

LÍNGGǍN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Augustus 2026

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

Onderzoek naar de geest

Omdat je een vrij gedetailleerd onderzoek gaat doen van de geest en de verschillende soorten geest - kennen of weten - is het heel belangrijk nauwkeurig te weten wat geest of bewustzijn is.

Omdat bewustzijn geen object buiten ons is, moeten we op een subjectieve wijze in onze eigen ervaring, in ons eigen wezen onderzoeken wat ons bewustzijn nu precies is. Omdat het bewustzijn zo ongrijpbaar is, is er heel veel verwarring over wat bewustzijn precies is. In feite tast de mensheid daarover nog steeds in het duister.

Daarom is het belangrijk dat we vaststellen dat, wanneer het lichaam van een persoon na het sterven wordt begraven of gecremeerd, het lichaam wordt gecremeerd en niet het bewustzijn van de persoon. En dat wanneer iemand gewond raakt en hevig bloedt, het lichaam bloedt en niet het bewustzijn.

Nogmaals, het bewustzijn is niet stoffelijk, heeft niets te maken met moleculen en atomen en dergelijke en is ook niet subtiele energie.

DE INDELING IN 7 SOORTEN GEEST EN COGNITIE

- Directe waarneming;
- Gedachtevorming en Redenering;
- Vervolgbeustzijn;
- Correcte veronderstelling;
- Onaandachtige gewaarwording;
- Twijfel;
- Verkeerd bewustzijn.

Directe waarneming

Directe waarneming, kortweg waarneming, verwijst naar directe cognitie, ergens direct kennis van nemen, zoals met de ogen zien van een bloem of een persoon.

Definitie

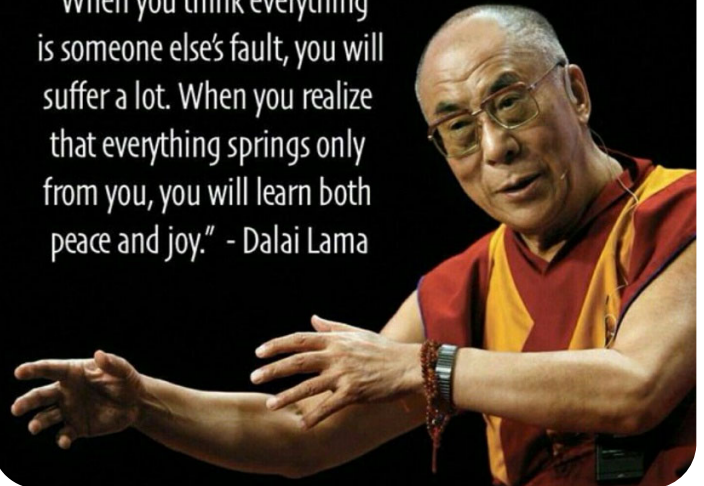
De definitie van directe waarneming is een cognitie die niet-foutief is en vrij van gedachtevorming.

Cognitie wil zeggen kennis of bewustzijn.

Bijvoorbeeld het oogzintuig is vrij van gedachtevorming en kan helpen een directe waarneming te hebben, maar is zelf geen cognitie.

Vrij van gedachtevorming wil zeggen: een direct kennen of weten zonder dat er gedachten of denkbeelden tussen zitten.

"When you think everything is someone else's fault, you will suffer a lot. When you realize that everything springs only from you, you will learn both peace and joy." - Dalai Lama



Niet-foutief betekent dat de waarneming moet kloppen met de feiten.

Een voorbeeld: iemand kijkt door een blauwe zonnebril naar witte besneeuwde bergen. Hij ziet die sneeuw als blauw.

Is dit volgens de definitie directe waarneming?

Het is vrij van gedachtevorming; er treedt cognitie ofwel kennis op van besneeuwde bergen. Maar sneeuw is niet blauw, maar wit, dus het is foutief en daarom is het geen directe waarneming,

Bij de uitleg van gelijkenissen van waarneming zullen we zien dat dit een vorm is van verkeerd bewustzijn.

Pas als aan alle drie criteria is voldaan: cognitie, vrij van gedachtevorming en niet-foutief, spreken we van directe waarneming.

Indeling van directe waarneming:

- Zintuiglijke directe waarneming
- Mentale directe waarneming
- Zelfbevestigende directe waarneming of apperceptie
- Yogische directe waarneming.

Albert Einstein spreekt over de 'optische illusie' van het bewustzijn: het gevoel dat je gescheiden bent van anderen en de rest van het universum vanuit een foutief maar diepgeworteld gevoel waarin je jezelf ziet als 'ik' of 'wij' en de anderen als 'zij', 'wij als behorend bij 'mijn groep' en 'zij' als behorend bij de andere groep. Einstein vergelijkt het gevoel dat we van anderen gescheiden zijn met een gevangenis die ons beperkt tot 'onze persoonlijke verlangens en tot genegenheid voor slechts enkele dierbaren.'

En onze taak, zo zei hij is 'onszelf bevrijden uit die gevangenis door onze cirkel van mededogen te vergroten en alle voelende wezens en de hele natuur met haar schoonheid erin op te nemen.'

Rust in de geest.....

Je kunnen en willen bevrijden kan door middel van vele facetten. Nog een keer een korte samenvatting;

Gevoel

Gevoel wordt gedefinieerd als ervaring.

Er zijn drie soorten gevoel: a) geluk of fijn gevoel; b) pijn of pijnlijk gevoel en c) neutraal gevoel.

Geluk is de afwezigheid van onbehagen, waardoor een gevoel van welbehagen ontstaat. In het algemeen is geluk een gevoel waarvan we willen dat het blijft.

Pijn is een gevoel waarvan we wensen dat het ophoudt. Bij een neutraal gevoel ontbreken deze twee verlangens.

)
Lichamelijk gevoel is ervaring ontstaan bij oog bewustzijn, oor bewustzijn, neusbewustzijn, tongbewustzijn en lichaamsbewustzijn. Gewoonlijk verstaan we onder lichamelijk gevoel het gevoel dat is verbonden met de tastzin, het lichaamszintuig, maar in deze presentatie krijgt lichamelijk gevoel dus een bredere betekenis.

Mentaal gevoel is ervaring die het mentale bewustzijn begeleidt.

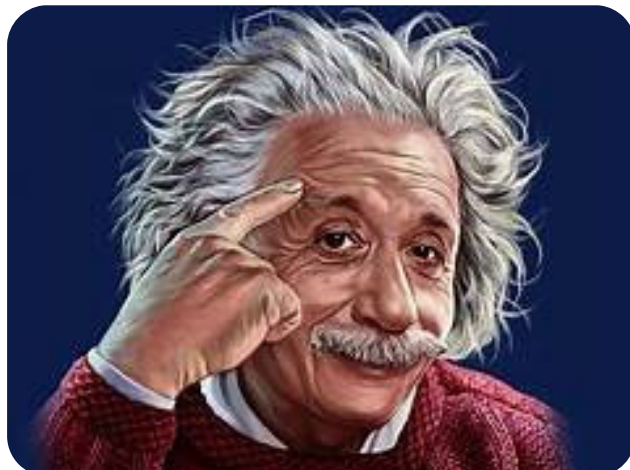
Het rijpen van karmische indrukken

Een ervaring van geluk is het gevolg van het tot rijping komen van heilzaam karma.

Een ervaring van pijn is het gevolg van het tot rijping komen van schadelijk karma.

Het ervaren van een neutraal gevoel is het gevolg van het tot rijping komen van neutraal karma.

Gevoel kan materieel of immaterieel zijn. Materieel geluk is bijvoorbeeld het wereldse geluk dat wij ervaren: comfort, gemak en welbehagen. Immaterieel geluk is bijvoorbeeld het geluk dat een arya ervaart in zijn of haar diepe meditatieve absorptie op een directe realisatie van zelfloosheid.



De drie vergiften

Gevoel is een enorm belangrijke factor in ons bestaan, uit gevoel ontstaan de drie voornaamste versturende emoties: begeerte, afkeer en onwetendheid, die daarom ook wel de drie vergiften worden genoemd.

Wanneer er een begeleidende mentale factor gevoel van geluk wordt opgewekt, ontstaat meteen gehechtheid, we willen dat geluk vasthouden.

Wanneer ons bewustzijn wordt vergezeld door een gevoel van pijn, worden we onmiddellijk bewogen tot afkeer, irritatie en boosheid. Die boosheid wil ons doen scheiden van het primaire bewustzijn dat wordt vergezeld door pijn.

Wanneer er een bewustzijn is dat begeleid wordt door een neutraal gevoel, reageren we met onverschilligheid, hier is onverschilligheid een vorm van onwetendheid.



Onderscheiding wordt gedefinieerd als een cognitie die de specifieke details van een object vasthoudt, nadat object, zintuig en bewustzijn zijn samengekomen.

Onderscheiding wordt ingedeeld in: a) onderscheiding die een van de vijf grove zintuigen begeleidt; b) onderscheiding die het mentale bewustzijn begeleidt. Onderscheiding van de grove objecten van de zintuigen heeft een andere kwaliteit dan onderscheiding van de details van een gedacht object.

Er zijn drie manieren waarop onderscheiding kan worden opgewekt: 1) door het 'zien' van het object ('zien' betekent hier: het direct ervaren van de betekenis van een object, niet alleen met de ogen, maar ook het realiseren van een object) 2) door horen 3) door redenering.

Mentale activiteit wordt gedefinieerd als een mentale factor die de geest waarmee het vijf overeenkomsten heeft naar een object toe doet bewegen. Deze mentale factor heeft te maken met karma.

Er zijn twee soorten karma: a) Mentaal karma ofwel mentale activiteit of intentie; b) Motivationale karma, karma tijdens fysieke en verbale activiteit.

Mentaal karma ofwel intentie doet de geest iets ondernemen wat ofwel heilzaam, schadelijk of neutraal is. Dat is de functie van mentale activiteit. Van alle mentale factoren is dit de krachtigste, en daarmee wellicht de belangrijkste mentale factor.

Mentaal karma ofwel mentale activiteit is niet zo eenvoudig te herkennen. Voordat we overgaan tot een activiteit, wordt dat voorafgegaan door mentale activiteit of intentie.

Een voorbeeld: we kijken ergens naar
Wanneer we worden aangetrokken ergens naar te kijken, is er iets wat ons doet kijken, iets wat ons daartoe aanspoort. Dat is mentale activiteit.

Activiteiten van lichaam en spraak worden altijd voorafgegaan door mentale activiteit. Mentale activiteit ofwel intentie is de aanstichter van alle activiteiten, zowel van de tien schadelijke activiteiten (doden, stelen, overspel, liegen, tweedracht zaaien, schelden, zinloos kletsen, hebzucht, kwaadwillig en vasthouden aan verkeerde zienswijzen).

Een voorbeeld: stelen
Voordat een dief iets steelt, is er mentale activiteit die hem daartoe aanspoort.

Ook alle heilzame activiteiten (het voornemen af te zien van de 10 schadelijke activiteiten) worden altijd voorafgegaan door mentale activiteit. Daarom is een heilzame motivatie aan het begin van iedere activiteit ook zo belangrijk.

We kunnen karma indelen in: a) heilzaam karma - activiteiten die geluk tot gevolg hebben; b) schadelijk karma - activiteiten die lijden tot gevolg hebben; c) neutraal karma - activiteiten die noch tot lijden noch tot geluk leiden.

Een voorbeeld: we besluiten te eten, thee te drinken of een huis te bouwen.

Als we niet een uitgesproken heilzame motivatie hebben, maar ook dit ook niet doen op basis van een verstorende emotie, is het een neutrale activiteit.

Met betrekking tot de gevolgen kunnen we karma indelen in: a) karma of activiteiten waarvan de gevolgen in dit leven rijpen; b) karma of activiteiten waarvan de gevolgen in het volgende leven rijpen; c) karma of activiteiten waarvan de gevolgen in verderop gelegen toekomstige levens rijpen.

Contact wordt gedefinieerd als het volledig ervaren van het samenkomen van bewustzijn, zintuig en object. Zonder contact, zou het bewustzijn de objecten niet kunnen ervaren, alleen door het samenkomen van bewustzijn, zintuig en object kan er een waarneming ontstaan, en de begeleidende mentale factoren zoals gevoel enzovoort.

Dit samenkomen van bewustzijn, zintuig en object is contact en dat verschaft de basis voor het ontstaan van een overeenkomstig gevoel van fijn, pijn of neutraal, dat is de functie van contact.

Een voorbeeld: ik kijk naar een blauwe bloem
Door het samenkomen van oog-bewustzijn, mijn oogzintuig en het object - in dit geval de blauw ontstaat gewaarwording, en tevens de 5 altijd aanwezige mentale factoren zodat iedere gewaarwording samengaat met plezierig, pijnlijk of neutraal contact en tevens plezierig, pijnlijk of neutraal gevoel, waardoor er een ervaring van geluk, lijden of neutraal gevoel ontstaat.

Een voorbeeld: ik kijk naar een aantrekkelijke vorm.
Dat is prettig contact, en zal een ervaring, een gevoel van vreugde opwekken.

Zo worden 6 soorten contact onderscheiden: 5 via de stoffelijke zintuigen oog, oor, neus, tong en lichaam: visueel contact tot en met mentaal contact.