING ATMOSPHERE IN YOUR HOME IS THE FOUNDATION FOR YOUR LIFE.
- > JUDGE YOUR SUCCESS BY WHAT YOU HAD TO GIVE UP IN ORDER TO GET IT.
- > OPEN YOUR ARMS TO CHANGE BUT DON'T LET GO OF YOUR VALUES.
- > SHARE YOUR KNOWLEDGE. IT IS A WAY TO ACHIEVE IMMORTALITY.



Op dezelfde manier past de Boeddha zijn onderricht aan wat deze persoon op dit moment kan helpen om zich te ontwikkelen, afhankelijk van de behoeften en aanleg van deze persoon. Het doel is steeds om zich op den duur te bevrijden van lijden en de Boeddha onderwijst wat op dit moment helpend is voor deze persoon.

Bedachtzaamheid is de negende heilzame mentale factor die wordt gedefinieerd als:

De geest die ervoor waakt om niet onder invloed te komen van verstorende emoties; en om met behulp van enthousiaste volharding heilzame activiteiten te verrichten.

In het Engels wordt bedachtzaamheid conscientiousness genoemd, 'gewetensvol zijn'.

De **functie van bedachtzaamheid** is om de geest te beschermen tegen onzuivere gedachten, negatieve neigingen en invloeden, zowel van binnenuit als van buitenaf.

Bedachtzaamheid is dus een soort bodyguard voor de geest die de inhoud van de geest in de gaten houdt.

Het tegenovergestelde van bedachtzaamheid is onverschilligheid of achteloosheid, onverschillig zijn over wat we doen of laten. Onverschilligheid is een groot gevaar, omdat het alle deuren naar schadelijke activiteiten opent, door onverschilligheid, zullen we schadelijke activiteiten verrichten, zelfs zonder te weten dat ze schadelijk zijn, of erger nog, terwijl we weten dat ze schadelijk zijn. Dat is het tegenovergestelde van bedachtzaamheid.

Met bedachtzaamheid hangen we een remparachute aan onze negatieve gedachten en schadelijk gedrag. Wanneer we een beoefening maken van bedachtzaamheid, zullen positieve eigenschappen toenemen. Daarom wordt door alle grote meesters geadviseerd altijd bedachtzaam te zijn.

Indeling in 5 soorten bedachtzaamheid

- Bedachtzaamheid achteraf
- Bedachtzaamheid vooruitlopend op
- Bedachtzaamheid van dit moment
- Continue of voortgezette bedachtzaamheid
- Verbeterde bedachtzaamheid
- **Bedachtzaamheid achteraf**
We beoefenen bedachtzaamheid achteraf, als we beseffen dat we schadelijke activiteiten hebben verricht, en we ons bewust zijn van de gevolgen daarvan en vervolgens deze schadelijke activiteiten bekennen en ons voornemen ze nooit meer te zullen doen.
- **Bedachtzaamheid vooruitlopend op**
Dit is een krachtig besluit in de toekomst geen schadelijke activiteiten meer te verrichten en daartegen te waken.
- **Bedachtzaamheid van dit moment**
Dit heeft betrekking op het heden, om nu bedachtzaam te zijn dat er geen negatieve gedachten of verstoringende emoties opkomen in onze geest.
- **Continue of voortgezette bedachtzaamheid**
Als we constateren dat het momenteel goed gaat en we er aardig in slagen onze geest te bewaken, en op basis daarvan ons voornemen diezelfde bedachtzaamheid voort te zetten.
- **Verbeterde bedachtzaamheid**
Op basis van het besef dat de huidige bedachtzaamheid goed functioneert, proberen we het nog beter te doen.



Ontdek je innerlijke kracht.

Bijna iedere mens heeft ze. Belemmerende overtuigingen zijn negatieve denkpatronen die ons kunnen beperken in ons persoonlijke en professionele leven. Er komen daardoor ook gemakkelijk misleidende gedachten binnen. Ze kunnen ontstaan door verschillende factoren, zoals negatieve ervaringen, opvoeding, sociale omgeving, cultuur enzovoort. Enkele voorbeelden van belemmerende overtuigingen zijn:

- “ik ben niet goed genoeg”
- “Ik ben niet slim genoeg”
- “Ik ben het niet waard om van te houden”

Deze belemmerende overtuigingen kunnen onze zelfvertrouwen, motivatie en prestaties negatief beïnvloeden. Het stimuleert vaak de eigen IK. Het is belangrijk om bewust te zijn van deze overtuigingen en te werken aan het vervangen ervan door meer positieve en ondersteunende overtuigingen.

Bewustwording: Tijdens meditatie leer je om je gedachten en overtuigingen op te merken zonder oordeel. Door je bewust te worden van deze overtuigingen, kun je beginnen te begrijpen waar ze vandaan komen en hoe ze je denkpatronen beïnvloeden.

Loslaten: Meditatie kan je helpen om afstand te nemen van belemmerende overtuigingen en ze los te laten. Door je gedachten te observeren zonder je eraan vast te klampen of ze te laten beheersen.

Positieve herprogrammering: Eenmaal bewust van je belemmerende overtuigingen, kun je ze tijdens meditatie vervangen voor positieve en ondersteunende gedachten.

Stressvermindering: Meditatie staat bekend om zijn vermogen om stress te verminderen. Minder stress betekent dat je geest meer open staat voor verandering en het omarmen van nieuwe zonde en helpende overtuigingen.