

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

September 2026

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

Onderzoek naar de geest een verdere stap

We gaan nog even verdere stappen ondernemen in het onderzoek naar de geest zoals gestart in Augustus 2026. Het volgende punt is;

Aandacht wordt gedefinieerd als een standvastige cognitie van de details van het object van de geest, waarmee het vijf overeenkomsten heeft. De functie van aandacht is dat het de geest geplaatst houdt op het object, het object in de geest vasthoudt. Een voorbeeld: ik kijk naar een blauwe bloem. Hoe langer ik kijk naar de bloem, des te meer details ik zal zien.

Verschil tussen mentale activiteit en aandacht. Mentale activiteit doet de geest uitgaan naar een object, terwijl aandacht de geest op het object geplaatst houdt. Mentale activiteit beweegt de geest in het algemeen naar het object, terwijl aandacht de geest doet uitgaan naar de specifieke karakteristieken of details van het object.

Toch is het niet zo dat er eerst mentale activiteit is, en dan pas aandacht voor de details, want primaire geest en de 5 altijd aanwezige mentale factoren vinden gelijktijdig plaats. Deze vijf altijd aanwezige mentale factoren zijn altijd aanwezig zodra er sprake is van bewustzijn, dat wil zeggen ze gaan altijd samen met een van de zes soorten primair bewustzijn.

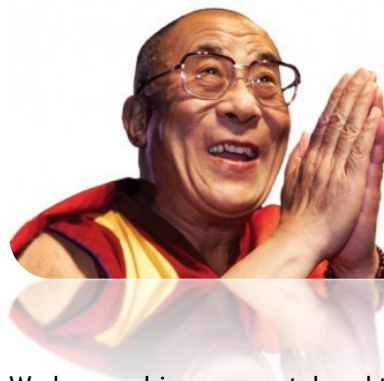
Een voorbeeld: het oogzintuig. Als er een defect is in het oogzintuig kan er geen oogbewustzijn optreden en kan men geen kleur en gestalte ervaren.

Wanneer contact ontbreekt, ontbreekt de basis voor het ervaren van het gevoel.

Wanneer onderscheiding ontbreekt, kan men de kenmerken van het object niet kennen. Wanneer mentale activiteit ontbreekt gaat de geest niet in de richting van een object.

Wanneer aandacht ontbreekt kan de geest de details van het object niet kennen.

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)

We kunnen hier een aantal praktische dingen uit afleiden. Dieren hebben bewustzijn, dus hebben ze ook gevoel, onderscheiding en de andere altijd-aanwezige mentale factoren.

We kunnen ook aan het gedrag van dieren zien dat zij onderscheidingsvermogen hebben.

Een voorbeeld: een hond. Een hond herkent zijn baas. Wanneer we een hond voedsel voorzetten dat hij lekker vindt, ervaart zo'n hond een gevoel van geluk; dat zal hij ook tonen.

Een voorbeeld: een koe. Een koe is een graseter en kan precies onderscheiden welk plantje eetbaar is en welk niet.

In sommige situaties kan er wel sprake zijn van latente aanwezigheid van de vijf altijd aanwezige mentale factoren.

Een voorbeeld: de wereldse goden (deva's) van de vormloze sfeer.

Wereldse goden in de vormloze sfeer hebben geen onderscheiding omdat zij een puntig geconcentreerd zijn in meditatieve absorptie. Onderscheiding is alleen latent aanwezig bij deze deva's, daardoor hebben ze ook geen volledige ervaring van gevoel, behalve het gevoel waarmee ze werden geboren in de vormloze sfeer.

De kijk vanuit het Boeddhisme

In boeddhistische teksten treffen we beschrijvingen aan van het ideale bestaan als mens, waarin we begiftigd zijn met acht vrijheden en tien rijkdommen, kwaliteiten die ons bestaan volledig maken. Ook materiële rijkdom en succes maken deel uit van deze tien rijkdommen, ze worden gezien als gunstige omstandigheden, mits we er constructief gebruik van maken. Ze kunnen zeer nuttig voor ons zijn niet alleen op ons spirituele pad kunnen we er profijt van hebben, maar ook in het werken voor andere voelende wezens kunnen ze hulpmiddelen zijn.

Als we een zekere welvaart, positie, opleiding enzovoort genieten, is een bepaalde innerlijke beheersing die onze geest voortdurend in toom houdt echter van doorslaggevend belang. Daarmee voorkomen we dat we verwend raken door deze gunstige omstandigheden, waardoor we het fundamentele inzicht in de onbevredigende aard van het cyclische bestaan verliezen. Als ons dat lukt, zetten we deze rijkdommen in het juiste perspectief, dat wil zeggen dat we ze zien als hulpmiddelen op het pad en in ons werk voor het welzijn van alle voelende. We dienen steeds het evenwicht te bewaren en niet in uitersten te vervallen. Daarvoor is het nodig dat we precies weten wat de beste manier is om het pad naar bevrijding te volgen.

Als we dit beseffen kunnen we degenen die ons hinderen bij het verwerven van materiële rijkdom, roem, status en dergelijke als beschermers beschouwen in plaats van als onze vijanden. Zij behoeden ons tenslotte voor de mogelijke gevaren zoals het verwend raken en afdwalen van het pad naar bevrijding en verlichting.

In de verzen 100 en 102 herinnert Shantideva ons eraan dat we ons uiteindelijke doel nooit uit het oog moeten verliezen. Ons uiteindelijke doel is vrij worden van alle lijden en de staat van bevrijding en verlichting, nivana te bereiken. Daarvoor moeten we niet in de ban raken van materiële rijkdom en eerbetoon. Waarom zouden we dan boos worden op mensen die ons tegenwerken? Zij helpen ons juist om ons te bevrijden van deze ketenen.

Shantideva stelt dat we vijanden eigenlijk kunnen vergelijken met boeddha's die ons golven van inspiratie en positieve energie schenken. Want door hun daden behoeden ze ons voor gevaren, zoals dat we door onze gehechtheid aan materiële rijkdom afgeleid raken van onze spirituele beoefening en de deur binnengaan die ons naar onfortuinlijk bestaan leiden.

In zekere zin helpen vijanden ons de deur naar het onafgebroken lijden op slot te doen en daarom zouden we niet boos op ze moeten worden, maar juist dankbaar zijn.



Geest en Mentale factoren

Via de 5 zintuigen verschijnen vormen - (gestalte en kleur, geluid, geur, smaak en objecten van aanraking door een spel van gebeurtenissen aan onze geest alsof ze werkelijk bestaan. Onze geest geeft er een concreetheid aan en daardoor houden we eraan vast en raken we eraan gehecht.

Dankzij ons mentale bewustzijn en door de juiste manieren van analyse toe te passen, kunnen we gaan begrijpen dat wat aan onze geest verschijnt niet een eenheid is die nergens van afhankelijk is, maar ontstaat door het samenkomen van oorzaken en omstandigheden.

Daarom is het zo belangrijk ons mentale bewustzijn te kennen en op de juiste manier toe te passen. Ga dus op zoek en onderzoek naar dat mentale bewustzijn.

In de menselijke levenscyclus en de daarbij behorende ontwikkelingspotentieel van de geest

In de ontwikkeling naar volwassenheid van zuigeling, kleuter en kind, leren we heel veel. Vergeleken met een zuigeling die zich nauwelijks kan voortbewegen, zich nauwelijks kan uitdrukken en slecht bij machte is te functioneren, hebben we enorm veel geleerd.

We hebben geleerd te functioneren in de wereld waarin we leven en daarop te reageren, daarmee om te gaan. We hebben leren lezen en schrijven enzovoort. We ontwikkelen nog steeds nieuwe capaciteiten en vaardigheden. Dat gebeurt allemaal door het trainen van de geest. Wat de meeste mensen niet in de gaten hebben, is dat die training onbeperkt door kan gaan.

Mensen kunnen zich onbeperkt ontwikkelen, omdat er geen grenzen zijn aan de kwaliteiten van de geest. Dit in tegenstelling tot het lichaam, dat wel scherpe grenzen kent.