

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

juli 2026

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

Bedachtzaam leven 3....

Er zijn 5 soorten bedachtzaamheid waar je rekening mee dient te houden. Deze zijn:

- Bedachtzaamheid met betrekking tot het verleden
- Bedachtzaamheid met betrekking tot de toekomst
- Bedachtzaamheid met betrekking tot het heden
- Bedachtzaamheid met betrekking tot eerdere bedachtzame activiteiten
- Bedachtzaamheid die plaatsvindt tijdens de activiteiten.

Dit zijn achtereenvolgens

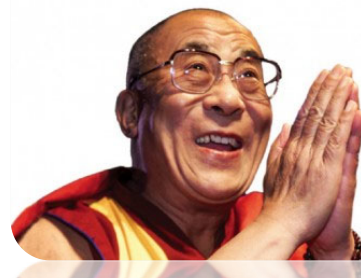
- Fouten die in het verleden zijn gemaakt overeenkomstig de Dharma corrigeren
- Oprecht besluiten in de toekomst niet meer op die manier te handelen
- Oprecht besluiten in het heden juist te handelen zonder het te vergeten
- Sterk gedisciplineerd zijn vanuit de gedachte: "Ik moet mij zodanig gedragen dat ik geen fouten maak."
- Op basis van deze discipline zich consistent op die manier gedragen.

Bedachtzaamheid betekent dus voorzichtig en oplettend zijn met alles wat we doen en dat is in alle situaties belangrijk, ook als we succesvol zaken willen doen.

Bijvoorbeeld als we handeldrijven, zullen we bedachtzaam moeten zijn. Als we dat niet doen, dan zullen we enkel geld verliezen, maar als we voorzichtig en oplettend zijn, zullen we gemakkelijk winst kunnen vergaren en kunnen we uiteindelijk ontspannen achteroverleunen.

De eerste soort bedachtzaamheid met betrekking tot het verleden verwijst ernaar dat we voorzichtigheid betrachten met betrekking tot activiteiten die we al hebben gedaan door in te zien dat schadelijke activiteiten schadelijk zijn; van daaruit genereren we spijt voor de schadelijke activiteiten die we hebben begaan en we willen ze zuiveren.

Ik geloof dat de 21ste eeuw de belangrijkste eeuw kan worden in de menselijke geschiedenis. Of deze visie nu realistisch is of niet, het kan geen kwaad om ons daarvoor in te spannen.



Dalai Lama 14
(Tenzin Gyatso)

Door met de mentale factor bedachtzaamheid in te zien dat die schadelijke activiteiten negatief waren, genereren we spijt en kunnen we de beoefeningen toepassen om die negativiteit te zuiveren met de 4 tegenwerkende krachten.

Bijvoorbeeld: gehechtheid aan rijkdom of goede naam hebben we in het verleden handelgedreven met huichelarij en pretentie. Huichelarij en pretentie liggen heel dicht bij elkaar, een samenvoeging is: schijnheiligheid.

Huichelarij wordt gedefinieerd als het niet toegeven van fouten of tekortkomingen, maar ze verbergen uit gehechtheid aan rijkdom of goede naam.

In het boeddhisme beschrijft men huichelarij als: "Het ontkennen van de eigen fouten, voortkomend uit onwetendheid en overmatige gehechtheid aan rijkdom of goede naam.

Huichelarij heeft als functie dat het een obstakel vormt voor het verkrijgen van goed advies." Behalve vele overeenkomsten is er één heel duidelijk verschil tussen huichelarij en pretentie.

Bij pretentie doen we alsof we kwaliteiten hebben die we niet hebben en, gedreven door gehechtheid aan welvaart en reputatie, proberen we te verkrijgen wat we willen hebben door middel van het pretenderen van het hebben van kwaliteiten die we in feite niet bezitten.

Bij huichelarij is het doel hetzelfde: welvaart en reputatie, en we proberen te verkrijgen wat we willen hebben door onze tekortkomingen en fouten te verbergen

Huichelarij is dus het verbergen en ontkennen van onze eigen tekortkomingen.

Bijvoorbeeld: iemand vraagt mij hoe deze prachtige beker is gemaakt. Ik weet het niet, maar ben bang voor gezichtsverlies als ik dat zeg. Daarom begin ik ergens anders over om te verbergen dat ik het niet weet.

Er zijn allerlei varianten.

Bijvoorbeeld: iemand steelt, maar houdt dat verborgen voor de buitenwereld en houdt de schijn op eerlijk te zijn, daarmee maakt hij zich schuldig aan huichelarij. Als iemand mij een vraag stelt en ik antwoord eerlijk: "ik weet het niet," is er niks aan de hand. Het is niet bijzonder als we op bepaalde vragen geen antwoord weten.

Maar als we ons gebrek aan kennis willen verbergen omdat we bijvoorbeeld gemotiveerd zijn om bezittingen te verkrijgen, is het heel negatief om te verbergen dat we iets niet weten. Dat dienen we te voorkomen.

De tegenkrachten tegen huichelarij

Nadenken over de nadelen

Pretentie en huichelarij hebben ook te maken met trots en eigenwaan. Wanneer we voorwenden kwaliteiten te hebben die we niet bezitten; wanneer we onze fouten willen verbergen, gaan we zelf min of meer geloven dat we zo goed zijn en geen fouten hebben.

Ze veroorzaken een gebrek aan respect voor mensen met meer ervaring en meer kwaliteiten

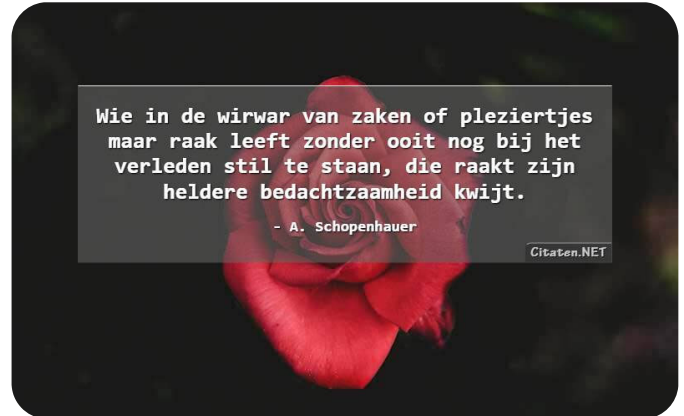
Vanuit die eigenwaan zullen we minder respect kunnen opbrengen voor spirituele leraren. We zijn zelf immers al zo goed. We hebben geen spirituele leraar meer nodig. Als we in dit leven al een kloof creëren tussen ons en spirituele leraren, dan zullen we in een volgend leven nog meer afstand ervaren.

De 4 tegenwerkende krachten zijn:

- Spijt
- Belofte het niet meer te doen
- Het nemen van toevlucht en verlichtingsgeest
- Een positieve tegenkracht,

bijvoorbeeld het reciteren van de mantra terwijl we zuiverend nectar van de Boeddha ontvangen:

OM MUNI MUNI MAHA MUNI YE SOHA



Bedachtzaamheid met betrekking tot de toekomst:
De tweede soort: oprecht besluiten in de toekomst niet meer zo te handelen, verwijst naar ons voornemen op basis van spijt over in het verleden gemaakte fouten in de toekomst niet opnieuw te ondernemen, en daarvoor opletten en bedachtzaamheid toepassen.

Door middel van herinnering en opletten nemen we ons voor die negativiteit niet meer te verzamelen, omdat we hebben ingezien dat het ons in de verkeerde richting brengt, waarvoor we spijt hebben gegenereerd. Het is het voornemen om met krachtige herinnering en opletten, ervoor te waken deze negativiteit in de toekomst niet opnieuw te begaan.

Bedachtzaamheid met betrekking tot het heden: op elk moment van ons leven er alert op zijn dat we geen negativiteit willen begaan, ons bewust zijn van wat er zich in onze geest afspeelt en voorzichtig en alert zijn wanneer onze geest de verkeerde kant opgaat, de kant van het begaan van negativiteit.

Dit is de bedachtzaamheid dat we weten dat elke negativiteit die we doen niet okay is. Vanuit die houding zijn we elk moment van de dag alert op wat er zich in onze geest afspeelt en zodra er een negativiteit de kop op dreigt te steken, zijn we er op tijd bij om die negativiteit tegen te gaan.

Gedisciplineerd zijn met de gedachte: "Laat ik mij zo gedragen dat ik geen fouten maak."

Dit betekent het checken van onze motivatie en steeds opnieuw vaststellen wat er zich in onze geest afspeelt, met als bedoeling eerder gedane schadelijke activiteiten niet opnieuw te doen. We checken onze intentie voordat we in actie komen, en ook tijdens ons handelen en stellen onze motivatie bij als dat nodig mocht zijn.

Dit is de betekenis van de gedachte: “Ik moet me zeker zodanig gedragen dat ik geen fouten maak, precies zoals ik me nu gedraag.” Het is de krachtige intentie om vanaf nu nooit meer schadelijke activiteiten te ondernemen, voortgekomen uit het inzicht dat we in het verleden fouten hebben gemaakt waaruit lijden zal voortkomen. Daardoor zijn we extra oplettend, en we besluiten die negativiteit in de toekomst niet meer te doen met de wens onze negatieve gewoontepatronen af te bouwen. Om dat te kunnen doen, is het nodig om oplettend te zijn, en ons steeds bewust te zijn wat er zich in onze geest afspeelt, zodat we voorzichtig zijn, weten wanneer onze geest de verkeerde kant opgaat, in de richting van het begaan van negatieve gedachten en schadelijk handelen of gemene woorden.

We zijn we elk moment van de dag oplettend op wat er zich in onze geest afspeelt, zodat we er op tijd bij zijn als een negativiteit de kop op steekt: “Ik zal het niet meer doen.”

Onoplettendheid wordt gedefinieerd als een mentale factor die als versturende wijsheid tegengesteld is aan oplettendheid, en betrokken is bij het niet-weten van de activiteiten van lichaam, spraak en geest.

Onoplettendheid is verwant aan onwetendheid.

Onoplettendheid is dus precies: niet opletten op wat we fysiek, verbaal en mentaal aan het doen zijn. Het is dan ook een schadelijke mentale factor, vooral voor degenen die geloften houden. Wanneer we niet opletten zullen we allerlei regels overtreden.

Ook voor mensen die geen geloften houden, geeft onoplettendheid ruim baan voor alle schadelijke activiteiten. Als we niet opletten kan er van alles gebeuren, mede omdat we zoveel negatieve neigingen uit het verleden met ons meedragen.

Het is eigenlijk net als bij het bouwen van een huis. Als we niet opletten, kunnen we de ramen in het plafond zetten. Dat geldt ook voor onze geestelijke ontwikkeling. Alle inspanningen zijn prima maar we moeten wel oplettend zijn.



Bedachtzaamheid die plaatsvindt tijdens activiteiten is bedachtzaamheid die te allen tijde alert is op het niet begaan van negativiteit.

Nadat we spijt hebben gegenereerd van schadelijke activiteiten we in het verleden hebben gedaan en ons krachtig hebben voorgenomen om in de toekomst die schadelijke activiteiten niet meer te doen, rest ons deze 5e bedachtzaamheid om alert te blijven dat we de rechte weg blijven bewandelen.

Als we zo in staat zijn onze eigen geest continu te checken en bedachtzaamheid betrachten om niet de verkeerde kant op te gaan, dat wil zeggen geen schadelijke activiteiten begaan met lichaam, spraak en geest, zullen we ook geen schadelijke mentale indrukken verzamelen, en daarmee zullen we in staat zijn om zonder verdere problemen een goed en heilzaam leven te leiden.

Het toepassen van de mentale factor bedachtzaamheid zal ons in staat stellen om een steeds beter mens te worden en een steeds heilzamer leven te kunnen leiden. Dit is heel erg belangrijk.

Dit is de bedachtzaamheid op elk moment, bedachtzaamheid in het nu.

De grote Indiase wijsgeer Arya Nagarjuna zegt:

“De Boeddha heeft verklaard dat bedachtzaamheid de weg is naar onsterfelijkheid en dat onverschilligheid, het gebrek aan bedachtzaamheid, de weg is van de dood. Probeer daarom de heilzame kwaliteiten te vermeerderen door voortdurend en met respect bedachtzaam te zijn.”

