

LÍNGGǍN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Oktober 2026

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

Ben je lui?

Een grote hindernis in het ontwikkelen van kwaliteiten is luiheid dat wordt gedefinieerd als niet enthousiast worden voor het verrichten van heilzame activiteiten door manifeste gehechtheid aan slaap en dergelijke. Er zijn zelfs verschillende soorten luiheid. Luiheid is verwant aan onwetendheid.

De functie van luiheid is dat het onze ontwikkeling uitstelt of volledig stopt en vooruitgang onmogelijk maakt.

3 soorten luiheid:

- Luiheid door onverschilligheid
- Luiheid door gehechtheid aan wereldse activiteiten
- Luiheid door ontmoediging en minder waardigheidsgevoel (ik kan het niet)

Luiheid kennen we allemaal. Luiheid is het tegenovergestelde van enthousiaste volharding. Het gaat bij luiheid om het ontbreken van energie voor het verrichten van heilzame activiteiten. Luiheid, zo wordt gezegd, is een basis voor het ontstaan van allerlei andere soorten verstorende emoties. Door luiheid is de ontwikkeling van goede eigenschappen heel moeilijk en gaan reeds ontwikkelde goede eigenschappen verloren.

Zo kunnen door luiheid alle heilzame kwaliteiten worden vernietigd.

In het algemeen zijn er vier oorzaken voor het in stand houden van geestelijke en lichamelijke gezondheid:

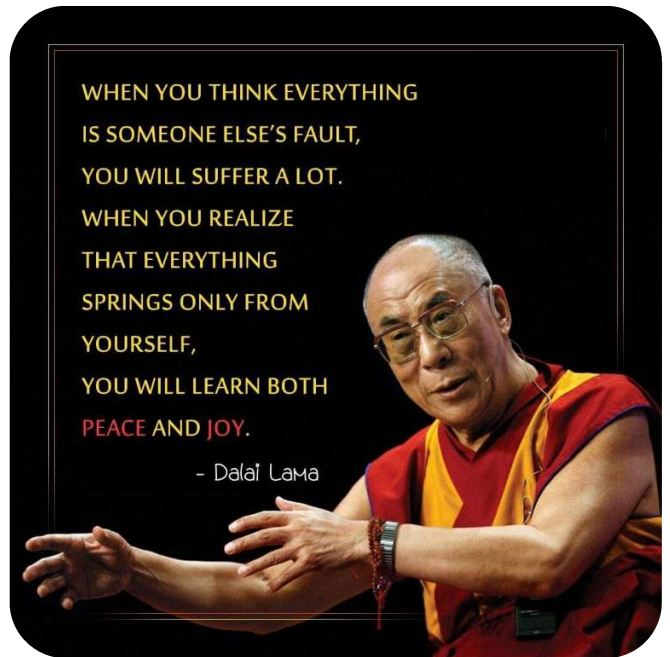
- goed en gezond voedsel
- het lichaam goed verzorgen door wassen en masseren
- slapen
- het doen van concentratiemeditatie.

Deze vier oorzaken zijn niet allemaal even hard nodig. Zo zien we dat een yogi die een hoge graad van concentratie heeft bereikt, zonder slaap en grof voedsel kan.

Voor ons is het voorlopig nog belangrijk om goed te eten en te slapen, maar we hoeven daarin niet te overdrijven.

WHEN YOU THINK EVERYTHING
IS SOMEONE ELSE'S FAULT,
YOU WILL SUFFER A LOT.
WHEN YOU REALIZE
THAT EVERYTHING
SPRINGS ONLY FROM
YOURSELF,
YOU WILL LEARN BOTH
PEACE AND JOY.

- Dalai Lama



Als we teveel eten of teveel slapen, wordt het eerder schadelijk dan bevorderlijk voor onze gezondheid. De meeste excessen vinden plaats in eten en slapen, terwijl maar weinig mensen concentratie beoefenen als oorzaak voor gezondheid.

Bijvoorbeeld: het is mooi weer, iedereen is in vakantiestemming, en we zouden kunnen besluiten vandaag helemaal niets te doen en geen heilzame activiteiten te verrichten zoals gebeden of meditaties. Wanneer wereldse activiteiten als slaap in de plaats komen van heilzame activiteiten, is er sprake van luiheid. Bijvoorbeeld; het verbouwen van een huis, volgens de definitie van enthousiaste volharding is dat 'luiheid van het alleen wereldse activiteiten willen doen'.

Waarom is het luiheid? Omdat het ons afhoudt van onze spirituele activiteiten.

Luiheid is een enorme rem op onze ontwikkeling. Immers, zolang we het wel lekker vinden in ons warme bed te blijven liggen, buiten in de zon te zitten, en vooral niets te ondernemen, zal er ook maar weinig ontwikkeling tot stand komen.

Daarom is het nodig dat we onze luiheid overwinnen door het ontwikkelen van enthousiaste volharding. Enthousiaste volharding is tegengesteld aan luiheid.

Wat kunnen we daaraan doen, wat zijn de tegenkrachten tegen luiheid?

- Onze luiheid herkennen.
- Onze luiheid opheffen in de wetenschap dat luiheid alle ontwikkeling in de weg staat.
- Nadenken over de nadelen van luiheid. We slapen al zoveel in ons leven en aan slaap komt nooit een eind. We zijn nooit echt uitgeslapen, want er is altijd meer slaap.
- Nadenken over de voordelen van heilzame activiteiten en die voordelen afzetten tegen de nadelen van luiheid. Door zo te denken, kunnen we onze aanvankelijke luiheid overwinnen en de energie opbrengen voor studie en meditatie, ook al hadden we er in eerste instantie geen zin in.

Het is belangrijk om luiheid niet langer simpelweg als een fout of een ondeugd te zien. In feite zijn er bij alle soorten luiheid complexere realiteiten die we over het hoofd zouden kunnen zien.

Er zijn verschillende soorten luiheid en elk daarvan beïnvloedt je op een andere manier. In feite is dit gevoel van geen zin hebben om een activiteit uit te voeren complexer dan het op het eerste gezicht lijkt. Het wordt vaak automatisch bestempeld als iets negatiefs, maar dat zou niet moeten gebeuren. Want als er sprake is van luiheid, is er meestal een onderliggende belangrijke oorzaak.

De verschillende soorten luiheid hebben verschillende oorzaken, kenmerken en intensiteiten. Het gemeenschappelijke kenmerk is dat je weerstand voelt om actie te ondernemen, ondanks het feit dat je weet dat het juiste is om actie te ondernemen. Niet voor niets denk terug aan de eerste 4 punten voor de tegenkrachten van luiheid of lui zijn.

Daarnaast is er nog een zienswijze en in ons socialisatieproces binnen geslopen uitdaging, namelijk dat de slechte reputatie van luiheid komt uit de religie, waar het niet wordt beschouwd als een psychologische toestand, maar als een doodzonde.



Luiheid wordt vaak in verband gebracht met uitstelgedrag. Inderdaad, een gebrek aan interesse om iets te doen leidt er meestal toe dat je het eindeloos uitstelt. Als dit te vaak gebeurt, heeft dat natuurlijk gevolgen voor je prestaties en je leven in het algemeen. Om deze toestand beter te begrijpen, laten we eens kijken welke soorten luiheid er bestaan en welke tegenkrachten we kunnen ontwikkelen.

Fysieke luiheid

Dit is een van de meest voorkomende vormen van luiheid. Zoals de naam al zegt, gaat het om de weerstand tegen fysieke activiteiten. In de regel komt dit type luiheid voort uit drie factoren:

- eerdere vermoeidheid,
- directheid
- gebrek aan interesse.

Een typisch voorbeeld is wanneer je wilt beginnen met iets, maar het je nooit lukt omdat je er geen zin in hebt.

Soms gebeurt dit omdat je wel wilt sporten, maar niet genoeg energie hebt om de activiteit uit te voeren. Op andere momenten hecht je misschien niet veel waarde aan de toekomstige voordelen van lichaamsbeweging en concentreer je je in plaats daarvan op je directe comfort. Het kan ook zijn dat je totaal niet geïnteresseerd bent en dat je fysieke welzijn gewoon niet genoeg stimulans voor je is.

In deze gevallen kun je er het beste over nadenken of het echt de moeite waard is om met lichaamsbeweging te beginnen. Als je erachter komt dat de voordelen belangrijk genoeg zijn, zal je overtuiging ertoe leiden dat je je weerstand overwint. Hetzelfde geldt voor andere soorten lichamelijke activiteiten. Het gaat dus om een positieve mindset om het daadwerkelijk op te pakken.

Mentale luiheid

Mentale luiheid heeft te maken met het gebruik van cognitieve vermogens. Het is een vorm van luiheid die vooral voortkomt uit een gebrek aan motivatie. Over het algemeen zie je bij dit type luiheid geen concreet voordeel in intellectuele activiteiten en daarom verzet je je ertegen om ze te doen.

Je hebt vaak het gevoel dat de activiteit te complex is en dit vermindert je motivatie. Net als in het vorige geval zie je geen onmiddellijk voordeel in dit soort taken. Daarom moet je opnieuw nadenken.

In feite beschermt intellectuele activiteit niet alleen je hersenen, maar vergroot het ook je dagelijkse vaardigheden en competenties. Het heeft zelfs een extreem positief effect op je emoties.

Je hersenen zijn er om te werken en als ze dat niet doen, ontstaan er gevoelens van verveling. Intellectuele activiteit daarentegen wekt op, prikkelt en verbetert je leven.

Je werkt als het ware aan je onwetendheid en stimuleert jezelf om steeds meer te weten te komen over bepaalde onderwerpen, thema's en of gebeurtenissen.

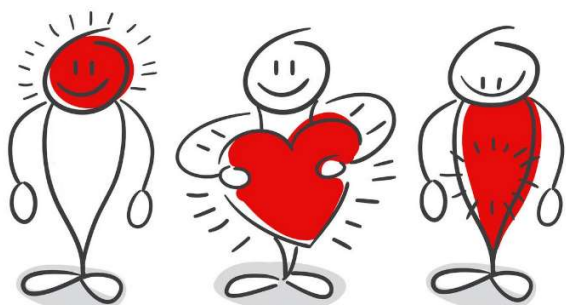
Existentiële luiheid

Existentiële luiheid is het meest verwant aan een depressieve toestand. Het uit zich als een gebrek aan interesse en enthousiasme voor het leven in het algemeen. In dit geval heb je niet genoeg energie om initiatieven te nemen, plannen te maken of doelen te stellen.

Existentiële luiheid is een duidelijke aanwijzing dat er een niet-geïdentificeerd psychologisch obstakel bestaat. Het komt vaak voor als je veeleisende emotionele situaties doormaakt of hebt doorgemaakt die niet volledig zijn opgelost. Het is zelfs waarschijnlijk dat dit een emotionele burn-out heeft veroorzaakt die moet worden verholpen.

Meestal ontstaat existentiële luiheid als gevolg van een psychologisch gewicht dat niet is verwerkt. Het laadt zich op en laat geen ruimte voor nieuwe beschikbare energie. Dit type luiheid komt vaak voor als je veelvuldige ruminerende gedachten ervaart en jezelf wantrouwt.

Maak je hoofd leeg, mediteer en zorg dat het hoofd, hart en onderbewuste vrij wordt van deze luiheid. Het geeft na enige tijd een hoger IQ, EQ en SQ.



Spirituele luiheid

Spirituele luiheid is de laatste van de soorten luiheid en het wordt vaak geassocieerd met existentiële luiheid. Wat hen onderscheidt is dat, in het geval van spirituele luiheid, het belangrijkste symptoom een gevoel van desinteresse in de transcendente aspecten van het leven is.

Je ervaart spirituele luiheid wanneer je besluit om je aan routines aan te passen en ze mechanisch te volgen, zonder te proberen om verder te gaan. Je gelooft dat het bestaan niets meer is dan een reeks dagelijkse verplichtingen, die je zonder veel enthousiasme en zonder echt doel uitvoert.

In alle gevallen is het belangrijk op te merken dat luiheid een symptoom kan zijn van een onderliggende stoornis. Het duidt vaak op vermoeidheid of oververmoeidheid en daarom moet je er altijd aandacht aan besteden.

Een aanrader in deze is het boek:



Verkrijgbaar bij www.succesboeken.nl

Het geeft je inzicht en tal van oefeningen om al die luiheid aan te pakken en te voorkomen. Een energiek, gezond leven en gelukkig zijn is de uitgangspositie voor de rest van het jaar.