

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

juni 2026

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

Bedachtzaam leven 2....

Bedachtzaamheid wordt in Asanga's Compendium van Kennis als volgt uitgelegd:

"Gebaseerd op enthousiasme, niet-gehechtheid, niet-haat en niet-onwetendheid, ontwikkelt bedachtzaamheid alle goede kwaliteiten en beschermt de geest tegen gebrekkige activiteiten."

Bedachtzaamheid heeft de functie alle wereldse en bovenwereld kwaliteiten te verwerven en te volbrengen."

Bedachtzaamheid is de geest die ervoor waakt niet onder invloed te komen van versturende emoties en met behulp van enthousiaste volharding heilzame activiteiten te verrichten.

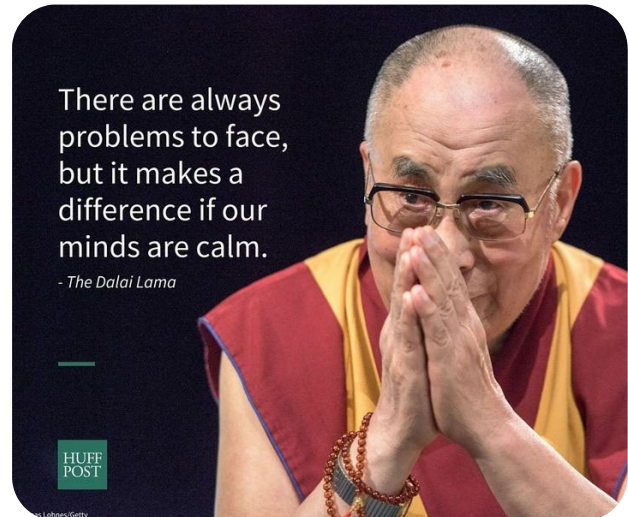
In het kort is bedachtzaamheid de heilzame mentale factor die onze geest beschermt tegen versturende emoties. We dienen voorzichtig te zijn en niet overweldigd te worden door onze versturende emoties en daarvoor dienen we bedachtzaam te zijn. Het is met behulp van vreugdevolle inspanning dat we ons telkens opnieuw inzetten om heilzame activiteiten te verrichten. We gebruiken bedachtzaamheid om erover te waken dat we geen activiteiten begaan waarbij opeens gehechtheid enzovoort opkomen.

Net zoals we tegen een kind zeggen: "pas op met het vuur want je kunt je eraan branden; wees voorzichtig als je de drukke weg oversteeft, je zou een ongeluk kunnen krijgen."

Zonder bedachtzaamheid komen er veel tekortkomingen om de hoek kijken, daarom is het zo'n belangrijke mentale factor om succes te genereren in onze Dharma-beoefening.

Tegenwoordig zijn er in de wereld, ook in Tibet, mensen die beweren dat veel studeren en teksten lezen belangrijk is om onze kennis te ontwikkelen, maar dat mediteren tijdverspilling is. Maar zonder te mediteren op de kennis die we ontwikkelen, is er het gevaar dat we trots ontwikkelen, of boosheid en aversie omdat we het vermogen missen om onze eigen geest te checken.

We dienen onze eigen geest te analyseren en na te gaan of we tekortkomingen hebben, of er versturende emoties in onze geest opkomen of niet.



Zonder de kracht van meditatie, zonder inzicht te genereren wat er zich in onze geest afspeelt, kunnen we nog zoveel Dharma-kennis verzamelen en complexe teksten studeren, we kunnen die zelfs uitleggen aan anderen, maar het zal verspilde moeite zijn.

Er zijn ook mensen die beweren dat studeren van de Dharma-teksten nergens voor nodig is, dat mediteren de oplossing is van al onze problemen. Als iemand hen aanbeveelt om een tekst te bestuderen, schrikken ze daar angstig van terug: 'oh nee, daarmee zou ik nog meer gedachtevorming en conceptualisaties in mijn geest krijgen.

Mediteren op 'leegte' is de oplossing'. Maar als we zonder inzicht gedachteloos mediteren, zullen we niet verder komen en zullen we de tekortkomingen in onze geest niet kunnen identificeren en daardoor ook niet kunnen loslaten en opgeven.

Het beoefenen van de Dharma is als het bewandelen van een heel smal pad, met aan de ene kant de afgrond waar we niet in willen vallen, en aan de andere kant een venijnige doornstruik waar we ons niet aan willen prikken. Wat hebben we nodig om dat pad recht te bewandelen, zonder in de afgrond te vallen en zonder ons te verwonden aan de doornen? B

Bedachtzaamheid! Natuurlijk dienen we te luisteren en te reflecteren op het onderricht en daarop vervolgens te mediteren.



Na eerst de wijsheid van luisteren en studeren, volgt de wijsheid van reflecteren op het gehoorde, en vervolgens de wijsheid van mediteren op waarover we hebben gereflecteerd. Zo zullen we inzien wat versturende emoties zijn en het vermogen ontwikkelen in onze eigen geest te checken of en wanneer die opkomen. Dan kunnen we de tegenkrachten toepassen en zullen we werkelijk succes hebben in onze beoefening.

Als we dat niet doen, worden we gecontroleerd door onze versturende emoties en zijn we de slaaf van wat opkomt in onze geest. We denken dat we vrijheid hebben, maar het tegendeel is waar. Als we geen idee hebben wat versturende emoties precies zijn omdat we niet hebben gestudeerd, zullen de negatieve versturende emoties en negativiteit ons niet loslaten.

Bewapend met kennis, zijn we in staat om in te zien wat we dienen te doen en wat we dienen te laten. Als we inzicht ontwikkelen in de negatieve activiteiten die we in het verleden hebben begaan, kunnen we spijt opwekken, waardoor de gevolgen van de negativiteit minder krachtig worden. We hebben dan het vermogen die negativiteit te zuiveren.

Dat is in het kort 'het boeddhistische pad bewandelen' en daarvoor moeten we voorzichtig zijn en oppassen dat we niet aan de ene kant in de afgrond vallen, of aan de andere kant in de doornstruiken vallen. Met bedachtzaamheid kunnen we ons pad succesvol bewandelen en voltooien.

Bedachtzaamheid heeft de functie alle wereldse en bovenwereld kwaliteiten te verwerven en te volbrengen.

Bedachtzaamheid is de basis voor alle paden en stadia in de richting van bevrijding en verlichting. Welk stadium we ook willen bereiken, het zal niet gaan zonder bedachtzaamheid.

Bedachtzaamheid is mentale factor die ervoor waakt dat we niet onder invloed komen van versturende emoties en dat we met behulp van enthousiaste volharding heilzame activiteiten verrichten.

Boeddhistische pad gaan.....

Het boeddhistische achtvoudige pad is tevens de vierde nobele waarheid: Het pad naar het einde van lijden. De vier nobele waarheden en het achtvoudige pad komen terug in alle boeddhistische tradities. Het is onderdeel van de allereerste toespraak over zijn inzichten, ook wel een Dharma-voordracht genoemd, die de Boeddhya deed na zijn Verlichting.

Het is een pad met acht vertakkingen en iedere vertakking is verbonden met de zeven andere vertakkingen. Tegelijkertijd zit er ook een logische, opeenvolgende volgorde in de reeks van acht. Deze zijn:

- Juist inzicht (ook wel Juiste wijsheid/Juist zien)
- Juiste intentie (ook wel Juist denken)
- Juist spreken
- Juist handelen
- Juiste levensonderhoud
- Juiste inspanning (ook wel Juiste inzet of Juiste energie)
- Juiste opmerkzaamheid (ook wel Juiste aandacht of Juiste mindfulness)
- Juiste concentratie

De acht onderdelen worden ook wel onderverdeeld in drie categorieën. Zo worden juist inzicht en juiste intentie geschaard onder de categorie wijsheid.

Juist spreken, handelen en levensonderhoud onder de categorie ethiek. En inzet, opmerkzaamheid en concentratie onder meditatie.

Indeling	Factoren
Wijsheid (Sanskriet: <i>prajñā</i> , Pāli: <i>pañña</i>)	1. Juist inzicht
	2. Juiste bedoeling
Ethisch gedrag (Sanskriet: <i>śīla</i> , Pāli: <i>sīla</i>)	3. Juiste woorden
	4. Juiste handeling
	5. Juist levensonderhoud
Concentratie (Sanskriet en Pāli: <i>samādhi</i>)	6. Juiste inspanning
	7. Juist bewustzijn
	8. Juiste concentratie

