

SATIPATTHANA

HET PAD NAAR ZELFREALISATIE

DE MAHASATIPATHANNA-SUTTA
VERTAALD UIT HET PALI EN
VAN COMMENTAAR
VOORZIEN
DOOR

Guy Eugène DUBOIS
Voorwoord door Ruddy Billiet

SATIPATTHANA

HET PAD NAAR ZELFREALISATIE

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

—Inzichtmeditatie—

ATTHAKAVAGGA

—De Vrede van de Boeddha—

SATTA-VISUDDHI

—De Zeven Zuiveringen—

DHAMMA—

Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid—

DHAMMAPADA

—Het Pad van Waarheid—

KHAGGAVISANA-SUTTA

PARAYANAVAGGA

—De Weg naar de Andere Oever—

WOORDEN VAN WIJSHEID

—De Dhammapada Zonder Exegese—

ITIVUTTAKA

—Zo is het Gezegd—

KHUDDAKAPATHA

—Korte Passages—

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—

UDANA

—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—

Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
via de site van Ehipassiko Boeddhistisch Centrum, Antwerpen:
http://www.antwerpen-meditatie.be/bib_guydubois.html
of via de site van Tilorien Buddhist Monastery, Engreux:
<https://samita.be/nl/media/books/>
of via het Archief van het Boeddhistisch Dagblad:
<https://boeddhistischdagblad.nl>

SATIPATTHANA

HET PAD NAAR ZELFREALISATIE

DE MAHASATIPATHANNA-SUTTA
VERTAALD UIT HET PALI EN
VAN COMMENTAAR
VOORZIEN
DOOR

Guy Eugène DUBOIS
Voorwoord door Ruddy Billiet



*'Sabbadanam Dhammadanam jinati' –
De gift van Dhamma is de grootste gift'
(Dhammapada, Gatha #354)*

Overeenkomstig deze uitspraak van de *Bhagavat*
lijkt het vermarkten van Boeddha's wijsheid
mij onheus en infaam.

Op dit boek rust derhalve géén copyright.

Wars van élk economisch motief mag het
gereproduceerd en verspreid worden
op álle mogelijke dragers
—digitaal, analoog, electronisch, mechanisch,
met fotokopieën, opnamen of op
welke andere wijze ook—
zónder mijn toestemming.

D/2020/Guy Eugène Dubois, uitgever
Koninklijke Prinslaan 3/101 - 8670 Koksijde, België
gdubois.dhammabooks@gmail.com

Cover: Ricardo Gomez Angel, Switzerland, *Dancing drops*
Vormgeving, Prepress & Design: GD
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk- en bindwerk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland

ISBN: 9789402197198 | NUR-Code: 718

Sabbe satta bhavantu sukhitatta
Mogen alle wezens gezond en gelukkig zijn, vrij van lijden

• *Patividdha tanha janato,*
passato n'atthi kincanam ¹ –

Begeerte wordt volkomen ontwart
door wie wéét en zíet.
Voor wie wéét en zíet is er niets
[valt er niets te begeren]. •

Dutiyaniibbana-Sutta, Udana, VIII.2

INHOUD

VOORWOORD	11
INLEIDING	15
I. LEVEN IN HET HEDEN—Bhaddekaratta-Sutta	67
I.1 DE SUTTA	79
I.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA	83
II. AANDACHTIG ADEMHALEN—Anapanasati-Sutta	89
II.1 DE SUTTA	93
II.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA	105
II.2.1 Inleiding	105
II.2.2 Aandacht voor de ademhaling—anapanasati	113
II.2.3 Realisatie Vier Velden van Opmerkzaamheid—satipatthana	147
II.2.4 Realisatie van de 7 Factoren van Ontwaken—sambojjhanga	149
II.2.5 Realisatie van Ware Kennis en Bevrijding—vimutti	150
III. AANDACHT VESTIGEN—Mahasatipatthana-Sutta	153
III.1 DE SUTTA	155
III.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA	195
III.2.1 Inleiding	198
III.2.2 Aandacht op het lichaam—kaya-nupassana satipatthana	203
III.2.2.1 Aandacht op de ademhaling—Anapanapabbam	205
III.2.2.2 Aandacht op de lichaamshoudingen—Iriyapathapabbam	211
III.2.2.3 Aandacht op de lichaamshandelingen—Sampajanapabbam	214
III.2.2.4 Aandacht op de anatomische delen— Patikulamanasikarapabbam	218
III.2.2.5 Aandacht op de elementen— Dhatumanasikarapabbam	222
III.2.2.6 Aandacht op de 9 knekelvelden—Navasivathikapabbam	225
III.2.3 Aandacht gewaarwordingen—vedana-nupassana satipatthana	230
III.2.4 Aandacht op de geest—citta-nupassana satipatthana	240
III.2.5 Aandacht op de dhammas—Dhamma-nupassana satipatthana	249
III.2.5.1 De 5 hindernissen (P. panca nivarana)	251
III.2.5.2 De 5 aggregaten of geledingen (P. panca kkhandhas)	267
III.2.5.3 De 6 zintuigen (P. salayatana)	274

III.2.5.4 De 7 factoren van ontwaken (P. sati sambojjhanga)	277
III.2.5.5 De 4 Waarheden (P. cattari ariya saccani)	291
III.2.6 Resultaat vestiging van aandacht (P. satipatthanabhavananisamsa)	313
IV. CONCLUSIE	317
BIJLAGEN	321
Bijlage 1 – Wat is Vipassana?	321
Bijlage 2 – De Zeven Zuiveringen en de Zestien Inzichten	331
Bijlage 3 – Vipassana bhavana	381
Bijlage 4 – Metta bhavana	425
BIBLIOGRAFIE	427
VOETNOTEN	449

VOORWOORD

Al jaren ben ik geboeid door de psychologie die in het boeddhisme verweven zit. Dat wil ik hier kort aantonen en ik laat het graag aan de (geoefende) yogi over om de linkers te leggen.

Immers, volgens mij was Siddhattha Gotama ongetwijfeld een van de allerbelangrijkste psychologen die ooit geleefd heeft. Niet alleen heeft hij aangetoond hoe complex de mens eigenlijk in mekaar zit, maar ook op welke manier die complexiteit ontstaat en bestaat en hoe we er kunnen uit geraken. Een psychologie die vandaag, 2500 jaar later, nog steeds actueler is dan ooit.

Het brein: een klomp van anderhalve kilo die voor 70% uit water bestaat en voor de rest uit vet en eiwitten, regelt ons bestaan. Het is een complex netwerk van miljarden neuronen die zonder ophouden allerlei elektrochemische signalen, zowel van buiten als van binnen, ons lichaam omvormen tot o.a. percepties en gedachten. Bedenk daarbij dat slechts een kleine 7% doordringt tot ons bewustzijn. Daarmee wordt de illusie gecreëerd dat er een wereld bestaat en zijn we er vast van overtuigd dat er een 'zelf' bestaat. Het is één van de grootste onopgeloste wetenschappelijke vraagstukken hoe dit mogelijk is.

Het brein is zowat het aller gevaarlijkste orgaan in ons lichaam want het doet ons lijden. Het zorgt ervoor dat we begerig zijn en ons hechten aan van alles en nog wat, inclusief onszelf; dat we alles wat we niet leuk vinden afwijzen en vermijden; en dat we letterlijk of figuurlijk wegvlugten van wat ons tegenzit. Het brein is een dusdanig geniale illusionist, dat we meestal alles geloven wat het ons wijsmaakt. Daarom is het brein ook een bron van vreugde, genot en gelukzaligheid, want het een kan niet zonder het ander.

Die complexiteit brengt onrust mee. Die onrust is er omdat men zelden in het heden leeft. Ofwel zit men in het verleden ofwel in de toekomst. Sommigen blijven vastgeankerd aan wat ze in het verleden—goed of slecht—meegemaakt hebben. Anderen leven in een droomwereld.

Het besef dat alles tijdelijk is helpt ons los te komen van de mensen en de dingen waaraan we gehecht zijn, die we willen vasthouden en waarnaar we verlangen. Het leven is geen statisch gegeven maar een proces van voortdurende verandering. Dit kan tegelijk hoopgevend zijn en ontgoochelend. Hoopgevend omdat er verandering mogelijk is en ontgoochelend omdat niets blijft bestaan.

Een van de centrale thema's in de leer van het Boeddhisme is ons realiteitsbesef. Vandaag gaan de meesten van ons ervan uit dat onze zintuigen ons objectieve (en dus betrouwbare) informatie verschaffen over wat er zich in de buitenwereld voordoet. Doch niets is minder waar: onze zintuigen verschaffen ons vertekende informatie. Ze selecteren, triëren, versterken, verzwakken etc.

Voeg dan daarbij nog het effect van herinneringen, voor- en afkeuren, overtuigingen etc. Immers naast de ons bekende vijf zintuigen wordt ons brein ook als een zintuig bestempeld. En dat is vanuit psychologisch standpunt gezien, zeer interessant. Wij identificeren ons met onze gedachten en overtuigingen. We zijn wie we (be)denken te zijn. Bv. soms identificeren we ons zelfs met de titel die we dragen of met wat we doen. Doe ik het goed dan voel ik mij goed en dan ben ik iemand. Doe ik het slecht dan voel ik me slecht en dan voel ik mij minder. Kortom de wereld die wij ervaren is een andere dan deze die zich aan

ons 'toont'. Met alle problemen vandien. Van alle zintuigen is ons brein zeker het meest misleidende en ...het minst betrouwbare! Het bestookt ons dag en nacht met allerlei informatie waar we daarenboven meestal niet naar gevraagd hebben.

Uit wat hierboven staat zou men kunnen besluiten dat we het slachtoffer zijn van een orgaan dat ons compleet domineert. En voor veel mensen is dat ook zo. Boeddha nodigt ons uit om het dirigeerstokje over te nemen en ons leven in eigen handen te nemen. De auteur laat ons in dit boek op een unieke wijze, namelijk rechtstreeks uit het Pali, weten wat Boeddha ons hierbij aanraadt. Daar gaat dit boek over. Het draait om 'ik' en om de 'buitenwereld', adem en aandacht.

We hebben in de loop der jaren zoveel netwerken opgebouwd in ons brein dat we ons er niet meer bewust van zijn hoe die ons leven en onze manier van zijn en denken bepalen. Het zijn onze gewoontes, onze vooroordelen, onze voor- en afkeuren, onze hebbelijkheden en onhebbelijkheden etc. In ons lichaam stapelen we fenomenaal veel restafval op in de loop der jaren: herinneringen, trauma's, onze ervaringen in het algemeen zowel de positieve als negatieve etc.

Je eigen leven in handen nemen betekent dat je begint aan 'de grote kuis' zoals sommigen nog rond de paastijd het hele huis proper maken. Het is niet iets dat op 1,2,3 geklaard is want er moet gekuist worden tot in de kleinste hoekjes. En het spreekt vanzelf dat het brein op alle mogelijke manieren zal proberen dat proces te verhinderen, want dat betekent verlies van macht.

Je zult dus een aantal dingen moeten leren zoals aandachtig zijn. Dit wordt al een eerste strijd met het brein want dan wordt het brein in een keurslijf geduwd en het brein heeft dat niet graag want het wil zelf bepalen wat het allemaal doet en met wat het ons bezig houdt.

Een eerste stap daartoe is leren focussen op wat er zich in het nu-moment afspeelt. Een ideale weg daartoe is te leren op de ademhaling te letten; iets dat je je hele traject lang zult doen. Maak van je ademhaling een ankerpunt waar je steeds en in alle omstandigheden terecht kunt. Groot pluspunt is dat deze ademhaling je hele leven lang ter beschikking staat! Ook vanuit psychologisch standpunt is ademhalen een buitengewoon krachtige tool, die veel te weinig gebruikt wordt. Het helpt je om bewust te zijn van het nu-moment. Het is de toegangspoort tot een andere realiteit. De 'dingen' 'zien' zoals ze werkelijk zijn. M.a.w. er ontstaat een veel intensere relatie tussen subject en object. Je leert jezelf bewust bekijken van 'buitenuit' en registreren, zonder oordeel, wat er zich aandient. Onderschat dit proces niet. Het is niet iets dat je in een aantal weken kunt en dat maakt de auteur uitvoerig duidelijk.

Je wordt uitgenodigd om bewust te worden dat er een virtuele realiteit is die wij creëren en dat er daarnaast de echte realiteit is (een echte realiteit die in de fond ook niet bestaat, want alles is, net als bewustzijn, energie). In dit boek wordt hierop uitvoerig ingegaan en wordt de yogi op alle mogelijke manieren door de master himself (ik bedoel Boeddha) ingewijd in de kunst van het mediteren.

Het is eigenlijk een soort totaal concept; een nieuwe wereld die je geleidelijk verkennt en waarin de huidige fictieve wereld, inclusief jezelf!, over de jaren heen oplost. Met als opperste einddoel opgaan in de volheid van de leegte: niets kan je nog raken, nibbana.

Noot: Het Theravada is, in tegenstelling tot de latere boeddhistische stromingen, 'een erg individuele weg'. Maar daarom niet minder sociaal. Immers hoe meer ik bevrijd ben van alle hindernissen, des te zuiverder kan ik mij openstellen voor de andere. En hoe meer ik

bevrijd ben, des te beter voel ik mij in mijn vel en des te onbevangener kan ik de andere tegemoet treden. Kan ik het lijden (dukkha) van de andere begrijpen en doen wat ik kan om de andere uit zijn lijden helpen te bevrijden. Dit is het fundament van het Boeddhisme.

Niet voor niets wenst de auteur in zijn boek Dhamma aan de beoefenaar het volgende toe: Mogen de 'positieve kwaliteiten tot ontwikkeling komen zoals vriendelijkheid, verdraagzaamheid, medeleven en goede wil voor allen' (Dubois Guy, Dhamma, Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid).



Ruddy Billiet is een Belg die een master behaalde in de psychologische en pedagogische wetenschappen en een master in bedrijfsbeheer. Zijn professionele loopbaan speelde zich vooral af in de bedrijfswereld, zowel in binnen- als buitenland.

In zijn psychologische begeleidingen neigt hij naar een integratie van twee stromingen waarin hij steeds zeer geboeid geweest is namelijk het taoïsme en het boeddhisme.

Ruddy is in die zin een 'buitenbeentje' daar hij nooit verbonden is geweest met een sangha en ook nooit in de leer geweest is bij een boeddhistische leermeester. Hij stippelt zijn eigen pad uit: neemt deel aan ad hoc sessies en activiteiten, trekt de wereld in op zoek naar belangrijke boeddhistische plaatsen en gebruikt alle media om zich te verdiepen in de Dhamma. Thans legt hij zich toe op de studie van de diverse vertalingen uit het Pali, door Guy Dubois. Een revelatie omdat ze niet alleen op een uitstekende manier rechtstreeks en dus zonder tussentaal de woorden van de Boeddha weergeven, maar ook omdat ze uitgebreid toegelicht en uitgeklaard worden.

INLEIDING

In een onbewaakt moment vraag ik me soms af hoe de wereld er zou uitzien indien de *Dhamma* ² beoefend zou worden op de manier zoals de Boeddha het voorhield. Het zou *de visu* aantonen hoe ingrijpend zijn doorgang in dit aardse bestaan voor de hele mensheid geweest is.

Dhamma als een *persoonlijk* antidotum tegen onwetendheid, verlangen en afkeer. Als een doeltreffende remedie tegen de ellende (*P. dukkha*) die het voortdurend veranderende, onbevredigende, zelfloze bestaan met zich brengt. En niet als speeltje of *passe-temps* voor één of andere sektarische ³ boeddhistische stroming, traditie of *lineage* die de eigen positie centraal stelt of zich als een *major domus* de bewaarder én bewaker waant van één of andere elitaire boodschap terwijl hij er finaal slechts de maskerende sarcofaag van is. ⁴ Zo vormt de eeuwenoude spalt ⁵ tussen de diverse boeddhistische stromingen—*Pali*-traditie (*Theravada*); *Sanskriet*-traditie (*Mahayana*) en Tibetaanse traditie (*Vajrayana*) ⁶—een regelrechte aanfluiting op de *buddhasasana*. ⁷

In sektarische opdelingen valt geen bevrijding (*P. vimutti*), geen geluk (*P. sukha*) noch innerlijke vrede (*P. santi*) te ontdekken. ⁸ Elke divergentie is het resultaat van oneindig gefilosofeer en gefilibuster over eeuwenoude teksten. ⁹ Slecht begrepen mensenwerk. Een aberratie van wat *Dhamma* is. ¹⁰ En absoluut in tegenspraak met wat de Boeddha predikte en voor ogen had, namelijk bevrijding uit *dukkha*.

Het is uitermate verrassend (maar evenzeer verhelderend) hoe fris, hendaags en toepasbaar de eeuwenoude teksten van de *Pali*-canon verschijnen voor wie geen zand op de oogleden heeft.

Dit geldt des te meer voor de vroeg-boeddhistische *suttas*. ¹¹ Wie deze oudste teksten van Boeddha's legaat leest en herleest ziet duidelijk hoe ontzettend praktisch en ondogmatisch ze zijn. ¹² Elk sektarisme is deze *EBTs* volkomen vreemd. Omdat *Dhamma* ondeelbaar is. ¹³ Omdat *Dhamma* een 'zijnstoestand' is van bevrijding, geluk en innerlijke vrede wanneer de beoefenaar erin slaagt om de dingen te zien zoals ze in werkelijkheid zijn. Wars van triviale haarklieverij en doctrinaire woordkramerij. ¹⁴

Ajahn Chah: ¹⁵

- *We moeten voorbij alle dualiteit gaan, alle concepten, alle goed en kwaad, alle zuiverheid en onzuiverheid. We moeten voorbij zelf en niet-zelf gaan, voorbij geboorte en dood. Een zelf als iets zien*

dat wedergeboren wordt is het echte probleem van de wereld. Zilverheid is zonder grenzen, onaantastbaar, is voorbij alle tegenstellingen en alle schepping. ♣¹⁶

Gehechtheid aan opinies en overtuigingen (*P. ditthupadana*)¹⁷ is één van de vier soorten van vastklampen (*P. upadana*)¹⁸ wat de belangrijkste aandrijfmotor is van *dukkha*. *Upadana* geldt ook voor *Dhamma* zelf.

Daarom adviseert de Boeddha om *Dhamma*—gezien als een verzameling van ideeën en overtuigingen—los te laten van zodra de *yogi* zelf-realisatie¹⁹ bereikt. De *Bhagavat*²⁰ gebruikt hiervoor de metafoer van het vlot dat achtergelaten wordt wanneer eenmaal de andere oever bereikt is.

Zoals de Boeddha stelde: '*Dhamma herbergt vele schatten maar heeft slechts één smaak: de smaak van bevrijding*'. De smaak van bevrijding is zeker voor interpretatie vatbaar, zolang het maar de smaak van bevrijding blijft.²¹

De *buddhasasana* is een pad dat onwetendheid transformeert tot inzicht. Een pad dat uitmondt in zelfrealisatie.²² Daardoor is het een ervaring die het leven van de *yogi* grondig verandert. Het is een pad van (be)oefening en spirituele ontwikkeling dat de mediteerder naar helder begrip en diep inzicht in de ware aard van de dingen voert. *Yatha bhuta nana dassana*.

Thera Soma:²³

• *Inzicht is het begrijpen van de ware aard van de dingen waardoor een volledige transfiguratie van het mentale leven plaatsvindt in de ziener en waardoor hij uitstijgt boven geboorte en dood.*

Het begrijpen van de ware aard van de dingen komt neer op inzicht in de vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van alle geconditioneerde verschijnselen. ♣

Finaal bestaan alle boeddhistische verlossingswegen uit kalmtemeditatie (*P. samatha bhavana*) en inzichtmeditatie (*P. vipassana bhavana*). Waarbij *samatha bhavana* de opstap vormt tot *vipassana bhavana*.²⁴ Konkreet gezegd: *vipassana bhavana* = *samatha bhavana* + forensisch onderzoek van de *tilakkhana* in alle verschijnselen.²⁵ Deze combinatie voert, bij voortdurende beoefening, tot inzicht in *Dhamma* = inzicht in datgene wat *wáár* is. *Yatha bhuta*. En wat *wáár* is, is wijsheid. *Panna*.

De Boeddha ontdekte dat de oorsprong van al onze problemen in de geest te vinden is. Maar ook dat in onze geest de oplossingen te vinden

zijn. Een onzuivere geest is de bron van *dukkha*—‘deze doordringende onbevredigdheid van het leven’. Een zuivere geest daarentegen vormt het tegengif voor alle zorgen en verdriet. De kern van Boeddha’s leer is de zuivering van lichaam en geest—door het naleven van morele voorschriften (*P. sila*), het bereiken van concentratie (*P. samadhi*) en het ontwikkelen van inzichtswijsheid (*P. panna*).

Wijsheid is het ervaren van het eigen wezen. Wijsheid ontstaat en bestaat énkél binnen jezelf—‘*if it exists at all, it exists within you. Otherwise it does not exist at all.*’²⁶ Wijsheid is gegrond op het helder begrip en het diepe inzicht in de wáre aard van de fenomenen. In de zó-heid van de verschijnselen—de dingen zoals ze in werkelijkheid zijn. Inzichtswijsheid is de weg die rechtstreeks leidt naar innerlijke vrede (*P. santi*).

Santi openbaart zich door de constante beoefening van het Achtvoudige Pad. Met perfect inzicht (*P. samma ditthi*)²⁷ en perfecte intentie (*P. samma sankappa*) als bekronende apotheose voor het lopen van de Weg. Door perfect *zien* en *wéten*.²⁸ Door onwetendheid—‘*struikelend van de ene verwarde staat van ervaring*²⁹ *in de andere*’—te transformeren tot verhelderend inzicht. Door deze aberrante onwetendheid te converteren in penetrerende wijsheid. Door naakte, gelijkmoedige aandacht³⁰ in elk moment waardoor we de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. *Yatha bhuta nana dassana*.³¹ Door experiëntieel te ervaren (*P. paccanubhoti*)³² dat ‘*alles wat aan ontstaan onderhevig is, onderhevig is aan vergaan*’.³³

Dit ‘*zien van de dingen zoals ze zijn*’ staat diametraal ten opzichte van alles wat de zintuiglijke wereld ons voorhoudt. Elke poging om beide opties te combineren is een onmogelijk gevecht. Een *contradictio in terminis*. Een Tantaluskwelling. Het huis verlaten om als een eenzame *samana* de thuisloosheid in te trekken vormde voor Siddattha Gotama geen jeugdige *Sturm und Drang*-bevlieging maar was een dwingende noodzakelijkheid om tot bevrijding (*P. vimutti*) te komen en zijn zelfrealisatie (*P. nibbana*) af te dwingen.

Zelfrealisatie is altijd een persoonlijke *odyssee* langs *territorio incógnito*. Een pelgrimsreis zonder enig greintje veiligheid. Een *yatra* met enorm veel hinderlagen. Het is springen zonder parachute.

Het pad dat de Boeddha liep en aan zijn volgelingen aanwees is de weg van de *bedelmonnik* in zijn meest concrete en basale vorm. Hij onthield zich steevast van het poneren van hooggestemde onbereikbare idealen of van een aanhoudend verdwaasd zoeken naar een onbestaande (eeuwige) stabiliteit.

Laat dit duidelijk zijn: wil de *yogi* de dingen zien zoals ze werkelijk zijn dan moet hij alles loslaten (*P. vossagga; patinissagga*) wat hem aan de verlokkingen van de zintuiglijke wereld bindt en aandachtig, opmerkzaam en alert de fenomenen observeren die zich aan hem presenteren. Dat komt in de eerste plaats neer op het beschouwen van zijn geest/lichaam-complex. In élk moment. En van moment-tot-moment. *Satipat-thana*. De Vier Velden (Fundamenten) van Opmerkzaamheid—lichaam; gewaarwordingen; geest en objecten van de geest.³⁴

Deze observatie is geen 'gewone' aandacht. De alertheid waar het hier over gaat is een bijzondere, gesofisticeerde opmerkzaamheid. Het is een priemende aandacht. Een aandacht die als een pijl het lijf doordringt. Een aandacht die pijn doet. Penetrerende aandacht. *Yatha bhuta nana dassana*—'*de dingen zien zoals ze werkelijk zijn*'—is *no walk in the park*. De *yogi* zal geconfronteerd worden met vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid. '*Oog in oog staan met de muur zonder poort*'.³⁵ *Anicca. Dukkha. Anatta*.

Bhikkhu Cintita:³⁶

- *Seeing things as they are, wordless or without interpretation, sometimes as non-conceptual or intuitive.*
- *Heightened awareness: this awareness, attention of consciousness is described as very alert and receptive. Descriptors applied are: intense, active, curious, vigilant and watchful, paying attention, but also calm, open, with balance and equanimity, choiceless, lucid and spacious. Generally implicit is that it is a state sustained over extended periods of time.*
- *Present moment awareness: this is variously described as meeting each moment as it presents itself, or as opening to and receiving the present moment just as it is, as not thinking about past and future, or simply as being present.*
- *Bare awareness: this is sometimes described as wordless or without interpretation, as seeing things as they are. Sometimes bare awareness is assumed to be non-conceptual or intuitive.*
- *Non-judgmental awareness: this is variously described as acceptance, as without criticism, as without reactivity, as without labeling "good" or "bad" or as being compassionate with oneself.*

Het is een opmerkzaamheid op een buitengewone, veredelde manier—met *atapi, sampajano, satima* en *vineyya loke abhijjhadomanassa*. Over-

eenkomstig de sleutelwoorden van het refrein van de *Maha-satipatthana-Sutta*.

Atapi. Sampajano. Satima. Vineyya loke abhijhadomanassa.

Het zijn vier hoedanigheden die de *yogi* tot aan de stroom brengen. Vier planken die het vlot vormen die hem naar de Andere Oever voeren.³⁷ Vier facetten ‘die hem helpen om vaardig te navigeren in onbekend gebied dat compleet buiten al zijn eerdere ervaringen ligt’.³⁸ Vier dimensies die de *ariya-puggala* finaal zullen onderscheiden van de *puthujjana*. Vier competenties die de *yogi* tot zelfrealisatie zullen brengen.

Jack Kornfield:³⁹

• *When we take the one seat on our meditation cushion we become our own monastery. We create the compassionate space that allows for the arising of all things: sorrows, loneliness, shame, desire, regret, frustration, happiness.* •



In dit boek wil ik duidelijk maken hoe kennis van de Leer (*P. pariyatti*) en de hieruit voortvloeiende beoefening (*P. patipatti*) tot diepgaand bevrijdend inzicht (*P. pativedha*) en tot zelfrealisatie (*P. nibbana*) voert. Dit zijn de drie rotaties en de twaalf aspecten waarover de Boeddha in zijn eerste voordracht—de *Dhammacakkappavataṇa-Sutta* (cfr. *infra*)—sprak.

Eerst zal ik trachten summier de leefwereld van de historische Boeddha te reconstrueren vooraleer de belangrijkste *suttas* te analyseren waarin de *Bhagavat* zijn zelfrealisatie beschrijft.

Zowel voor de omschrijving van het kader waarin de Boeddha leefde als voor de essentie van zijn leer reiken de teksten van de *Pali*-canon mij de nodige ingrediënten aan.

Uit de geschriften weten we dat de Boeddha alle geloofssystemen, alle vormen van aanbidding/offering en priesterlijk middelaarschap niet hoog aansloeg, zonder ze echter categorisch af te wijzen. Het liet hem veel-
40

De Boeddha accepteerde de *Vedas* niet als onfeilbare bronnen van waarheid. Hij hechtte ook geen belang aan rituelen. Verder accepteerde hij

het kasten-systeem niet dat de mensen rigoureuus in vakjes opdeelde volgens geboorte en hij was uitermate kritisch over het reilen en zeilen van de brahmaanse kaste.

Hij verklaarde dat een *yogi* elk geloof in een permanent 'zelf'; ⁴¹ elk vertrouwen in de relevantie van riten en rituelen ⁴² als middel tot zuivering en elke twijfel ⁴³ volledig moest opgeven wilde hij tot stroombetreding komen. *Sotapatti-magga-citta* ⁴⁴—'*the very beginning of the path; the first clear insight into ultimate truth and that paves the way for further insight*' (Ajahn Chah). Hij pleitte voor persoonlijke discipline, maar niet voor extreme ascese. In die zin was zijn leer meer een ethische code dan een rituele praktijk.

De maatschappelijke inzichten die de Boeddha openlijk propageerde waren behoorlijk radicaal en revolutionair. Van zodra iemand tot de *Sangha* toegelaten werd, was elke kasten-discriminatie uit den boze. Vrouwen kregen de mogelijkheid om tot de *Sangha* toe te treden (*P. bhikkhuni*) en de Boeddha mat ze dezelfde capaciteit tot volledig Ontwaken aan als een *bhikkhu* (al was de monastieke omkadering evenals de formele omgangsvormen tussen beide geslachten weinig emancipatoir). ⁴⁵ Maar voor die tijd waren het ongetwijfeld subversieve ideeën. Ook mannelijke (*P. upasaka*) en vrouwelijke (*P. upasika*) leken konden de staat van Verlichting verwerven. Verder pleitte de Boeddha voor liefdevolle vriendelijkheid en vrede in een tijdperk dat gekenmerkt was door geweld en oorlog.

Maar daar stopte de rebel niet. ⁴⁶ Hij spoorde zijn volgelingen aan om over alle zaken goed na te denken en op dit eigen oordeel beslissingen te nemen. Hij beweerde vlakaf dat een *yogi*, zonder grondige persoonlijke overweging, gewoonweg *niets* hoefde te geloven. ⁴⁷

Anders verwoordt: hij zag in dat goden producten zijn van de menselijke verbeeldingskracht. Dat géén énkele god in de hele menselijke wordingsgeschiedenis ooit de tijd overwonnen heeft. Dat alle goden *leeg* zijn aan een permanent, separaat zelf. Dat ze verkwijnen en verdwijnen samen met de tijd waarin ze hun hoogtepunt beleven. Net zoals de mens is géén énkele god tot eeuwigheid veroordeeld. In het ruime tijdsbestek van elke *kalpa* ⁴⁸ blijven goden, net als mensen en net als alle andere verschijnselen uiterst efemere en voorbijgaande manifestaties.

In zijn zoektocht naar de verklaring van het menselijk lijden, naar de oorzaak van *dukkha* en naar de beëindiging (*P. dukkhanirodha*) ⁴⁹ ervan—ontweek hij elke vraag naar goddelijk bestaan of bovenaardse interventie met een in zichzelf gekeerd stilzwijgen.

De Boeddha weigerde resoluut om standpunten in te nemen over metafysische kwesties, over oorsprong en einde van de wereld, over al dan niet leven na de dood. Soms benadrukt een beheerst stilzwijgen beter de intentie dan een luidruchtige argumentatie.

Maar daar eindigde het verhaal van de iconoclast niet. De Boeddha zag het universum als een constant leeg proces, niet geschapen door enige creator, tijdloos, zonder enige obstructie, onbelemmerd, niet waarneembaar, maar onweerlegbaar, onuitputtelijk en onstuitbaar. Afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada* als onveranderlijk principe. Als natuurwet. Als kosmische wet. Als het fundamentele principe dat het bestaan een proces is van een veelheid van subtiele, niet verder analyseerbare elementen van materie, geest en externe krachten. Als de *modus operandi* waarop de dingen werken. Met als conclusie dat wie de onderlinge gerelateerdheid van de dingen ziet, de *Dhamma* ziet. Concreet: De *yogi* die het proces van de vergankelijkheid van de verschijnselen begrijpt (*P. anicca*), begrijpt de leer van de Boeddha. En bevrijdt zichzelf uit *dukkha*.

Maar wat hem vooral siert is dat hij een mens bleef. Hij noemde zich geen schepper van werelden. Hij was een mens—géén god—die met menselijke kwaliteiten boven zichzelf uitsteeg en illusie transformeerde in verlichting.

De Dalai Lama: ⁵⁰

• *De Boeddha heeft nooit gezegd dat hij een schepper is. Hij zei dat wijsheid niet op andere mensen kon worden overgedragen. Als je het pad volgt dat door de Boeddha is uitgestippeld, kan elk mens die wijsheid bereiken.* •

Voor de Boeddha was het begrijpen van het eigen geest/lichaam-complex voldoende om tot inzicht en tot zelfrealisatie te komen. Beseffen hoe de geest werkt. Hóe verlangen en gehechtheid ontstaan en wáár emoties vandaan komen. Om alzo te *ervaren* dat niets de moeite waard is om je aan te hechten. En met dit bevrijdend inzicht de universaliteit van *dukkha* ⁵¹ te pareren.

Zulk penetrerend inzicht berooft alle wereldse verschijnselen (*P. lokiya*) ⁵² van hun intrinsiek vermogen om de menselijke geest te dirigeren naar het opdelen van het bestaan in aangename of onaangename gewaarwordingen. In *likes* en *dislikes*. De *yogi* die met zulk doordringend inzicht (*P. nana*) de werkelijke aard van het bestaan—*yatha bhuta*—onderkent, ervaart en overstijgt (*P. lokuttara*) zal in dít leven gelukkig zijn (*P. ananda*); innerlijke vrede kennen die voorbij het denken gaat ⁵³ en tot zelfrealisatie komen.

De *yogi* heeft immers de verschijnselen hun greep ontnomen—hun kracht van hechting—door in te zien dat al wat tot de zintuiglijke wereld behoort, slechts een surrogaat vormt van de werkelijkheid. Dit inzicht van de *yogi* vormt het begin van zijn ‘uitdoving’; van zijn transformatie naar zelfrealisatie.

En deze transformatie van onze dagdagelijkse en beperkte perceptie van wie we uiteindelijk zijn is net de bedoeling van de beoefening van *Dhamma*.

De *Bhagavat* leerde dat de *yogi* die tot wijsheid wil komen de waarheid *zélf* moet verwezenlijken. Daardoor is zelfrealisatie de ultieme bekroning van het bestaan. Van het proces van *elk* bestaan.

De lotusbloem is de bekroning van de overeenstemmende waterplant waarvan de wortels zich vanuit de moerasgrond naar het zonlicht werken. Hoe modderig het water ook is nooit zal men een vuile lotusbloem vinden: de bladeren en bloemen stijgen altijd zuiver boven het water uit. Door de zelfreinigende eigenschappen van de plant ⁵⁴ kunnen vuil en modder zich niet aan de bloembladeren van de plant hechten. De prachtige lotusbloem vormt de bekroning van het groeiproces van de plant. Niet voor niets is de lotus het oosterse symbool van geestelijke transformatie. Van zelfrealisatie.

Ander voorbeeld: de kokosnoot is de bekroning van de kokospalm. De 30 meter hoge palmboom groeit op (zee)zandgrond en bezit een hoge tolerantiegrens voor zout. Het zoute water dat de boom doet groeien wordt in de stam stapsgewijs gezuiverd. Wanneer de boom haar hoogste punt bereikt is het water gefilterd tot een zoeterig sap. De vrucht—de kokosnoot—vormt de bekroning van de kokospalm. Zelfrealisatie.

Voor de *yogi* is stroombetreding de aanvang van zijn zelfrealisatie. Het is het eerste niveau van zijn persoonlijk pad (*via sila* en *samadhi*) naar voortschrijdend inzicht en bevrijding. Het is een plóts, spontaan, onverwachts maar manifest en expliciet inzicht dat hij nooit meer kwijtraakt.

Ajahn Nanasampanno: ⁵⁵

• *He knows that he has experienced an extremely amazing spiritual state of being. That certainly will never be erased.* •

Stroombetreding is een mijlpaal die hijzelf in de naartig bewerkte grond van zijn eigen eiland van opmerkzaamheid ⁵⁶ heeft geheid.

Het is niet de *lengte* van de beoefening dat er toe doet. Het is de *diepte* ervan. Het is de penetratie van de *yogi* in *Dhamma* die tot stroombetreding leidt. Niet door het angstvallig opvoeren van een ritueel boeddhisme (*P. buddharupa*)⁵⁷ of door noeste intellectuele scholastieke en doctrinaire arbeid. Maar door gestaag volgehouden intensieve *praktijk*. Door het harmonieus ontwikkelen van doctrine en praktijk. Door inzichtmeditatie. Door de onveranderlijke natuurwet⁵⁸ te onderkennen. Door de ultieme werkelijkheid te zien. Door de realisatie van de *tilakkhana*⁵⁹ te begrijpen als de sleutel tot zelfrealisatie. Door aandachtig te observeren hoe alles ontstaat en vergaat met een verbijsterende snelheid. In de eerste plaats het hoogsteigen geest/lichaam-complex. Het *zien* van dit *proces* van ontstaan en vergaan—deze ongrijpbare werkelijkheid die van moment-tot-moment vibreert, pulseert en op geen enkel ogenblik gelijk blijft.

Inzicht in de *tilakkhana* is de sleutel die de poort van de ultieme werkelijkheid ontsluit. Wanneer de *yogi* erin slaagt om de illusie van bestendigheid (*P. nicca*),⁶⁰ van bevrediging (*P. sukha*)⁶¹ en van het zelf (*P. atta*)⁶² te doorbreken proeft hij de smaak van zelfrealisatie. Zelfrealisatie is niets anders (niets méér maar ook niets mínder) dan de fundamentele aard van alle fenomenen opmerkzaam zien én aanvaarden. Dit is bevrijdend inzicht. Dit is 'ontwaken'.

Dit *proces* van *anicca*, *dukkha* en *anatta* verwijst rechtstreeks naar de laatste woorden van de Boeddha op zijn sterfbed. Het is tegelijkertijd zijn credo en zijn legaat: '*Sabbe sankhara anicca. Sabbe sankhara dukkha. Sabbe sankhara anatta—Alle geconditioneerde verschijnselen zijn vergankelijk. Alle geconditioneerde verschijnselen zijn onbevredigend. Alle geconditioneerde verschijnselen zijn zelfloos*'.⁶³

Anicca, *dukkha* en *anatta* zijn de drie poorten die de *yogi* toegang geven tot de ultieme werkelijkheid. Tot zelfrealisatie. Tot *nibbana*. Er zijn geen andere. Alle tradities en *lineages* verwijzen ernaar. En dat is ook hun belangrijkste boodschap. Voor de rest doen—*en fin de compte*—tradities en technieken er verder weinig toe. Het zijn slechts 'hulpmiddelen'. *Upayas*.

De *tilakkhana* experiënteel aanvoelen, beseffen, '*zien en weten*' én aanvaarden (wat erop neerkomt dat de *yogi* de drie karakteristieken in zichzelf realiseert) brengt hem *voorbij* de wereld van de vormen. Maakt hem tot een échte volgeling van de oorspronkelijke leer van de Boeddha.

De Linji Lu: ⁶⁴

• *Wie buiten zich een boeddha vindt, zal nimmer op hem lijken; maar wie zijn eigen 'weetnietgeest' ontdekt, heeft niets meer te bereiken. De ware Boeddha heeft geen vorm. De ware weg heeft geen richting. De ware leer heeft geen inhoud. Ik zeg jullie, de ware boeddha is niet waar en geen boeddha. De ware weg is niet waar en geen weg. De ware leer is niet waar en geen leer. Wie zoekt zal niet vinden, maar wie niet meer zoekt is ervan verlost.* •

Het diepe inzicht dat het 'ik' slechts een mentale begoocheling is, stelt de *yogi* in staat om de hechting aan zijn *sankharas*—geconditioneerde verschijnselen—van verlangen en afkeer te vernietigen. *Sabbasankhara-samatha*. ⁶⁵

Jan de Breet & Rob Janssen: ⁶⁶

• *Een diep doorleefd inzicht in de kortstondigheid, de leedvolheid en de substantieeloosheid van onze gevoelens, strevingen, begeertes, stemmingen, gedachten en ook in onze lichamelijke gewaarwordingen leidt tot vernietiging van de mentale vergiften.* •

Het maakt de alerte *yogi* er ook bewust van dat de wereld met al zijn *dukkha* (maar ook met zijn bevrijding, vreugde en innerlijke vrede) ontstaat in zijn eigen hart en geest.

Door zijn inzicht in de onstabieleit (zelfloosheid) van dit 'zelf' overwint hij verder zijn sceptische twijfel en doorziet hij zijn gehechtheid aan de waan, de dweepzucht en het bijgeloof die conventies, ritens en rituelen oproepen. ⁶⁷

De *Bhagavat* vertrouwde uitsluitend op zijn eigen rede en intuïtie en stelde Vrij Onderzoek centraal ⁶⁸ Hij leefde in de wereld en onderzocht de realiteit zoals ze was. Zonder dit gedegen onderzoek zou hij er niet in geslaagd zijn om deze wereld te transcenderen. Dan zou hij slechts één van de vele waarzeggers geweest zijn in het Grote Pantheon van Warrige Profeten.

Voor de beoefening van *Dhamma* legde hij er in diverse leerredes de nadruk op dat de *yogi* zijn eigen meester, zijn eigen toevlucht, ⁶⁹ zijn eigen eiland moet zijn: *atta hi attano natho*. ⁷⁰

De Boeddha had geen hoge pet op van mensen die slechts geloofden wat anderen zegden (*P. anittha*). ⁷¹ Blind geloven wat anderen zeggen

noemde hij dwaasheid. En voor hen die énkél zijn woorden beluisterden zonder de betekenis te begrijpen gebruikte hij het woord *padaparama*.⁷²

Daarentegen prees hij in diverse leerredes diegenen die zélf achter de waarheid van de feiten aangingen.

Ajahn Chah:⁷³

• *Je vindt geen vrede op een berg omdat het een berg is; je vindt geen vrede in een grot omdat het een grot is. Je kunt gaan zitten op de plek waar de Boeddha tot verlichting kwam zonder dat je ook maar én millimeter dichter bij de waarheid komt.* •

Wie tot wijsheid wil komen kan énkél op zichzelf steunen en niet op dingen buiten zichzelf.⁷⁴

De *yogi* die zijn eigen meester wil zijn kan dit uitsluitend realiseren door forensisch onderzoek van alle fenomenen (*P. dhammavicaya*).⁷⁵ Inclusief het forensisch onderzoek van *Dhamma* zélf. *Ehipassiko*. Kom en Zie.

De Boeddha zei niet: 'kom en geloof'—de *mantra* van al die andere zelf-verklaarde 'profeten'. Hij zei onvoorwaardelijk: '*ehi passiko*'. Kom en verifieer. Boeddha's persoonlijke uitnodiging én tevens krachtige oproep aan al zijn volgelingen om zijn leer zélf te ervaren én te beoordelen.

De Boeddha raadde iedereen aan om 'zelf te kijken'. Hij benadrukte dat de *yogi* niet alleen het woord van een leraar of een overgeleverde tekst tot waarheid moet nemen, maar zijn eigen innerlijke en uiterlijke wereld aandachtig moet observeren om te zien wat wáár is.

De Boeddha:⁷⁶

• *Daarom, Ananda, wees een licht voor jezelf. Vertrouw niet op hulp van buitenaf. Vertrouw enkel op jezelf. Hou steeds de waarheid voor ogen en zoek alleen daarin je heil. Zoek niet naar hulp van buitenaf.*

En hoe kun je een licht voor jezelf zijn? Hoe kun je enkel op jezelf vertrouwen, zonder hulp van buitenaf? Hoe kun je de waarheid voor ogen houden?

Ik zeg u dat de sleutel hiervoor de volgende is: blij wakker, oplettend en bedachtzaam zodat je de wereld van dukkha die uit de begeerte van het lichaam voortkomt overwint. Blijf wakker, oplettend en bedachtzaam zodat je, ondanks het feit dat je aan gewaarwordingen onderworpen bent, de wereld van dukkha die uit ge-

waarwording voortspruit overwint. Blijf wakker, oplettend en bedachtzaam wanneer je denkt, redeneert of voelt zodat je de wereld van dukkha die uit de begeerte van gedachten, redenering en gevoelens voortspruit overwint.

Zij die nu, of na mijn dood, een licht voor zichzelf zijn, die alleen op zichzelf vertrouwen zonder hulp van buitenaf, zullen de waarheid als hun licht zien en daar hun heil in zoeken. Zij die niet uitzien naar hulp van buitenaf, zullen het allerhoogste bereiken. •

In tegenstelling tot de profeten en oprichters van de slavenreligies claimde hij geen goddelijke inspiratie als autoriteit voor zijn leer. Hij zei dat hij énkél een Wegwijzer was en vroeg zijn (toekomstige) volgelingen om zijn leer op de eigen verdiensten te beoordelen. De Boeddha zei dat hij alleen de weg wijst. Hij leerde geen rituelen, geen dogma's, ⁷⁷ geen sectarisme; hij sprak zelfs het woord boeddhisme niet uit. ⁷⁸ Hij was zelfs géén boeddhist! Dat zijn allemaal hersenspinsels van zijn latere volgelingen. ^{79 80}

Hij leerde alleen *Dhamma*, de wet van de natuur, de kosmische wet, de zó-heid. Géén hocus-pocus, geen toverdoos. Hij onderwees enkel wat *dukkha* is; de oorzaak van *dukkha*; de beëindiging van *dukkha* en het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*. Dit is het pad dat de *yogi* harmonie, bevrijding en innerlijke vrede schenkt. In dit leven.

Om Ajahn Chah enigszins te parafraseren: ⁸¹

• De Boeddha zei dat hij alleen de weg wijst. Hij leert je hoe je moet zwemmen. Maar hij zwermt niet voor jou. Als je wilt dat de Boeddha voor je zwemt, kan je alleen maar verdrinken. •

Aan de andere kant moet gezegd worden dat de Boeddha veel inheemse leringen uit India behield, zo o.m. het concept van *samsara*—de cyclus van dood en wedergeboorte zonder begin en zonder einde, onder invloed van begoocheling.

Zo ook sloop een heikel thema zoals 'wedergeboorte' in de boeddhistische leer. Terwijl het absoluut zeker in de aanvangsfase geen kernpunt uitmaakte van de prediking van de Boeddha.

Laat het duidelijk zijn dat *kamma* en *wedergeboorte* een rechtstreekse erfenis zijn uit de *Upanishads*. ⁸² *Kamma* en *wedergeboorte* werden door de directe volgelingen van de Boeddha in de *Dhamma* ingeschoven omdat ze gemeengoed waren onder de bevolking, zodat de assimilatie

ervan de *buddhasasana* vergemakkelijkte en de stichting en de fundering van de *Sangha* faciliteerde.

Wie de vroeg-boeddhistische teksten leest en herleest komt tot de vaststelling dat de leer van de Boeddha een agnostisch leerstelsel is.

Stephen Bachelor: ⁸³

• *Historisch gezien is het boeddhisme zijn agnostische dimensie kwijt geraakt toen het steeds meer een geïnstitutionaliseerde religie werd (d.w.z. een geopenbaard geloofssysteem dat voor alle tijden geldig is, onder toezicht van een elite van priesters).*

*Deze verandering van het boeddhisme in een religie verduistert en vervormt de ontmoeting van de dharma met de agnostische cultuur van onze tijd. In feite heeft de dharma misschien wel meer gemeen met het goddeloze secularisme dan met de bastions van religie. **

En toch is het boeddhisme op vele plaatsen tot een sektarische religie verworden. ⁸⁴ Een kerkje tussen vele anderen. ⁸⁵ Met de identieke, zowel ongewenste als ontoelaatbare uitwassen die we ook in alle andere geïnstitutionaliseerde religies vaststellen: een proliferatie van alle mogelijke rituelen; ⁸⁶ een diepgaande verwevenheid van religie en politiek (lees: de neiging van georganiseerde religies om morele legitimiteit te verschaffen aan machthebbers, zelfs aan de meest gore); ⁸⁷ ⁸⁸ ongewenste seksuele aberraties; ⁸⁹ ⁹⁰ ⁹¹ al dan niet openlijke vrouwonvriendelijkheid; ⁹² verrijking; nepotisme ⁹³ en verregaande bescherming van de eigen positie; ⁹⁴ praalzucht; ⁹⁵ godsdienstig fanatisme tot zelfs genocide ⁹⁶ en regelrechte oorlog. ⁹⁷

De meerderheid van toegewijde boeddhisten van alle obediënties—monniken en nonnen inclus—heeft zich in het verleden vooral onledig gehouden met het cultiveren van ethisch gedrag; met het scrupuleus scholastisch uitpluizen van de leer van de Boeddha en met het verwerven van verdiensten (goed *kamma*) door genereus te offeren (*P. dana*). Uit historisch onderzoek blijkt dat de *kérn* van *Dhamma*—meditatie—die tot *inzicht* en *wijsheid* (*P. panna*) en tenslotte tot *verlichting/zelfrealisatie* (*P. nibbana*) leidt, slechts voor enkelingen weggelegd was.

En zoals meestal gebeurt wanneer de essentie verwaarloosd wordt en men zich hoofdzakelijk inlaat met randfenomenen, verkreeg men net het tegenovergestelde resultaat van datgene wat beoogd werd door de Boeddha: de devote boeddhisten streefden *en masse* naar een 'goede wedergeboorte' terwijl het beoogde doel van de Boeddha juist lag *én ligt*

in de *bevrijding* (*P. vimutti*) uit *dukkha* in *dít* leven. ⁹⁸ Vergeet daarom de dogmatische boeddhistische uitleg over ‘wedergeboorte’ ⁹⁹ en vervang het door ‘zelfrealisatie’. Dogma en inzicht staan diametraal tegenover elkaar. Altijd.

De *yogi* die zijn zelfrealisatie zoekt binnen de *Dhamma*, moet bijgevolg die weg vooral zoeken *buiten* het georganiseerde boeddhisme. ¹⁰⁰ Als een rinoceros. Als een *khaggavisana*. ¹⁰¹

Stephen Batchelor: ¹⁰²

• *Alles wat begint als een vrijmakende visie loopt het risico van een stapsgewijs veranderingsproces, tot het uiteindelijk een ideologische kracht is die de status-quo wil handhaven, of de belangen van een kleine elite wil beschermen.*

Therapeutische beoefeningen harden uit tot waterdichte technieken; losjes verknoopte gemeenschappen verstarren tot onderdrukkende instituten.

Het verschil tussen idee en ideologie, beoefening en techniek, gemeenschap en instituut is mistig en organiek. Ongemerkt vloeit het eerstgenoemde over in het laatstgenoemde.

*In de ideeën, beoefeningen en voorschriften die de Boeddha onderwees, ligt het zaad opgeslagen van de latere boeddhistische ideologieën, technologieën en instituten. **

Institutionele religie is en blijft—onder alle regimes en in alle tijdsegmenten, alle goede bedoelingen ten spijt—*tout court* een pure, gevaarlijke volksverlakkerij. ¹⁰³

Mijn vriend, Meester Tsjeng: ¹⁰⁴

• *Maar wat hebben jullie, de leerlingen van Boeddha, gedaan? Jullie hebben je van de Boeddha meester gemaakt. Van zijn leven hebben jullie een legende gemaakt waar je verrukkelijk over kunt fantaseren.*

Van zijn persoon hebben jullie een afgod gemaakt die je naar hartelust kunt vereren.

Zijn woorden hebben jullie heilig verklaard, opdat het de moeite waard zou zijn ze van buiten te leren en ze onophoudelijk op te zeggen en op te schrijven.

Naar aanleiding van het leven en de woorden van Boeddha hebben jullie verschillende scholen gesticht, een onnoemlijk aantal boeken geschreven en oneindig veel gekletst.

Jullie hebben overal tempels gebouwd en talloze beelden gemaakt. Jullie hebben dag en nacht wierook gebrand en kamfer aangestoken. Jullie hebben geloofsovertuigingen verkondigd en dogma's vastgesteld. Jullie hebben voorschriften, disciplines en oefeningen bedacht.

Kaalkoppen, jullie zijn er ingetuind.

Je hebt je door al die dingen—waarvan notabene Boeddha heeft ontdekt dat het dwaalwegen zijn die je alleen maar in verwarring brengen—in de luren laten leggen. •

Daarom, het woord van de Boeddha zelf: ¹⁰⁵

• De Dhamma heeft slechts één smaak. De smaak van bevrijding. •

En de woorden van zijn échte volgelingen:

Sri Dhammananda: ¹⁰⁶

• The real followers of the Buddha can practise... without adhering to any school or sect. •

Bhikkhu Sujato: ¹⁰⁷

• The Buddha did not just teach the truth as he found it, but carefully detailed the way to discover the truth, and warned against leaping to rash conclusions.

When we hear words of caution against accepting anything on mere faith, we are hearing the unmistakable inflection of the historical Buddha's own voice.

The Buddha's caution in what we can know is, however, balanced by his optimism, his belief, confirmed by his own experience, in the human mind. We can know. Not perfectly, perhaps, but well enough.

There is no point in seeking for some ultimate truth in the messiness of the world we live in. What we need is a practical truth, one that is good enough. •

Ajahn Chah: ¹⁰⁸

• *In the uncovering of truth, our effort is not to try to make all our ideas conform to what's written in the Buddhist books, but to use the teachings as working hypotheses.*

*Do they adequately, completely explain human experience?
The idea that with the power of sati, samadhi and panna, we learn to see the truth, just as it is.*

What we are being offered by the Buddha is a teaching that opens our eyes to look at life and at experience.

We investigate: 'What is this?' 'What am I?' 'What is this life ... this body ... this mind?' And humble acknowledgement that we don't know is the motor for the search.

We must believe in the vision of freedom outside the bonds and attachments founded on a sense of self. That freedom comes from fully understanding, moment by moment, the nature and mechanics of bondage.

We practise to understand the nature of the five khandhas and the six salayatanas. ♣

Stephen Batchelor: ¹⁰⁹

• *Terwijl "boeddhisme" doet denken aan een geloofssysteem, verwijst "Dhamma-beoefening" naar handelen.*

De vier louterende waarheden zijn geen stellingen die je moet geloven, maar uitdagingen tot handelen. ♣ ¹¹⁰

Ajahn Brahm: ¹¹¹

• *Our modern Western culture only recognizes the first of these, freedom of desires. It then worships such a freedom by enshrining it at the forefront of national constitutions and bills of human rights.*

One can say that the underlying creed of most Western democracies is to protect their people's freedom to realize their desires, as far as this is possible. It is remarkable that in such countries people do not feel very free.

The second kind of freedom, freedom from desires, is celebrated only in some religious communities. It celebrates contentment, peace that is free from desires. ♣

Satya Narayan Goenka: ¹¹²

• *It is not necessary to believe in a past or a future life... Surely you must believe in this present life...*

Give all importance to the reality of this moment: at this moment you are dying—every moment you are dying; every moment you are taking new birth. Observe that, feel that, understand that.

Also understand how you react to this changing flow, and thereby harm yourself. When you stop reacting, the present becomes better and better.

If there is a future life, certainly you will benefit there as well. If there is no future life, why worry?

You have done your best to improve your present life. The future is nothing but the product of the present. If the present is all right, the future will be all right. •

Het laatste woord is aan de Meester Himself, die, zoals gezegd, alle metafysische vragen steeds pragmatisch uit de weg ging en boudweg weigerde er op te antwoorden omdat ze, volgens hem, *niets* bijdroegen aan de weg die hij timmerde.

Het antwoord van de Boeddha, toen men hem vroeg of hij na zijn dood als Ontwaakte—bevrijd van wedergeboorte (*P. parinibbana*) ¹¹³—nog zou bestaan:

• *Ik beweer niet dat de Tathagata na de dood niet bestaat.*

*Ik beweer niet dat de Tathagata na de dood
zowel bestaat als niet bestaat.*

*Ik beweer niet dat de Tathagata na de dood
noch bestaat noch niet bestaat. •*

Ik citeer Hem ¹¹⁴ met de laatste paragraaf uit de *Kalama-Sutta*—die heerlijke Ode aan het Vrij Onderzoek—in gedachten ¹¹⁵ en sluit hiermee de open vraag naar wedergeboorte kordaat af.

• *Maar áls er geen andere wereld is en áls er geen sprake is van de vruchten van goede of slechte daden, dan zal ik hier en nu in dit leven vrij zijn van vijandschap, smart en zorgen, en dan zal ik gelukkig leven. •*

Méer hoeft er niet gezegd te worden...

...wat rest is beoefening: meditatie die alles *helder* maakt, de continue *flow* van energie... observeren en loslaten; loslaten van dualiteit, loslaten van woorden, loslaten van concepten, loslaten van (de illusie van) het 'zelf'..., langzaam smelten, langzaam oplossen..., het continue ontstaan, bestaan, vergaan en opnieuw ontstaan: *anicca, dukkha, anatta*...

De *Flow*. Het *Proces*.

In essentie is alles met elkaar verbonden door onnoemlijk veel oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*): in de penetrerende aandacht (*P. satima*), ¹¹⁶ in de groeiende gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) en in de standvastige innerlijke vrede (*P. santi*) van het ontwaakte *bewustzijn* is er géén plaats voor geboorte, is er géén plaats voor sterven. ¹¹⁷

Ajahn Chah: ¹¹⁸

• *Innerlijke vrede is vrij van geboorte zijn, vrij van ziekte en dood zijn, niet afhankelijk zijn van oorzaken, resultaten of omstandigheden, voorbij geluk en lijden zijn, boven goed en kwaad staan.* •

Er is *énkel* eeuwige energie, het samenvloeien met de tijd- en vormloze dimensie (de lege ruimte waar geen enkele substantie, geen enkele kern, geen ziel te vinden is) die *voorbij* de tijdelijkheid van alle verschijnselen bestaat. De ruimte die alle manifestaties transcendeert. *Akasa*.

Voorbij... voorbij... ach, dit is niet in woorden te vatten...

Zoals Paul Van hooydonck het in een persoonlijk mailtje zo intens mooi formuleerde:

• *Dingen komen en gaan. Dat ben ik niet. Ik ben de weidsheid waarin deze dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze verdwijnen.* •



De oorspronkelijke leer van de Boeddha is duidelijk verwoord in de eerste twee predikingen die hij gaf in het Hertepark (*P. Isipatana*) ¹¹⁹ in *Sarnath*, namelijk in de *Dhammacakkappavattana-Sutta* ¹²⁰ en de *Anattalakkhana-Sutta*. ¹²¹ Vijfenvertig jaar later zal de Boeddha op zijn sterfbed deze essentie nogmaals krachtig herhalen in de *Mahaparinibbana-Sutta*. ¹²²

Gedurende de 45 jaar die volgden tussen de prediking in *Sarnath* en zijn *parinibbana* in *Kusinara*, doorkruiste de Boeddha het *Middenland* ¹²³ om

zijn Leer uit te leggen en te verduidelijken. Het was een tijd van explicatie, interpretatie en invulling.

Deze eerste twee *suttas* bevatten de kern van zijn leer.

Dit *is* de Leer. Wat *hier* gezegd wordt is de Leer *zelf*. Niets meer, Niets minder! Als er iets *méér* of *ánders* zou geweest zijn, zou de Boeddha het *hier*, i.c. op *déze plaats* gezegd hebben!

Maar *mutatis mutandis* geldt evenzeer dat wat *hier niet* gezegd wordt, *niet* de essentie is van *Dhamma*.

In de eerste voordracht, de *Dhammacakkappavattana-Sutta*, zet de Boeddha letterlijk en figuurlijk '*het Wiel van Dhamma in beweging*'. In deze *sutta* bespreekt de Boeddha vijf onderwerpen. Ik citeer *infra* de belangrijkste passages, maar ik raad de lezer aan om de integrale tekst van deze *sutta* te lezen, te herlezen en zorgvuldig te bestuderen.

De integrale vertalingen vanuit het *Pali naar het Nederlands* van zowel de *Dhammacakkapavattana-Sutta* als van de *Anatta-lakkhana-Sutta* kunt u vinden in mijn boek '*Yatra naar Majjhimadesa*'.¹²⁴

De vijf onderwerpen die de Boeddha in de *Dhammacakkappavattana-Sutta* aansnijdt zijn de volgende:

I. [—De twee uitersten en de Middenweg—]

• *Monniken, een bhikkhu hoort de volgende twee uitersten niet te beoefenen.*

Welke twee?

*Het nastreven van geluk door zintuiglijk genot,
wat laag, vulgair, ordinair en onedel is en niet tot welzijn leidt.*

*Het nastreven van een strict ascetisme,
wat pijnlijk en onedel is en niet tot welzijn leidt.*¹²⁵

*De Verhevene is—door beide uitersten te vermijden—
ontwaakt aan de Middenweg,
die zien en weten oplevert,
en tot innerlijke vrede, direct begrip,
ontwaken en Nibbana leidt.
En wat is die Middenweg
die zien en weten oplevert,*

*en tot innerlijke vrede, direct begrip,
ontwaken en Nibbana leidt?*

Het is het Edele Achtvoudige Pad: ¹²⁶

*perfect begrip,
perfecte intentie,
perfect spreken,
perfect handelen,
perfect levensonderhoud,
perfecte inspanning,
perfecte aandacht,
perfecte concentratie.*

*Dit, Monniken, is de Middenweg
die zien en weten oplevert,
en tot innerlijke vrede, direct begrip,
ontwaken en Nibbana leidt. **

II. [— De Vier Edele Waarheden — cattari ariya saccani] ¹²⁷

** Dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over het lijden
(P. dukkha sacca):
Geboorte is dukkha
Ouderdom is dukkha
Ziekte is dukkha
Dood is dukkha
Verdriet, treuren, pijn, droefheid en ellende is dukkha,
Samenzijn met vijanden is dukkha
Gescheiden zijn van vrienden is dukkha
Niet krijgen waar je van houdt is dukkha
Samengevat: de vijf khandhas zijn dukkha.*

*En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de oorsprong van het lijden
(P. samudaya sacca):
het is het verlangen dat tot verder bestaan leidt, verbonden is met
plezier en lust, en hier en daar naar genot zoekt.
Het is summier:
verlangen naar zintuiglijk genot (P. kama tanha),
verlangen naar bestaan (P. bhava tanha),
en verlangen naar niet-bestaan (P. vibhava tanha).
En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden
(P. nirodha sacca):
het is het complete verdwijnen en vernietigen van verlangen;
het verlaten, loslaten, afstand doen
en zich bevrijden van verlangen.*

*En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de weg
die leidt naar de beëindiging van het lijden
(P. magga sacca):
het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: perfect inzicht,
perfecte intentie, perfect spreken, perfect handelen,
perfect levensonderhoud, perfect inspanning,
perfecte aandacht en perfecte concentratie. 9*

Deze Vier Edele Waarheden zijn de essentie van de *Leer van de Boeddha*. De Boeddha onderwijst maar één ding: *dukkha*, de oorzaak van *dukkha*, de beëindiging van *dukkha* en het pad dat leidt naar de beëindiging ervan.

Dát is het.

Dat is de essentie waar het in Boeddha's leer om draait: *dukkha* én de beëindiging ervan, de eliminatie van *dukkha*, het doven van *dukkha*. Het enige wat voor de *yogi* belang heeft, is dat hij/zij *dukkha* dooft, dat hij/zij *dukkha* beëindigt.

Wanneer we het erover eens zijn dat de kern van de zaak *dukkha* is (1) én het einde van *dukkha* is (2), dan hoeven we ons geen verdere zorgen te maken over de trivialeitien van wedergeboorte. Dat is immers *niet* fundamenteel. ¹²⁸

III. [—Drie rotaties en twaalf aspecten—]

• *Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit is de Edele Waarheid van het lijden'.
(P. pariyatti) ¹²⁹*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit lijden, een Edele Waarheid, dient volledig
begrepen te worden'.
(P. patipatti) ¹³⁰*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit lijden, een Edele Waarheid, is volledig begrepen'.
(P. pativedha) ^{131 132}*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

'Dit is de Edele Waarheid over de oorzaak van het lijden'.

(P. pariyatti)

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*'Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid,
moet losgelaten worden'.*

(P. patipatti)

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*'Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid,
is volledig losgelaten'.*

(P. pativedha) ¹³³

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

'Dit is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden'.

(P. pariyatti)

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*'Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid,
moet gerealiseerd worden'.*

(P. patipatti)

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*'Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid,
is gerealiseerd'.*

(P. pativedha) ¹³⁴

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*'Dit is de Edele Waarheid van het Pad dat leidt
naar de beëindiging van het lijden'.*

(P. pariyatti)

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,*

*verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden, een Edele
Waarheid, moet gecultiveerd worden'.
(P. patipatti)*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden, een Edele
Waarheid, is gecultiveerd'.
(P. pativedha) ¹³⁵*

Hier zegt de Boeddha dat élk van de Vier Edele Waarheden: ¹³⁶

moet gekend zijn/ begrepen worden (*P. pariyatti*)
moet beoefend worden (*P. patipatti*) en
moet gerealiseerd worden (*P. pativedha*).

In casu:

- *dukkha* moet begrepen, beoefend en gerealiseerd worden.
- de oorzaak van *dukkha* moet losgelaten, beoefend en gerealiseerd worden
- aan de beëindiging van *dukkha* moet gewerkt worden, beoefend en gerealiseerd worden.
- het pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha* moet gecultiveerd, beoefend en gerealiseerd worden.

IV. [—Persoonlijke kennis van de Boeddha—]

In deze paragraaf verkondigt de Boeddha dat Hij het Hoogste Ontwaken bereikt heeft door het 'zien' van de Vier Edele Waarheden + door het 'kennen' op de manier van *pariyatti*, *patipatti*, *pativedha*, tot Zelfrealisatie gekomen is:

• *Zien en weten verscheen in mij:
mijn bevrijding van geest is onwrikbaar;
dit is de laatste geboorte;
nu is er geen verdere toestand van bestaan.* •

V. [—Het Dhamma–Wiel in beweging—]

• *Zo sprak de Verhevene.
En de Vijf Metgezellen waren tevreden
en verheugden ¹³⁷ zich in de woorden van de Verhevene.*

*En terwijl deze sutta gegeven werd,
verscheen in de Eerwaarde Kondanna
het zuivere en onbezoedelde weten van de Dhamma: 138
Alles wat onderhevig is aan ontstaan,
is onderhevig aan vergaan. 139*

*En toen uitte de Verhevene deze geïnspireerde woorden:
• Versta je het, Kondanna?
Waarlijk: Kondanna verstaat het, Vrienden!
En zo verkreeg de Eerwaarde Kondanna de naam
'de Weter'—hij die het verstaat; hij die wéét. 140*

Vijf dagen nadat de Boeddha 'het Wiel van de Dhamma in beweging gezet had' gaf hij een tweede voordracht aan de Vijf Gezellen (*P. panca vaggiya*), ¹⁴¹ namelijk de *Anattalakkhana-Sutta*.

In deze *sutta* wijst de Boeddha erop dat de *kkhandhas* zonder 'zelf' zijn, d.i. géén enkele stabiliteit in zich dragen en veranderen van moment-tot-moment:

*• Monniken, fysieke vorm (P. rupa) is zonder zelf.
Monniken, gewaarwordingen (P. vedana) zijn zonder zelf.
Monniken, percepties (P. sanna) zijn zonder zelf.
Monniken, sankharas (P.) zijn zonder zelf.
Monniken, bewustzijn (P. vinnana) is zonder zelf. 142*

De *kkhandhas*—de vijf componenten waaruit het geest/lichaam-complex samengesteld is—zijn veranderlijk, onbevredigend en zelfloos (*P. tilakkhana*).

Alles wat veranderlijk, onbevredigend en zelfloos is moet beschouwd worden als 'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf'. Het resultaat van juist inzicht (*P. samma ditthi*) is dan ook dat:

*• Een goed onderwezen edele discipel die dit alles met perfect inzicht beschouwt:
baalt van fysieke vorm;
baalt van gevoelens;
baalt van percepties;
baalt van formaties;
baalt van bewustzijn.*

*Doordat hij ervan baalt, wordt hij passieloos;
Doordat hij passieloos is, wordt [zijn geest] bevrijd;
Doordat zijn geest bevrijd is, is er de kennis
dat zijn geest bevrijd is. 143*

Schematisch samengevat komt de *Anattalakkhana-Sutta* hierop neer: balen en ontnuchtering (*P. nibbida*) → passieloos worden (*P. viraga*) → rustig zijn, uitdoven, kalmeren/zich bevrijden van 'worden' = zich bevrijden van de kilesas (*P. upasama*) → inwendige vrede = doordat men de dingen ziet zoals ze wérkelijk zijn (*P. yatha bhuta*) + dit gelijkmoedig aanvaarden (*P. upekkha*) = (*P. nibbana*).

De Boeddha onderwees *anatta* als dé manier om *dukkha* te beëindigen, als dé manier om *dukkha* te doven.

Anders gezegd: de Boeddha onderwees *anatta* omdat het cruciaal en centraal was voor de beëindiging van *dukkha*.

Zo kan 'Ontwaken' samengevat worden in 4 *Pali*-woorden: *nibbida* → *viraga* → *upasama* → *nibbana*. Zo worden deze vier woorden plots vier planken voor het vlot waardoor de *yogi* oversteekt naar de Andere Oever.

Zo komt de *yogi* tot het volgende besef:

• *Geboorte is ten einde, het spirituele leven is geleefd, wat gedaan moest worden is gedaan, er is geen verdere toestand van bestaan.* • ¹⁴²

Zoals *supra* reeds aangegeven doorkruist de Boeddha nà het geven van deze voordrachten in Sarnath gedurende 45 jaar het *Middenland* om zijn Leer uit te leggen en te verduidelijken.

Met andere woorden: het is een periode waarin hij de manier polijstte waarop hij op de meest accurate manier zijn inzichten aan zijn volgelingen kon overdragen. En ook de nodige brandjes bluste in de exuberante *Sangha*. ¹⁴³

In *Kusinara* tenslotte neemt zijn vormelijk verhaal een einde en bereikt hij het *parinibbana*. ¹⁴⁴ Dit is uitgebreid beschreven in de *Mahaparinibbana-Sutta*, één van de meest indrukwekkende voordrachten uit de hele *Pali*-canon. Deze *sutta* bevat ook de laatste momenten van de Bhagavat.

Ik ga onmiddellijk naar de laatste woorden van de Boeddha:

• *Monniken, ik zeg jullie: alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet aflatend!* •

De Boeddha zegt hier dus: blij beoefenen tot je de wijsheid van *anicca* in jezelf realiseert = herkent, erkent en er één mee wordt (i.c. één wordt met het 'proces' van ontstaan en vergaan).

Het imperatief 'Streeft niet aflatend' slaat op het feit dat de *yogi* gebruik moet maken van alle hulpmiddelen (*P. upayas*) die er zijn om dit te realiseren.

Tot zover de essentie van de *buddhasasana*.

Het is in het bovenstaande perspectief dat de *Mahasatipatthana-Sutta* moet gelezen, geïnterpreteerd én beoefend worden.

Dit blijkt rechtstreeks uit de inleiding (*P. uddeso*) van de voordracht:

• *Monniken, dit is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van dukkha en angst; tot het onder de knie krijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.* 9

De bedoeling van de beoefening van deze voordracht kan niet duidelijker worden omschreven:

- de zuivering van de wezens,
- het overstijgen van verdriet en zorgen,
- het beëindigen van *dukkha* en angst,
- het verwerven van de juiste methode voor het realiseren van *nibbana*.

Deze *sutta* sluit bijgevolg naadloos aan bij de eerste twee predikingen in *Sarnath*, i.c. bij de essentie van de Leer van de Boeddha, de *Budhasasana*.



Belangrijke opmerkingen i.v.m. de essentie van de Leer.

Enkel door Vrij Onderzoek—het verwerpen van elke 'waarheid' die boven twijfel verheven is—wordt de *yogi* zijn eigen autoriteit.¹⁴⁵ Is hij niet langer van anderen afhankelijk, waardoor hij de resultaten van zijn meditatiebeoefening *zélf* ervaart en evalueert. Waardoor hij *Dhamma* helder bewust (*P. pajanati*) onderkent in zijn eigen geconditioneerd¹⁴⁶ bewustzijn, in zijn eigen geconditioneerde geest met al zijn verhalen, drama's, structuren, constructies, herinneringen, onwetendheid, verlangens en afkeer.

Waardoor hij *zijn* waarheid zélf ontdekt. Niet één of andere obscure waarheid die anderen hem (meestal devoot, maar oh zo gevaarlijk) ¹⁴⁷ in het oor fluisteren. Zo detecteert hij *zijn* persoonlijke waarheid. Zo wordt experiëntieel inzicht ¹⁴⁸ zijn hoogste autoriteit. *Paccatam veditabbo vin-nuhi.* ¹⁴⁹ Zo realiseert hij gestaag zichzelf. Wordt hij een *Buddha-to-be*. Een *buddhankura.* ¹⁵⁰ Een *bodhisatta.* ¹⁵¹

Alex Tzelnic: ¹⁵²

• *Practice, both the athletic and the spiritual kind, is not a manifestation of perfection, but an acceptance of imperfection. One does not achieve or attain compassion; one develops it by meeting the moment over and over again.* •

Enkel op deze uiterst individuele manier, énkél door dit persoonlijke experiëntieel *ervaren,* ¹⁵³ kan de *yogi Dhamma* ontsluiten. Enkel de eigen *ervaring* kan hem met zijn waarheid in contact brengen. Enkel door persoonlijke realisatie kan hij een eiland maken van zichzelf— '*a place where opening to uncertainty and doubt can lead him to a refuge of truth*'. ¹⁵⁴

Mahaparinibbana-Sutta: ¹⁵⁵

• *Maak van jezelf een eiland. Maak van jezelf je toevlucht.
Er is immers géén andere toevlucht.
Laat waarheid— datgene wat wáár is— je eiland zijn;
maak waarheid tot je toevlucht.
Er is geen andere toevlucht.* •

Zelfrealisatie ¹⁵⁶ is het 'zien en kennen' (*P. janami passami*) van je plaats in het geheel van het bestaan. Zelfrealisatie is weten wie je *bent*. Het is wakker worden uit de begoocheling van het geconditioneerde (geprogrammeerde) bestaan. ¹⁵⁷ Uit de waanvoorstellingen die de dingen van de wereld permanent oproepen wanneer we nalaten om aandacht te besteden aan hun overduidelijk zichtbare intrinsieke nadelen. Zelfrealisatie is jezelf bevrijden van de illusies van onwetendheid, van verlangen en afkeer. ¹⁵⁸

Jezelf bevrijden uit al die waanzinnige dromen die je verwacht met de realiteit van de dingen. Jezelf bevrijden uit deze wereld van onwetendheid en begeerte waar je geprogrammeerd grijpt naar alles wat je zintuiglijk ervaart. ¹⁵⁹ Waar je in je (aangeleerde) dronken onoplettendheid de roodgloeiende bal steeds opnieuw blijft inslikken. ¹⁶⁰

Zolang je dit illusoire 'ik', 'zelf', 'mij' en 'mijn', dat je steeds opnieuw doet verlangen en afstoten, niet loslaat zal je de wisselende gemoedstoestanden van het rad van *samsara* blijven ervaren.

De Boeddha verwoordde zijn Ontwaken op een sublieme manier: ¹⁶¹

• *Vele geboorten heb ik doorlopen,* ¹⁶²
Op zoek naar de bouwer van dit huis, ¹⁶³
Maar vergeefs heb ik gezocht. ¹⁶⁴
Pijnlijk is het om steeds weer geboren te worden. ¹⁶⁵ •

• *Maar nu heb ik je gezien, Huizenbouwer!* ¹⁶⁶
Je zal niet nogmaals dit huis voor me bouwen: ¹⁶⁷
Al je spanten zijn gebroken, ¹⁶⁸
En je nokbalk is versplinterd. ¹⁶⁹
Mijn geest heeft het Ongeconditioneerde bereikt. ¹⁷⁰
Begeerte is tot stilstand gekomen. ¹⁷¹ •

Ontwaken is het verdwijnen; het loslaten; ¹⁷² het oplossen; het verdampen; het vernietigen van het ingewortelde gewoontepatroon waardoor we als een separaat 'ik' kijken naar én ons op deze manier *identificeren* met *ónze* objecten. Waardoor we als het ware geobsedeerd zijn om steeds opnieuw de dingen te veranderen of te verbeteren. Waardoor we ons de legitieme eigenaars van ons 'ik' wanen.

Ontwaken is het loslaten van onze hechting waardoor we ons begeven in de *flow*; in het *proces*. Het is het loslaten van de identificatie met *óns* 'verhaal'; met *óns* individueel persoonlijk 'drama'. Het is het 'ontzielen' van de componenten (*P. kkhandhas*) die het 'ik' vormen—dit '*netwerk van al onze behoeftes en verlangens*'. ¹⁷³ Het is het wegpellen van het valse, begoochelende 'zelf'-gevoel.

De Boeddha noemde dit '*het bos vrijmaken van het struikgewas*'. ¹⁷⁴

Ajahn Chah: ¹⁷⁵

• *Probeer niet iets te worden. Probeer niet iets te bereiken. Wees niet gericht op meditatie. Streef niet naar verlichting. Als je zit, laat het gebeuren. Als je loopt, laat het gebeuren. Klamp je aan niets vast. Verzet je tegen niets.*

Natuurlijk zijn er tientallen meditatietechnieken om samadhi en vele soorten van vipassana te ontwikkelen. Maar alles komt slechts neer op dit: laat het gebeuren. Stap in de koelte, stap uit de strijd. ¹⁷⁶

(...) *Dan kun je in de stilte van je geest de illusie van het zelf doorzien.* ¹⁷⁷ *Niets is van ons. Als we innerlijk kalm en wakker zijn, komen we spontaan en ongedwongen tot dat inzicht. Er is geen zelf. Er is niemand in ons.* ¹⁷⁸ *Er is alleen maar het spel van de zintuigen.* •

Verlichting is het *ervaren* van het *niet-duale*. Het is de *experiëntiele geë waarwording* van de *heelheid* van alles met alles. *Interbeing*. Het is het loslaten van dualiteit, het loslaten van concepten, ¹⁷⁹ het loslaten van de illusie van het zelf ¹⁸⁰..., langzaam smelten..., langzaam oplossen..., de continue *flow* van energie..., ¹⁸¹ het permanente ontstaan, bestaan, vergaan en opnieuw ontstaan: *anicca*, ¹⁸² *dukkha*, ¹⁸³ *anatta*. ¹⁸⁴ Het is '*the lovely and soothing delicate death*' van Walt Whitman (*cfr. infra*). Het is de golf die ontstaat uit de oceaan, oprijst, vergaat en opnieuw oceaan wordt.

Verlichting is het '*zien*' van dit *proces* van vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid. De bereidheid om de confrontatie met onbestendigheid aan te gaan. De hierop volgende acceptatie ervan. De herschepping van geloof naar niet-weten.

Tara Brach: ¹⁸⁵

• *Beliefs—even the ones that feel most true—are only mental representations or symbols of our experience. We need to deepen our presence and ask ourselves: Do they match the actual, living, changing stuff of our experience in the world?* •

Verlichting is de transformatie van fundamentalisme naar openheid. Van valse zekerheid naar spontaneïteit. Afhankelijk bestaan—*paticca samuppada*—als het leidend beginsel dat het hele universum bestiert. Het is '*de warboel de warboel laten*' zoals Hans van Dam het oneerbiedig maar erg illustratief noemt. ¹⁸⁶ Het is het *zien* van de etherische wolken aan de hemel. De op- en neergaande golven van de zee. Stroming. Beweging. Mutatie. Metamorfose. *Dhamma*. ¹⁸⁷

Douglas Penick: ¹⁸⁸

• *In this world where everyone dies, where every song ends, where every achievement is undone, where every treasure is lost, all of us are left behind. All of us leave. But everywhere and always there is the hum of continuing. Though always incomplete, always there is the sound of love, forever and at the core unfinished.* •

'*The hum of continuing*'. Het *Proces* van ontstaan en vergaan. Zonder begin. Zonder einde. Dát is eeuwigheid. *Dhamma*. Dát is de grond van

het ruimtetijd-continuüm ¹⁸⁹ waarin wij bestaan. Dát is wat Anaxagoras, ¹⁹⁰ Lavoisier, ¹⁹¹ Darwin ¹⁹² aanvoelden en trachtten te bewijzen. Niets komt uit het niets en verdwijnt in het niets. Alles transformeert. Het verleden bevat zaden of elementen die in de toekomst tot ontwikkeling komen. In die zin bestaat alles altijd, alleen niet in dezelfde vorm. Geen enkele vorm is permanent, maar alles wat in het verleden bestond, bestaat in de toekomst. Alleen niet op dezelfde manier.

De oorspronkelijke leer van de Boeddha zei dat de noties van bestaan en niet-bestaan twee extreme vereenvoudigingen zijn en dat de waarheid in het midden ligt. Dingen ontwikkelen zich uit en tot andere dingen, komen samen en vallen uiteen.

Transformatie is het 'ik' loslaten in dit *Proces*. Dit is *satima* in de juiste betekenis van het *Pali*-woord; *sati* als kern van de *vipassana*-beoefening: het aandachtig observeren van alle ervaringen zonder oordeel. *Bare insight*. ¹⁹³ Zo wordt de *yogi* één met het *Proces*. Wordt hij zélf het *Proces*. Wordt hij compleet ondergedompeld in de stroom van de ervaringen zodat het 'ik' zichzelf verliest en één wordt met de stroom. Wordt hij zélf de stroom van ontstaan en vergaan door het ontmijnen van de illusie van het 'ik'. Door in te zien dat zijn leven slechts tot zelfrealisatie kan leiden van zodra hij voortdurend en consequent *voorbij* zijn statische ideeën en opinies gaat. Ook *voorbij* zijn ingesleten overtuigingen over zijn 'eigen' beoefening. ¹⁹⁴ Vooral *voorbij* zijn eigen beoefening.

Taigu: ¹⁹⁵

• *Wij zijn pas echt bevrijd wanneer we bevrijd zijn van het boeddhisme, wanneer we alle vlottenbouwerij achter ons hebben weten te laten. Pas dan zijn wij in staat om klein te beginnen en één voor één, anderen bij te staan in hun bevrijding.*

(...) *Wie echt gegrepen wordt door de boeddhadharma kan de zaak geen groter dienst bewijzen dan boeddhisme af te zweren en op de golven van onzekerheid het soortgenootschap te belichamen waarvan boeddhas, wie zij ook zijn geweest, slechts één genus vormen. Boeddhisme, ten diepste verstaan, vraagt om een innoveren dat zichzelf weginneert, dat zijn bijziende blindheid aflegt ten faveure van een andere belichaming in een bevrijde bewogenheid voor wat hier en nu aan de orde is. •*

Wijsheid (*P. panna*) kan slechts ontstaan wanneer de *yogi* de basisaan-
names waaraan 'zijn' waarheden ten grondslag liggen voortdurend in
vraag stelt.

Concreet wil dat zeggen dat hij *inziet* dat dingen voortdurend ontstaan en vergaan en dat een separaat 'ik' een groteske illusie vormt. ¹⁹⁶ Dit is helder bewust zijn dat het 'ik' op drijfzand gevestigd is. De 16de en ultieme instructie van de *Anapanasati-Sutta*. Vossagga. ¹⁹⁷

Hai An (Sister Ocean): ¹⁹⁸

• *The joy of letting go comes from insight into what truly brings happiness and suffering, and choosing the lasting happiness. Letting go may take some work but it can be a joyous relief.* •

Wil de *yogi* de stroom betreden dan moet hij de stroom *zien*. Helder bewust *zien*. Met perfect inzicht. *Samma ditthi*. ¹⁹⁹ Helder bewust *zien* door constant opmerkzaam te zijn is de verwerkelijking van wat uitgebreid in de *Pali*-canon beschreven staat.

De stroom zelf is een metafoor voor het *proces* van ontstaan en vergaan. Voor de alomvattende werkelijkheid van verschijnen en verdwijnen. Voor de penetrerende wijsheid die de natuur van de fenomenen ons voorhoudt. *Ariyaya nibbedhikaya sammadukkhayagaminiya*. ²⁰⁰ Voor de individuele realisatie van bevrijding en innerlijke vrede. Voor het persoonlijk ontdekken en realiseren van *Dhamma*. Voor het (be)naderen van de waarheid. *Stroombetreden*. *Sotapatti*.

En de stroom is nooit ver weg. De *yogi* hoeft niet als de eerste de beste toerist naar India te reizen om Bodhgaya te zien of als een heremiet in een grot in de Himalaya te kruipen om te pogen tot Ontwaken te komen. ²⁰¹

Ajahn Chah: ²⁰²

• *Wanneer je naar dhamma kijkt, moet je niet ver weg kijken. Als je ver weg kijkt, zie je het niet. Heb je twijfels over dhamma, kijk dan naar jezelf. Kijk naar dit lichaam en deze geest. Wat is daar zeker of betrouwbaar aan? In welke mate zijn ze jezelf? Hoeveel essentie hebben ze? Hoe stabiel, hoe blijvend of langdurig zijn ze? Er is geen onderdeel dat zo is.*

Om deze wereld te zien hoeven we slechts te kijken naar deze geest die ondergedompeld is in wereldlijkheid. Dan kunnen we, zittend onder een boom, de wereld zien. •

Om inzicht te verwerven moet de *yogi* énkél naar zichzelf kijken. Niet naar boven, niet naar beneden, maar binnen in zichzelf kijken. *In* zichzelf kijken. *In* zijn lichaam en *in* zijn geest (naar *Dhamma*, naar de natuurwet) kijken. Zichzelf beschouwen. Op zichzelf mediteren. Zichzelf trainen. Om

zichzelf (beter) te leren kennen. Met opmerkzaamheid (*P. sati*) én gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).²⁰³ Indringend kijken vanuit alle mogelijke invalshoeken en perspectieven. Met al hun aspecten, facetten en dimensies. *Vipassana*.²⁰⁴

Rohitassa-Sutta: ²⁰⁵

• *In dit lichaam, één meter en tweeëntachtig centimeter lang, met al zijn zintuiglijke indrukken, gedachten en ideeën, ligt de wereld besloten; de oorsprong van de wereld; het einde van de wereld; en evenzeer de weg die leidt naar de beëindiging van de wereld.* •

In *dít* lichaam en in *déze* geest wordt bevrijding en innerlijke rust gerealiseerd. In de openheid van *dít* moment. Van *élk* moment. En niet in de geconditioneerde droomwereld van de vormen, de percepties, de gewaarwordingen, de *sankharas* en het bewustzijn.²⁰⁶ Niet in onze zelfgecreëerde verhalen en drama's van elke dag. Het is juist in onze meditatie-beoefening dat we ons niet-oordelende bewustzijn gebruiken om in contact te komen met alles wat er in ons lichaam beweegt (fysisch) en met onze gewaarwordingen (mentaal); wat er zich in onze geest en in onze geestinhoud afspeelt, zonder er onze zelfverzonnen verhalen en drama's aan toe te voegen. Dit is gelijkmoedigheid. De vrijheid om niet te interfereren, om niet te reageren. De vrijheid om énkél gelijkmoedig, aanvaardend te observeren.

Bij inzichtsmeditatie is de 'inhoud' van de realiteit (die voor ieder van ons anders is) niet de zorg van de *yogi*. Waar het in *vipassana bhavana* om draait is dat de beoefenaar duidelijk de ultieme waarheid van de zintuiglijke ervaringen die op élk moment en van moment-tot-moment opkomen onderkent en experiëntieel ervaart (*P. paccanubhoti*),²⁰⁷ namelijk hun ontstaan en vergaan (*P. anicca*); hun onbevredigdheid (*P. dukkha*) en hun zelfloosheid (*P. anatta*).

Vandaar de uitzonderlijke urgentie die de *yogi* bij zichzelf moet ontwikkelen om op élk moment zijn geest/lichaam-complex te bestuderen. En dit van moment-tot-moment.

Eihei Dogen: ²⁰⁸

• *Dhamma bestuderen is jezelf bestuderen.
Jezelf bestuderen is jezelf vergeten.
Jezelf vergeten is ontwaken door alles wat zich voordoet.
Ontwaken door alles wat zich voordoet is de bevrijding van je eigen lichaam en geest en die van anderen.*

*Geen spoor van ontwaken blijft over en dit spoorloze
ontwaken is eindeloos. **

In dit lichaam/geest-complex wordt de vergankelijkheid van alle samengestelde fenomenen ervaren. Hun ontstaan, bestaan en hun vergaan. Het einde dat alle dingen van bij hun ontstaan in zich dragen. De ingebouwde slijtage. ²⁰⁹ En de oorzaak van hun ontstaan en vergaan: het 'worden' (*P. bhava*). Maar óók het *Ongeborene* (*P. ajata*). En het *Doodloze* (*P. amata*).

Moet er dan nog getwijfeld worden dat de observatie van de *satipatthanas* een 'directe en ongeëvenaarde weg' is die de Boeddha ons aanprijst? ²¹⁰

Ajahn Chah: ²¹¹

** Door geboorte en dood [te zien], het ontstaan en weer weggaan van verschijnselen in overeenstemming met de natuur, zul je alle dingen kennen. **

Zoals de Boeddha het in meerdere *suttas* herhaalde: wie de leegte ²¹² van het 'ik' ziet, komt nooit in *Mara's* greep terecht. Wie het proces van ontstaan en vergaan *onderkent én accepteert* conformeert zich met de natuurlwet, vernietigt *dukkha*, bereikt innerlijke vrede en realiseert zichzelf.

Zo wordt o.m. in de *Sarvastivada Abhidharma Mahavibhassa (Mahayana)* uitgelegd dat alle fenomenen in transformatie bestaan: dat niets ontstaat uit het niets, dat niets verdwijnt in het niets. Dat alles ontstaat, bestaat en vergaat. Dat alles permanent in beweging is. Pulseert. Vibreert. Transformeert.

Zo gezien bestaat er geen 'geboorte' (*P. ajata*). Bestaat er geen 'dood' (*P. amata*). Blijft alle energie intact. Alleen niet in dezelfde vorm. Geen enkele vorm is permanent; maar alles wat in het verleden bestond, alles wat in het heden bestaat, zal in de toekomst bestaan. Alleen niet in dezelfde vorm. Metamorfose. Transformatie. *Remember* Anaxagoras. Lavoisier, Darwin.

Bhikkhu Analayo: ²¹³

** Inzicht in de onbestendigheid als continue verandering die ten grondslag ligt aan alle aspecten van het eigen bestaan (in die zin dat alle ervaringen een stroom van onderling verbonden processen*

zijn) heeft de potentie om de eigen houding tegenover de dood te veranderen.

Zolang de constante verandering die inherent is aan het leven niet wordt erkend, wordt de dood waarschijnlijk gezien als een abrupte beëindiging van alles wat men altijd als stabiel en blijvend heeft ervaren.

*Is door aanhoudende beschouwing eenmaal duidelijk dat het leven niets dan verandering is, dan wordt de dood een onderdeel van dit proces: weliswaar een heel ingrijpend moment van verandering, maar toch gewoon een moment van verandering. **

We hebben *supra* gezien dat de Boeddha in de *Dhammacakkappavattana-Sutta*,²¹⁴ predikte dat de noties van bestaan en niet-bestaan twee extreme vereenvoudigingen zijn die nooit tot innerlijke vrede leiden. Uit deze vaststelling concludeerde hij dat de waarheid in het midden ligt (*P. majjhima patipada*):²¹⁵ dat alle verschijnselen zich ontwikkelen uit ontelbare voorwaarden (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*). Zij ontstaan, bestaan en vallen uit elkaar als de voorwaarden daarvoor vervuld zijn. Na hun vergaan ontwikkelen zij zich tot andere vormen, die op hun beurt zullen bestaan en vergaan. Dit noemde hij de conditionaliteit van de wereldse fenomenen (*P. idappaccayata*).²¹⁶

Harry Mishō Teske:²¹⁷

** ... ein universeller Prozess, der sich ohne Anfang und ohne Ende in einem ewigen Jetzt in ständiger Veränderung abspielt. **

Door het overwinnen van onze onwetendheid (*P. avijja*)²¹⁸ ontstaat Ontwaken. Het inzicht (*P. pajanati*) dat al onze *sankharas* van verlangen en van afkeer regelrecht tot *dukkha* leiden. Enerzijds door het verminderen, respectievelijk vernietigen, van ons verlangen (*P. tanha*)²¹⁹ en onze gehechtheid (*P. upadana*)²²⁰ aan de fenomenen die we aangenaam vinden. Anderzijds door het reduceren/vernietigen van onze afkeer (*P. dosa*) voor datgene wat we als onaangenaam ervaren. Telkens we ons vastklampen aan dingen (ons identificeren met dingen omdat we ze als stabiel en permanent inbeelden) ontstaat er *dukkha*.

Het relatieve bestaan bevat geen absolute essentie, bevat geen wezenskern.²²¹ Wanneer we echter inzicht verwerven in de *werkelijke* aard van het bestaan, in onze hypostase, in onze 'boeddhanatuur',²²² die vrij is van 'persoonlijke, individuele' eigenschappen, verdwijnt de grip van *dukkha*. Dan wordt gehechtheid (*P. upadana*) bij de *yogi* vernietigd en verschijnt passieloosheid (*P. viraga*).²²³ Het is dit diepe inzicht dat de be-

eindiging van *dukkha* inluit—*nirodha sacca* als derde speerpunt van *buddhasasana*.

Ajahn Chah: ²²⁴

• *Zonder gehechtheid kan het lijden op geen enkele manier vat op ons krijgen. [Zonder gehechtheid] verschijnt in alle situaties wijsheid.*

Zelfs bij het zien van een boom verschijnt er wijsheid [door erover te mediteren]. [Zo ook] bij het zien van planten op het land, bij het zien van insecten, verschijnt wijsheid. [Al deze meditaties leiden uiteindelijk tot dharma wanneer we zien dat geen van deze verschijnselen stabiel zijn]. Dit is de waarheid. Het zijn [allemaal] dingen die niet blijvend zijn [i.c. die ontstaan en vergaan]. [Ze bezitten allen hetzelfde permanente kenmerk, namelijk dat ze] wanneer ze eenmaal verschenen zijn, ze kortstondig [bestaan] en [geen enkele stabiliteit in zich dragen]. Ze kunnen niet veranderen in iets dat [vast is; dat] geen transformatie [kan] ondergaan en dan ophoudt te bestaan. Dat is alles.

Als je dit echt [in jezelf] realiseert, ben je je pad tot het einde gegaan. •

Ontwaken is inzien dat *dukkha* voortspuit uit de discrepantie die zich op elk moment voordoet tussen de realiteit zoals ze is en de werkelijkheid die we dromen. Alles wat we aangenaam vinden, alles wat we bezitten willen we voor altijd zo houden, liefst voor eeuwig. Daarentegen moet datgene wat we onaangenaam vinden zo vlug mogelijk weg.

Maar zo zit de natuurwet niet in elkaar. Zolang we onszelf een eeuwigheidswaarde toedichten zal blijvend geluk nooit ons deel worden. Zullen al onze geroemde idealen op drijfzand gebouwd blijven. Zullen al onze verlangens en al onze afkeer naar gebakken lucht ruiken.

• *When the mind goes out, it is caught in desire. This is the cause of suffering. The fruit of the mind that goes out is suffering. When mind sees mind [without imagination], this is the path. The result of mind seeing mind is *nirodha*, the cessation of suffering. • ²²⁵*

Om de krakende wielas in het asgat te oliën bestaan er slechts twee mogelijkheden:

De eerste methode is de aanname van de 'wereldling', de *puthujjana*, ²²⁶ die uit alle macht probeert de externe wereld naar zijn hand te zetten. Die zijn leven poogt zin te geven met allerhande drukdoenerij, ontspan-

ning en genot. In zijn meest extreme variant haalt hij hiervoor alles uit de kast: er staat geen maat op de bevrediging van zijn verlangens, noch op de vernietiging van alles wat zijn afkeer opwekt.

Chandogya Upanishad: ²²⁷

• *Oneindig zijn de verlangens in een mens, onmetelijk het leed dat hem treft.* •

Verlangens en afkeer vormen de *Hiroshimas* en *Treblinkas* van deze wereld. Al deze verlangens en afkeer cirkelen als tijgermuggen rond het 'ik', het 'zelf', dat opgebouwd is rond een onophoudelijke stroom van zintuiglijke ervaringen ²²⁸ die gelaardeerd worden met zelfverzonnen verhalen en drama's, met projecties, hoop, verwachtingen en aannames die dit illusoire 'ik' ten allen prijze moeten vestigen, funderen en stutten. Maar zoals we weten: tijgermuggen brengen *dengue* voort.

De tweede methode is deze van de *yogi*, de *ariya*, die erin bestaat de ware aard van de zintuiglijke wereld—'het domein van Mara' ²²⁹— te doorzien. Door dit experiëntiele inzicht ²³⁰ vernietigt hij zijn onwetendheid, is hij zich bewust (*P. pajanati*) dat hij niet separaat staat t.o.v. de wereld en dat elke poging tot het bemeesteren ervan finaal nefast uitdraait. Hij beseft dat (zijn ontelbare) *sankharas* van verlangen en *sankharas* van afkeer zinloze reacties zijn omdat alle fenomenen permanent in transitie verkeren.

Op dit immense kluwen van oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. pacayas*) krijgt de *yogi* nooit persoonlijk vat. De Wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*) ²³¹ is immers volkomen onbeheersbaar. De gebeurtenissen en omstandigheden van zijn leven gebeuren niet toevallig vermits ze het rechtstreeks gevolg zijn van bepaalde oorzaken en voorwaarden. Wanneer hij dit inzielt begrijpt hij beter zijn lot. *Gilgamesh revisited*. ²³² Anders gezegd: de *ariya* 'ziet' helder én aanvaardt gelijkmoe-dig de onvermijdelijke discrepantie tussen 'zijn' verlangen, respectievelijk afkeer en de werkelijkheid zoals ze zich aan hem presenteert (*P. yatha bhuta*). ²³³ En wat méér is: voor het verwerven van dit penetrerende in-zicht is het *niet* onontbeerlijk om het *arahantschap* te verwerven. ²³⁴

De Boeddha raadt zijn volgelingen aan om nauwgezet—ijverig, vurig, met grote inspanning (*P. atapi*); ²³⁵ penetrerend aandachtig (*P. satima*); ²³⁶ met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid van de dingen (*P. sampajanna*) ²³⁷ en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjadomanassa*)—de interne oorzaken van *dukkha* te onderzoeken in de Vier Velden van Opmerkzaamheid: het lichaam; de ge-waarwordingen; de geest en de geestinhoud.

Zulk onderzoek en meditatie zal de *yogi* ertoe brengen om zijn bestaan inzichtelijk experiëntieel te *ervaren*. Meditatie is het hulpmiddel (*P. upaya*) om de vergankelijke en ongrijpbare natuur van het bestaan te ontdekken. Om de werkelijkheid te zien zoals ze wérkelijk is. Om te zien wat conventie is en wat werkelijkheid. Om de natuurlijke condities (vergankelijk, onbevredigend en zonder zelf) te onderkennen die zich in alle fenomenen schuilhouden. *Sabhava dhamma*.²³⁸ Om *dukkha* te begrijpen. Om de oorzaak van *dukkha* los te laten. Om de beëindiging van *dukkha* te realiseren. En om het pad dat tot de beëindiging van *dukkha* leidt te cultiveren. De hele *Dhamma* is gecondenseerd samengevat in deze Vier Edele Waarheden.²³⁹ *Dukkha*—al onze ellendige ervaringen—is het gevolg van oorzaken. Wanneer we de oorzaken stoppen, houdt ook *dukkha* op.

Dáár draait het dus om. het experiëntieel ervaren (*P. paccanubhoti*) van de *tilakkhana*. En niet over het urenlang chanten van *mantra*'s, het circumambuleren van *stupas* of het naarstig memoriseren van *suttas*. Wil de *yogi* de *Dhamma* realiseren (*P. pativedha*), dan vormt de kennis van *Dhamma* (*P. pariyatti*) de basis, maar op beoefening (*P. patipatti*) komt het aan.²⁴⁰ Een *yogi* kan ook zonder veel studie, maar mits veel beoefening tot inzicht en tot realisatie komen. Dit is de eenzame tocht van de *paccakabuddhas*.²⁴¹

Dit is de weg naar Zelfrealisatie die de Boeddha aanreikt. Een pad dat leidt naar wijsheid en bevrijding. Een pad waarvan het 'doel' diepzinnig en subtiel is. Doch in wezen géén 'doel' is'.²⁴² Maar wél héél tastbaar bij de *yogi* zelf, die een staat van helderheid en innerlijke vrede ervaart waarin zijn geest niet langer de speelbal is van innerlijke en uiterlijke toestanden. Een geest waarin dwangmatig handelen (gewoontepatronen) tot stilstand is gekomen. Een geest waarin spontaneïteit overheerst.

Henry Shukman:²⁴³

• *When we succumb with grace to the fact that we are, basically, hopeless cases, we have an extraordinary opportunity to discover in what sense we are not hopeless.*•

De *Dhamma*-weg is een uiterst persoonlijk pad dat door de directe omgeving niet altijd begrepen wordt. Maar waarvoor de *yogi* zich niet hoeft te schamen, laat staan zich te verantwoorden: *'Wijsheid vernedert de wereld niet; het laat de Wijze de wereld overstijgen. (...) De Wijze ondergaat dezelfde wereldse omstandigheden als de anderen, maar zijn wijsheid ziet het universele en gaat voorbij aan het incidentele.'*²⁴⁴

De *yogi* test Boeddha's woorden door beoefening. Door persistente meditatie. Zonder zich al te veel in te laten met doctrinaire spelletjes. Finaal zal hij de essentie zélf ontdekken.

Toen de Boeddha meditatie onderwees splitste hij dit *niet* op in verschillende technieken zoals *samatha-bhavana* of *vipassana-bhavana*. Dat zijn interpretaties van latere volgelingen. ²⁴⁵

Laat het duidelijk zijn dat *samatha-bhavana* de aanloop vormt naar *vipassana-bhavana*. *Samatha* op zich maakt het werk—het verwerven van *inzicht* in de ware aard van de fenomenen—niet af. Het maakt de geest slechts kalm. Het is een hulpmiddel om tot kalmte en concentratie te komen. De *yogi* zal de kalmte van *samatha-bhavana* gebruiken om de vormen, geluiden, geuren, smaken, tactiele ervaringen en gedachten die zich aan hem van moment-tot-moment presenteren in het volgende stadium (*i.c. vipassana-bhavana*) te beschouwen in het licht van de *tilakkhana*—in het licht van hun vergankelijkheid, hun onbevredigdheid en hun zelfloosheid. De *yogi* zal als dusdanig de kalmte van *samadhi* ²⁴⁶ 'gebruiken' om tot wijsheid (*P. panna*) ²⁴⁷—te komen. Spontaan.

Daniel Ingram: ²⁴⁸

• *The Three Characteristics [the tilakkhana] are so central to the teachings of the Buddha that it is almost inconceivable how little attention the vast majority of so-called insight meditators pay to them. They are impermanence, unsatisfactoriness, and no-self.*

I cannot possibly stress enough the usefulness of trying again and again to really understand these three qualities of all experience. They are the stuff from which ultimate insight at all levels comes, pure and simple.

They are the marks of ultimate reality. Every single time I say “understand the true nature of things”, what I mean is “understand the Three Characteristics”.

To really understand them is to be enlightened.

(...)

The big message is: drop the stories, find a physical object like the breath or body or pain or pleasure or whatever, and look into the Three Characteristics precisely and consistently! Drop to the level of bare sensations! This is vipassana, insight meditation, or whatever you want to call it. It is the way of the Buddhas. ♪

De 'vrede' die door *samatha-bhavana* wordt opgeroepen is een tijdelijke, geïsoleerde rust, die nog steeds onwetendheid (*P. avijja*)²⁴⁹ in zich draagt. Het is een kunstmatige vrede die een einde neemt wanneer de *samatha*-meditatie beëindigd wordt en de zintuiglijke wereld terug zijn rechten opeist.

De 'vrede' die uit *vipassana-bhavana* voortvloeit daarentegen is gefundeerd op experiëntiele ervaring. Op inzicht. Het voortdurend aandachtig observeren van lichaam en geest zal uiteindelijk aan de *yogi* de drie karakteristieken van de geconditioneerde fenomenen in zijn naakte waarheid onthullen. De vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van de vijf aggregaten (*P. kkhandhas*) die het 'zelf' samenstellen creëren een wijsheid die niet eindigt wanneer de verschijnselen zich opnieuw manifesteren bij het einde van de formele beoefening. Integendeel: de fenomenen verliezen door *yogi*'s bevrijdende inzicht ook in het dagdagelijkse leven hun wervende kracht van 'worden' (*P. bhava*). Dit inzicht stopt niet met het einde van de beoefening maar werkt penetrerend door in alles wat zich in alle facetten aan hem presenteert. *Vipassana-bhavana* staat voor 'innerlijke vrede' op het hoogste niveau. In dit leven.

Maar het is een 'innerlijke vrede' die door de *yogi* moet verdiend worden. Voor het constant observeren van vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van alle fenomenen (vooral het *memento mori* van zichzelf!) én het gelijkmoedig accepteren van deze realiteit, is niet iedereen in de wieg gelegd. *Vipassana* is dus niet geschikt als meditatievorm voor *yogis* die rust en kalmte zoeken of die de confrontatie met zichzelf en de werkelijkheid niet aankunnen.

Achariya Dhammuttamo:²⁵⁰

• *Zogenaamde vipassana-leraren die niet consequent de leerlingen leiden naar een confrontatie met hun eigen terneergeslagenheid; angsten; walging en geïsoleerdheid zullen niet in staat zijn om de leerlingen naar de uiteindelijke bevrijding te brengen. Vipassana is een meditatievorm voor mensen die de confrontatie aandurven met de grilligheid en oncontroleerbaarheid van het eigen lichaam en de geest zonder in te grijpen. Die het weten dat juist uit de ontmoeting met depersonalisatie en dissociatie verschijnselen er een moment van wijsheid ontstaat, zoals de schoonheid van de bloei van een lotusbloem die zich in de modder bevindt.* •

Elk moment van het leven ontstaat bij de *yogi* zijn lichaam (*P. rupa*) en zijn geest (*P. nama*). Om even snel opnieuw te vergaan. Ontelbare oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*) schragen dit proces van afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada*. Deze keten van twaalf schakels,

die samen tegelijkertijd werkzaam zijn en aangeven hoe het 'ik' tot bestaan en tot vergaan komt. Steeds opnieuw tot wedergeboorte komt. Weder-geboorte... Steeds opnieuw geboren worden... Elk moment...

Erik Hoogcarspel:

• *Ons ik wordt steeds opnieuw 'geboren' en die geboorte hangt samen met begeerte, gehechtheid en alle andere schakels. De schakels vormen geen oorzakelijke keten, ze ontstaan niet na elkaar, maar ze roepen elkaar in het leven. Ze verdwijnen zonder een spoor achter te laten als er ook maar één stopt, zoals een schaduw verdwijnt als je het licht uitdoet.*•

Wanneer de *yogi* dit eeuwige proces van vergankelijkheid niet in zichzelf realiseert (omdat hij het niet wil of kán accepteren) veroorzaakt hij onvermijdelijk *dukkha* bij zichzelf: elke begeerte naar én elke identificatie met vergankelijke dingen draagt onvrede in zich.

Elk verlangen en elke afkeer ontstaat op het niveau van de gewaarwordingen en gevoelens (*P. vedana*). Dit maakt *vedana* dan ook de belangrijkste schakel in de twaalfvoudige keten van afhankelijk ontstaan: ²⁵¹ énkél op deze plaats kan de *yogi* de keten doorbreken ('ze verdwijnen zonder een spoor achter te laten als er ook maar één stopt'—cfr. *supra*) door de vergankelijke, veranderende en voorbijgaande aard van het bestaan te observeren binnen het kader van zijn eigen geest/lichaam-complex (*P. nama-rupa*). ²⁵²

Concreet doet hij dat door alle zintuiglijke ervaringen die zich (van moment-tot-moment) aan hem presenteren waar te nemen als een onbevooroordeelde getuige. Als een 'bearing witness' zónder gehechtheid, zónder verlangen, zónder afkeer. Zónder de virtuele verhaaltjes en drama's die zijn 'ego' ²⁵³ steeds opnieuw opbouwen, die zijn spirituele 'ik' repetitief laten geboren worden (*P. bhava*). Wedergeboren worden.

Siddattha Gotama verkreeg tijdens de eerste nachtwake vlak voor zijn Ontwaken inzicht in zijn ontelbare vroegere levens. In de *Samannaphala-Sutta* wordt dit inzicht als volgt beschreven: ²⁵⁴

• *Wanneer zijn geest aldus geconcentreerd, geheel zuiver, geheel gelouterd, smetteloos, ontdaan van affecten, buigzaam, werkbaar, stabiel en onbeweeglijk geworden is, richt hij hem en stelt hem in op de kennis die bestaat uit de herinnering aan zijn vroegere verblijfplaatsen. Hij herinnert zich vele verschillende vroegere verblijfplaatsen, namelijk één leven, twee levens, drie levens, vier levens, vijf levens, tien levens, twintig levens, dertig levens, veertig levens, vijftig levens, honderd levens, duizend levens, honderdduizend le-*

vens, vele tijdperken van inkrimping, vele tijdperken van uitdijing, vele tijdperken van inkrimpen en weer uitdijen: 255 “Op die en die plaats heette ik zo en zo, hoorde ik tot die en die familie, was ik van die en die stand, voedde ik me zo en zo, ervoer ik dat en dat geluk en ongeluk, werd ik zo en zo oud. Toen ik dan uit dat bestaan wegviel, verscheen ik in het volgende bestaan. Daar heette ik zo en zo, hoorde ik tot die en die familie, was ik van die en die stand...” 9

Abstractie gemaakt van de letterlijke verklaring van deze metafoor evenals van elke metafysische vedische invulling en interpretatie van wedergeboorte, 256 komt het erop neer dat *Siddattha* in detail het eeuwige proces zag van ontstaan en vergaan—een proces dat zich uitstrekt over alle verschijnselen en over alle tijdperken. 257

Hier 'ziet' en 'weet'—*janami passami*—*Siddattha* dat het hele universum één doorlopende manifestatie van energie is. Hij zag—2.400 jaar eerder dan *Charles Darwin*—hoe alles met alles en iedereen met iedereen verbonden is. Vanaf de oerknal en vóóder. Dat alles in mekaar vloeit.

Hij observeerde zijn lichaam ‘*van de top van zijn hoofd tot aan de tippen van zijn tenen en van de tippen van zijn tenen tot aan de top van zijn hoofd*’.

Siddattha 'zag' dat in zijn hele lichaam (*P. rupa*) op élk moment alles veranderde; dat er op géén énkél moment, ook maar *iets* hetzelfde bleef. Op géén énkél ogenblik. Hetzelfde was waar voor zijn gewaarwordingen.

Hetzelfde gold voor zijn geest (*P. nama*). Hij stelde vast dat geen enkele geestesgesteldheid ook maar één moment onveranderd bleef. Idem dito voor de objecten van de geest.

Hij zag dat alles ontstaat, om op hetzelfde moment te vergaan. Dat alles veranderlijk en vergankelijk (*P. jaramara*) 258 is. Doordat dit proces van ontstaan en vergaan géén begin en géén einde kent verloren de begrippen geboorte en dood voor hem hun betekenis. *Siddhattha* 'zag' dat geboorte en dood slechts rechtstreekse gevolgen zijn van onwetendheid, van onze verwarring, van onze confusie (*P. avijja*) dat er een 'ik'—een 'zelf'—bestaat, los van de rest van de wereld.

Siddattha besepte dat de vergankelijkheid die hij in zijn eigen lichaam, in zijn geest, in zijn gewaarwordingen waarnam, voor alle fenomenen van toepassing was. *Anicca* als kenmerk voor *alle* verschijnselen.

De Boeddha: ²⁵⁹

- *Alle geconditioneerde dingen, ²⁶⁰ Monniken, zijn vergankelijk. Ze zijn onstabiel en onbetrouwbaar. Het volstaat om er zich van af te wenden; om er zich van te onthechten, om bevrijd te worden.* •

De gemene deler van alle geconditioneerde verschijnselen is duidelijk: ze zijn etherisch, volatiel en speculatief.

En verder: ²⁶¹

- *Bij de dood verlaat een mens alles wat hij als het zijne beschouwt. De Wijze die dit beseft neigt er niet toe iets als het zijne te beschouwen.* •

De opdracht van de *yogi* bestaat erin om, net als de Boeddha, het bestaan te *begrijpen* als een continue, cyclische *evolutie*, waar *alles* in constante verandering is. Als een *proces*. Een *flow*. Een *stroom* van energie. Een *flux*. Een *feitelijkheid* die diametraal staat tegenover de geconditioneerde *illusie* van een stabiel separaat 'ik'. Dit is wat een alerte en volgehouden (*P. adhitthana*) inspanning hem zal leren. *Adhitthana* is het zaad van ambitie, de diepgewortelde toewijding om inzicht te verkrijgen. Het is deze ambitie die de *puthujjana* drijft naar het moeilijke en transformatieve rijk van spirituele ontwikkeling. Naar het rijk van beoefening.

Door de wijsheid die uit deze permanente beoefening voortvloeit laat de *yogi* zijn verlangen en afkeer los. Bevrijdt hij zich van zijn bezoedelingen (*P. kilesas/asavas*) ²⁶² en bereikt hij innerlijke vrede. Zelfrealisatie. In *dít* leven.

Bhikkhu Bodhi: ²⁶³

- *The process of contemplation that leads from impermanence to non-self does not come to a stop with insight into the non-self nature of things but serves a purpose beyond itself.*

It is designed to put an end to identification and appropriation, to eliminate the ingrained tendencies to take things to be "I" and "mine."

This insight leads to disenchantment, dispassion, and liberation: "Seeing the five aggregates thus [as not mine, not I, not my self], one becomes disenchanted with them. Being disenchanted, one becomes dispassionate. Through dispassion, the mind is liberated.

When the mind is liberated, one directly knows: 'It is liberated.'"

And liberation [(P. vimutti)] here means the release of the mind from the taints (asavas) and fetters [(P. samyojanas)], the primordial forces that drive the cycle of rebirths. When they are eliminated, the cycle itself comes to an end and one knows the task is done: "One understands: 'Birth is finished; the spiritual life has been lived; what had to be one has been done; there is no further coming back to this state of being.'" •

Dit is Boeddha's pad. De *buddhasasana* moet niet zozeer beschouwd worden als een filosofisch systeem dat de *yogi* moet 'begrijpen' of 'aanvaarden', maar eerder als een 'pad', een 'weg' (*P. magga*) dat moet gelopen worden en gerealiseerd. In die zin is de *Dhamma* een agnostisch antropocentrisch soteriologisch heilspad dat de mens tot Zelfrealisatie brengt. ²⁶⁴

Zelfrealisatie is het onderkennen van de onwezenlijke en onwaarschijnlijke openheid die zich in *élk* moment ²⁶⁵ van het bestaan openbaart wanneer de *yogi* erin slaagt zich te bevrijden van zijn conditioneringen (*P. sankharas*) en bezoedelingen (*P. kilesas/asavas*). ²⁶⁶ Het resultaat van deze bevrijding is innerlijke vrede. De transformatie van een *instinctief* leven dat opgebouwd was uit gewoontepatronen tot een *spontaan* leven van wijsheid en mededogen. ²⁶⁷

Wijsheid en mededogen. *Panna* en *karuna*. *Mededogen* als natuurlijk uitvloeisel van *wijsheid*. Wanneer de *yogi* de vergankelijkheid van de dingen aanvaardt—herkent (*P. pariyatti*), erkent (*P. patipatti*) en in zichzelf realiseert (*P. pativedha*)—opent zich zijn hart.

David Loy: ²⁶⁸

• *To become a different kind of person is to experience the world in a different way. When your mind changes, the world changes. And when we respond differently to the world, the world responds differently to us.* •

In de *Dhammacakkappavattana-Sutta*, zijn eerste prediking in *Sarnath*, wees de Boeddha de weg naar Zelfrealisatie in de Vierde Edele Waarheid. Het Pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*. Wat hij zei komt hierop neer: leer dit pad, beoefen het en de wijsheid zal zich vanzelf aan je openbaren. Het is een pad dat eenieder kan begrijpen; dat de wereld toont zoals hij werkelijk is, wat ertoe leidt dat we in harmonie met het hele universum kunnen leven.

Het schema van het Achtvoudige Pad (*P. ariya atthangika magga*) gaat, summier samengevat, als volgt: *sila* → *samadhi* → *panna*. Hoe beter de moraliteit, hoe beter de concentratie zal zijn; hoe beter de concentratie, hoe dieper de wijsheid wordt. *Sila*, *samadhi* en *panna* zijn de fundamenteën van *magga*, *phala* en *nibbana*.

Sutta Nipata: ²⁶⁹

• *Diegenen die toegewijd zijn aan de Dhamma, zoals onderwezen is door de Ariyas zijn onovertroffen in gedachten, woorden en handelen [sila]. Ze zijn gevestigd in vrede, tederheid en concentratie [samadhi], en hebben de essentie van weten en wijsheid bereikt [panna].* •

Zelfrealisatie is *magga-phala-nibbana*:

→ *Magga* = het pad (*P. lokuttara-magga*) ²⁷⁰ van de *ariya-puggala* waardoor de ketens (*P. samyojanas*) die hem aan *samsara* binden en hem belletten tot ontwaken te komen gradueel afgesneden en vernietigd worden: '*magga is the activity of vipassana cutting through defilements*'. ²⁷¹

Magga nana (P.) is inzicht in het Pad. Inzicht in de *Dhamma*. In het *Proces*. In de *Flow*. Dit voortschrijdend inzicht wordt geconcretiseerd in de vier niveaus van de *ariya-puggala*: *sotapanna*, *sakadagami*, *anagami* en *arahant*. Dit inzicht in elk resp. niveau is een éénmalig feit. ²⁷²

→ *Phala* = de vrucht = het gradueel 'doven van het vuur' ²⁷³ = het resultaat, het onmiddellijk effect dat verschijnt op het moment dat het respectievelijke pad-bewustzijn gerealiseerd wordt: '*phala is the successful completion of that cutting, the result of magga*'. ²⁷⁴

Phala nana (P.) is het inzicht in de voortschrijdende en progressieve uitdoving van de *kilesas* en *asavas*. Dit resultaat kan natuurlijk door de *yogi* steeds opnieuw ervaren worden ²⁷⁵

→ *Nibbana* = zelfrealisatie: door inzicht in het pad (*P. magga nana*) en inzicht in de vrucht (*P. phala nana*) 'proeft' de *yogi* a.h.w. *nibbana* = de finaliteit, i.c. het bereiken van innerlijke vrede—de 'koelte' nà het doven van het vuur (*P. sitibhava*): '*nibbana is the coolness which appears once the defilements are cut*'. ²⁷⁶

Zowel *magga* als *phala* hebben *nibbana* als object: ²⁷⁷ *magga* neemt *nibbana* tot object; *phala* neemt het uitdovend vuur als object en dooft het integraal uit. ²⁷⁸

Magga-phala-nibbana realiseert de beëindiging van *dukkha*—de *Derde Edele Waarheid* (*P. nirodha sacca*). Het is de vernietiging van onwetendheid, van verlangen en van afkeer:

- Onwetendheid: (*P. avijja, moha*): de verschijnselen niet zien zoals ze in werkelijkheid zijn, i.c. de karakteristieken niet zien van de dingen (*P. ti-lakkhana*). Niet zien dat het 'ik' niet separaat van het Geheel bestaat. Onwetendheid is synoniem voor illusie, begoocheling, *Maya*.²⁷⁹ Door het antoniem 'weten' (*P. vijja*) ontstaat inzicht in de leegte van de dingen en de situaties. Direct weten. Experimenteel weten. *Paccanubhoti*.
- Verlangen (*P. tanha, lobha*) en afkeer (*P. vyapada, dosa*) leiden onherroepelijk tot 'worden' (*P. bhava*). Dit 'worden' wordt in de *Pali*-canon metaforisch omschreven als 'wedergeboorte'.²⁸⁰ De betekenis van 'wedergeboorte' is: steeds hetzelfde stramien doorlopen. Altijd hetzelfde doen en toch een andere uitkomst verwachten. Altijd in dezelfde val trappen. De eeuwige kringloop van het vastklampen. Rondjes lopen. Het eeuwige 'worden'. *Samsara*.²⁸¹

Door het loslaten van onwetendheid, verlangen en afkeer breekt de *yogi* uit de cirkel van zijn bestendig 'worden' (*P. bhava*). Door het vuur van zijn *sankharas* te doven bevrijdt hij zichzelf. Stopt hij het 'worden' (*P. anabhava*).²⁸² Komt hij tot Zelfrealisatie. *Nibbana*. *Nibbana* is dus geen plaats, geen sfeer of 'toestand'. *Nibbana* is de vernietiging van onwetendheid, verlangen en afkeer, waardoor de *yogi* tot bevrijding en innerlijke rust komt. In dit leven.

En wat de vernietiging van onwetendheid, verlangen en afkeer inhoudt verklaart de Boeddha zelf in de *Udana*:²⁸³

• *Er is, monniken, het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde.*²⁸⁴

*Als, Monniken, dit niet-geborene, dit niet-gewordene, dit niet-geschapene, dit niet-geconditioneerde er niet zou zijn,*²⁸⁵
*dan zou er hier [in deze wereld] geen ontkomen mogelijk zijn aan het geborene, het geworden, het geschapene, het geconditioneerde.*²⁸⁶

*Maar omdat het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde er is,*²⁸⁷
*Is het mogelijk te ontkomen aan het geborene, het geworden, het geschapene, het geconditioneerde!*²⁸⁸ •

Vernietiging van onwetendheid, verlangen en afkeer staat voor loslaten. *Vossagga*.

Loslaten = schoon schip maken. Opruimen. Opgeven. *Niyjana*: de kringloop van *samsara* doorbreken. Loslaten = zich niet identificeren, noch met onwetendheid, noch met verlangen, noch met afkeer. De *yogi* kan immers onwetendheid niet met wijsheid combineren. Zulke combinatie is een *contradictio in terminis*. Daarom moet hij zijn onwetendheid opgeven. Het spirituele pad gaat over wat men opgeeft. Niet over wat men verwerft.



Nog even terug naar consistente beoefening toe.

In de doctrine omvat *bhavana* ²⁸⁹ twee beoefeningen (hoewel de Boedha zelf nooit enig onderscheid heeft gemaakt), namelijk kalmte-meditatie (*P. samatha-bhavana*) en inzicht-meditatie (*P. vipassana-bhavana*). ²⁹⁰

Ook inzake meditatie was elke sektarische benadering de Boedha vreemd. Dit blijkt uit al de *suttas* die betrekking hebben op meditatie—de *Anapanasati-Sutta*; de *Satipatthana-Sutta*; de *Kimattha-Sutta*; de *Cula-Sunnata-Sutta* en ook uit de diverse *suttas* waarin de *jhanas* behandeld worden.

Wat in al deze *suttas* opvalt is de steeds weerkerende progressie-lijn: het fixeren van de geest op een meditatie-object (bvb. de adem); vervolgens vreugde (*P. niramisa piti*) ²⁹¹ gevolgd door geluk (*P. niramisa sukha*); ²⁹² kalmte van geest/éénpuntigheid (*P. ekagatta*); ²⁹³ gelijkmoedigheid (*P. niramisa upekkha*); ²⁹⁴ aandacht op de drie karakteristieken van alle fenomenen (*P. tilakkhana*); bevrijding van hechten (*P. vimutti*) en innerlijke vrede (*P. nibbana*).

In géén énele *sutta* van de *Pali*-canon wordt een *complete* methode gevonden voor het bereiken van zelfrealisatie door de beoefening van inzichtmeditatie (*P. vipassana bhavana*). ²⁹⁵ Om een compleet beeld van *vipassana* te construeren moeten steeds *minstens* twee *suttas* gecombineerd worden. ²⁹⁶ ²⁹⁷ En *liefst* drie.

Voor een gedegen inzicht in de realisatie van Zelfrealisatie ga ik me doelbewust niet beperken tot de—volgens mij—twee belangrijkste *vipassana-suttas*, namelijk de *sutta* over Aandachtig Ademhalen (*Anapanasati-Sutta*) en de *sutta* over het Vestigen van de Vier Velden of Fundamenten

van Opmerkzaamheid (*Mahasatipatthana-Sutta*),²⁹⁸ maar voeg er tevens de *sutta* van het Leven in het Heden (*Bhaddakaratta-Sutta*) aan toe. Deze laatste *sutta* scheidt n.m.m. de juiste ingesteldheid om de queeste naar zelfrealisatie aan te vatten: leven in het hier-en-nu. Het NU is het enige moment dat werkelijk is. Het is tevens het enige moment waar de *yogi* tot ontwaken kan komen.

Mumonkan:²⁹⁹

- *In een enkel bewustzijnsmoment zien we alle kalpa's.
Zij zijn niets anders dan het naakte nu.
Doorzie je in het nu dit enige bewustzijnsmoment,
dan zie je op hetzelfde moment de ziener zelf.* •



Nog enkele voorafgaande bemerkingen:

→ Waarom zijn de bovenvermelde drie *suttas* voor de realisatie van *nibbana* (voor mij) de belangrijkste?

Omdat deze *suttas*—in erg analytische vorm—ingaan op zowel de theorie als op de praktijk van inzichtmeditatie.

Alhoewel in vele andere *suttas* terloops verwezen wordt naar *vipassana*, lijkt me het combineren van elementen uit verschillende leerredes enerzijds weinig gepast en anderzijds zou het ertoe leiden deze (op zich al niet gemakkelijke) materie verder te bemoeilijken.

→ Waarom start ik de bespreking met de *Bhaddakaratta-Sutta* (MN131)? Omdat deze *sutta* de nadruk legt op één van de belangrijkste fundamenteen waar de *yogi* zich moet aan houden, namelijk het feit dat de beoefenaar in het *heden* moet leven en niet moet piekeren over het verleden of rusteloos zijn over de toekomst. *'Yesterday is history. Tomorrow is a mystery. Today is a gift. That's why it's called the present.'*

Het heden is de enige plaats waar de werkelijkheid zich afspeelt. Het is tevens de enige plaats waar de *yogi* tot zelfrealisatie kan komen.

Thich Nhat Hanh zegt hierover:³⁰⁰

- *We leven als in een droom. We worden terug gezogen naar het verleden en voortgesleept naar de toekomst.*

→ Waarom geef ik de voorkeur aan de *Mahasatipatthana-Sutta* (DN22) i.p.v. aan de *Satipatthana-Sutta* (MN10)?

De toevoeging van het woord ‘*maha*’ aan een *sutta* geeft aan dat er *commentaren* werden toegevoegd aan de oorspronkelijke tekst. Het betreft hier dus een *latere* versie van de leerrede. Dit vormt, normaal gezien, een nadeel,³⁰¹ maar in dit specifieke geval is de formulering van de *sutta*—apart van de duiding en commentaren die méér inzicht geven—quasi identiek.

→ Waarom kies ik voor de *Anapanasati-Sutta* (MN118) i.p.v. voor de *Kayagatasati-Sutta* (MN119)?

Omdat de *Kayagatasati-Sutta* slechts een *uitbreiding* is van één van de vier vormen van de cultivering van aandacht die in de (MN118) aan de orde komen, namelijk het lichaam (*P. kaya*). Daarom lijkt het me beter om te kiezen voor de meer algemene, maar meer overzichtelijke, *Anapanasati-Sutta*.



Wat de vertaling *an sich* betreft, wil ik de lezer wijzen op volgende kanttekeningen:

De *sutta*-teksten die in dit boek besproken worden hebben als *oerbron* de *Pali*-canon. U leest hier bijgevolg de *Buddhasasana rechtstreeks*, zónder indirecte vertalingen, zónder middelaars, zónder hun drijfveren. De *genesis* zónder pollutie.³⁰²

Voor de vertaling van de *Pali*-canon teksten heb ik gebruik gemaakt van de geauthenticieerde *Chattha Sangayana Tipitaka* Version 4.0 (CST4) van het *Vipassana Research Institute* (VRI).

Verder heb ik uitvoerig de *Pali-English Dictionary* benut van de *Pali Text Society* (PTS)—het standaardwerk van Thomas William Rhys Davids & William Stede. En dit zowel in de gedrukte versie van *Munshiram Manoharlal Publishers (P), Ltd*, New Delhi, (India) als in de digitale publicatie van de *Digital South Asia Library* van de University of Chicago, (USA).

Daarnaast was de *Buddhist Dictionary, Manual of Buddhist Terms and Doctrines* van Nyanatiloka en uitgegeven door de *Buddhist Publication Society* (BPS), Kandy, (Sri Lanka) een uitstekende gids en een schitterend vademecum in mijn studie van deze vroeg-boeddhistische teksten.

De recentere *Princeton Dictionary of Buddhism* van Robert Buswell e.a.; de *Encyclopedia of Buddhism* van Edward A. Irons en de *Concise Pali-English Dictionary* van Buddhadatta Mahathera waren voor bepaalde opzoekingen uiterst probaat en erg nuttig.

Verder consulteerde ik uitbundig *SuttaCentral*. Deze site evolueert meer en meer tot de onbetwiste bron voor alle vroeg-boeddhistische teksten (*Early Buddhist Texts—EBTs*) en vertalingen. Dit geesteskind van Bhikkhu Sujato, een Australische *bhikkhu* uit de Thaise woudmonniken-traditie, stelt zich tot doel de studie van deze teksten, die het dichtst Boedha's prediking benaderen, te bevorderen door vergelijkend en historisch onderzoek.³⁰³

Tenslotte was het *Buddhism Portal*—meer bepaald de *Buddhism Glossary*—van de *Wisdom Library* een veilige *shelter* én een druk bezochte aanmeerpaal.

Méér en méér raak ik ervan overtuigd dat, indien we de diepe inzichten van de Boedha willen begrijpen,³⁰⁴ het noodzakelijk is om de (vroeg-boeddhistische) *sutta*-teksten met een uiterst alerte blik te bestuderen. Door het gebruik van elk woord in de *suttas* forensisch te onderzoeken. Zo lijkt het me onontbeerlijk om het essentiële af te zonderen van de prozaïsche verhalen waarmee veel *suttas* gelardeerd zijn.

Verder lijkt het me noodzakelijk om later toegevoegde sektarische doctrinaire leerstellingen³⁰⁵ vlijmscherp te detecteren en te ontmaskeren. De *yogi* die beseft dat alle boeddhistische stromingen slechts hulpmiddelen (*P. upayas*) tot inzicht zijn—voertuigen (*P. yanas*) naar zelfrealisatie—taxeert ze op hun juiste waarde.

En tenslotte is het voor mij essentieel dat de voordrachten in een moderne, begrijpbare taal worden overgezet. Met louter letterlijke vertalingen redden we het niet.³⁰⁶ Zonder doorgedreven meditatie evenmin. Wie wil weten hoe een appel smaakt moet er in bijten. Enkel op deze manier kunnen we deze teksten proeven, er ons aan laven en er de vruchten van plukken.

Oude *Pali*-verzen in een begrijpelijke taal overbrengen blijft voor elke vertaler een uitdaging. Immers: hedendaagse leesbaarheid enerzijds en trouw aan de letterlijke tekst anderzijds stellen zich niet zelden op als astrante tegenpolen.

Hieruit volgt dat het voor de lezer erg belangrijk is om het *uitgangspunt* van de vertaler te kennen. Concreet betekent dit een secuur antwoord

capteren op de vraag wát de motieven zijn die de vertaler hebben aanzet om de translatie te maken.

Zoals de beoefening van de leer (*P. patipatti*) voorrang moet krijgen op de intellectuele kennis (*P. pariyatti*) ervan, ³⁰⁷ zo ook geef ik de voorkeur aan een transparante en verstaanbare omschrijving boven een raadselachtige, diffuse, hermetische, maar letterlijke omzetting van deze eeuwenoude teksten. Om Hans van Dam te parafaseren heb ik 'al te wollige of cryptische zinnen vervangen door puntige'.

Expliciet: ik heb steeds de voorkeur gegeven aan de *inhoud* van de teksten boven de *vorm*. Ik heb steeds vertaald naar *inhoud* toe opdat de teksten voor de *yogi unbedingt* inzetbaar zouden zijn naar beoefening toe.

Mijn belangstelling ging en gaat in de eerste plaats uit naar de diepe *wijsheid* en het tijdloze *inzicht* die in deze *suttas* schuilgaan.

De literaire hoogstandjes, de metaforen en het *metrum* ³⁰⁸ van deze vroeg-boeddhistische teksten ³⁰⁹ is een andere soort van sport. Die laat ik—met veel plezier—over aan de respectieve liefhebbers.

Belangrijker dan de vertaling *an sich*, is voor mij dat de *fond* van de oorspronkelijke *Dhamma*-begrippen *verstaan* en *aangevoeld* wordt. *Geproefd* wordt. Om allerlei misvattingen te vermijden heb ik daarom bij de meeste begrippen het corresponderende *Pali*-woord *cursief* bijgevoegd. Voor de gevorderde lezer en/of beoefenaar kunnen deze *Pali*-termen ook fungeren als stapstenen naar een dieper *ervaren*.

In vele gevallen tenslotte heb ik in een voetnoot, achteraan het boek, verduidelijking en/of een persoonlijke aanwijzing gegeven.

Tenslotte heb ik vier bijlagen toegevoegd.

Waar 'bijlagen' meestal een secundaire orde van belangrijkheid oproepen, hoop ik echter dat deze supplementen een waardige gebruiksvriendelijke afsluiting vormen van dit boek.

De eerste bijlage is een summiere technische beschrijving van wat *vipasana* eigenlijk is. Voor de meeste lezers van dit boek is dit ongetwijfeld bekende materie, maar het geeft steeds een veilig gevoel om een terrein duidelijk afgebakend te weten.

De tweede bijlage geeft een kort overzicht van de Zeven Zuiveringen en de Zestien Inzichten zoals ze in de *Visuddhimagga* van Buddhaghosa beschreven staan. De *Satta-Visuddhi* en de *Solana nana* portretteren uiterst nauwkeurig en gedetailleerd het graduele pad van bevrijding en zelfrealisatie. In deze optiek gezien vormt de *Visuddhimagga* a.h.w. 'verplichte lectuur' voor elke gevorderde *yogi*.³¹⁰ Het is *pariyatti* van uitzonderlijk niveau én diep inzicht. De Zeven Zuiveringen en de Zestien Inzichten 'omlijsten' als het ware de *Mahasatipatthana-Sutta*.

De derde en vierde bijlage handelen over beoefening. *Patipatti*. Het zijn beschrijvingen van twee meditaties, namelijk *vipassana bhavana* en *metta bhavana*, zoals ik ze persoonlijk opvat en dagelijks beschouw en onderzoek. Het is de neerslag van mijn persoonlijke meditatie-beoefening. Ik hoop dat deze meditaties voor de lezer nuttig zijn, dat ze de leercurve enigszins kunnen faciliteren en op deze manier hun steentje bijdragen tot zelfrealisatie. *Pativedha*.

Meer nog dan mijn vorige boeken is deze vertaling gedragen en geïnspireerd door jarenlange intensieve meditatie en door diep experiëntieel ervaren. Daardoor ben ik me erg bewust dat woorden tekort schieten om de diepe betekenis van sommige *Pali*-teksten exact weer te geven. Een experiëntiele ervaring valt gewoonweg niet in woorden te vatten.

Verder ben ik ervan overtuigd dat sommige nuances in deze vroeg-boeddhistische teksten me gewoonweg 'ontsnappen' omdat mijn ethische beoefening tekort schiet waardoor mijn *samadhi* te gering is en mijn *panna* te weinig diepgang vertoont.

Zowel voor de bij wijlen gebrekkige verwoording als voor de ontoereikendheid aan verhelderend inzicht verontschuldig ik me bij de lezer.

Guy Eugène Dubois,
Koksijde, 15 april 2020

I. LEVEN IN HET HEDEN — *Bhaddekaratta-Sutta*

De *Bhaddekaratta* is de 131ste *sutta* van de *Majjhima-Nikaya* (MN 131)—de verzameling van middellange leerredes van de Boeddha.

De *Majjhima-Nikaya* zelf is het tweede onderdeel van de *Sutta-Nipata*, de eerste van de 'drie manden' (*P. tipitaka*)³¹¹ waarin de ethische leerstellingen en de opvattingen van de Boeddha en zijn rechtstreekse volgelingen zijn ondergebracht.

Over de juiste *betekenis* van de *sutta*-naam *Bhaddekaratta* bestaat de grootste onduidelijkheid. Wat eens te meer bewijst dat woorden en concepten volatiel en relatief zijn als onderdelen van een referentieketen die nooit eindigt. Tot op vandaag is er geen enkele afdoende of eenstemmige vertaling en/of verklaring voor de *sutta*-titel voorhanden.

Volgens de *Papancasudani*, de Commentaren op de *Majjhima-Nikaya*³¹² staat '*bhaddekaratta*' voor '*iemand die gezegend is doordat hij begiftigd is met toewijding aan helder inzicht (vipassana)*'.³¹³

Andere vertalingen zijn: '*Een voortreffelijke dag*';³¹⁴ '*Een betere weg kennen om alleen te Leven*';³¹⁵ '*Iemand die gezegend is met één passie*'³¹⁶ en '*iemand die heilig-waakzaam is.*'³¹⁷

U ziet hoever de meningen uit elkaar liggen. Het vormt dan ook krachtvoer voor menigvuldige academische polemiek en speculatie.³¹⁸

*Nanamoli*³¹⁹ gaat er vanuit dat '*bhaddekaratta*' een pre-boeddhistische term is die de Boeddha herinterpreteerde³²⁰ in functie van zijn eigen leer. Dit vormde geen uitzonderlijke praktijk: meermaals gebruikte de Boeddha ingeburgerde begrippen en concepten als stapstenen om de *buddhasasana* gemakkelijker verklaarbaar en aanvaardbaar te maken voor het grote publiek.³²¹ Maar een concept is de *Dhamma* niet (evenmin als woorden het zijn).³²² Concepten en woorden zijn slechts hulpmiddelen (*P. upayas*) om wijsheid te ontwikkelen. Het zijn '*slechts vingers die naar de maan wijzen*'.³²³ Maar voor alle duidelijkheid: ze zijn de maan niet.

Voor ons wordt het echter haast onmogelijk om aan de *sutta*-benaming een zinvolle betekenis toe te kennen vermits de inhoud van deze pre-boeddhistische term volkomen in de nevelen van de tijd gehuld is.

Maar wat ook de juiste etymologische *betekenis* van de naam van de *sutta* moge zijn en welke de beweegredenen van sommige *scholar-monks* ook waren om de *sutta* dusdanig te benoemen, uiteindelijk komt het toch op *beoefening*, op *praktijk* (*P. patipatti*) aan. ³²⁴

Mijn *persoonlijke* voorkeur gaat steeds uit naar díe titel die de meest duidelijke omschrijving geeft, i.c. een indicatie levert waarover de *sutta* gaat.

Doordat in deze leerrede de nadruk gelegd wordt op het feit dat de beoefenaar *nóch* in het *verleden* moet leven, *nóch* in de *toekomst*, ³²⁵ benoem ik de *Bhaddekaratta-Sutta* als volgt: *Leven in het Heden*.

Alhoewel de cryptische en onverklaarbare betekenis van de *sutta*-naam een ernstig obstakel vormt voor een juiste waardering van de betekenis van de leerrede zelf, blijkt het hoge aanzien ervan nochtans duidelijk uit het feit dat hetzelfde thema in vier opeenvolgende *suttas* van de *Pali*-*canon* wordt hernomen, namelijk in de *Bhaddekaratta-Sutta* (MN 131); in de *Ananda Bhaddekaratta-Sutta* (MN 132); in de *Mahakaccana Bhaddekaratta-Sutta* (MN 133) en tenslotte in de *Lomasakangiya Bhaddekaratta-Sutta* (MN 134).

Deze immense relevantie wordt bovendien onderstreept door de 'bovennatuurlijke omkadering' waarin twee *devas* aan de *bhikkhus Samiddhi* en *Lomasakangiya* (in resp. MN 133 en MN 134) analytische uitleg komen vragen over de betekenis van deze voordrachten.

Waar in de *Bhaddekaratta-Sutta* (MN 131) de Boeddha de leerrede als protagonist uitspreekt komen in de MN 132, MN 133 en MN 134 respectievelijk *Ananda*, *Mahakaccana* en *Lomasakangiya* aan *bod*, waarnaar de respectievelijke *sutta*-benamingen rechtstreeks verwijzen.

In de *Bhaddekaratta-Sutta* (MN 131) predikt de Boeddha dat de ware *Muni* een persoon is die niet hunkert naar het verleden en niet verlangt naar de toekomst. Evenmin wordt zulke *Wijze* overrompeld door bewustzijnsstaten uit het heden. ³²⁶ Helder bewust én gelijkmoedig onderzoekt hij '*with searching awareness, without agenda*' ³²⁷ wat zich in elk moment aan hem presenteert. Hoe bewuster en gelijkmoediger hij wordt ³²⁸ hoe méér zijn *dukkha* vernietigd wordt.

Het niet hechten aan het verleden, noch het verlangen naar de toekomst evenals het zich onthouden van elke identificatie met wat in het heden gebeurt wijst rechtstreeks naar afzondering (*P. viveka*). ³²⁹

Udana: ³³⁰

- *Hoe zoet is afzondering voor wie gelukkig is,* ³³¹
voor wie de Waarheid gehoord heeft en inzicht verkregen. ³³² •

De *Wijze* die zijn leven op deze manier inricht en zich hiervoor onvermoeibaar inspant zal er de vruchten van plukken: zulk wijs man zal zijn dag (in ideale afzondering) vruchtbaar doorbrengen.

Dhammapada: ³³³

- *Wie de smaak van innerlijke vrede
En van afzondering geproefd heeft,
Bevrijdt zich van angst en kwaad:
Hij drinkt de vreugde van Dhamma.* •

Nadat de *Bhaddekaratta-Sutta* door de Boeddha was uitgesproken gebruikte *Ananda* hem voor verdere instructie aan zijn mede-broeders. Na de uiteenzetting van *Ananda*, die gelijklopend is met de versie in MN 131, betuigt de Boeddha zijn instemming met de voordracht. Dit is de *Ananda Bhaddekaratta-Sutta* (MN 132).

In de *Mahakaccana Bhaddekaratta-Sutta* (MN 133) is het script enigszins anders: hier wordt *bhikkhu Samiddhi*, nadat hij een bad genomen had in de warmwaterbronnen van het *Tapodarama* in *Rajagaha* ³³⁴ door een (verder onbestemde) *deva* gevraagd of hij zich een voordracht herinnerde over *'iemand die gezegend is met één passie—een prediking die uiterst zinvol is en die in verband staat met het oorspronkelijke heilige leven'* ³³⁵ en of hij, in voorkomend geval, daarover uitleg kon verschaffen.

De eerwaarde *Samiddhi* blijft hem echter het antwoord schuldig en richt zich daarom de volgende dag rechtstreeks tot de Boeddha. De *Bhagavat* ³³⁶ herhaalt de verzen in identieke bewoordingen als in de vorige *suttas* zonder er echter een analytische uitleg over te verstrekken. De Boeddha schildert dus slechts een samenvatting, een 'raamwerk' (*P. uddesa*).

Daarop richtten de monniken zich tot de eerwaarde *Mahakaccana*, die op diverse plaatsen in de *Pali-canon*, *'geprezen en geëerd werd door de Leraar'* voor zijn diep analytisch inzicht en zijn competentie om een complex en ingewikkeld probleem duidelijk, aanschouwelijk en analytisch uit te leggen (*P. vibhanga*). ³³⁷

Naast het verschil in locatie (de warmwaterbronnen aan het *Tapodarama* in *Rajagaha* versus het *Jetavana* in *Savatthi*) is er nog een andere afwijking in de uitleg van deze *sutta* door *Mahakaccana*. Hij onderbouwt zijn

analyse (*P. vibhanga*) van Boeddha's raamwerk (*P. uddesa*)³³⁸ op basis van de zes zintuigen en hun objecten (*P. salayatana*) in tegenstelling tot de vorige *suttas* waar de aggregaten van toe-eigening (*P. kkhandhas*)³³⁹ worden gebruikt.

De *Lomasakangiya Bhaddekaratta-Sutta* (MN 134) volgt eenzelfde draaiboek als de *Mahakaccana Bhaddekaratta-Sutta* (MN 133). In deze *sutta* wordt de monnik *Lomasakangiya*, die op dat moment in het *Nigrodha*-park van *Kapilavatthu*³⁴⁰ verbleef, door de godenzoon *Candana*³⁴¹ gevraagd of hij deze verzen kent en in overeenstemmend geval er uitleg over te geven.

Uit het onderlinge gesprek blijkt dat de eerwaarde *Lomasakangiya* deze verzen niet kent. *Candana* herinnert zich wel de verzen van 'iemand die gezegend is met één passie', maar de betekenis ervan is hem ontglipt.

Daarop memoriseert *Lomasakangiya* de verzen en reist naar de Boeddha die in het *Jetavana* in *Savatthi* verblijft en verzoekt de *Bhagavat* om deze verzen te reciteren en uitvoerig uit te leggen. Vooraleer dit verzoek in te willigen prijst de Boeddha *Candana* als een alerte volgeling: 'hij onderkent de waarde van de *Dhamma*, heeft de Leer terdege ter harte genomen, heeft er zich met zijn hele geest op gericht, er zijn oor aan geleend en ernaar geluisterd'.³⁴²

Vervolgens verstrekt de Boeddha de toelichting aan *Lomasakangiya* die identiek is aan de *suttas* MN 131 en MN 132.³⁴³

Gezien de essentie over de vier *suttas* gezien gelijklopend is en enkel de omkadering afwijkt beperk ik me verder tot de *Bhaddekaratta-Sutta* (MN 131).

De *sutta* omvat twee onderscheiden delen: enerzijds een 'samenvatting' (*P. uddesa*) in versvorm en anderzijds een 'uiteenzetting' (*P. vibhanga*), waarin een aantal doctrinaire psychologische en ethische leerstellingen worden geanalyseerd.

De essentie van de *Bhaddekaratta-sutta(s)* ligt hierin dat het heil van de *yogi* énkél ligt in een aandachtig *heden*. In het *hier-en-nu*. In *das hier und jetzt*.³⁴⁴ In *dít* moment—wars van te piekeren over het verleden en wars van gestresseerd te zijn over de toekomst. In het *heden* observeert de *yogi* intens, aandachtig én uiterst gelijkmoedig wat zich in *dít* moment aan hem voordoet.

De ware *Muni* is hij die niet naar het *verleden* hunkert en evenmin naar de *toekomst* verlangt. Zulke *Wijze* laat zich evenmin uit balans brengen door bewustzijnstoestanden van het *heden*.

Niet-hechten aan het verleden, noch verlangen naar de toekomst evenals het zich onthouden van elke identificatie met wat in het heden gebeurt, wijst rechtstreeks naar afzondering (*P. viveka*).

Het begrip 'afzondering' vergt enige uitleg. Volgens de *Niddesa* ³⁴⁵ zijn er drie vormen van afzondering: lichamelijke afzondering (*P. kaya-viveka*); mentale afzondering (*P. citta-viveka*) en afzondering van alle substraten van 'wording' (*P. upadhi-viveka*):

- *kaya-viveka*: fysieke afzondering waardoor de *yogi* zich bevrijdt van de verlokkingen van de zintuiglijke objecten en de zintuigpoorten gemakkelijker kunnen bewaakt worden.
- *citta-viveka*: de mentale, innerlijke afzondering (en onthechting) van zintuiglijke dingen.
- *upadhi-viveka*: de onthechting van de voedingsbodem van bestaan; onthechting van alles wat behoort tot 'weder-geboorte'; onthechting van het steeds opnieuw ontstaan—het continu 'worden' (*P. bhava*); ³⁴⁶ onthechting van het steeds opnieuw 'hervallen' in de vroegere staat. *Samsara*. Anders gezegd: de oorzaken en voorwaarden van het bestendige 'worden' onderkennen, verminderen en vernietigen.

Samengevat: fysieke afzondering leidt tot het ontstaan van geestelijke afzondering en geestelijke afzondering leidt tot het ontstaan van afzondering van wereldse zaken.

Net zoals fysieke afzondering geassocieerd wordt met de bevrediging die bestaat om niemand in de nabijheid te hebben—noch vóór, noch áchter—zo is mentale afzondering geliëerd aan de afwezigheid van herinterpretatie van dingen uit het verleden en wensdromen naar de toekomst. De vernietiging van het piekeren over het verleden evenals de rusteloosheid voor de toekomst ³⁴⁷ brengt ruimtelijke denkwijzen veel dichter bij elkaar.

Maar er is méér nodig dan fysieke en mentale afzondering om tot Zelf-realisatie te komen, namelijk de afzondering (of onthechting) van de voedingsbodem van het bestaan. Dit vormt de ideale, de ware afzondering. Het is de afzondering die het bestendige 'worden' vernietigt. *Ekavihara*.

³⁴⁸

De Boeddha:

‘... If a monk is bound by any fetter like this, even if he lives deep in the forest, in a deserted place without others, and without any outer disturbance, he still lives with another.

Why?

Because he still has not thrown off the fetters that bind him. Those fetters are the ones with whom he lives.

... If a monk lives like this, even in the center of a village; with monks, nuns, or lay practitioners; among royalty, or high-ranking officials; or with those who practice another way, he is still someone who knows the better way to live alone. He can be said to be living alone because he has freed himself from all attachments. 9

Ekavihara is een eigenschap die verkregen wordt door alles op te geven wat tot het verleden en de toekomst behoort én tezelfdertijd élk verlangen dat in het heden oprijst los te laten. Alles loslaten wat men *denkt* te ‘bezitten’: het ‘*zelf*’; het ‘*ik*’. Alle ‘*worden*’.

De *yogi* die *ekavihara* beoefent en tot ontwikkeling brengt laat zich niet langer verontrusten door de verschijnselen. Goed bevrijd zweert hij alles af: zowel het verleden als de toekomst. En het heden ondergaat hij gelijkmoedig en aanvaardend.

Op deze manier komt de *yogi* dicht in de buurt van *upadhi-viveka*—de onthechting van alle activa of substrata: ‘*the freedom of every kind of attachment*’—wat direct naar *nibbana* wijst (*upadhi-viveka* = *nibbana*).³⁴⁹

Het is opmerkelijk (of net niet) hoe dicht deze *sutta* aanleunt bij het reïne van de *Khaggavisana-Sutta*: ‘*Eko care khaggavisanakappo—Ga je eigen weg zoals een rhinoceros.*’³⁵⁰ De sprankelende consistentie van de vroeg-boeddhistische *suttas*.

De ideale mentale afzondering wordt in deze *sutta* geanalyseerd door het onderzoek van de *kkhandhas*—de vijf aggregaten van toe-eigening die het ‘*ik*’ vormen, namelijk: lichaam (*P. rupa-kkhandha*); percepties (*P. sanna-kkhandha*);³⁵¹ gewaarwordingen & gevoelens (*P. vedana-kkhandha*);³⁵² mentale formaties (*P. sankhara-kkhandha*)³⁵³ en bewustzijn (*P. vinnana-kkhandha*).³⁵⁴

In verschillende leerredes van de *Pali*-canon, o.m. in de *Sallekha-Sutta*³⁵⁵ en in de *Maha-Rahulovada-Sutta*³⁵⁶ benadrukt de Boeddha de noodzaak om de *kkhandhas* goed te analyseren³⁵⁷ en te begrijpen omdat de

yogi zich zonder helder begrip en zonder hechting aan deze vijf componenten nooit kan vrijmaken van *dukkha*. De beoefenaar met perfect inzicht ziet, in volkomen overeenstemming met de werkelijkheid: 'Dit is niet van mij. Dit ben ik niet. Dit is niet mijn zelf'.

In deze afzondering (of onthechting) van de voedingsbodem van het bestaan—*ekavihara*—scant de *yogi* gelijkmoedig en onophoudelijk zijn lichaam/geest-complex als een getuige (*bearing witness*).³⁵⁸ Door het voortdurend aftasten (scannen) van alles wat zich aan hem presenteert zonder er (reactief) iets aan toe te voegen verwerft hij helder inzicht in de werkelijkheid van de fenomenen, i.c. hun vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid (*P. tilakkhana*). De naakte werkelijkheid. *Bare insight*.

359

Zo realiseert hij met penetrerend inzicht, als een geprivilegieerde getuige, het *Proces* van ontstaan en vergaan. *Anicca*. Zijn penetrerende aandacht³⁶⁰ en gelijkmoedigheid zal hem finaal inzicht geven in het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*). Wat een metafoor is om uit te drukken dat het bestaan een continu *proces* is van ontstaan en vergaan (i.c. een eeuwig proces van 'weder-geboorte')—een voortdurende opeenvolging van momenten van extreem korte duur. Uiteraard wil dit *niet* zeggen dat hij niet geboren is en niet zal sterven: de begrippen 'geboorte' en 'dood' zijn louter metaforische uitdrukkingen; zij verwijzen niet naar biologische processen.³⁶¹ Deze metaforen attenderen naar het verwerven van inzicht in het eeuwige *proces* van ontstaan en vergaan van alle fenomenen. En naar het *realiseren* van dit *proces* in zichzelf. Hierdoor overstijgt de *yogi* geboorte en dood. En bevrijdt hij zich van *dukkha*.

Noelle Oxenhandler:³⁶²

• *Realizing one is simply part of the machinery, or the music, of the universe, with its resonating structure of wave patterns: this one giving rise to this one, giving rise to this one ... to hear this music, piercing as it is, restores a measure of order in the havoc of pain.* •



Summier komt de *Bhaddekaratta-Sutta* hierop neer:

→ heb géén spijt over wat er zich ook ooit heeft afgespeeld in het *verleden*, pieker er dus niet over. Je kunt er tenslotte toch niets meer aan veranderen. Door over het verleden te piekeren maak je het jezelf in het NU

³⁶³ slechts moeilijk. Laat los wat was. Aanvaard wat is. Vertrouw wat komt. ³⁶⁴

Thich Nhat Hanh: ³⁶⁵

• *The past is the home ground of both painful and happy memories. Being absorbed in the past is a way of being dead to the present moment.* •

→ verlang niet en heb geen angst voor de *toekomst*, wees er dan ook niet rusteloos door: je weet immers toch niet hoe de toekomst uiteindelijk zal uitpakken. Het enige waarover je zeker bent is dat je dood gaat, alhoewel je absoluut niet weet *wanneer Yama* verschijnt. Méér: het is uiterst waarschijnlijk dat je dood bent vooraleer al je toekomstige scenario's zich zullen voltrekken. Anders gezegd: het is onzin om je daar in het NU angstig en rusteloos over te maken.

Thich Nhat Hanh: ³⁶⁶

• *Sometimes, because the present is so difficult, we give our attention to the future, hoping that the situation will improve in the future.*

Imaging the future will be better, we are better able to accept the suffering and hardship of the present.

... The energies behind our thinking about the future are our hopes, dreams and anxieties.

... The essential teaching of Buddhism is to be free of all desire for the future in order to come back with all our heart and mind into the present. •

→ leef in het *heden*, maar laat je in het NU *niet* overrompelen door verlangen en afkeer. Het NU-moment is het enige moment dat *werkelijk* is. Tevens het enige moment waarin je tot zelfrealisatie kan komen. Het is het enige moment dat zinvol is. De werkelijkheid speelt zich uitsluitend in het NU af. Immers, het volgende moment kan je dood zijn. Daarom is het de taak van de *yogi* om het besef van en de meditatie op de eigen sterfelijkheid (*P. marana bhavana*) ³⁶⁷ in het heden te plaatsen. Men kan *énkel* gewaarzijn in het heden. Daarom moet de *yogi* *énkel* in het NU leven en niet in de spookwereld van zowel *verleden* als *toekomst*. *Dhamma* manifesteert zich in het heden. De waarheid van het heden. *Paccupana Dhamma*. ³⁶⁸

Thich Nhat Hanh: ³⁶⁹

• *Our appointment with life is in the present moment. The place of our appointment is right here, in this place.* •

... To realize awakening means to arrive at a deep and full insight into reality, which is in the present moment.

... According to Buddhism, hell, paradise, samsara, and nibbana are all here in the present moment. To return to the present moment is to discover life and to realize the truth.

... All the awakened ones of the past have come to awakening in the present moment. All the awakened ones of the present and the future will realize the fruit of awakening in the present also. Only the present moment is real. •

Dé manier om ervoor te zorgen in het NU te leven is om *opmerkzaam* te zijn, *gewaar* te zijn, *aandachtig* te zijn. Het is immers onmogelijk om opmerkzaam te zijn in het verleden, laat staan in de toekomst. Konkreet: gebruik constant je adem als je *base camp*. Wie bewust is op de inkomende en de uitgaande adem is aanwezig in het NU. Verliest zich niet in illusie en begoocheling.

Zeshin Van Der Plas: ³⁷⁰

• *Vergeet, vergeet je illusie, keer je om, keer terug naar de plaats van voor de tijd waar de tijd geweven werd. Word wakker, breek uit de eindeloze verwarring die men elkaar onderwijst.*

Eeuwig is nu, en nu is eeuwig.

Er bestaat geen hiernamaals er bestaat alleen een eeuwig en altijd durend moment van nu.

Een ego-loos nu, geen ik aan vast te plakken.

Wie, wat, waar ben je of zou je zijn?

Wat zou je met een zelf willen?

Ah, een naam geven, bevestigen, bestendigen, boeien, de illusie trachten vast te leggen.

Dat is nog eens een illusie. •

In het heden gevestigd zijn bevat nog een diepere dimensie. Het betekent immers dat we niet énkél in het heden moeten *zijn*, maar tevens dit heden moeten *aanvaarden*. Hoe meer we getuige kunnen zijn van al onze

ervaringen zonder oordeel, hoe minder *dukkha* we zullen ervaren in ons leven. Zo leren we—met scha en schande— tot rust te komen in de eb en vloed van het huidige moment.

Dit is zoveel als tegen jezelf zeggen: dit moment is wat het is en ik neem er genoeg mee; ik wil *hier* zijn. Het komt erop neer om gewoon *complete tevreden te zijn* dat je *hier* en *nu* bent. ³⁷¹

Barry Magid: ³⁷²

• *Nothing is merely a means to an end, nothing is merely a step on the path to somewhere else. Every moment, everything, is absolutely foundational in its own right.* •

In het *hier-en-nu* verblijven ³⁷³ is de weg naar bevrijding. Op elk moment jezelf volledig bevrijden. Op ieder moment geboren worden, bestaan en sterven. Er valt geen doel te bereiken. Er moet niets beheerst worden. Het huidige moment be-‘leven’ is ruimschoots voldoende.

Ons gewoon openstellen en beschikbaar zijn om de perfectie te ervaren die in het ontstaan en vergaan van de dingen schuilt. Beseffen dat alles wat er nodig is om tot zelfrealisatie te komen in dit eigenste moment bij je is.

De verschijnselen die in dit moment verschijnen doen dit omdat ze moeten verschijnen. Het zijn slechts elementen die onophoudelijk samengevoegd en geconditioneerd worden door omstandigheden. Ze rijzen spontaan op uit een spectrum van oorzaken en voorwaarden. Een caleidoscoop van *hetus* en *paccayas*.

Het is zinloos om je tegen de wet van afhankelijk ontstaan te verzetten. Afhankelijk ontstaan is synoniem voor de natuurwet. Je kan de kosmische wet niet ontvluchten. Wie dit inziet realiseert zichzelf. De Boeddha formuleerde het als volgt: *‘Wie paticca samuppada ziet, ziet de Dhamma’*.

Ajahn Brahm: ³⁷⁴

• *Stillness is the same as the mind not moving, the same as not wanting anything and not trying to be somewhere else.* •

Van zodra je *élders* wil zijn, creëer je *dukkha*.

Slechts wanneer je genoeg neemt met *dít* moment, wanneer je *dít* moment volledig *accepteert*, ben je vrij. Bevrijd je jezelf.

Slechts wanneer de *yogi* op deze manier in het huidige moment verwijft zal hij *helder bewust* (*P. pajanati*) waarnemen én *experientieel ervaren* (*P. paccanubhoti*) dat alles veranderlijk, vluchtig en zónder enige substantie is (*P. tilakkhana*).

Thich Nhat Hanh: ³⁷⁵

• *Being in contact with life in the present moment, we observe deeply what is. Then we are able to see the impermanent and selfless nature of all that is. Impermanence and selflessness are not negative aspects of life but the very foundations on which life is built. Impermanence is the constant transformation of things.*

Without impermanence, there can be no life. Selflessness is the interdependent nature of all things. Without interdependence, nothing could exist. Without the sun, the clouds, and the Earth, the tulip could not be.

We often feel sad about the impermanence and selflessness of life, because we forget that without impermanence and selflessness, life cannot be. To be aware of impermanence and selflessness does not take away the joy of being alive. On the contrary, it adds healthiness, stability, and freedom.

It is because people cannot see the impermanent and selfless nature of things that they suffer. They take what is impermanent as permanent and what is selfless as having a self. •

In het *heden* ervaart de *yogi* duidelijk dat zijn zgn. onafhankelijk, substantieel en kernvolle 'ik' een groteske illusie is— een complete aberratie van zijn (illusoir) denken.

Deze diepgaande observatie en ervaring zorgt ervoor dat zijn 'ik'-gedacht verschrompelt. Wat na deze defenestratie van het ego in de plaats komt kan *énkel* een diep gevoel van verbondenheid én mededogen zijn met de rest van het universum. *Interbeing*. ³⁷⁶

Op deze manier laat hij zijn zorgvuldig gecreëerde ego los en beleeft hij met volle teugen dit NU-moment. Met de verwonderde ogen van een kind. *Spontaan*. ³⁷⁷ Ongeconditioneerd. Als een god. Als een Schepper van Inzicht. En daar heeft hij géén *suttas*, géén bijbels, géén korans en géén talmoeds voor nodig. Bewuste aandacht op zijn inkomende en uitgaande adem volstaat.

Leven in het heden creëert voor de *yogi* in elk moment een gelegenheid tot bevrijding en inzicht. De *Bhaddekaratta-Sutta* is méér dan een 'gewone' voordracht. Het is een *sutta* die de *yogi* naar de stroom brengt.

I.1 DE SUTTA

—Leven in het Heden—
(Bhaddekaratta-Sutta—MN131)

• Aldus heb ik gehoord.

[1.]

Eens verbleef de Bhagavat in Savatthi, in het Jetavana, het park van Anathapindika. Daar richtte hij zich tot de monniken: “Monniken!”

“Heer!” antwoordden de monniken in koor.
Toen sprak de Bhagavat volgende woorden:

[2.]

“Monniken, ik zal jullie de voordracht onderwijzen en uitleg geven over ‘Leven in het Heden.’ Luister aandachtig en let goed op. Ik ga nu spreken.”

“Ja, Heer”, antwoordden de monniken instemmend.

[3.]

De Bhagavat sprak als volgt:

“Verheug je niet in het verleden,
hunker niet naar wat komen moet,
want het verleden is voorbij
en wat de toekomst brengt blijft een raadsel.

Verblijf helder bewust in het heden,
Blijf bij datgene wat zich nu aan jullie presenteert
zonder je te irriteren over wat dan ook.
Slechts in het heden kan je [spiritueel] tot groei komen.

In het heden moet de Wijze zich inspannen
Morgen is men misschien dood:
Met de dood en zijn machtig leger
valt immers niet te negotiëren.

Wie zijn leven op deze manier inricht,
en zich hiervoor dag en nacht onvermoeibaar inspant,
over hem zegt de Vredige Wijze:
zulke man zal zijn dag [in ideale afzondering]³⁷⁸
vruchtbaar doorbrengen.

[4.]

En hoe, Monniken, verheugt men zich in het verleden?

Men vermeit zich in volgende gedachten:

*'Zulk lichaam had ik vroeger;
zulke gewaarwordingen had ik vroeger;
zulke percepties had ik vroeger;
zulke sankharas ³⁷⁹ had ik vroeger;
zulk bewustzijn had ik vroeger.'* ³⁸⁰

Zo, Monniken, verheugt men zich in het verleden.

[5.]

En hoe, Monniken, verheugt men zich niet in het verleden?

Men vermeit zich niet in volgende gedachten:

*'Zulk lichaam had ik vroeger;
zulke gewaarwordingen had ik vroeger;
zulke percepties had ik vroeger;
zulke sankharas had ik vroeger;
zulk bewustzijn had ik vroeger.'*

Zo, Monniken, verheugt men zich niet in het verleden.

[6.]

En hoe, Monniken, hunkert men naar wat komen moet?

Men vermeit zich in volgende gedachten:

*'Moge ik zulk lichaam hebben in de toekomst;
Moge ik zulke gevoelens hebben in de toekomst;
Moge ik zulke percepties hebben in de toekomst;
Moge ik zulke sankharas hebben in de toekomst
Moge ik zulk bewustzijn hebben in de toekomst.'*

Zo, Monniken, hunkert men naar wat komen moet.

[7.]

En hoe, Monniken, hunkert men niet naar wat komen moet?

Men vermeit zich niet in volgende gedachten:

*'Moge ik zulk lichaam hebben in de toekomst;
Moge ik zulke gevoelens hebben in de toekomst;
Moge ik zulke percepties hebben in de toekomst;
Moge ik zulke sankharas hebben in de toekomst
Moge ik zulk bewustzijn hebben in de toekomst.'*

Zo, Monniken, hunkert men niet naar wat komen moet.

[8.]

En hoe, Monniken, raakt men verstrikt in huidige toestanden?

Welnu, een ongeschoold persoon, een wereldling,³⁸¹ die geen rekening houdt met de edelen, die de Dhamma van de edelen niet kent,³⁸² die niet getraind is in de Dhamma van de edelen, die geen rekening houdt met [de mening van] ethische mensen, die de Dhamma van ethische mensen niet kent, die niet getraind is in de Dhamma van ethische mensen:

beschouwt het lichaam als het zelf of het zelf als in het bezit van het lichaam of het lichaam als in het zelf of het zelf als in het lichaam;

beschouwt de gewaarwordingen als het zelf of het zelf als in het bezit van de gewaarwordingen of de gewaarwordingen als in het zelf of het zelf als in de gewaarwordingen;

beschouwt de perceptie als het zelf of het zelf als in het bezit van de perceptie of de perceptie als in het zelf of het zelf als in de perceptie;

beschouwt de sankharas als het zelf of het zelf als in het bezit van de sankharas of de sankharas als in het zelf of het zelf als in de sankharas;

beschouwt het bewustzijn als het zelf of het zelf als in het bezit van het bewustzijn of het bewustzijn als in het zelf of het zelf als in het bewustzijn.

Zo, Monniken, raakt men verstrikt in huidige toestanden.

[9.]

En hoe, Monniken, raakt men niet verstrikt in huidige toestanden?

Welnu, een geschoold persoon, een goed ontwikkelde discipel van de edelen, die rekening houdt met de edelen, die de Dhamma van de edelen kent, die goed getraind is in de Dhamma van de edelen, die rekening houdt met [de mening van] ethische mensen, die de Dhamma van ethische mensen kent, die getraind is in de Dhamma van ethische mensen:

beschouwt het lichaam niet als het zelf en het zelf niet als in het bezit van het lichaam en het lichaam niet als in het zelf en het zelf niet als in het lichaam;

beschouwt de gewaarwordingen niet als het zelf en het zelf niet als in het bezit van de gewaarwordingen en de gewaarwordingen niet als in het zelf en het zelf niet als in de gewaarwordingen;

beschouwt de perceptie niet als het zelf en het zelf niet als in het bezit van de perceptie en de perceptie niet als in het zelf en het zelf niet als in de perceptie;

beschouwt de sankharas niet als het zelf en het zelf niet als in het bezit van de sankharas en de sankharas niet als in het zelf en het zelf niet als in de sankharas;

beschouwt het bewustzijn niet als het zelf en het zelf niet als in het bezit van het bewustzijn en het bewustzijn niet als in het zelf en het zelf niet als in het bewustzijn.

Zo, Monniken, raakt men niet verstrikt in huidige toestanden.

[10.]

*Verheug je niet in het verleden,
hunker niet naar wat komen moet,
want het verleden is voorbij
en wat de toekomst brengt blijft een raadsel.*

*Verblijf helder bewust in het heden,
Blijf bij datgene wat zich nu aan jullie presenteert
zonder je te irriteren over wat dan ook.
Slechts in het heden kan je [spiritueel] tot groei komen.*

*In het heden moet de Wijze zich inspannen
Morgen is men misschien dood:
Met de dood en zijn machtig leger
valt immers niet te negotiëren.*

*Wie zijn leven op deze manier inricht,
en zich hiervoor dag en nacht onvermoeibaar inspant,
over hem zegt de Vredige Wijze:
zulke man zal zijn dag [in ideale afzondering]
vruchtbaar doorbrengen.*

[11.]

Monniken, het was met betrekking hiertoe dat ik zei: ik zal jullie de voordracht onderwijzen en uitleg geven over 'Leven in het Heden.'"

Aldus sprak de Bhagavat. De monniken waren verrukt en verheugden zich over Zijn woorden. ♪

I.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA

De sutta is duidelijk, zowel in zijn structuur als door zijn inhoud, zodat het weinig zin heeft om extensief de verschillende paragrafen te overlopen.

Samengevat: wanneer we de dingen helder bewust en met diep inzicht willen zien moeten we in het *heden* leven. Wanneer we niet in het *heden* zijn, leven we in illusie. Verleden en toekomst zijn hersenspinsels van onze geest. We hoeven niet te piekeren over het verleden noch ons druk te maken over de toekomst. Het huidig moment is de enige werkelijkheid. We kunnen slechts bewust zijn van onszelf, gevestigd zijn in zelfbewustzijn, indien we in het *heden* verblijven.³⁸³

Majjhima-Nikaya:³⁸⁴

- *Naar het verleden moet niet gehunkerd worden
En verlangen naar de toekomst brengt geen baat.
Want het verleden is dood en begraven
En de toekomst moet nog komen.* •

Nog anders geformuleerd: verleden en toekomst vormen twee uitersten, daar waar de Boeddha het middenpad (*P. majjhima patipada*) propageert.³⁸⁵ Het is het evenwichtige, uitgebalanceerde pad van de gelijkmoedigen waar noch aantrekking noch afstoting te vinden is. Het is het pad zonder verlangen en zonder afkeer.

Samyutta-Nikaya:

- *Zij die geen spijt hebben over het verleden en niet broeden op de toekomst leven in het heden. Daardoor stralen zij.* •

Maar dit neemt niet weg dat het verleden ons gevormd heeft tot wat we zijn en dat het heden het fundament legt voor de toekomst. Verleden en heden zijn realiteiten waar we niet naast kunnen.

Bhikkhu Sujato:³⁸⁶

- *Leef in het NU. Zo luidt een bekend boeddhistisch credo. Maar de realiteit is dat we een rijke traditie geërfd hebben uit het verleden. Inclusief de woorden van de Boeddha zelf. We moeten het verleden niet weggooien. Want het is zinvol om de erfenis uit het verleden in overweging te nemen als we keuzes moeten maken voor de toekomst.*

*Net zoals de mensen uit het verleden—de grondleggers van de boeddhistische traditie, inclusief de Boeddha zelf—keuzes maakten die ons tot op de dag van vandaag beïnvloeden, bepalen de keuzes die we nu maken het leven van de mensen die na ons op deze planeet zullen rondlopen. **

Dhamma verschijnt in het hier-en-nu, niet in het gisteren of in het morgen. Verleden en toekomst houdt de mens in illusie. *Dhamma* valt énkél in het heden te observeren. *Dhamma* valt niet in tijd te vatten.

De Boeddha gebruikt het inzicht in de zelfloosheid (*P. anatta*)³⁸⁷ van de vijf *kkhandhas*, om te besluiten dat het géén énkéle zin heeft om zich te hechten³⁸⁸ aan spoken uit het verleden, noch aan fantasmen over de toekomst.

Anatta is één van de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*)³⁸⁹ van alle fenomenen. De *tilakkhana* schildert de werkelijkheid zoals ze is. *Yatha bhuta*. Samen met *anicca* en *dukkha* schraagt *anatta* het fundament van *Dhamma* (cfr. *infra*).

De werkelijkheid zoals ze *is* vormt de *enige* basis voor echte bevrijding. *Níet* onze eigen kleine zelf geconstrueerde wereld waar we ons separaat voelen t.o.v. het Geheel brengt ons baat. *Wél* inzicht in het Geheel maakt ons vrij van bindingen, namelijk van onze onwetendheid, verlangen en afkeer. Van ons geherinterpreteerd verleden en onze imaginaire toekomst. Van onze perceptie over de realiteit.

Voorbeeld: de menselijke geest wordt sterk beïnvloed door de seizoenen. Het lijkt erop dat zelfs de seizoenen ons beletten om de werkelijkheid te zien zoals ze wérkelijk is.

Zoals Charles Baudelaire het op een subtiele manier probeert duidelijk te maken: '*La mort...nous affecte plus profondément sous le règne pompeux de l'été*'.³⁹⁰

Of in eenzelfde perspectief Ronald Hermsen: '*Het Zomerlevegevoel. Dat gevoel van eindeloze zomers. Die warme, zwoele bubbel uit de jeugd en jongvolwassenheid waaraan geen einde leek te komen. Waarin de dood niet bestond, de jeugd eeuwig was en het gelukzalige heden voortdurend in de toekomst overliep terwijl de tijd stilstond*'.³⁹¹

Zo wordt ons bewustzijn constant getriggerd door mentale en materiële factoren en objecten. Waardoor alles wat we extern ervaren, niet de werkelijkheid is doch slechts een *reflectie* van onze geconditioneerde geest. Waardoor ook onze reacties op deze ervaringen... juist ja.

De vlucht van de geconditioneerde mens in een gefantaseerd verleden. Ook dít vormt de kern van de *Bhaddekaratta-Sutta*.

Verleden en toekomst vormen een dualiteit waarvan het heden de realiteit is. Enkel het NU-moment is echt.

De *yogi* die met zijn gedachten verblijft in het verleden geeft zich over aan piekeren (*P. kukkucca*). Wanneer hij met zijn gedachten in de toekomst verblijft geeft hij zich over aan rusteloosheid en stress (*P. uddhacca*).³⁹²

Beide eigenschappen zijn hindernissen die *haaks* staan op een rustige, vredige geest. Beiden dragen *agitatie* in zich.

Zowel het gepieker over het verleden als de rusteloosheid over de toekomst verhinderen dat de geest verblijft waar hij *moet* zijn, namelijk op de enige plaats waar werkelijk geleefd wordt: het *hier-en-nu*. Door te piekeren en door stress worden problemen niet opgelost. Rusteloosheid en piekeren versluieren en benevelen slechts de geest.

Het is bijgevolg noodzakelijk om aandachtig te observeren *wát* de reden is voor deze rusteloosheid en dit gepieker en vooral om na te denken over de nutteloze relevantie ervan: *the past is history, the future is a mystery*. Wanneer de nuttelosheid ervan voor de *yogi* duidelijk wordt, is het ook gemakkelijk het voorwerp van de rusteloosheid en het gepieker te verwijderen.

Gepieker (*P. kukkucca*) of wroeging komt voort uit berouw voor zaken uit het verleden, die de *yogi* al dan niet intentioneel gedaan heeft; in ieder geval betreft het zaken waarover hij zich 'schuldig' voelt.

Rusteloosheid (*P. uddhacca*) heeft stress als eigenschap. Door onrust wordt stabiliteit verminderd. De oorzaak van rusteloosheid ligt in de focus van de *yogi* op de toekomst. De *yogi* zal énkél naar toekomstige dingen verlangen wanneer hij niet tevreden is (of niet tevreden genoeg is) met wat zich in het NU voordoet.^{393 394}

Volgende twee stappen moeten onze meditatie funderen:

1. Bewust-zijn³⁹⁵ van het NU-moment: *énkel* in het huidige moment blijven—het NU-moment. Géén verlangen naar het verleden of naar de toekomst.

Hier en nu: als we naar de natuur kijken, laten we dan alleen maar 'kijken', als we naar een zingende vogel luisteren, laten we dan alleen maar

‘luisteren’, als we aan het strand het gebulder van de golven horen, laten we dan alleen maar ‘luisteren’, laten we er één mee worden (laten we vermijden te worden *meegezogen* in die fantastische verhalen en drama’s die onze wispelturige geest voor ons in petto houdt).

Laten we ons niet door deze gedachten laten meeslepen: niet meegaan in het verhaal van onze gedachten. Weiger mee te stappen in elk verhaal: immers de enige plaats waar we een ‘ik’ terugvinden is in een zelf gefingeerd ‘drama’ of in een ‘verhaal’. Dit ‘ik’, dit ‘zelf’ heeft slechts gedachten als basis. Ze ‘bestaan’ niet écht. We *dénken* slechts dat ze bestaan... Door in het huidige moment (de absoluut *énige* werkelijkheid, niet de geconditioneerde realiteit waarvan we *dénken* dat het de werkelijkheid is) te blijven, leggen we de conditioneringen van onze vijf lichamelijke zintuigen stil.

2. Stil bewust-zijn van het NU-moment: dit NU-moment beschouwen; observeren (verblijven...) in stil *bewust*-zijn, in stil *gewaar*-zijn van het huidige moment, in geestelijke stilte, in verstillig. We laten onze gedachten gewoon passeren en geven er géén reactie op, m.a.w. we stoppen onze gedachtenstroom, onze *mind chatter*. We stoppen ons mentaal zintuig.

Op deze manier bekomen we een stil bewust-zijn. Na de vijf zintuigen (*cfr. supra*), leggen we nu ook ons denken stil. Door beide voorgaande acties hebben we de zes zintuigen—theoretisch althans—aan banden gelegd. Deze zes zintuigen vormen immers de wereld van de verschijnselen, waarmee onze eigen, alledaagse, fenomenale, uiterst subjectieve werkelijkheid ('onze' wereld) geconstrueerd wordt. ³⁹⁶

In het *heden* moet de *yogi* zich van de *leegte* van de *kkhandhas* ten volle bewust zijn, opdat hij niet zou vervallen in *sankharas* van verlangen of *sankharas* van afkeer.

Osho: ³⁹⁷

• *Live in the present... Don't be carried away by your mechanical current of thinking about the past and the future.*

Because of that, the living moment, the moment that really exists, is wasted and it passes away uselessly.

Neither the past nor the future exists. One is only in the memory, the other only in imagination.

*Only the present is the real and the living moment. And if the truth is to be known it can only be known through being in the present.
... You have to live in the present and to live it totally. •*

En hoe doe je dat in de praktijk?

Osho geeft het antwoord: ³⁹⁸

•... Keep aware so that mechanical thinking about the past and future does not start up. To remain watchful is enough for this. If you remain watchful, it cannot be triggered. Consciousness destroys the habits. •

Dat zal in de volgende *suttas*—de *Anapanasati-Sutta* en de *Mahasatipatthana-Sutta* duidelijk worden.

II. AANDACHTIG ADEMHALEN — *Anapanasati-Sutta*

De Boeddha: ³⁹⁹

• *O, Bhikkhus, de ontwikkeling en voortdurende beoefening van de Volkomen Bewuste Ademhaling (P. anapanasati) zal [voor de aandachtige yogi] rijke vruchten dragen en hem tot voordeel strekken.*

Ontwikkeld en voortdurend beoefend brengt de Volkomen Bewuste Ademhaling de beoefening van de Vier Velden van Opmerkzaamheid (P. satipatthana) tot volle ontplooiing [tot realisatie].

De ontwikkeling en voortdurende beoefening van de Vier Velden van Opmerkzaamheid brengt de Zeven Factoren van Ontwaken (P. sambojjhanga) ⁴⁰⁰ tot volle ontplooiing [tot realisatie].

De voortdurende ontwikkeling en beoefening van de Zeven Factoren van Ontwaken brengt [bij de aandachtige yogi] Inzicht ⁴⁰¹ en Bevrijding ⁴⁰² tot volle ontplooiing [tot realisatie]. •

De *Anapanasati-Sutta* ⁴⁰³ is niet enkel één van de oudste teksten uit de *Pali*-canon, deze voordracht vormt tevens één van de oudste overgeleverde wijsheden van de hele menselijke wordingsgeschiedenis.

Het is verder gewoonweg verbijsterend *hóe* deze kennis tot ons is gekomen.

Gedurende méér dan 400 jaar werd zij van ‘mond tot oor’, van (monnik)-generatie op (monnik)-generatie *mondeling* overgereikt, tot ze uiteindelijk in de 1ste eeuw vóór Christus ⁴⁰⁴ op schrift werd gesteld. Dit was het werk van een speciale ‘categorie’ monniken, de *bhanakas*, ⁴⁰⁵ die als repetitieve dagtaak bepaalde delen van de immense *Tipitaka* memoriseerden en reciteerden.

De vele herhalingen die in de teksten van de *Pali*-canon voorkomen moeten derhalve beschouwd worden als niets meer maar ook niets minder, dan praktische ‘geheugensteuntjes’ voor deze recitanten.

Ondanks alles blijft het in ieder geval een indrukwekkende prestatie. De *bhanakas* tilden als het ware de verbale, conceptuele *Dhamma* over de tijd heen tot *scribenten* op palmladeren hun taak overnamen. Deze eeuwenlange, minutieus volgehouden krachtinspanning zegt alles over de diepe impressie die de leerstellingen van de Boeddha op de toenma-

lige (filosofisch en spiritueel imposant ontwikkelde) Indische maatschappij moet gemaakt hebben.

De beoefening van de Volkomen Bewuste Ademhaling (*P. anapanasati*), gecombineerd met de beoefening van de Vier Velden van Bewuste Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*) vormen het centrale thema van deze leerrede.

Inhoudelijk verstrekt de *sutta* ons belangrijke aanwijzingen en instructies—*from the horse's mouth*—over de ademhalingsmeditatie zoals deze 2.600 jaar geleden werd toegepast door *Siddhattha Gotama* en zijn tijdgenoten.

Opmerkelijk is ook hoe recentere versies van de *Anapanasati-Sutta* ontsnapt zijn aan wijzigingen en modificaties. Hetgeen aangeeft dat deze leerrede uiterst duidelijk was en geen verdere toelichting vergde.

Men was er zich in het Oosten terdege van bewust dat de eerste stap die i.v.m. meditatie-beoefening moest genomen worden het kalmeren van de geest (*P. samatha*) was—het droogleggen van die steeds maar voortkabbelende gedachtenstroom. *Samatha* als de noodzakelijke voorwaarde én de basis om dieper te kunnen observeren.

En hiervoor kwam de adem als een uiterst belangrijk meditatie-object naar voor: dit meditatie-object is immers voor de *yogi* van geboorte tot dood *constant* aanwezig.⁴⁰⁶ Maar het bezit ook de navrante eigenschap om een onwaarschijnlijke *eye-opener* te zijn: de *yogi* die beseft dat zijn of haar leven voorbij is van het ogenblik dat de adem wordt uitgeademd naar niet meer naar binnen gaat. Het is een meditatie-object dat erg transformerend werkt.

De Boeddha was er zich terdege van bewust dat de adem een *voertuig* was—een hulpmiddel, een *upaya*—dat via het kalmeren van het lichaam en de geest, uiteindelijk naar bevrijding kon leiden. Het is bijgevolg helemaal niet ongewoon dat *Siddhattha Gotama* het uitzonderlijke belang van ademhalingsmeditatie op diverse plaatsen in de *suttas* heeft benadrukt.

Sayadaw Uttamasara:⁴⁰⁷

• *Anapana in simple meaning is a sort of contemplation on the concentration of breath-in and breath-out, with stable mind, not letting it go towards any other object. In Pali it is called, "Assasa-passasa Kammatthana".*⁴⁰⁸

The Gotama Buddha-to-be, sitting cross-legged on the golden throne under a Bo-tree, while practising this Breath-in and Breath-out Meditation, attained All-Knowing Enlightenment (Sabbannutanana) ⁴⁰⁹ and reached the highest status of Buddhahood. Therefore you have to understand that Anapana plays the vital role in attainment of Enlightenment. ♣

Adem: tot op heden zijn we er ons in het Westen te weinig van *bewust* hoe levenscheppend adem is. Slechts uitzonderlijk dringt het volledig tot ons door hoe *bevrijdend* adem kan zijn: tijdens een wandeling op het strand, of nóg intenser: die uiterst speciale, ijle lucht die 's morgens je longen vult na een recuperatie-nacht in een *hill station* tijdens een verblijf in het Oosten—de ultieme uitbraak van de *expatriate* of van de gefortu-
neerde toerist, weg uit de loden, broeierige hitte van de laagvlakte waar het dagdagelijkse leven zich in al zijn kleurrijke schakeringen afspeelt en voltrekt...

II.1 DE SUTTA

—De Aandacht voor de Ademhaling— (Anapanasati-Sutta—MN118)

• Aldus heb ik gehoord.

[1.]

Eens verbleef de Bhagavat in Savatthi, in het Pubbarama, ⁴¹⁰ in het huis van de moeder van Migara, samen met een aantal zeer befaamde oudere leerlingen: de Eerwaarden Sariputta, Maha-Moggallana, Maha-Kassapa, Maha-Kaccayana, Maha-Kotthita, Maha-Kappina, Maha-Cunda, Anuruddha, Revata, Ananda en andere vermaarde oudere discipelen.

[2.]

In die tijd onderrichtten en instrueerden de oudere monniken nieuwe monniken. Sommige oudere monniken onderrichtten en instrueerden tien monniken, andere twintig, dertig of veertig monniken. Deze nieuwe bhikkhus maakten, doordat ze op deze manier onderricht en geïnstrueerd werden door de oudere monniken, progressief grote vorderingen.

[3.]

In die tijd zat de Bhagavat—omdat het die dag uposatha ⁴¹¹ was, de vijftiende [van de halve maand]—in de nacht van de volle maan, omringd door een schare van monniken, in de open lucht, voor de pavarana-ceremonie. ⁴¹²

Nadat de Bhagavat zwigend zijn ogen over de massale monnikschare had laten glijden, richtte hij als volgt het woord tot hen:

[4.]

“Monniken, ik ben uiterst tevreden wat het resultaat van deze beoefening betreft. ik ben vastbesloten deze beoefening op dezelfde manier met jullie verder te zetten.

Daarom moeten jullie met nog méér energie op deze beoefening inzetten om op deze manier het nog niet bereikte te bereiken, om te komen tot waar jullie nog niet gekomen zijn, om te realiseren wat nog niet gerealiseerd is.

Ik heb besloten om hier nog één maand langer te blijven (tot de maand waarin de Witte Waterlelies bloeien)—namelijk tot wanneer de regentijd van vier maanden een einde neemt.” ⁴¹³

[5.]

Toen doorheen het hele land bekend werd dat de Bhagavat één maand langer in Savatthi zou blijven (tot de maand waarin de Witte Waterlelies bloeien)—namelijk tot wanneer de regentijd van vier maanden een einde zou nemen, begaven zich vele monniken—uit het hele land—naar Savatthi om de Bhagavat te zien. ⁴¹⁴

[6.]

En de oudere monniken onderrichtten en instrueerden de nieuwe monniken nog intensiever. Sommige oudere monniken onderrichtten en instrueerden tien monniken, andere twintig, dertig of veertig monniken.

Deze nieuwe bhikkhus maakten, doordat ze op deze manier onderricht en geïnstrueerd werden door de oudere monniken, progressief grote vorderingen.

[7.]

Toen het opnieuw volle maan was geworden zat de Bhagavat—omdat het die dag uposatha was, de vijftiende [van de halve maand]—in de maand dat de Witte Waterlelies bloeien, omringd door een schare van monniken, in de open lucht.

Nadat de Verhevene zwijgend zijn ogen over de massale monnikenschare had laten glijden, richtte hij het woord tot hen:

[8.]

“Monniken, deze groep is vrij van gebabbel, deze groep is zonder ijdel gepraat, zuiver, bezig met de dingen waar het wezenlijk om gaat.

Van zulke aard is deze monnikengemeenschap, van zulke aard is deze groep dat men van haar kan zeggen dat zij het waard is om aan te offeren, het waard is om gastvrijheid aan te verlenen, het waard is om aalmoezen te ontvangen, vererenswaardig is, een niet overtroffen veld van verdienste. ⁴¹⁵

Van zulke aard is deze monnikengemeenschap, van zulke aard is deze groep dat een kleine gift [eraan] groot wordt en een grote gift nog groter. Van zulke aard is deze monnikengemeenschap, van zulke aard is deze groep, dat het de moeite waard is om vele tientallen mijlen te reizen, zelfs zwaar bepakt, om haar te bezoeken. Van zulke aard is deze monnikengemeenschap; van zulke aard is deze groep dat het erg zeldzaam voorkomt in deze wereld.

[9.]

In deze monnikengemeenschap zijn er arahants, ⁴¹⁶ die de mentale uitvloeisels (P. asavas) vernietigd hebben, ⁴¹⁷ die de oorzaken van dukkha opgeheven hebben, ⁴¹⁸ die het heilige leven (P. brahma-

cariya) ⁴¹⁹ geleid hebben, die gedaan hebben wat gedaan moest worden, ⁴²⁰ die de last hebben afgelegd, die het goede doel ⁴²¹ bereikt hebben, die de ketenen die aan het bestaan binden, vernietigd hebben, die bevrijd zijn door volkomen inzicht—zulke monniken zijn er in deze monnikengemeenschap.

[10.]

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die, na de vernietiging van de vijf ketenen die aan het lagere bestaan ⁴²² binden, spontaan zullen worden wedergeboren [in de Zuivere Verblijven] en daar het uiteindelijke nibbana zullen bereiken, zonder uit die wereld te kunnen terugkeren ⁴²³—dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap.

[11.]

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die, na de vernietiging van de drie ketenen én [bijkomend] door het verzwakken van verlangen, haat en onwetendheid, Eenmaal-terugkeerders ⁴²⁴ zijn geworden en die na nog slechts eenmaal terug te keren naar deze wereld een einde aan het lijden zullen maken—dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap.

[12.]

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die, na de vernietiging van de drie ketenen, Stroombetreder ⁴²⁵ zijn geworden, niet meer in staat om terug te vallen, zeker [van de bevrijding], op weg zijn naar ontwaken—dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap.

[13.]

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken, die de praktijk beoefenen van het ontwikkelen van de Vier Velden van Opmerksaamheid—dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap.

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die toegewijd zijn aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vier Vormen van Juiste Inspanning; aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vier Mentale Eigenschappen van Spirituele Kracht; aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vijf Spirituele Potentiële Krachten; aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vijf Spirituele Controlerende Vermogens; aan de praktijk van het ontwikkelen van de Zeven Factoren van Ontwaken en aan de beoefening van het Edele Achtvoudige Pad—dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap. ⁴²⁶

[14.]

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die toegewijd zijn aan de praktijk van het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid;

aan de praktijk van het ontwikkelen van mededogen, van medevreugde, van gelijkmoedigheid; ⁴²⁷ aan de praktijk van het ontwikkelen van [de meditatie op] het lelijke en het onbestendige ⁴²⁸—zulke bhikkhus zijn er ook in deze monnikengemeenschap.

[—Aandacht voor de Ademhaling—]

[15.]

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die toegewijd zijn aan de praktijk van het ontwikkelen van Aandacht voor de Ademhaling. ⁴²⁹

O, Monniken, de ontwikkeling en voortdurende beoefening van de Volkomen Bewuste Ademhaling (P. anapanasati) zal [voor de aandachtige yogi] rijke vruchten dragen en hem tot voordeel strekken.

Ontwikkeld en voortdurend beoefend brengt de Volkomen Bewuste Ademhaling de beoefening van de Vier Velden van Opmerkzaamheid (P. satipatthana) tot volle ontplooiing [tot realisatie].

De ontwikkeling en voortdurende beoefening van de Vier Velden van Opmerkzaamheid brengt de Zeven Factoren van Ontwaken (P. sambojjhanga) tot volle ontplooiing [tot realisatie].

De voortdurende ontwikkeling en beoefening van de Zeven Factoren van Ontwaken brengt [bij de aandachtige yogi] Inzicht ⁴³⁰ en Bevrijding ⁴³¹ tot volle ontplooiing [tot realisatie].”

[16.]

“En hoe, Monniken, wordt de aandacht voor de ademhaling voortdurend ontwikkeld en beoefend? Op welke manier draagt zij grote vrucht en hoe strekt zij tot groot voordeel?”

[17.]

Stel het volgende: nadat een monnik naar het bos is gegaan, naar de voet van een boom of naar een lege hut, gaat hij met gekruiste benen zitten, met rechte rug, terwijl hij zijn aandacht richt op het gebied tussen neus en mond (P. parimukham). ⁴³²

Opmerkzaam ademt hij bewust in;

Opmerkzaam ademt hij bewust uit:

[18.]

Terwijl hij diep inademt, is hij zich bewust dat hij diep inademt.

Terwijl hij diep uitademt, is hij zich bewust dat hij diep uitademt.

Terwijl hij snel ⁴³³ inademt, is hij zich bewust dat hij snel inademt.

Terwijl hij snel uitademt, is hij zich bewust dat hij snel uitademt.

*Terwijl hij inademt, oefent hij zich om zijn hele lichaam te ervaren.
Terwijl hij uitademt, oefent hij zich om zijn hele lichaam te ervaren.*

*Terwijl hij inademt, oefent hij zich om zijn hele lichaam rustig en
vredig te laten worden.
Terwijl hij uitademt, oefent hij zich om zijn hele lichaam rustig en
vredig te laten worden.*

[19.]

*Terwijl hij inademt, oefent hij zich om vreugde (P. piti) te ervaren.
Terwijl hij uitademt, oefent hij zich om vreugde te ervaren.*

*Terwijl hij inademt, oefent hij zich om geluk (P. sukha) te ervaren.
Terwijl hij uitademt oefent hij zich om geluk te ervaren.*

*Terwijl hij inademt, is hij zich bewust van de gewaarwordingen. ⁴³⁴
Terwijl hij uitademt is hij zich bewust van de gewaarwordingen.*

*Terwijl hij inademt, brengt hij de gewaarwordingen in hem tot rust.
Terwijl hij uitademt, brengt hij de gewaarwordingen in hem tot rust.*

[20.]

*Terwijl hij inademt, is hij zich bewust van zijn geest.
Terwijl hij uitademt, is hij zich bewust van zijn geest.*

*Terwijl hij inademt, laat hij zijn geest rustig en vredig worden.
Terwijl hij uitademt, laat hij zijn geest rustig en vredig worden.*

*Terwijl hij inademt, concentreert hij zijn geest.
Terwijl hij uitademt, concentreert hij zijn geest.*

*Terwijl hij inademt, maakt hij zijn geest vrij.
Terwijl hij uitademt, maakt hij zijn geest vrij.*

[21.]

*Terwijl hij inademt, observeert hij de vergankelijkheid van alle geest-
inhoud.
Terwijl hij uitademt, observeert hij de vergankelijkheid van alle
geestinhoud.*

*Terwijl hij inademt, observeert hij het wegebben van alle geest-
inhoud.
Terwijl hij uitademt, observeert hij het wegebben van alle geest-
inhoud.*

*Terwijl hij inademt, observeert hij volkomen bevrijding.
Terwijl hij uitademt, observeert hij volkomen bevrijding.*

*Terwijl hij inademt, observeert hij het loslaten.
Terwijl hij uitademt, observeert hij het loslaten.*

[22.]

Wanneer, Monniken, de aandacht voor de ademhaling, voortdurend ontwikkeld en beoefend wordt volgens deze instructies, zal dit rijke vruchten dragen en van groot nut zijn.”

[—Realisatie v/d Vier Velden van Opmerkzaamheid—]

[23.]

“En hoe, Monniken, brengt de Volkomen Bewuste Ademhaling, die voortdurend ontwikkeld en beoefend wordt volgens deze instructies, de Vier Velden van Opmerkzaamheid tot volle ontplooiing?

[24.]

Wanneer, Monniken, een bhikkhu:

*zich bewust is, terwijl hij diep inademt, dat hij diep inademt;
zich bewust is, terwijl hij diep uitademt, dat hij diep uitademt;*

*zich bewust is, terwijl hij snel inademt, dat hij snel inademt;
zich bewust is, terwijl hij snel uitademt, dat hij snel uitademt;*

*zich bewust is, terwijl hij inademt, dat hij zich oefent om zijn hele lichaam te ervaren;
zich bewust is, terwijl hij uitademt, dat hij zich oefent om zijn hele lichaam te ervaren;*

*zich bewust is, terwijl hij inademt, dat hij zich oefent om zijn hele lichaam rustig en vredig te laten worden;
zich bewust is, terwijl hij uitademt, dat hij zich oefent om zijn hele lichaam rustig en vredig te laten worden;*

dan observeert hij het lichaam in het lichaam, ijverig (geestdriftig), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer. ^{435 436}

In dit geval maakt de Volkomen Bewuste Ademhaling deel uit van het eerste Veld van Opmerkzaamheid, namelijk de meditatie op het lichaam (P. kayanupassana).

[25.]

Wanneer, Monniken, een bhikkhu:

zich bewust is, terwijl hij inademt, dat hij zich oefent om vreugde te ervaren;

zich bewust is, terwijl hij uitademt, dat hij zich oefent om vreugde te ervaren;

zich bewust is, terwijl hij inademt, dat hij zich oefent om geluk te ervaren;

zich bewust is, terwijl hij uitademt, dat hij zich oefent om geluk te ervaren;

zich bewust is, terwijl hij inademt, van de gewaarwordingen;
zich bewust is, terwijl hij uitademt, van de gewaarwordingen;

zich bewust is, terwijl hij inademt, dat hij de gewaarwordingen tot rust brengt;

zich bewust is, terwijl hij uitademt, dat hij de gewaarwordingen tot rust brengt;

dan observeert hij de gewaarwordingen in de gewaarwordingen, ijverig (geestdriftig), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer.

In dit geval maakt de Volkomen Bewuste Ademhaling deel uit van het Tweede Veld van Opmerkzaamheid, namelijk de meditatie op de gewaarwordingen (P. vedananupassana).

[26.]

Wanneer, Monniken, een bhikkhu:

zich bewust is van zijn geest, terwijl hij inademt;

zich bewust is van zijn geest, terwijl hij uitademt;

zich bewust is van het feit dat hij zijn geest rustig en vredig laat worden, terwijl hij inademt;

zich bewust is van het feit dat hij zijn geest rustig en vredig laat worden, terwijl hij uitademt;

zich bewust is dat hij zijn geest concentreert, terwijl hij inademt;

zich bewust is dat hij zijn geest concentreert, terwijl hij uitademt;

zich bewust is dat hij zijn geest vrij maakt, terwijl hij inademt;

zich bewust is dat hij zijn geest vrij maakt, terwijl hij uitademt;

dan observeert hij de geest in de geest, ijverig (geestdriftig), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer.

In dit geval maakt de Volkomen Bewuste Ademhaling deel uit van het Derde Veld van Opmerkzaamheid, namelijk de meditatie op de geest (P. cittanupassana).

[27.]

Wanneer, Monniken, een bhikkhu:

zich bewust is van de vergankelijkheid van alle geestinhoud [dhammas], terwijl hij inademt;

zich bewust is van de vergankelijkheid van alle geestinhoud, terwijl hij uitademt;

zich bewust is van het wegebben ⁴³⁷ van alle geestinhoud, terwijl hij inademt;

zich bewust is van het wegebben van alle geestinhoud, terwijl hij uitademt;

zich bewust is van volkomen bevrijding, terwijl hij inademt;

zich bewust is van volkomen bevrijding, terwijl hij uitademt;

zich bewust is van loslaten, terwijl hij inademt;

zich bewust is van loslaten, terwijl hij uitademt;

dan observeert hij de geestinhoud in de geestinhoud, ijverig (geestdriftig), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer.

In dit geval maakt de Volkomen Bewuste Ademhaling deel uit van het Vierde Veld van Opmerkzaamheid, namelijk de meditatie op de geestinhoud (P. dhammanupassana).

[28.]

Wanneer, Monniken, de Volkomen Bewuste Ademhaling, voortdurend ontwikkeld en beoefend wordt volgens deze instructies, brengt zij de Vier Velden van Opmerkzaamheid tot volle ontplooiing (tot realisatie)."

[—Realisatie van de Zeven Factoren van Ontwaken—]

[29.]

"En hoe, Monniken, brengen de Vier Velden van Opmerkzaamheid, die voortdurend ontwikkeld en beoefend worden volgens deze instructies, de Zeven Factoren van Ontwaken tot volle ontplooiing (tot realisatie)?"

[30.]

Wanneer, Monniken, een bhikkhu, het lichaam in het lichaam observeert (P. kayanupassana), ijverig (geestdriftig), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer, is op dat moment zijn aandacht stabiel en continu.

Wanneer zijn aandacht stabiel en continu is wordt de eerste ontwakingsfactor 'aandacht' (P. sati) opgewekt. Wanneer een bhikkhu de ontwakingsfactor 'aandacht' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ont-plooiing (tot realisatie).

[31.]

Wanneer een bhikkhu stabiel en continu aandachtig blijft zal hij de Dhamma analytisch met onderscheidingsvermogen onderzoeken. Wanneer hij dat doet wordt de tweede ontwakingsfactor 'dhamma-onderzoek' (P. dhammavicaya) ⁴³⁸ opgewekt. Wanneer een bhikkhu de ontwakingsfactor 'dhamma-onderzoek' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[32.]

Wanneer een bhikkhu de dhammas analytisch met onderscheidingsvermogen onderzoekt ontstaat onstuitbare 'energie' (ijver). Wanneer hij dat doet wordt de derde ontwakingsfactor energie (P. viriya) opgewekt. Wanneer een bhikkhu de ontwakingsfactor 'energie' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[33.]

Bij een bhikkhu bij wie energie (ijver) opgewekt is, ontstaat een vreugde, die vrij is van zintuiglijk verlangen. Wanneer dat gebeurt, wordt, op dat moment, bij een bhikkhu de vierde ontwakingsfactor 'vreugde' (P. niramisa piti) opgewekt. Wanneer een bhikkhu de ontwakingsfactor 'vreugde' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[34.]

Wanneer een bhikkhu in deze toestand van vreugde verblijft, voelt zijn lichaam en geest licht en ontspannen aan. Wanneer dat gebeurt, wordt op dat moment, bij een bhikkhu de vijfde ontwakingsfactor 'kalmte' (P. passaddhi) opgewekt. Wanneer een bhikkhu de ontwakingsfactor 'kalmte' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[35.]

Bij een bhikkhu waarbij lichaam en geest gekalmeerd zijn, raakt de geest geconcentreerd. Wanneer dat gebeurt wordt, op dat moment, bij een bhikkhu de zesde ontwakingsfactor 'concentratie' (P. samadhi) opgewekt. Wanneer een bhikkhu de ontwakingsfactor 'samadhi' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[36.]

Een bhikkhu die in diepe rust en concentratie verblijft, houdt op met onderscheid te maken en te vergelijken. Wanneer dat gebeurt wordt, op dat moment, bij een bhikkhu de zevende ontwakingsfactor 'gelijkmoedigheid' (P. upekkha) opgewekt. Wanneer een

bhikkhu de ontwakingsfactor 'gelijkmoedigheid' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[37.]

[Hetzelfde proces (zoals *supra* beschreven in par. [30.] → [36.] voor de observatie van het lichaam in het lichaam) voltrekt zich bij de drie overblijvende Velden van Opmerkzaamheid (i.c. voor de observatie van de gewaarwordingen in de gewaarwordingen; voor de observatie van de geest in de geest en voor de observatie van de geestinhoud in de geestinhoud)].

Wanneer een monnik:

de gewaarwordingen in de gewaarwordingen observeert (P. vedananupassana), ijverig (geestdriftig), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer... brengt hij resp. de ontwakingsfactoren sati, dhammavicaya, viriya, piti, passaddhi, samadhi en upekkha tot volle ontplooiing (tot realisatie).

de geest in de geest observeert (P. cittanupassana), ijverig (geestdriftig), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer... brengt hij resp. de ontwakingsfactoren sati, Dhammavicaya, viriya, piti, passaddhi, samadhi en upekkha tot volle ontplooiing (tot realisatie).

de geestinhoud in de geestinhoud observeert (P. dhammanupassana), ijverig (geestdriftig), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer... brengt hij resp. de ontwakingsfactoren sati, dhammavicaya, viriya, piti, passaddhi, samadhi en upekkha tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[38.]

Wanneer, Monniken, de Vier Velden van Opmerkzaamheid, voortdurend ontwikkeld en beoefend worden volgens deze instructies, brengen zij de Zeven Factoren van Ontwaken ⁴³⁹ tot volle ontplooiing (tot realisatie)."

[—Realisatie van Ware Kennis en Bevrijding—]

[39.]

"En hoe, Monniken, brengen de Zeven Ontwakingsfactoren, die voortdurend ontwikkeld en beoefend worden volgens deze instructies, Inzicht en Bevrijding tot volle ontplooiing [tot realisatie]?"

[40.]

Welnu, Monniken, een bhikkhu die de Zeven Ontwakingsfactoren ontwikkelt, volgt een pad dat gebaseerd is op afzondering, passieloosheid, loslaten en verzaken.

[41.]

Wanneer een bhikkhu de Zeven Ontwakingsfactoren op deze manier beoefent en ontwikkelt brengen zij hem het Ware Inzicht en Volkomen Bevrijding.”

Aldus sprak de Bhagavat. De monniken verheugden zich over zijn woorden.

II.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA

De *sutta* kan worden onderverdeeld in 5 rubrieken, ⁴⁴⁰ namelijk:

II.2.1 Inleiding

II.2.2 Aandacht voor de Ademhaling

II.2.3 Realisatie van de Vier Velden (Fundamenten) van Opmerkzaamheid

II.2.4 Realisatie van de Zeven Factoren van Ontwaken

II.2.5 Realisatie van Ware Kennis en Bevrijding

II.2.1 Inleiding

[Verzen (1.) t/m (3.)]

De inleiding vangt aan met de bekende zin ‘Aldus heb ik gehoord’ ⁴⁴¹ en geeft een situatieschets waar de leerrede werd uitgesproken. We krijgen een beschrijving van de fysieke plaats, van de voornaamste deelnemers, van de dag van de maan(d) [*uposatha*] en de periode van het jaar (onmiddellijk na *vassavasa*—de regenretraite).

Het is niet moeilijk om je een idee te vormen hoe deze gemeenschap van monniken functioneerde. Het volstaat om naar het binnenland van Birma (het huidige Myanmar) of Sri Lanka te trekken opdat zulk tafereel voor je ogen werkelijkheid wordt.

Zelfs de huidige dagindeling van de kloosters heeft weinig aan authenticiteit ingeboet. Ook vandaag nog zijn de honderden *viharas* uiterst open en toegankelijk; de *bhikkhus* erg aanspreekbaar en behulpzaam.

De dag begint vroeg, rond 4 uur ‘s morgens, met meditatie. Nadien gaan de *bhikkhus* op aalmoezenronde (*P. pindapatha*) ⁴⁴² in de nabijgelegen stad of dorp. Giften van de lekenbevolking (individueel aan de monniken tijdens de *pindapatha* of collectief aan de kloosters) zijn de enige manier waarop de monniken aan voedsel geraken.

Het is de *bhikkhus* niet toegestaan om daadwerkelijk om eten te *vragen*. Ze mogen énkél stil blijven staan en wachten tot iemand voedsel in hun bedelnap legt. Het aannemen van geld is absoluut *niet* toegestaan. Dit wil dus zeggen dat de monniken voor hun levensonderhoud *volledig* afhankelijk zijn van wat de leken hen *geven*. Ook het zelf bereiden van voedsel is de *bhikkhus* niet gegund. De *bhikkhus* eten slechts één keer per dag, namelijk vóór de middag.

Vóór of ná het eten geven de *bhikkhus* een korte lezing over een bepaald aspect van de *Dhamma* aan diegenen die voedsel aangeboden hebben.

Na de middag wordt onderricht gegeven door oudere monniken aan nieuwe monniken. Dit gebeurt in open lucht, meestal onder een boom die schaduw geeft. Nadien volgt weer meditatie en kleine klusjes, gevolgd door een *dhamma-talk* vóór het slapen gaan rond 21 uur.

De term *uposatha* ⁴⁴³ verwijst naar een—steeds weerkerende—speciale dag voor het volvoeren van religieuze praktijken (vooral in het *Theravada*; in het *Mahayana* is het belang ervan gering): meditatie, ethisch gedrag, ontvangen en geven van instructies.

Uposatha-dagen zijn afhankelijk van de stand van de maan: volle maan, nieuwe maan en de tussenliggende kwartieren. Vooral de *uposatha*-dagen van volle maan en nieuwe maan zijn belangrijk omdat dan in de kloosters de *patimokkha*, ⁴⁴⁴ de kern van de kloosterregels—de *vinaya* ⁴⁴⁵—wordt gereciteerd.

Ajahn Chah: ⁴⁴⁶

• *Discipline is not to be carried as a burden. In our practice here the foundation is discipline, good discipline plus the ascetic rules and practices.*

Being mindful and careful of even the many supporting rules as well as the basic 227 precepts has great benefit. It makes life very simple.

There need be no wondering about how to act, so you can avoid thinking and instead just be simply mindful. The discipline enables us to live together harmoniously; the community runs smoothly. Outwardly everyone looks and acts the same.

Discipline and morality are the stepping stones for further concentration and wisdom. By proper use of the monks' discipline and the ascetic precepts, we are forced to live simply, to limit our possessions.

So here we have the complete practice of the Buddha: refrain from evil and do good, live simply keeping to basic needs, purify the mind. That is, be watchful of our mind and body in all postures: sitting, standing, walking or lying, know yourself. ♪

Deze *sutta* speelt zich af in de periode van het jaar onmiddellijk na de regenretraite (*P. vassavasa*). De jaarlijkse *vassa duurt* 3 maanden, namelijk van de volle maan van (meestal) juli tot de volle maan van (meestal) oktober.

De Boeddha legde de mobiliteit van de *bhikkhus* tijdens deze moessonperiode strikt aan banden.

De monniken waren verplicht deze periode door te brengen 'in een ruimte met muren omzoomd en met een dak boven het hoofd'. Het was niet toegestaan om in de jungle te verblijven, wat voor de *bhikkhus*, zeker in de beginperiode van de prediking van de *Dhamma*, ontegensprekelijk hun natuurlijke habitat was.

De invoering van de *vassavasa* had een drievoudige beweeggrond: de eerste reden was om beschadiging aan de velden te voorkomen vermits de regenperiode overeenstemt met de plantperiode voor het merendeel van de gewassen (vooral rijst) en de jonge plantjes dan erg kwetsbaar zijn; het tweede motief was om diepe verstoring van de fauna te vermijden daar veel dieren in het regenseizoen hun nakomelingschap ter wereld brengen en ook in dit geval *rust* een aangewezen *attitude* was.

Beschadiging van de rijstvelden en verstoring van de natuur waren dus de twee hoofddrijfveren om de monniken te verplichten tijdens de moessonregens op één plaats te verblijven en niet als *samanas* rond te trekken.

Een derde argument tenslotte was dat het op één plek verblijven tijdens de moessonperiode ook minder risico's met zich bracht voor de monniken zelf. Aardverschuivingen, watervloed en overstromingen zijn immers legio tijdens dit seizoen. Tot op heden is het regenseizoen in de noord-oostelijke deelstaten Bihar en Uttar Pradesh van India ⁴⁴⁷ voor de bevolking een levensbedreigend jaargetijde.

De monniken mochten kiezen op welke plaats zij de *vassavasa* wilden doorbrengen. De intentie om de *vassavasa* op een bepaalde plaats door te brengen werd door de *bhikkhus* formeel geuit.

Het einde van het regenseizoen werd gemarkeerd door de feestdag van *Pavarana*—*Pali* voor 'uitnodiging'—waarin de monniken elkaar uitnodigden om opmerkingen of kritiek te geven op hun gedrag tijdens deze periode van verplicht gemeenschappelijk sedentair verblijf.

De *Pavarana* vormde de laatste mogelijkheid om iemands gedrag tijdens de *vassavasa* te bekritisieren; nadien moest het verleden het verleden blijven.

Dit gebruik, door de Boeddha zelf ingesteld, had als bedoeling om iedere *bhikkhu* verantwoordelijk te houden voor zijn tekortkomingen t.o.v. zijn collegae. Dit gebruik leidde tot wederzijdse correctie en droeg bij tot harmonie in de jonge *Sangha*.⁴⁴⁸

Daarom is het fout om het gebruik van *Pavarana*, zoals ingesteld en toegepast door de Boeddha, te vergelijken met de formalistische ceremonie die hieraan in het huidige *Theravada*-boeddhisme kleeft.⁴⁴⁹

De traditie van *vassavasa* wordt nog steeds gevolgd in de landen van het *Theravada*. In navolging van de traditie wordt de *vassavasa*-periode ook nu nog vooral benut voor het intensifiëren van meditatie-beoefening.

Vassavasa is ook gerelateerd aan de senioriteit van de monniken: van een monnik die 15 jaar achter elkaar, continu, monnik geweest is, wordt gezegd dat hij 15 *vassas* heeft.

Mahayana, *Vajrayana* en *Navayana*⁴⁵⁰ volgen het gebruik van *vassavasa* niet meer.

[Verzen (4.) t/m (6.)]

De term ‘monniken’ die in de *sutta*—evenals in de hele *Pali*-canon—gebruikt wordt, moet slechts beschouwd worden als een aanspreektitel. Het betekent uiteraard *niet* dat deze instructies *énkel* bedoeld zijn voor (volledig gewijde) monniken.^{451 452}

Dit blijkt verder duidelijk uit de hedendaagse praktijk in Birma (Myanmar) waar *anapanasati* en *satipatthana* massaal door *lekenvolgelingen* (*P. upasakas en upasikas*)⁴⁵³ beoefend wordt.⁴⁵⁴

Hetzelfde geldt heden ten dage trouwens ook voor de quasi complete *Dhamma*-praktijk in het *Navayana*.

De *sutta* geeft duidelijk het belang aan dat de Boeddha hecht aan het bewandelen van deze beoefeningsweg: hij is vastbesloten om op deze weg verder te gaan en hij vraagt aan de monniken om nog méér ijver te ontplooiën [*‘ik weet dat jullie nog méér kunnen’*], opdat ze verder zouden gaan op het Pad [*‘wat nog niet verwezenlijkt is, kunnen jullie alsnog realiseren’*].

—afb.1 Algemeen schema Anapanasati-Sutta—

LICHAAM	GEWAARWORDINGEN & GEVOELENS	GEEST	OBJECTEN v/d GEEST
VOLKOMEN BEWUSTE ADEMHALING (<i>Anapanasati</i>)			
INADEMEN & UITADEMEN EN ZICH BEWUST ZIJN VAN:			
1. diepe adem	5. vreugde ervaren	9. de geest ervaren	13. vergankelijkheid van de fenomenen observeren
2. oppervlakkige adem	6. geluk ervaren	10. de geest gelukkig en vredig laten worden	14. wegebben van de fenomenen observeren
3. het hele lichaam ervaren	7. gewaarwordingen/ gevoelens ervaren	11. de geest concen- treren	15. volkomen bevrijding observeren
4. het lichaam rustig en vredig laten worden	8. gewaarwordingen/ gevoelens tot rust brengen	12. de geest vrijmaken	16. loslaten observeren
VIER VELDEN VAN OPMERKZAAMHEID (<i>Satipatthana</i>)			
1.+2.+3.+4. + observatie van 'het lichaam in het lichaam' → atapi + satima + sampajanna + vineyya loke abhijjhadomanassam	5.+6.+7.+8. + observatie van 'het lichaam in het lichaam' → atapi + satima + sampajanna + vineyya loke abhijjhadomanassam	9.+10.+11.+12. + observatie van 'het lichaam in het lichaam' → atapi + satima + sampajanna + vineyya loke abhijjhadomanassam	13.+14.+15.+16. + observatie van 'het lichaam in het lichaam' → atapi + satima + sampajanna + vineyya loke abhijjhadomanassam
1ste Veld van Opmerkzaamheid	2de Veld van Opmerkzaamheid	3de Veld van Opmerkzaamheid	4de Veld van Opmerkzaamheid
KAYANUPASSANA	VEDANANUPASSANA	CITTANUPASSANA	DHAMMANUPASSANA
ZEVEN ONTWAKINGSFACTOREN (<i>Satta sambojjhanga</i>)			
1. Volledige Aandacht (Sati)			
2. Dhamma-Onderzoek (Dhammavicaya)			
3. IJver (Viriya)			
4. Volmaakte vreugde (Niramisa)			
5. Kalmte (Passadhi)			
6. Concentratie (Samadhi)			
7. Gelijkmoedigheid (Upekkha)			
HELDER INZICHT & VOLKOMEN BEVRIJDING (<i>Vija & Vimutti</i>)			
1. Helder Inzicht: nibbida → viraga → upasama → nibbana			
2. Volkomen Bevrijding van dukkha			

Van zijn kant belooft de Boeddha zijn verblijf met één maand verlengen, zodat enerzijds méér monniken kunnen aansluiten bij het onderricht en de beoefening, en anderzijds het lopende onderricht aan de nieuwe monniken kan worden geïntensifieerd.

In de *sutta* stelt de Boeddha vast dat deze nieuwe *bhikkhus* inderdaad stapsgewijs grote vorderingen maakten.

[Verzen (7.) en (8.)]

Nà het beëindigen van deze extra maand overschouwt de Boeddha opnieuw zijn troepen en stelt met genoeg vast dat de groep ernstig gemediteerd heeft, in stilte [*vrij van gebabbel*], vrij van nutteloos gepraat [*zonder ijdel gepraat*] en intensief gewerkt heeft aan het bereiken van Zelfrealisatie [*bezig met de dingen waar het wezenlijk om gaat*].

Ook wordt er de aandacht op gevestigd dat de aanwezige monniken de moraliteit (*P. sila*) hoog in het vaandel dragen. Deze monniken hebben de ethische basis (*P. sila*) gelegd, om nadien progressief opgaand, via concentratie (*P. samadhi*) inzicht (*P. panna*) te verwerven. ⁴⁵⁵

De noodzaak om moraliteit te betrachten als fundament voor meditatie, geldt nog steeds, ⁴⁵⁶ alhoewel ook hier weer een louter *rituele* aanvaarding van de Vijf Voorschriften ⁴⁵⁷ (*P. panca sila*) of de Acht Voorschriften ⁴⁵⁸ (*P. attha sila*) uit den boze zou moeten zijn. ⁴⁵⁹

De conclusie van de Boeddha komt erop neer dat hier een monnikengemeenschap aan het werk is die als model-*Sangha* beschouwd kan worden. Zulke gemeenschap is het waard om aan te offeren, gastvrijheid te verlenen, aalmoezen en giften te geven (*cf. supra: 'een veld van verdienste'*). ⁴⁶⁰

[Verzen (9.) t/m (12.)]

Het belang van deze *sutta* wordt benadrukt door de aanwezigheid te vermelden van een aantal befaamde *Theras*. ⁴⁶¹ Niet enkel hun namen worden expliciet vermeld, maar tevens hun bereikte graden en hoedanigheden [*arahant, anagami, sakadagami, sotapanna*].

Door de vier *ariya niveaus* (progressief opgaand van *sotapanna* tot *arahant*) voor de realisatie van het Achtvoudige Pad expliciet te citeren, wordt tevens aangegeven dat de persoon die deze *anapana*-meditatie zélf wil beoefenen, zich tot doel stelt *definitief* komaf te maken met *samsara*.

Het nastreven van zulk verheven doel heeft uiteraard gevolgen voor zowel de studie als voor de beoefening. ⁴⁶²

—afb.2 Anapanasati-Sutta: Samenvatting van de 16 instructies—

1. LICHAAM	MEDITATIE-OBJECT	RESULTAAT
1. Diepe adem	Adem	Subject (geest) en object (adem) worden één.
2. Oppervlakkige adem	Adem	Subject (geest) en object (adem) worden één.
3. Het hele lichaam	Lichaam	Geest+Adem+Lichaam worden één.
4. Lichaam rustig & vredig	Lichaam	De eenheid van lichaam en geest brengt rust en evenwicht.
2. GEWAARWORDINGEN & GEVOELENS		
5. Vreugde	Adem+lichaam	Instructie 4 leidt automatisch tot vreugde.
6. Geluk	Adem+lichaam	Vreugde vloeit automatisch over in geluk.
7. Gewaarwordingen & gevoelens	Alle fysische & mentale ervaringen	Het richten van de aandacht op alle gewaarwordingen & gevoelens die opkomen.
8. Gewaarwordingen & Gevoelens tot rust brengen	Alle fysische & mentale ervaringen	Geest+Adem+lichaam+Gewaarwordingen & Gevoelens worden één.
3. GEEST		
9. Geest	Geest	Het richten van de aandacht op alle functies van de geest: gedachten, waarnemingen, bewustzijn, overdenkingen.
10. Vredige Geest	Geest	Wanneer de yogi in het heden (het NU-moment) blijft ontstaat automatisch een vredige geest.
11. Geconcentreerde geest	Geest	Door de observatie van 'de geest in de geest' (eenheid van subject met object) ontstaat diepe concentratie.
12. Geest vrijmaken	Geest	De geest vrijmaken van alles wat hem bindt: verleden, toekomst, verborgen verlangens en woede.
4. OBJECTEN VAN DE GEEST		
13. Alle fenomenen	Vergankelijkheid	De vergankelijkheid inzien van alle fenomenen.
14. Alle fenomenen	Niet-zelf	'Wegebben' staat voor de ingebouwde slijtage van alle fenomenen = het niet-zelf.
15. Alle fenomenen	Bevrijding	De vreugde die voortvloeit uit de bevrijding van 'hechten': uit inzicht in het 'niet-zelf' volgt bevrijding uit 'vastklampen'.
16. Alle fenomenen	Loslaten	Loslaten van al onze illusies van onwetendheid, verlangen en afkeer.

[Verzen (13.) en (14.)]

Verder wijst de *sutta* op de tentoongespreide ijver en de veelheid van de gebruikte meditatietechnieken:

‘ Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken, die de praktijk beoefenen van het ontwikkelen van de Vier Velden van Opmerk-

zaamheid ⁴⁶³—dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap.

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die toegewijd zijn aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vier Vormen van Juiste Inspanning; ⁴⁶⁴ aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vier Mentale Eigenschappen van Spirituele Kracht; ⁴⁶⁵ aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vijf Spirituele Potentiële Krachten; ⁴⁶⁶ aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vijf Spirituele Controlerende Vermogens; ⁴⁶⁷ aan de praktijk van het ontwikkelen van de Zeven Factoren van Ontwaken ⁴⁶⁸ en aan de beoefening van het Edele Achtvoudige Pad ⁴⁶⁹—dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap. ⁴⁷⁰

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die toegewijd zijn aan de praktijk van het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid, van mededogen, van medevreugde en van gelijkmoedigheid; ⁴⁷¹ aan de praktijk van het ontwikkelen van (de meditatie op) het lelijke en onbestendige ⁴⁷²—dergelijke bhikkhus zijn er ook in deze monnikengemeenschap. ⁴⁷³

Door het benadrukken van de veelheid aan beoefeningen en meditatievormen geeft de Boeddha aan dat het doven van *dukkha* en het verwerven van innerlijke vrede niet gebonden is aan één specifieke (dogmatisch) opgelegde techniek.

De Boeddha geeft expliciet aan dat inzicht in de werkelijkheid niet onder woorden te brengen is. Zelfrealisatie is een hoogst individuele *experientiele ervaring*. *Paccanubhoti*. Het enige dat de Boeddhas kunnen doen is de richting *aanwijzen* hóe en wáár de *yogi* moet kijken.

De poortloze poort openduwen vormt een persoonlijke opdracht.

Mumonkan: ⁴⁷³

- *Span niet andermans boog.*
- *Bestijg niet andermans paard.*
- *Klets niet over andermans fouten.*
- *Bemoei je niet met andermans zaken.* •

Gary Thorp: ⁴⁷⁴

- *Do not think of doors as obstacles to whatever is on the other side. Practice opening them magnanimously and closing them with care.* •

Dit moet absoluut niet negatief beoordeeld worden. Integendeel. Het beschikbare scala aan *upayas* dat de *yogi* ter beschikking staat maakt het derhalve voor iedere mens mogelijk om Zelfrealisatie te bereiken ⁴⁷⁵

Verder maakt deze inleiding duidelijk dat we hier te doen hebben met de *fine fleur* van volgelingen, die derhalve volledig voorbereid zijn om deze leerrede te aanhoren en te beoefenen.

II.2.2 Aandacht voor de ademhaling—*anapanasati*

[Verzen (15.) t/m (17.)]

In deze paragrafen wordt duidelijk geschetst *wélke* voordelen van de beoefening mogen verwacht worden, evenals de ontwikkelingsgang waarop deze baten zich zullen manifesteren:

De beoefening van de *Anapanasati-Sutta* stijgt stapsgewijs, gaat geleidelijk aan crescendo, tot het uiteindelijke 'doel' bereikt wordt:

'O, Bhikkhus, de ontwikkeling en voortdurende beoefening van de Volkomen Bewuste Ademhaling (P. anapanasati) zal [voor de aandachtige yogi] rijke vruchten dragen en hem tot voordeel strekken.

Ontwikkeld en voortdurend beoefend brengt de Volkomen Bewuste Ademhaling de beoefening van de Vier Velden van Opmerkzaamheid (P. satipatthana) tot volle ontplooiing [tot realisatie].

De ontwikkeling en voortdurende beoefening van de Vier Velden van Opmerkzaamheid brengt de Zeven Factoren van Ontwaken (P. sambojjhanga) tot volle ontplooiing [tot realisatie].

De voortdurende ontwikkeling en beoefening van de Zeven Factoren van Ontwaken brengt [bij de aandachtige yogi] Inzicht ⁴⁷⁶ en Bevrijding ⁴⁷⁷ tot volle ontplooiing [tot realisatie].

Schematisch kan de beoefening van het 'pad' als volgt worden weergegeven:

Aandacht voor de Ademhaling (*P. anapanasati*) → de Vier Velden van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*) → de Zeven Ontwakingsfactoren (*P. sambojjhanga*) ⁴⁷⁸ → Weten en Bevrijding (*P. panna & vimutti*).

Uiterst belangrijk is dat de techniek van de ademhaling verbonden wordt met de Vier Velden van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*). ⁴⁷⁹ Anders gezegd: hoe het kalmeren (*P. samatha*) van het geest/lichaam-complex ver-

bonden wordt met helder inzicht in de werkelijke aard van de fenomenen (*P. vipassana*). Of nóg beter: hoe *samatha* als opstap gebruikt wordt voor *vipassana*. Kalmeren (*P. samatha*) is concentratie. Zien (*P. vipassana*) is wijsheid.

Infra bespreek ik de meditatietechniek van de ademhaling zoals ze in de *sutta* wordt aangeleerd.

De zestien ademhalingsinstructies of -aspecten kunnen onderverdeeld worden in vier groepen van telkens vier instructies die nadien tevens de vier fundamente[n] [of 'velden'] zijn van de *Mahasatipatthana-Sutta*, namelijk:

- het lichaam (*P. kaya-nupassana satipatthana*).
- gewaarwordingen (fysiek) en gevoelens (mentaal) (*P. vedana-nupassana satipatthana*).
- de geest (*P. citta-nupassana satipatthana*), gesteldheden van de geest.
- de geestinhoud (*P. dhamma-nupassana satipatthana*). Voor de definitie van 'dhammas' in deze context, zie *infra* onder III.2.4.

—afb.3 Anapanasati-Sutta: de Vier Velden van Opmerkzaamheid—

VIER VELDEN VAN OPMERKZAAMHEID (Satipatthana)			
Instructies 1.+2.+3.+4.	Instructies 5.+6.+7.+8.	Instructies 9.+10.+11.+12.	Instructies 13.+14.+15.+16.
+ observatie van 'het lichaam in het lichaam' → atapi + satima + sampajanna + vineyya loke abhijjhadomanassam	+ observatie van 'het lichaam in het lichaam' → atapi + satima + sampajanna + vineyya loke abhijjhadomanassam	+ observatie van 'het lichaam in het lichaam' → atapi + satima + sampajanna + vineyya loke abhijjhadomanassam	+ observatie van 'het lichaam in het lichaam' → atapi + satima + sampajanna + vineyya loke abhijjhadomanassam
1ste Veld van Opmerkzaamheid	2de Veld van Opmerkzaamheid	3de Veld van Opmerkzaamheid	4de Veld van Opmerkzaamheid
KAYANUPASSANA	VEDANANUPASSANA	CITTANUPASSANA	DHAMMANUPASSANA

De instructies starten met een beschrijving van de gepaste uiterlijke omstandigheden evenals de juiste houding ⁴⁸⁰ die de beoefenaar dient aan te nemen: 'Welnu, nadat een monnik naar het bos, naar de voet van een boom of naar een lege hut gegaan is, gaat hij met gekruiste benen zitten,

met rechte rug, terwijl hij zijn aandacht richt op het gebied tussen neus en mond. Hij ademt bewust in, hij ademt bewust uit’.

Vertaald naar hedendaagse termen komt deze beschrijving neer op: een rustige plek, met zo weinig mogelijk afleiding (lichamelijke en mentale afzondering), ^{481 482} in lotushouding (indien mogelijk) of met gekruiste benen, ^{483 484 485 486 487} stevig verankerd, met een *rechte* rug die ervoor zorgt dat de energie vrij kan stromen, met de aandacht gericht op de plaats onder de neusgaten (de plaats tussen de neusgaten en de bovenlip), ⁴⁸⁸ d.i. op de plaats waar de adem het lichaam in- en uitstroomt, de zgn. ‘*anapana-plek*’. ⁴⁸⁹

De houding zorgt ervoor dat gunstige omstandigheden gecreëerd worden om de geest toe te laten tot rust te komen. Het doel is immers het bekomen van een stabiele, serene, heldere geest.

De houding mag *niet énkél* een fysieke pose zijn; het is vooral een *mentale* instelling, een *statement*, een geestelijke manier van zijn, die vorm krijgt dóór de houding van het lichaam. ⁴⁹⁰

Wat de houding betreft, vraag ik aandacht voor volgende uiterst persoonlijke noot: hou je (indien mogelijk) aan de Spartaanse houding zoals ze door Zen-adepten wordt beoefend. Je krijgt immers niets voor niets. In ‘*dhamma light*’ loert het gevaar van gemakzucht en zelfbedrog om de hoek. De vorm is de inhoud, zoals Eckart Kroneberg weet: ⁴⁹¹

‘... het in acht nemen van de uiterlijke vorm is de overname van de methode, en de methode is inzicht in de zelfloosheid, en dit inzicht is de weg naar vrijmaking.’

Maar let eveneens op voor overacting: iets *nastreven* is in meditatie faitaal voor de beoefening; dan komt immers het verlangen (het ego!) op de voorgrond en zoals we weten...

Overschrijd vooral de grenzen van je lichaam niet. Een jong afgetraind lichaam heeft meer souplesse dan een ouder lichaam. Hou het comfortabel. Onnodige pijn moet absoluut vermeden worden. ⁴⁹² Het belangrijkste bij een correcte meditatiehouding is een rechte rug: de loodlijn van hoofd, nek en ruggengraat.

De *sutta* beschrijft vervolgens de techniek waarop de ademhalingsbeoefening moet gebeuren.

De *yogi* observeert zorgvuldig de instroom (*P. ana*) en de uitstroom (*P. apana*) van de adem d.i. hij is er zich volkomen *bewust* van. Énkel de adem vormt het object van meditatie—'your sole job' (cfr. *infra*). De *yogi* laat geen andere gedachten toe die zijn concentratie op de adem zouden kunnen verstoren.

Gebruik de ademhaling als een anker, een *base camp*, waar je steeds opnieuw de aandacht naar kunt terugbrengen. Een *base camp* dat de *yogi* op elk moment van zijn leven eraan herinnert dat alle levensvormen ontstaan en vergaan, verschijnen en verdwijnen net zoals de inkomende en de uitgaande adem. Het vormt een permanente herinnering dat er werkelijk niets bestaat dat hem echt toebehoort: er is énkél ontstaan en vergaan. Dit diepe inzicht vernietigt zijn *dukkha*. De zich steeds repeterende inkomende en uitgaande adem houdt zijn geest scherp.

Bij het beoefenen van *anapanasati-bhavana*—de meditatiebeoefening van de aandacht op de ademhaling—mag de benodigde fysieke én mentale energie niet onderschat te worden.

Door de ruggengraat *recht* te houden krijgt het lichaam een staat van natuurlijk evenwicht.

De mentale instelling moet er één zijn van openheid, van aanvaarding en van overeenkomstige overgave aan het 'proces'.

Stephen Snyder & Tina Rasmussen: ⁴⁹³

'The most useful attitude is one of openness, acceptance, appropriate surrender and... persistence.

By openness, we mean bringing curiosity to the meditation—the curiosity of "not knowing" what will happen during each meditation. Each breath of each meditation period is new. This is how you want to meet each breath, as a new discovery.

Acceptance means not resisting what is occurring within the experience of each breath of every meditation. As discussed previously, your sole job ⁴⁹⁴ in this practice is to stay with the meditative object continuously, ceaselessly.

We use the term surrender to signify letting go of your agenda and willfulness, knowing that the meditation moves, changes, and progresses in its own time.

Persistence... means continuing to show up for each sitting period no matter how you are feeling. When walking, eating, showering,

and so on, continue to direct your attention to the breath crossing the anapana spot.

Patiently wait, showing up and practising—fresh, open, and without expectation.'

[Vers (18.)]

Zoals *supra* gezegd, handelt de eerste groep van vier instructies over enerzijds de adem (instructies 1. en 2.) (*P. anapana-nupassana*)⁴⁹⁵ en anderzijds over het lichaam (instructies 3. en 4.) (*P. kaya-nupassana*):⁴⁹⁶

1. • *Terwijl hij diep inademt, is hij zich bewust dat hij diep inademt.
Terwijl hij diep uitademt, is hij zich bewust dat hij diep uitademt.* •
2. • *Terwijl hij snel*⁴⁹⁷ *inademt, is hij zich bewust dat hij snel inademt.
Terwijl hij snel uitademt, is hij zich bewust dat hij snel uitademt.* •

In stap 1. en 2. staat *énkel* de ademhaling centraal. De adem vormt het enige object van aandacht voor de *yogi*. Hij observeert de 'objectieve' adem zoals hij zich op *é*lk moment aan hem presenteert. In dit hele gebeuren is de geest (het bewustzijn) van de beoefenaar het *subject*; de adem het *object*. Het stillen van de geest gaat het gemakkelijkst indien de *yogi* werkt met een *tastbaar* meditatie-object. Dit is het geval met de adem en het lichaam. Dit is dan ook wat in de eerste acht instructies gebeurt.

Bij deze bewuste observatie van de adem wordt de geest initieel 'gericht' (*P. vitakka*)⁴⁹⁸ op de adem; de geest wordt m.a.w. door de beoefenaar *gedwongen* om bij de adem te blijven (i.p.v. als een aap⁴⁹⁹ in een boom rond te springen en van het ene object naar het andere te fladderen, wat zijn gewoontepatroon is). Dit geconditioneerde gewoontepatroon is dan ook de reden waarom het in het begin van elke meditatiebeoefening zo moeilijk valt om de aandacht bij de adem te houden.

Monkey mind. Kalmte-meditatie (*P. samatha bhavana*) zal de apen uit de boom plukken die *yogi*'s geest is.

De *yogi* oefent zich om aandachtig gewaar te zijn van zijn ademhaling. Mind (gedachten) en meditatie kunnen niet *tegelijkertijd* bestaan. Mind is *denken* en meditatie is *stilte*. Indien de *yogi* meester wordt over zijn gedachten, is hij meester over zijn mind. De mind *dénkt*. Meditatie *wéét*. Het verschil tussen *kennis* en *wijsheid*.⁵⁰⁰

Ademen doen we van bij onze geboorte tot aan ons sterven. Iedereen. Het is het *énige* dat ons hele leven verbindt. En de meesten zijn er zich niet eens van *bewust*. Slechts een uiterst klein gedeelte van de menselijke populatie ademt *bewust*. Leeft *bewust*. Het overgrote deel van de mensheid wordt geleefd. Droomt. Slaapt. *From cradle to grave*.⁵⁰¹

Besef dat niet alles wat ademt ook *lééft*: de meeste mensen *léven* niet. Ze zijn *onwetend* en *onbewust*. *Puthujjanas*. Zoals de Boeddha ons leert '*schuifelen de meesten slechts op en neer langs deze waterkant*'.⁵⁰²

Op *é*lk moment is de adem 'zoals hij is'. Géén *én*kele adem is gelijk aan de vorige. De adem—zoals hij *de facto* door de *yogi* vastgesteld en/of geobserveerd wordt—kan verschillende vormen aannemen: de adem kan diep zijn of oppervlakkig; hij kan snel (geagiteerd) zijn of traag; hij kan zacht zijn of gejaagd.

En verder is er een onderscheid tussen de inkomende en de uitgaande adem: wanneer de adem binnenkomt bestaat er geen uitgaande adem. En vice-versa. In- en uitgaande adem zijn twee afzonderlijke dingen. En toch vormt de ademhaling *an sich* een organische eenheid. Ben je je daar ooit van bewust geweest?

Wees je er verder bewust van dat de adem rechtstreeks met de geest verbonden is: als je opgewonden bent (snelle ademhaling); als je rustig bent (zachte ademhaling).

Wat ook de *aard* van de adem is maakt absoluut niet uit; het enige wat telt is dat de *yogi* *volkomen bewust* bij de adem blijft. Bewust van *hoe* zijn adem op dit moment (en op elk moment) daadwerkelijk is.

In de *sutta* wordt gezegd dat de adem '*parimukham*' moet waargenomen worden. Over de juiste vertaling van dit *Pali*-woord is er heel wat twijfel en verwarring, wat aanleiding geeft tot diverse etymologische en interpretatieve tegenstellingen.

Etymologisch is '*pari*' een voorvoegsel dat de connotatie heeft van 'rond'; 'overal'; 'volledig'. '*Mukha*' betekent letterlijk en primair: 'mond'. Bij uitbreiding is dit ook een aanduiding voor 'gezicht'. Figuurlijk staat het voor 'opening', maar in een meer abstracte betekenis ook 'voorkant'. Semantisch gezien (wanneer de contextuele informatie verwaarloosd wordt) zouden dan volgende betekenissen kunnen afgeleid worden voor het woord '*parimukham*': rond de mond, over de mond, volledig op de mond, rond het gezicht, alles over het gezicht, volledig op het gezicht,

rond de ingang, helemaal over de ingang, volledig op de ingang, rond de voorkant, helemaal aan de voorkant, volledig aan de voorkant. ⁵⁰³

Omwille van deze uiteenlopende interpretaties kan de aandacht dus gericht worden op de *anapana spot* of op het rijzen en dalen van het *abdomen*.

Sommige meditatiemeesters (o.a. S.N. Goenka) ⁵⁰⁴ vragen hun leerlingen om de inkomende en uitgaande adem te observeren op de *anapana spot* (*P. phusana*). Deze plek is het kleine driehoekje tussen de neusgaten en de bovenlip. Dit is de plaats waar de adem binnenkomt en weer naar buitengaat. De volledig bewuste aandacht van de *yogi* blijft steeds gericht en stevig gefixeerd (*P. thapana*) op dit kleine contactpunt. ⁵⁰⁵

Andere meditatieleraren (o.a. Mahasi Sayadaw) leggen de focus op het rijzen en dalen van de buik (veroorzaakt door de inkomende en uitgaande adem).

Bij de aandacht op de *anapana spot* zou men dus kunnen spreken over 'neusbewustzijn'; bij de aandacht op het abdomen van 'buikbewustzijn'.

Het aanduiden van een fysieke plaats heeft als reden dat op deze manier de concentratie van de leerlingen op één welbepaalde plaats wordt gelegd, wat de concentratie op het meditatie-object ten goede komt. Mijn voorkeur gaat uit naar de aandacht op de *anapana spot* omwille van de geringere omvang van de te observeren plek. Maar dat is louter een persoonlijke voorkeur.

Laat echter duidelijk zijn dat de uiteindelijke plaats waar de aandacht op gericht wordt niet de essentie raakt. De aangereikte techniek is slechts een hulpmiddel. Een *upaya*. Voor de *beoefening* volstaat het dat de *yogi* weet *hoe* zijn adem op *elk* moment is. Diep of oppervlakkig. Of welke andere hoedanigheid ook. Beide instructies geven slechts aan dat de *yogi* duidelijk beseft wat er met de adem gebeurt in het huidige moment. In *dit* moment. In het NU (*cf. supra: de Bhaddekaratta-Sutta*).

De *yogi* observeert of de adem diep is of oppervlakkig. Hij is zich hiervan volkomen *bewust*. Steeds opnieuw. Bij elke inademing. Bij elke uitademing. Hij is zich volkomen *bewust* van zijn adem. In *dít* moment. In *élk* moment. De aandacht van de *yogi* blijft voortdurend op de adem gevestigd (*P. vicara*).

Hij ademt gewoon, zonder iets te forceren; hij laat zich *dragen* door zijn ademhaling. Hij focust zich slechts op één ding: zich *bewust* zijn van el-

ke inkomende en van elke uitgaande adem. Hij vergeet al de rest en ontspant zich. Concentreert zich op de adem en blijft zich ontspannen. Hij geeft zich volledig over aan de adem. Creëert stilte. Kijkt niet (mentaal) rond. Houdt énkél bewuste aandacht op de adem. ontspant rustig: ademt in; ademt uit. Met bewuste opmerkzaamheid op élke adem. Enkel wanneer hij zich *bewust* is van zijn adem, *lééft* hij. Wéét hij dat hij leeft. Op dít moment. Op élk moment. *Bewuste Aandacht*.

Énkél aandacht op de inkomende en uitgaande adem: géén concepten; géén verwoording (*mantra's*), géén visualisatie (beelden), géén speculatie, géén inbeelding (geloof). *Énkél bewuste* adem. Zo zal elke inkomende en elke uitgaande adem een brug vormen tussen lichaam en geest.

De *beoefenaar* dwingt zijn geest om bij de les te blijven en op te houden in onachtzaamheid te leven. De *yogi* verplicht zijn geest om constant bij de adem te blijven. Steeds opnieuw. Vastbesloten. *Adhitthana*. Hij laat niet toe dat zijn geest begint te 'wandelen'. En gebeurt het toch dan brengt hij zijn aandacht minzaam terug naar de ademhaling. De *yogi* stelt dit gewoon vast en brengt vervolgens de aandacht terug naar de adem. Zónder enig oordeel; zónder enige zelfkritiek.

Ik herhaal: zónder enig oordeel; zónder zelfkritiek. Volledig gelijkmoedig. *Upekkha*. Gelijkmoedig én aanvaardend.

Shaila Catherine: ⁵⁰⁶

• *Equanimity contains the complete willingness to behold the pleasant and the painful events of life equally. It points to a deep balance in which you are not pushed and pulled between the coercive energies of desire and aversion.* •

Voortdurend brengt de *yogi* zijn aandacht gelijkmoedig terug naar de ademhaling wanneer zijn geest toch weer eens afgedwaald is. Hij houdt constant voor ogen dat slechts één bewust moment van inademen en uitademen nodig is om hem tot inzicht in *Dhamma* te brengen. Eén bewust moment van beoefening dat de *yogi* tot stroombetreder maakt. Dat zijn leven compleet zal veranderen omdat hij '*plóts, spontaan, onverwachts, maar zeer manifest en expliciet*' de dingen ziet zoals ze werkelijk zijn. *Yatha bhuta*. ⁵⁰⁷

De *yogi* brengt de aandacht gewoon terug, zonder er zich verder druk in te maken. Hij beseft terdege dat het ontzettend moeilijk is om zijn aandacht geconcentreerd te houden: aanhoudende alertheid op een meditatie-object bedreigt immers zijn zelfbeeld (het verschil tussen de persoon die hij *wil* zijn en die hij in werkelijkheid *is*). Daarom vlucht zijn geest

voortdurend in een onbewuste, illusoire droomwereld. *Zijn* uiterst zorgvuldig gecreëerde, geconstrueerde en gekoesterde (droom)wereld.

Anyway: als de geest weer eens afgedwaald is, moet de reflectie van de *yogi* gewoon zijn dat er zich wéér eens een *verandering* heeft voorgedaan. Wat trouwens de normale gang van zaken is van alle geconditioneerde verschijnselen: *anicca*—het permanente ontstaan en vergaan van alle fenomenen.

Sayadaw U Tejaniya: ⁵⁰⁸

• *Every time you recognize that you have lost awareness, be happy. The fact that you have recognized that you lost awareness means that you are now aware.* •

Maar terug naar de adem. De *yogi* richt de aandacht op de adem en negeert *bewust* al de rest: hij laat in zijn beoefening géén gedachten of geaarwordingen toe. Hij blijft bij de adem. Steeds opnieuw.

Telkens de *yogi* zijn aandacht gelijkmoedig terugbrengt naar zijn meditatie-object versterkt hij de greep op zijn geest. Wordt hij méér en méér Meester over zichzelf.

Stephen Snyder & Tina Rasmussen: ⁵⁰⁹

• *Every time we bring our awareness back to our object, we are “building the muscle” of concentration...*

... *Every single time we realize that our awareness has strayed from our object and we bring our awareness back, we are building our capacity to be free from the suffering of life, both large and small.* •

Truuk: van zodra toch gedachten opkomen, benoemt de *yogi* ze (bvb. ‘gedachten’, ‘verleden’, ‘toekomst’...). Door de gedachten te herkennen en een naam te geven, door er een etiket op te kleven, beseft hij veel beter wat de geest onbewust aan het doen is, beseft de *yogi* hoe zijn geest hem weer eens in het ootje aan het nemen is...

Welke naam aan de gedachte gegeven wordt, heeft géén énkél belang.

Belangrijk is dat de infiltrerende gedachte *opgemerkt* wordt. En op deze manier *geneutraliseerd* wordt. Het is pas van zodra de gedachten ‘benoemd’ (of ‘geregistreerd’) worden dat ingezien wordt welke onzin er allemaal in onze geest opkomt. Door de registratie, d.i. zonder vereen-

zelve met de gedachte, kan de *yogi* er zich gemakkelijker 'los' van maken, kan hij ze *beter* loslaten.

3. • *Terwijl hij inademt, oefent hij zich om zijn hele lichaam te ervaren.*
Terwijl hij uitademt, oefent hij zich om zijn hele lichaam te ervaren. •

Nu de grootste agitatie verwijderd is kan de *yogi* zijn adem gemakkelijk van nabij en zonder onderbreking, in volkomen *bewust-zijn*, volgen. Zijn aandacht op de inkomende en uitgaande adem blijft gevestigd op de *anapana*-plek. Door deze bewuste opmerkzaamheid op zijn meditatie-object 'adem' blijft hij in het heden. In het NU. Dat is zijn '*base camp*'.

Het '*hele lichaam ervaren*' van de 3de instructie betekent dat de *yogi* zich bewust is van de hele *cyclus* die elke in- en uitademing maakt. Dit noemt men soms het 'ademlichaam'.⁵¹⁰

De aandacht van de *yogi* blijft gevestigd op de *anapana*-plek, waar hij nu deze *cyclus* volgt: hij observeert het hele *proces* van inkomende adem, het pauze-punt (de 'omslag' van inkomende naar uitgaande adem), de uitgaande adem en het pauze-punt (de 'omslag' van uitgaande naar inkomende adem). Door deze *cyclus* te volgen (terwijl hij zijn aandacht op de *anapana*-plek houdt = in het NU blijft) zal hij zijn hele lichaam ervaren. De uitdrukking '*het hele lichaam ervaren*' betekent dus *niet* dat hij de ademhaling doorheen zijn hele lichaam volgt. Dit is een misvatting.

Dit wordt in de Commentaren op de *Majjhima-Nikaya* geïllustreerd door twee metaforen, namelijk door de poortwachter en de houthakker.

Net zoals een poortwachter elke persoon die de stad binnenkomt of verlaat énkél inspecteert wanneer hij door de poort gaat, zonder hem binnen of buiten de stad te volgen, zo ook moet de *yogi* de *cyclus* van de in- en uitgaande adem énkél observeren op de *anapana*-plek. Hij moet die *cyclus* niet binnen of buiten het lichaam te volgen.

Net zoals een houthakker die een boomstam zaagt zijn aandacht gericht houdt op de plaats waar de tanden van de zaag door het hout snijden, zonder verder de beweging van de tanden op en neer te volgen, zo ook moet de *yogi* de hele *cyclus* van de in- en uitgaande adem énkél observeren op de *anapana*-plek, zonder zijn opmerkzaamheid te laten afleiden door de *cyclus* binnen of buiten het lichaam te volgen.

Concreet: de *yogi* combineert zijn aandacht op de ademhaling (het NU-moment) mét de aandacht op de hele *cyclus* die de inkomende en uit-

gaande adem doorloopt, i.c. het hele *proces* van inkomende adem, het pauze-punt (de 'omslag' van inkomende naar uitgaande adem), de uitgaande adem en het pauze-punt (de 'omslag' van uitgaande naar inkomende adem). Zo ontstaat tussen adem en lichaam een symbiose. Hij 'ervaart' zijn hele lichaam '*van de top van het hoofd tot de tippen van zijn tenen en van de tippen van zijn tenen tot de top van zijn hoofd*'. Hij ervaart de *kalapas* ⁵¹¹—de stroom van energie die door zijn lichaam giert.

De *yogi* connecteert (*P. anubandhana*) de aandacht op de adem mét de aandacht op de cyclus die de inkomende en uitgaande adem doorloopt van begin tot einde. Zijn bewuste aandacht op de ademhaling loopt synchroon met zijn bewuste aandacht op de cyclus.

Dit is volkomen conform met hetgeen hij ook verder zal doen met alle ándere meditatie-objecten: '*Anapanasati means mindfulness established on an object all the time with each in and out breath.*' ⁵¹²

Dit is de sleutel waar alles om draait in *vipassana*: de *yogi* blijft zich bewust van zijn adem (waardoor hij in het NU blijft) terwijl hij ondertussen zijn aandacht vestigt op wat zich aan hem op dit moment (en van moment-tot-moment) aan hem presenteert (i.c. de *cyclus*).

Alhoewel dit in eerste instantie een moeilijke opdracht lijkt, zal consistente beoefening deze techniek snel verduidelijken. En voor de *yogi* een efficiënt hulpmiddel worden bij het fixeren van opmerkzaamheid *buiten* zijn formele meditatie. Wanneer hij bewust blijft van zijn adem, zal hij ook bewust zijn tijdens het uitvoeren van de gewone dagdagelijkse handelingen. Hij zal opmerkzaam zijn bij wat hij doet tijdens het uitvoeren van repetitieve handelingen i.p.v. als een zombie te piekeren over het verleden of te dagdromen over de toekomst.

• *The real success will come when you can be aware of your breath while doing all kind of daily activities like reading, playing, driving, swimming, or doing any domestic task.*

However this stage will come after a regular practice for a considerable amount of time.

At that point there will be two aspects of your existence—doing and being.

You will be doing everything, fully involved in your tasks, yet inside there will be a center of awareness in you undisturbed by outer circumstances.

*That will be the true state of a meditator—the one who will be creative outside and meditative inside. ♪*⁵¹³

Stephen Snyder & Tina Rasmussen: ⁵¹⁴

• *Even when you are not meditating, your attention should always remain on the breath crossing the anapana spot.*

With each breath taken, your attention is first and foremost on this object.

During every action, whether it be walking, eating, or showering, your attention should be established on the breath crossing the anapana spot.

During the night upon slight waking, place your attention on this object.

Immediately upon awakening in the morning, place and sustain your attention on the knowing of the breath as it crosses the anapana spot. ♪

4. • *Terwijl hij inademt oefent hij zich om zijn hele lichaam rustig en vredig te laten worden.*

Terwijl hij uitademt oefent hij zich om zijn hele lichaam rustig en vredig te laten worden. ♪

De *yogi* die op deze manier de hele *cyclus* van inkomende en uitgaande adem bewust en aandachtig op de *anapana*-plek observeert voelt zijn geest kalm worden. Hoe kalmer de geest wordt, hoe vrediger het lichaam en hoe subtieler de adem wordt. Een indicatie dat de concentratie sterker wordt. Lichamelijke pijn en gevoelloosheid verdwijnen en een aangenaam gevoel verzadigt geest en lichaam.

De ademhaling wordt fijner en fijner totdat de ademhaling zo goed als niet meer voelbaar is. De ademhaling bestaat nog uitsluitend in een delicate en subtiele vorm. Zo worden met slechts vier instructies geest, lichaam en adem tot rust gebracht.

Ongeacht hoe subtiel de ademhaling ook wordt, de *yogi* blijft het contact (*P. phusana*) van de adem op de *anapana*-plek observeren. Uiteindelijk bevrijdt de geest zich van de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*): zintuiglijk verlangen (*P. kammachanda*), boosheid, haat en afkeer (*P. vyapada*), luiheid en loomheid (*P. thina midha*), piekeren en rusteloosheid (*P. uddhacca-kukkucca*) en twijfel (*P. vicikiccha*).

De verwijdering van de Vijf Hindernissen markeert voor de *yogi* het bereiken van toegangsconcentratie (*P. upacara-samadhi*). Naarmate zijn concentratie zich verder ontwikkelt zal hij progressief volledige absorptieconcentratie (*P. appana-samadhi*) verwerven.



Een voorbeschouwing:

Door de bewuste en continue observatie van de in- en uitgaande adem wordt niet enkel het lichaam/geest-complex gekalmeerd (*P. samatha kammatthana*), maar langzaam maar zeker zal zich automatisch, het helder begrip en diep inzicht ontwikkelen van vergankelijkheid (*P. sampajanna*), van ontstaan en vergaan: het besef dat elke adem ontstaat uit het niets en weer vergaat in het niets. Dat elke adem een unieke belevenis is, die nooit meer herhaald kan worden—*that this breath has gone forever*.

Ook zal bij de *yogi* langzaam het besef dagen dat elke adem die niet bewust geademd wordt verloren is op zijn pad naar inzicht.

De *yogi* wordt zich bewust van het geest/lichaam-verschijnsel (*P. nama-rupa*). Het ziet het relationele en causale verband tussen lichaam en bewustzijn; het inzicht in de vergankelijkheid ervan (*P. anicca*); in de onbevredigende natuur ervan (*P. dukkha*); en in de afwezigheid van een stabiele kern ervan (*P. anatta*). Zo evolueert *samatha kammatthana* onder impuls van *sampajanna*⁵¹⁵ tot *vipassana kammatthana*. De beoefening van de bewuste aandacht op de ademhaling overstijgt op deze manier de kalmte-meditatie en groeit uit tot inzicht-meditatie.

Sayadaw U Pandita:⁵¹⁶

- *Clear comprehension (P. sampajanna) is knowing correctly, distinctly and completely, for oneself.*

It is to see for oneself the true nature of physicality and mentality, their causal relationship; their arising and passing away [anicca]; their unsatisfactory nature [dukkha]; an absence of self [anatta]; that their true nature is not beneficial or pleasant.'

Bhante Henepola Gunaratana:⁵¹⁷

- *Helder begrip betekent volledig wakker en bewust blijven te midden van alle activiteiten, alles wat je lichaam doet en alles wat je waarneemt.*

Het is een naar binnen gekeerd registreren van alles wat er in de geest en in het lichaam gebeurt. Helder begrip vraagt om 'naakte' aandacht ['naakt' in de betekenis van ontdaan van elke toevoeging van drama's of verhalen], opdat je op de juiste wijze aandacht hebt voor de juiste dingen.

Het is een soort kwaliteitscontrole van alle dingen die je waarneemt én van de manier waarop je waarneemt.

Deze volledige, heldere en naakte aandacht moet je met name richten op de volgende vier dingen:

(1.) het doel van concentratie: bevrijding ervaren d.m.v. het zien van vergankelijkheid (anicca), lijden (dukkha) en zelfloosheid (anatta)

(2.) de juiste wijze van concentratie: zonder verlangen (P. alobha), zonder haat (P. adosa) en zonder onwetendheid (P. amoha)

(3.) de vier fundamenten van concentratie: lichaam (P. kaya-nupasana), gevoelens (P. vedana-nupassana), geest (P. citta-nupassana) en geestinhoud (P. Dhammanupassana);

(4.) de niet-begoocheling van juiste concentratie: zien wat er werkelijk is: vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid. •

Dit helder begrip; dit diepe besef; deze experiëntiele *ervaring* is erg confronterend omdat uit deze—door de *yogi* zelf vastgestelde—werkelijkheid blijkt dat niet *énkel* de adem, maar *álle* verschijnselen zónder enige substantie zijn, dat ze géén zelf bezitten, dat ze *leeg* zijn (P. *anatta*). De *yogi* die goed *kijkt* ziet al vlug dat er niets anders bestaat dan veranderlijkheid. Dat er geen stabiele dingen bestaan. Dat er niets anders is dan het *Proces. Dhamma*.

Concreet: zijn ego davert niet enkel op zijn grondvesten, het wordt volledig verpulverd tot gruis. De apocalyps.

Walt Whitman: ⁵¹⁸

• *Come lovely and soothing death,
Undulate round the world, serenely arriving, arriving,
In the day, in the night, to all, to each,
Sooner or later, delicate death. •*

Delicate death. Ontstaan en vergaan. Alles is tijdelijk. Alles gaat voorbij. Niets is bestendig. Dit is '*het zuivere en onbezoedelde weten van de Dhamma*', zoals de Boeddha het in zijn eerste prediking ⁵¹⁹ in Sarnath

samenvatte: '*Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.*'

Deze uitspraak draagt niets esoterisch in zich. Het is de realiteit zoals ze is. De waarheid. *Yatha bhuta. Dhamma.*

De Boeddha onderwees twee werkelijkheden: de zintuiglijke (conventionele) werkelijkheid en de ultieme werkelijkheid. Hij sprak slechts over deze twee werkelijkheden. Van een derde werkelijkheid is er nergens sprake.

De zintuiglijke werkelijkheid vindt zijn bestaansgrond in conventie en begoocheling. De ultieme werkelijkheid is gefundeerd op het inzicht in de drie kenmerken van de fenomenen (*P. tilakkhana*). Het transcenderen van de wereld wil niets anders zeggen dan de begoocheling, de verblinding, de illusie van de zintuiglijke wereld overstijgen. De virtuele zintuiglijke realiteit transformeren in waarheid, i.c. in datgene wat wáár is. Wijsheid realiseren die de leugens van de zintuiglijke wereld overwint.

Enkel door de begoocheling (van de perceptie van het 'zelf') te doorzien kan de *yogi* zijn *dukkha* vernietigen en innerlijke vrede realiseren. Enkel wie inzicht heeft in het pad (*P. magga nana*) zal de vruchten (*P. phala nana*) ervan plukken. Bij stroombetreding komt het op *zien* aan. *Zien* van *Dhamma*, de natuurwet die alle fenomenen omvat. Om nà het cultiveren van het zien één te worden met *Dhamma*. *Dhamma* te zijn. Eén te worden met de *Flow*, met het *Proces*. Het *Proces* te zijn.

De *tilakkhana* onthult de *wáre* aard van de verschijnselen. Door *sampajanna*. Door helder bewust en diep inzicht in de vergankelijkheid.

De *ultieme* werkelijkheid, de waarheid waarop de fenomenen feitelijk bestaan en waarop de Boeddhas de wereld zien, staat in schril contrast met de *conventionele* werkelijkheid,⁵²⁰ waarop de *wereldling* (*P. puthujjana*) het bestaan van de wereld en zichzelf permanent illusoir *droomt*. Dit is de verwrongen 'waarheid' die hem op elk ogenblik wordt aangekaart als stabiel, vast, uniek, onafhankelijk... door inderdaad... overheid, opvoeding, onderwijs, media, publiciteit, politiek, religie, banken, economie, kortom, de hele *reutemeteut*⁵²¹ die deze egocentrische en uitermate hardvochtige, onbarmhartige, ongelijke, barbaarse wereld *against all odds* in stand houdt... De wereld van de zintuigen draait op vuurhaarden van onwetendheid, begeerte en haat.

De uitweg wordt door de Boeddha op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon gegeven: '*Wees je eigen eiland*'. Laat je niet conditioneren, niet

boetseren, niet manipuleren door het systeem. En hoe doe je dat? Ook hiervoor geeft de Boeddha het antwoord in de *Kalama-Sutta*.⁵²²

Het *zien* van de ultieme werkelijkheid van alle fenomenen door de 'edele' (*P. ariya*) is ontwaken (*P. nibbana*). *Sabbaganthappamocana*—bevrijding (*P. vimutti*) van alle ketens.⁵²³



[Vers (19.)]

In de volgende vier instructies zijn gewaarwordingen (fysisch) en gevoelens (mentaal) het object van meditatie (*P. vedana-nupassana*).⁵²⁴

Deze vier instructies gaan als volgt:

5. • *Terwijl hij inademt, oefent hij zich om vreugde te ervaren.*
Terwijl hij uitademt, oefent hij zich om vreugde te ervaren. •
6. • *Terwijl hij inademt, oefent hij zich om geluk te ervaren.*
Terwijl hij uitademt oefent hij zich om geluk te ervaren. •

De vreugde, resp. geluk waarvan sprake is in de instructies 5. en 6. zijn het rechtstreekse gevolg van de vrede en de rust die in het lichaam ontstaan zijn door de realisatie van de vier eerste instructies.

In een eerste fase—instructie 5—ervaart de *yogi* een opkomend gevoel van vreugde (*P. piti*), dat automatisch ontstaat door de aanhoudende beoefening van de vierde instructie: bewuste ademhaling vergezeld van het rustig en vredig maken van zijn lichaam.

In een tweede fase—instructie 6—wordt dat gevoel van vreugde *versterkt* en gaat het over in een gevoel van geluk (*P. sukha*). *Geluk* is een innerlijke staat die moet gecultiveerd worden (versus *genot*, dat niet meer is dan een bevredigde zintuiglijke prikkel). Geluk zit diep in elk van ons. Geluk is niet iets dat zich in de externe wereld bevindt en waar we angstvallig naar zoeken en streven. Geluk is een gevoel van heelheid. In deze instructie wordt de *yogi* volledig verzadigd door geluk (zoals een bergmeer wordt gevuld door een onderaardse bron).

Gewaarwordingen van vreugde (*P. piti*)⁵²⁵ en geluk (*P. sukha*)⁵²⁶ geven energie (*P. viriya*) aan de meditatie: ze helpen de *yogi* verder op het pad van zijn beoefening. Wanneer de *yogi* vreugde en geluk ervaart, zal hij immers zijn meditatie onverdroten verder zetten.

7. • *Terwijl hij inademt, is hij zich bewust van de gewaarwordingen.
Terwijl hij uitademt is hij zich bewust van de gewaarwordingen.* •

Instructie 7. maakt duidelijk dat de *yogi* zich bewust moet zijn van *alle* gewaarwordingen en gevoelens die opkomen: gewaarwordingen en gevoelens kunnen zowel opkomen vanuit het lichaam (*P. kaya-sankhara*) als vanuit de geest (*P. citta-sankhara*).

Alle fysieke gewaarwordingen en mentale gevoelens zijn onder te brengen bij één van de volgende drie soorten: aangenaam (*P. sukha vedana*); onaangenaam (*P. dukkha vedana*) en neutraal (*P. adukkhamasukha vedana*). Deze drie soorten kunnen verder opgedeeld worden. Hiervoor verwijs ik naar de bespreking van de *Mahasatipatthana-Sutta* (cfr. *infra*)

8. • *Terwijl hij inademt, brengt hij de gewaarwordingen in hem tot rust.
Terwijl hij uitademt, brengt hij de gewaarwordingen in hem tot rust.* •

De *yogi* ervaart alle gewaarwordingen en gevoelens volkomen gelijkmoedig, d.i. hij voegt er geen persoonlijke verhalen of drama's aan toe. *Bare Insight. Bare awareness.* ⁵²⁷ Hij is zich immers bewust van het gemeenschappelijke kenmerk van alle gewaarwordingen en gevoelens, namelijk van hun ontstaan en van hun vergaan.

Door de 8ste instructie worden alle gewaarwordingen tot rust gebracht. Adem, lichaam, geest en gewaarwordingen/gevoelens worden één.

De eerste acht instructies van de *Anapanasati-Sutta* hebben het lichaam en de gewaarwordingen/gevoelens tot object. Nu richt de *yogi* zijn aandacht op zijn immateriële geest.

[Vers (20.)]

9. • *Terwijl hij inademt, is hij zich bewust van zijn geest.
Terwijl hij uitademt, is hij zich bewust van zijn geest.* •

In de volgende serie van 4 instructies is de geest (*P. citta-nupassana*) ⁵²⁸ het object van aandacht.

Instructie 9. handelt over alle functies, 'staten' of 'geestesgesteldheden' van de geest (het bewustzijn). De geest kan, van moment tot moment, alle soorten 'staten' of 'hoedanigheden' aannemen: hij kan *onwetend*

zijn, of *verlangend*, of *afkerig*, of *'verstrooid'*, of *'diep, ruim'*, of *'verheven'*, of *'geconcentreerd'* of *'bevrijd'*...

Het is van deze 'functies', dit soort 'staten' of 'geestestoestanden' dat de *yogi* zich bewust wordt. Bewust van de toestand van zijn geest in dit moment: onwetend, verlangend, afkerig... Hij ervaart 'heilzame' (*P. kusala*) en 'onheilzame' (*P. akusala*) 'geestestoestanden' omdat zijn geest, door het contact met de mentale objecten (gedachten), wordt misleid.⁵²⁹ Dit zal in het volgende veld—*dhamma-nupassana*—verder extensief aan bod komen (*cf. infra*).

In ieder geval: er bestaat niet zoiets als een *'stabiele'* geest. Er zijn énkél —zich steeds wijzigende—'geestesgesteldheden'. De *yogi* stelt vast dat al deze 'geestestoestanden' onderhevig zijn aan de *tilakkhana*: ze zijn veranderlijk en vergankelijk (*P. anicca*); onbevredigend (*P. dukkha*) en zelfloos (*P. anatta*). Hij wordt zich bewust van de permanente wisselingen in deze 'geestestoestanden'; van het ontstaan en van het vergaan ervan en van de oorzaak van deze permanente veranderingen. Hij beseft dat bewustzijn géén synoniem is voor een stabiel *'ik'*. Integendeel: verschijnen en verdwijnen wordt zijn *bewust-zijn*. Hij ziet ontstaan en vergaan, maar eveneens dat ook dit slechts een concept⁵³⁰ is —een gevolg van zijn *persoonlijke* betrokkenheid in en identificatie met het *proces*.

Wanneer hij abstractie maakt (kan maken!) van zijn eigen participatie in het *proces* ziet hij dat er *de facto* niets ontstaat en niets vergaat. Geen *rupa*; geen *vinnana*; geen *sanna*; geen *vedana*; geen *sankhara*. De *kkhandhas* ontstaan en vergaan. En (permanent, onafhankelijk) bestaan doen ze niet. Het zijn slechts *processen*. Hier is geen *'ik'* aanwezig. *Vorm als leegte en leegte als vorm*. Maar ook *bewustzijn, perceptie, gewaarwordingen en mentale formaties als leegte en leegte als bewustzijn, perceptie, gewaarwordingen en mentale formaties*.⁵³¹

De *yogi* ziet hoe deze 'staten' ontstaan en vergaan. Maar ook dat er géén lijn in te trekken valt. Hij beseft helder bewust dat de geest een ontzettend wispelturig, onhandelbaar, onbetrouwbaar en moeilijk beheersbaar element is. En ook dat er absoluut géén *'ik'* is die dit hele *proces* bestiert.⁵³²

Maar laat beschouwingen en uitweidingen hierover zijn meditatie niet infecteren. Wat de *yogi* moet doen is uiterst eenvoudig (maar niet gemakkelijk): hij moet zijn aandacht blijvend en alert richten op de *tilakkhana* van al deze geestestoestanden: hun vergankelijkheid (*P. anicca*); hun onbevredigdheid (*P. dukkha*) en hun zelfloosheid (*P. anatta*).

Zo ontmaskert hij bij zichzelf experiëntieel de illusie van elke continuïteit. Het is immers deze geconditioneerde begoocheling die hem in het wiel van *samsara* gevangen houdt.

Liberation Unleashed: 533

• *What is the 'I', the 'Self'?*

Take a look and see if you can find a 'self'. Is it 'you' that is thinking? Watch your thoughts, and see if you can find the thinker. Watch your actions, and look for the doer.

You will start to realize that thinking is happening on its own, that having control of thoughts is another illusion. Thoughts arise from your mind, which has a lifetime of training in how to think, what is important to pay attention to, as well as all the information from the past and hopes or fears for future, and attention to how others are possibly perceiving you. This large and complex program is running itself.

There is no 'I' making it happen. Actions arise on their own, too. There is no doer deciding what to do, even though it appears as if there is.

Doing happens, walking happens, speaking happens—no doer involved. And if there is no self, there is also no other. There is just life in another embodiment, the same life that is expressing itself through you. •

10. • *Terwijl hij inademt, laat hij zijn geest rustig en vredig worden. Terwijl hij uitademt, laat hij zijn geest rustig en vredig worden. •*

Bij verdere bewuste in- en uitademing én beschouwing van de aard van de geest (*i.c. de tilakkhana*), van de geestestoestanden (*i.c. onwetend, verlangend, afkerig...*) en de oorzaak ervan (*i.c. door de conditionering*), wordt de *yogi* er zich bewust van dat de 'geestestoestanden' verschijnen en verdwijnen afhankelijk van de objecten waarmee zijn geest toevallig in contact komt. Hij onderkent dat deze toevallige objecten zijn geest conditioneren: ze infecteren, contamineren en manipuleren zijn bewustzijn. Hij beseft dat al zijn concepten (*P. pannatti*) geen wijsheid zijn: het zijn louter geconditioneerde verschijnselen. *Sankharas*. Bewustzijn is énkél bewust-zijn. Het is géén 'zelf', géén individu, géén persoon, géén 'ik'. De *yogi* ziet hoe deze verschillende 'bewustzijnstoestanden' hem in de cirkel van 'worden' (*P. bhava*) gevangen houden en beletten dat zijn geest rustig en vredig wordt.

Kortom: hij stelt vast dat zijn geest zijn grootste bedrieger is: hij liegt hem een werkelijkheid voor die niet bestaat en ook nooit zál bestaan. Zijn geest is zijn hoogst persoonlijke *Mara* die hem onwetendheid, verlangen en afkeer als waarheid voorspiegelt en belet dat hij tot bevrijding en innerlijke vrede komt. Maar *Mara* is niet meer of minder dan de incarnatie van zijn *eigen* onmacht om de werkelijkheid te zien zoals ze wérkelijk is. Zo komt hij tot de ontdekking dat zelfs *Mara* een illusie is...

De *yogi* beseft dat hij zijn geest géén éneke ruimte mag geven waardoor zijn bewustzijn in een volgend verhaal of drama kan stappen. Hij mag zich niet met de verhalen en drama's identificeren die zijn geest hem voortdurend voorspiegelt.

De *yogi* is zich ervan bewust dat zijn geest de *aandrijver* is van zijn handelen. Hij beseft dat de kwaliteit van zijn leven afhankelijk is van de kwaliteit van zijn gedachten. De geest is de eerste stap naar woorden; de tweede stap gaat vervolgens van woorden naar handelen. Wanneer de *yogi* erin slaagt om zijn geest te bemeesteren, slaagt hij er automatisch in om zijn spreken en zijn daden in bedwang te houden. De geest vormt immers de plaats waar de intenties voor spreken en daden hun bron vinden. Door zijn geest te temmen, door zich niet aan zijn opinies te hechten, door zijn ideeën los te laten, wordt de *yogi* zijn eigen meester. Onafhankelijk van de mening van anderen. ⁵³⁴

De Boeddha: ⁵³⁵

- *Alles wat we ervaren,*⁵³⁶ *wordt voorafgegaan door het denken;*⁵³⁷
[Alles wat we ervaren] heeft denken als hun leider. ⁵³⁸
Alles ontstaat uit gedachten. ⁵³⁹
Wie spreekt of handelt met onzuivere gedachten, ⁵⁴⁰
Zal achtervolgd worden door lijden, ⁵⁴¹
Zoals het karrenwiel de hoef van het lastdier volgt. ⁵⁴² •

- *Alles wat we ervaren,*⁵⁴³ *wordt voorafgegaan door het denken;*⁵⁴⁴
[Alles wat we ervaren] heeft denken als hun leider. ⁵⁴⁵
Alles ontstaat uit gedachten. ⁵⁴⁶
Wie spreekt of handelt met zuivere gedachten, ⁵⁴⁷
Zal gevolgd worden door geluk, ⁵⁴⁸
Zoals de schaduw iemand nooit verlaat. ⁵⁴⁹ •

De *yogi* beseft dat hij zijn geest tot rust en vrede moet brengen wil hij *dukkha* vernietigen. Enkel een rustige, evenwichtige, gestabiliseerde geest zal hem tot inzicht (*P. panna*) brengen. Kalmte vormt hiervoor een *conditio sine qua non*.

Itivuttaka: 550

- *Altijd waakzaam, beoefent hij zich
In het stillen van zijn geest—
Zulke bhikkhu is vastberaden in het
Bereiken van de opperste bevrijding,
Nibbana.* •

Hoe méér de *yogi* hierop mediteert, hoe stabielier zijn geest wordt, d.i. hoe minder de objecten hem nog kunnen verontrusten en conditioneren. Deze rust en vredigheid is nodig voor de volgende stap, namelijk concentratie.

11. • *Terwijl hij inademt, concentreert hij zijn geest.
Terwijl hij uitademt, concentreert hij zijn geest.* •

Door het observeren van zijn rustige en vredige geest, ontstaat bij de *yogi* een diepe concentratie. *Samadhi* is een geest die diep geconcentreerd is en vervuld van kalmte, rust en gelijkmoedigheid. Het is een bewustzijn dat zal leiden tot het inzicht dat alle fenomenen onderkent als vergankelijk (*P. anicca*).

In de *Cula-vedalla-Sutta* ⁵⁵¹ geeft de gerealiseerde *bhikkhuni* Dhamma-dinna volgend antwoord op de vraag gesteld door de lekenvolgeling (en ex-echtgenoot) Visakha:

- *Eerwaarde zuster, wat is concentratie? Wat zijn de kenmerken van concentratie? Wat zijn de behoeften voor concentratie? Hoe verloopt de ontwikkeling van concentratie?*

Eénpuntigheid van geest [ekagatta], ⁵⁵² dat is concentratie. De vier vormen van het cultiveren van de aandacht [satipatthana] zijn de kenmerken van concentratie. De vier vormen van perfecte inspanning [samma padhana] ⁵⁵³ zijn de behoeften voor concentratie. Het praktiseren en ontwikkelen van en de toewijding aan deze mentale toestanden, daarin is de ontwikkeling van concentratie gelegen. •

Door de geest diep te concentreren zal de *yogi* de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. *Samahitan cittan yatha bhutan pajanati*. Enkel wanneer de *yogi* de dingen ziet zoals ze werkelijk zijn kan hij inzicht verwerven en zichzelf bevrijden.

12. • *Terwijl hij inademt, maakt hij zijn geest vrij.* ⁵⁵⁴
Terwijl hij uitademt, maakt hij zijn geest vrij. •

Door meditatie (beschouwing, observatie) ontdekt de *yogi* bij zichzelf wát zijn geest onvrij houdt, namelijk de conditioneringen van zijn geagiteerde mentale activiteit, i.c. zijn gedachten, zijn 'denken'. Hij beschouwt hoe de ene na de andere gedachte aan hem verschijnt. Hoe de gedachten als uit het niets in zijn ervaringswereld terecht komen. Hij wordt zich bewust van het etherische karakter van de zich elkaar opvolgende gedachten. Bewust van het futiele, vergankelijke, substantieloze, lege karakter van zijn gedachten.

De *yogi* onderbreekt zijn gedachtenstroom. Laat zich niet meer meesleuren door deze onophoudelijke vloed van *mental chatter*.

Bewust in- en uitademend ziet hij hoe de spatie tussen twee gedachten groter wordt. Hoe deze ruimte zich bij elke in- en uitademing verruimt. Steeds groter wordt. Deze ruimte, deze spatie is de geest in zijn natuurlijke staat (i.c. zijn bewustzijn zonder conditioneringen door mentale objecten). Dit is een geest die niet gecontamineerd is door onwetendheid, verlangen, afkeer... Het is een bewustzijn dat vrij is van hechting. Puur. Zuiver. Het is een geest die tot bevrijding voert. Het is een geest die voorbij dualiteit gaat, voorbij goed en slecht, voorbij geboorte en dood. ⁵⁵⁵ Het is een geest die bevrijd is van de turbulentie van de wereld. Het is een geest die een intens diepe vreugde schenkt. ⁵⁵⁶

Dit is zijn 'oorspronkelijke' natuur. Boeddhanatuur. Het is de identificatie met de diepste kwaliteiten van een ontwaakte geest: liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*), mededogen (*P. karuna*), medevreugde (*P. mudita*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*). Kortom: de *brahmaviharas*—de '*verblijfplaatsen van de goden*'.

Subhuti-Sutta: ⁵⁵⁷

- *Wie afdwalende gedachten heeft uitgedreven,* ⁵⁵⁸
Compleet in zichzelf heeft afgesneden ⁵⁵⁹
Overwint hechting en ziet het vormloze. ⁵⁶⁰
Nadat hij aan de vier bindingen ⁵⁶¹ *ontsnapt is*
Zal hij nooit meer tot 'worden' komen. ⁵⁶² •

Het is in de ruimte tussen de spaties van zijn gedachten dat de *yogi* de wijsheid (*P. panna*) zal ontdekken die hem tot bevrijding brengt. Het is de ruimte waarin het ego smelt en de *yogi* zich méér en méér een nietige, snel voorbij vliedende manifestatie voelt van een groot, zelfloos geheel. In een ruimte waarin niemand komt en niemand gaat.

Dit is het Ongeborene. Dit is het Doodloze.

Ajahn Sundara: ⁵⁶³

• *Liberation is an aspiration that arises naturally when the mind realizes that it is in bondage, caught up in the pain of delusion, anger and greed.*

Liberation is letting go of images about ourselves. It is difficult because what we call the “ego” is made up of images, many of which are built up by fear and don’t disappear easily. We don’t become “somebody” in our minds because “we” have created that somebody, but just because it is created and manifests through greed, hatred, fear, delusion, envy, jealousy and many other unhealthy, unskillful mental states and intentions.

(...) When we see this, we find it fascinating that we did not see it before. That was because of ignorance, avijja. •

Hij beseft dat bij de *yogi* die zijn geest (tijdelijk) vrijmaakt van denken ⁵⁶⁴ er geen gedachten van onwetendheid, verlangen of afkeer meer kunnen ontstaan. Hij weet dat elke opkomende gedachte zijn bewustzijn agitert, wat een onmiddellijk effect resulteert op zijn lichaam. Daarom maakt hij zijn geest vrij van alles wat hem bindt: van verborgen verlangens; opgekropte boosheid en haat; van bindingen uit verleden of toekomst.

Ayya Medhanandi Bhikkhuni: ⁵⁶⁵

• *De hoogste uitdrukking van onze menselijke natuur vertolkt zich door onze geest te zuiveren. Door de wolken, de sneeuwlagen, het ijs waarin we zijn ingesloten op te ruimen. •*

In de laatste serie van vier instructies is de *geestinhoud* of de *objecten van de geest* (*P. dhammanupassana*) ⁵⁶⁶ het onderwerp van aandacht. Voor de definitie van 'dhammas' in deze context, zie *infra* onder III.2.4.

[Vers (21.)]

13. • *Terwijl hij inademt observeert hij de vergankelijkheid van alle geestinhoud.*

Terwijl hij uitademt observeert hij de vergankelijkheid van alle geestinhoud. •

Een geconcentreerde geest maakt het de *yogi* gemakkelijker om het ontstaan en vergaan van de geestinhoud (= de objecten van de geest) te observeren. Zo zal hij de wijsheid ontwikkelen die in het proces van ontstaan en vergaan van de geestinhoud geborgen zit.

Door te ademen *in* de verschijnselen wordt de *yogi* zich—in instructie 13 —bewust van het vergankelijke karakter van *alles* wat bestaat: fysiologische, psychologische en natuurelementen, zonder enige uitzondering.

Door deze niets ontziende vergankelijkheid kan iedereen van het ene op het andere moment in een compleet andere wereld ontwaken. Zelfs het sporadisch verschijnen van de *devadhutas* ⁵⁶⁷ wordt niet gewaarborgd.

Samyutta-Nikaya: ⁵⁶⁸

- *Het leven vliedt voorbij.*
Het kan zijn spanwijdte niet verlengen.
Voor ouderdom bestaan er geen schuilplaatsen:
De Wijze die dit gevaar onderkent
Onttrekt zich aan het lokaas van de wereld
En zoekt innerlijke vrede. •

De *yogi* die deze werkelijkheid in zichzelf realiseert klampt zich niet meer vast aan de wereld waarin hij zich op dit moment bevindt. Zijn *wijsheids-oog* opent zich. Hij *ziet* de *Dhamma*: hij *ziet* en *wéét* dat '*alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan*'. ⁵⁶⁹

Dutiyaniibbana-Sutta: ⁵⁷⁰

- *Janato passato n'atthi kincanam —*
Voor wie wéét en ziet is er niets. •

Door dit zien en weten (tot in haar diepste essentie) realiseert de *yogi* in zichzelf de *leegte* van de wereld: '*hij ontvangt het zuivere en onbezoedelde inzicht in het Dhamma-wiel*'. ⁵⁷¹

Dit inzicht in de vergankelijkheid hoeft géén negatieve connotatie op te roepen. Integendeel. Het laat de *yogi* de onbegrensde en oneindige eenheid van *alles-met-alles* inzien én *ervaren*. Het is een eenheid die een diep mededogen (*P. karuna*) in zich draagt én een mateloos respect voor alle levende wezens.

Greg Brown: ⁵⁷²

- *Wash my eyes that I may see*

*Yellow return to the willow tree
Open my ears that I may hear
The river running swift and clear
And please
Wash my eyes
And please
Open my ears*

*Wash this world that is one place
And wears a mad and fearful face
Let the cruel raging cease
Let these children sleep in peace
And please
Wash this world
And please
Let these children
Sleep in peace •*

Dit is de *Interbeing* van *Thich Nhat Hanh*. *Interbeing* is de onderlinge verbondenheid zien van alles-met-alles. Zien hoe alle levende wezens deel uitmaken van één ruimte dat alles omvat en tezelfdertijd zien dat deze ruimte door élk wezen belichaamd wordt.

Compleet én perfect. Ondanks de omringende *dukkha*. Ondanks de continue gruwel van geboorte, ziekte, ouderdom en dood die het bestaan is. Ondanks het verdorren van het groene gras in de zomer. Ondanks het vallen van de bladeren in de herfst. Ondanks Hiroshima. Ondanks Treblinka. Alles met elkaar verbonden door ontelbare oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*). Een eindeloze cyclus van bestaansvormen en manifestaties. Een nooit eindigend proces van 'worden' (*P. bhava*). 'Niets bestaat dat niet iets anders aanraakt' (Jeroen Brouwers). *Indra's net*.⁵⁷³

Interbeing is de evidentie zelf voor de *yogi* die aandachtig is: wanneer hij zegt 'ik ben' en heel alert om zich heen kijkt, ziet hij intuïtief de enorme veelheid van alles wat dit 'ik' samenstelt én door dit 'ik' wordt samengesteld. Hij ziet dat de opvatting van dit 'ik' als een separate eenheid een groteske begoocheling is. Een waanbeeld. Een geconditioneerde en gemanipuleerde leugen.

Osho:⁵⁷⁴

• *Je bent niet nieuw op deze aarde, niemand is nieuw; je bent zo oud als de aarde zelf, zelfs ouder dan de aarde, want je bent ook op andere planeten geweest. Je bent zo oud als het heelal. Je hebt altijd bestaan, want alles wat bestaat, blijft bestaan—er is geen uit-*

weg. *Je bent een integraal onderdeel van dit bestaan, je bent hier altijd geweest.* •

Zonder inzicht in de eenheid van *alles-met-alles* is er geen bevrijding mogelijk. Zonder inzicht in deze *interbeing* blijven we *separaat* ronddwalen in de eeuwige cirkel van ontstaan en vergaan van de manifestaties. Zonder dit inzicht worden we als zombies voortgestuwd in het voortschrijdende rad van geboorte en dood.

Inzicht echter in dit *proces* van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samup-pada*) vernietigt onwetendheid, verlangen en afkeer. 'Vrij van bezoedelende affecten'⁵⁷⁵ wordt het vuur gedoofd. *Ajalita.*⁵⁷⁶

Dan verschijnt het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*) aan de einder. *Nibbana*. Zelfrealisatie.

14. • *Terwijl hij inademt, observeert hij het wegebben van alle geest-inhoud.*⁵⁷⁷

Terwijl hij uitademt, observeert hij het wegebben van alle geest-inhoud. •

Door het inzien van het vergankelijke karakter (*P. anicca*), de onvrede die hieruit volgt en het ontbreken van een stabiel *zelf* (*P. anatta*) ziet de *yogi* de *betrekkelijkheid* in van alle *dhammas*. Hij ziet in dat het geen zin heeft om zich te hechten aan dergelijke vergankelijke, onbevredigende en niet-stabiele verschijnselen. Het belang dat hij er vroeger aan hechtte ebt gewoon weg. Hij is erover ontgoocheld. Hij is ontvuchterd. (*P. nibbida*). Wat vroeger belangrijk leek wordt plots betekenisloos. Hij wil deze mentale en materiële fenomenen laten voor wat ze waard zijn; d.i. hij wenst te ontsnappen aan de ellende, waarvan hij ervaren heeft dat ze de natuurlijke aard is van *alle* fenomenen. De *yogi* wil de banden met de zintuiglijke wereld—'die geheel geschapen is uit zijn eigen tomeloze verbeelding'⁵⁷⁸—doorbreken. De fenomenen verliezen zijn passie voor hem. (*P. viraga*). Dit inzicht zal uiteindelijk leiden tot de vernietiging van alle hechting (*P. upadananirodha*).⁵⁷⁹

15. • *Terwijl hij inademt, observeert hij volkomen bevrijding.*⁵⁸⁰
Terwijl hij uitademt, observeert hij volkomen bevrijding. •

Het persoonlijke *ervaren*—het inzicht—van vergankelijkheid, van onvrede en van niet-zelf maakt de *yogi* duidelijk dat er *niets* is om zich aan vast te klampen. De *yogi* observeert en mediteert nu op welke manier hij tot bevrijding kan komen. Anders gezegd: hóe hij het steeds herhaalde 'wor-

den' kan stoppen; hóe hij de permanente accumulatie van onwetendheid, verlangen en afkeer in zijn bewustzijn kan vernietigen.

De Visuddhimagga:

• *Just as a fish caught in a net; a frog in a snake's jaws, a jungle fowl shut into a cage; a deer fallen into the clutches of a strong snare; a snake in the hands of a snake charmer; an elephant stuck fast in a great bog... just as these are desirous of being delivered, or finding an escape from these things, so too this meditator's mind is desirous of being delivered from the whole field of formations and escaping from it.* •

Konkreet: de *yogi* wil wég uit de ellende van deze eeuwige cirkel van ontstaan en vergaan. Hij wil zich compleet bevrijden uit deze kringloop van ellende: '*zich volkomen bevrijden boven, beneden, op alle plaatsen.*'⁵⁸¹ Hij wil naar een toestand die *dukkha* overstijgt en het einde van dit lijden realiseert.⁵⁸² Voor de *yogi* is het duidelijk dat bevrijding uit *dukkha* slechts mogelijk is door het transcenderen van de fenomenale werkelijkheid.⁵⁸³

Dit transcenderen draagt niets esoterisch in zich. Het is gewoon *voorbij* onwetendheid, verlangen en afkeer gaan. Een louter zuiveringsproces. Zo wordt transcendentie gewoon de tegenpool van illusie.

16. • *Terwijl hij inademt, observeert hij het loslaten.*⁵⁸⁴
Terwijl hij uitademt, observeert hij het loslaten. •

Het resultaat van de meditatie op volkomen bevrijding uit instructie 15 is '*loslaten*': de *yogi* bevrijdt zich van zijn vroegere onwetendheid (dat hij een separaat onderdeel is van het Geheel). Verder bevrijdt hij zich van zijn verlangens en afkeer. Het is niet enkel het loslaten van materiële dingen. Het is tevens het loslaten van 'iets binnenin'. Het is het loslaten van de 'doener'. Maar ook van de 'weter'. Dit 'loslaten' gaat heel ver: ook het loslaten van zijn verlangen naar verlichting behoort hiertoe. Zonder dit loslaten van het verlangen naar verlichting blijft de *yogi* gekluisterd aan het *Ananda-complex*.⁵⁸⁵ Verlangen naar ontwaken is paradoxaal: verlichting is afwezigheid van bezoedeling; nooit aanwezigheid van verlangen.

Dit 'loslaten' gebeurt niet zomaar. Loslaten kan zich uitsluitend ontwikkelen wanneer de *yogi* wijsheid verwerft. Langzaam. Adem na adem. *Panna* is een traag voortschrijdend proces. Het is letterlijk en figuurlijk een proces van lange adem.

De observatie van de vergankelijkheid van de fenomenen die de *yogi* in de 13de instructie aangevat heeft bereikt zijn culminatiepunt in deze 16de instructie. Loslaten is de vrucht van deze doorgedreven observatie. Loslaten is wat men in het *Pali* '*patinissagga*' of '*vossagga*' noemt. ⁵⁸⁶

Vossagga vormt de laatste stap in de beoefening: het loslaten van alle verlangen en hechting dat een rechtstreeks gevolg is van het feit dat de *yogi* het gerealiseerde inzicht (= herkennen, erkennen en er één mee worden = zien & weten + accepteren) verworven heeft dat alles (in de eerste plaats het 'ik') *zelf*-loos is.

Op deze manier zal het loslaten van het '*ik*' (cfr. *sakkaya-ditthi*) ⁵⁸⁷ ⁵⁸⁸ de beoefenaar uiteindelijk de stroom doen betreden.

Thich Nhat Hanh: ⁵⁸⁹

• *Loslaten betekent iedere vergelijking laten varen en inzien dat er niets kan worden verwijderd, dat er niets kan worden toegevoegd, en dat de scheiding tussen onszelf en de ander niet echt bestaat.* •

Loslaten (*P. vossagga*) *kán* (en naar mijn mening: móet) in deze zin ook bekeken worden in de betekenis van het overstijgen ⁵⁹⁰ van leven en dood. ⁵⁹¹ Indien we de werkelijkheid zien én aanvaarden zoals ze *wérkelijk* is (namelijk: vergankelijk, onbevredigend en niet-zelf) en hierdoor *voorbij* ons bevattingsvermogen gaan, komen we tot het diepe inzicht dat concepten zoals bestaan/niet-bestaan, zuiver/onzuiver, leven/dood, toenemen en afnemen, volledig *leeg* zijn en *élke* substantie missen.

Het voorbeeld dat meestal gegeven wordt: het permanente komen en gaan van de golven van de oceaan. Deze permanente beweging van opkomen en verdwijnen van de golven beïnvloedt de oceaan *niet*. Het blijft immers steeds *dezelfde* oceaan. Maar zoals de golven ons beletten de oceaan te zien; zoals de wolken ons verhinderen de blauwe hemel te zien, zo verijdelt onze *identificatie* met ons denken en ons handelen dat we ons eigen diepste wezen zien.

Wanneer er geen golven zijn, zien we de oceaan; wanneer er geen wolken zijn, zien we de blauwe lucht; wanneer we ons niet identificeren met onszelf, zien we onze *wáre* natuur; ons '*oorspronkelijk gezicht*'.

Niet-identificeren met onszelf wil zeggen:

• *In wat je ziet, slechts zien wat gezien is; in wat je hoort, slechts horen wat gehoord is; in wat je ruikt, slechts ruiken wat er te ruiken valt; in wat je proeft, slechts smaken wat er te smaken valt; in wat*

je voelt, slechts voelen wat gevoeld is; in wat je waarneemt, slechts waarnemen wat waargenomen is. • ⁵⁹²

Dit is kijken, horen, ruiken, smaken, voelen en waarnemen *z*onder dat er hele (subjectieve) verhalen of drama's worden aan toegevoegd. Dit is wanneer subject en object één zijn, wanneer alle dualiteit opgeheven is.

Nathalie Chassériau: ⁵⁹³

• *Stel je een golf voor die op een rots uiteenspat in duizenden fonkelende druppels. Elk van die minuscule druppels maakt deel uit van de golf en van de grote oceaan. Na een uiterst kort bestaan keren ze allemaal terug naar de oceaan, om vervolgens weer te worden bevrijd, opnieuw te worden opgenomen, en zo verder...
... Wij zijn als die druppels, identiek van samenstelling, voorbestemd om slechts even te bestaan, in de oneindigheid te verdwijnen en weer op te staan...* •

Liberation Unleashed ⁵⁹⁴ gebruikt dezelfde metafoer: ⁵⁹⁵

• *Watch the sea. Waves come and go, each one unique. Some are quiet, some splash and spray, but all return to the sea.*

Human beings come and go in the same way. •

Wanneer de *yogi* dit 'loslaten' realiseert is hij doordrenkt en verzadigd van het *proces* van vergankelijkheid, onvrede en zelfloosheid van alle fenomenen. *Khayanupassin*. ⁵⁹⁶ Op dat moment staat hij *vóór* de stroom. En rest hem enkel te wachten op stroombetreding.



Tussenwerpsel:

De beoefening van de zestien oefeningen van de *Anapanasati-Sutta* kan op verschillende manieren gebeuren. Het staat de *yogi* vrij om dit schema rigoureuus te volgen. Het is echter evenzeer mogelijk om één van deze zestien instructies gedurende een kortere of langere periode als meditatie-beoefening aan te houden.

Het is duidelijk dat de eerste vier oefeningen erg goed zijn voor het bereiken van concentratie [kalmtemeditatie—(*P. samatha bhavana*)], zodat ze voor *élke* meditatie (= diepgaand kijken om de essentie van de dingen

te zien, waardoor de *yogi* bevrijding uit *dukkha* en innerlijke vrede kan realiseren) een uitstekende basis vormen.

Alhoewel deze zestien instructies eenvoudig *lijken*, zijn ze dit *niet*. Afhankelijk van de beoefening én ervaring van de beoefenaar kunnen zij de *yogi* brengen tot vlak vóór de *poortloze poort*. Op dezelfde manier zoals de *satipatthana*-meditatie (cfr. infra) dat doet. Dit moet onze verwondering niet opwekken. Integendeel. De zestien instructies van de *Anapanasati-Sutta* levert aan de *yogi* de volledige toepassing *in a nutshell* van het hele schema van de vier *satipatthanas*.

Zij brengen de *yogi* tot eenheidsbewustzijn. Tot *heelzijn*. *Ekaggata*. *Heelzijn* betekent dat de *yogi* *ervaart* dat hij elk moment—élk moment—vergaat en opnieuw ontstaat. Een continu *proces* van vergaan en ontstaan. Wat het *wezen* is van het universum. *Yatha bhuta*. *As it is*.

Ajahn Sucitto over *ekaggata*: ⁵⁹⁷

• *This is the factor of absorption that arises dependent on bringing to mind, non-involvement and evaluation. It occurs in meditation when the quality of ease has calmed rapture and the mental energy; the energy of focusing and the bodily energy are in harmony.*

The resultant merging of mind and body is experienced as a firmness in awareness, which is hence not penetrated by sense-impressions. •

Concreet brengt de beoefening van *anapanasati* de *yogi* tot absorptieconcentratie.

Bhikkhu Revata: ⁵⁹⁸

• *For genuine knowledge and vision of ultimate truth, one needs to practise vipassana meditation as the Buddha taught it. Since the time of the Buddha, there have been two types of practitioners, namely pure-insight practitioners on the one hand and practitioners of serenity-and-insight on the other.*

Both types can open the door to nibbana. Some want to open the door to nibbana as pure-insight practitioners, and others want to open the door to nibbana as serenity-and-insight practitioners. Both ways are possible.

It is necessary to understand the similarities and differences between these types of practitioners. The way leading to nibbana is the same for both; it consists of the three trainings—the training of

morality, the training of concentration, and the training of insight. This is the same for both types of practitioners.

Those who want to be serenity-and-insight practitioners need to develop absorption concentration first. It is related to the second training—the training of concentration.

When the Buddha taught concentration, he taught forty different samatha meditation objects. Thirty of those forty lead to absorption concentration, while the remaining ten [samatha meditation objects] lead only as far as access concentration.

Since serenity-and-insight practitioners must first develop absorption concentration, they need to practise one of the thirty [samatha meditation objects] that leads to absorption concentration. Mindfulness of breathing (anapanasati) is one of these. If one practises anapanasati, one can attain first jhana absorption concentration, second jhana absorption concentration, third jhana absorption concentration, and fourth jhana absorption concentration. After attaining the fourth jhana, one is ready to proceed to the third training, the training of insight meditation.

*When the Buddha taught the training of insight meditation, he taught only two meditation objects—rupa meditation and nama meditation. When the Buddha taught rupa meditation, he taught four elements meditation in a brief and a detailed method. **

Absorptie-concentratie correspondeert met de 4de *jhana*. ⁵⁹⁹

Deze 4de *jhana* is de hoogste trap van de fijn-materiële *jhanas* (*P*; *rupa-jhanas*) ⁶⁰⁰ en is erg belangrijk voor verdere meditatieve groei. Schematisch samengevat gaat de progressie van de vier *rupa-jhanas* als volgt:

- 1ste *jhana* (*P. pathama jhana*): vreugde + geluk + gedachten
- 2de *jhana* (*P. dutiya jhana*): vreugde + geluk; gedachten vallen weg
- 3de *jhana* (*P. tatiya jhana*): gelijkmoedigheid; vreugde en geluk weg
- 4de *jhana* (*P. catuttha jhana*): oplossen, éénpuntigheid

Opgelet: alhoewel het gaat om vier 'jhanas', is het toch niet helemaal correct om ze op te delen in vier afzonderlijke 'staten'. De vier *jhanas* vormen in feite een geheel van stapsgewijze vooruitgang. Naarmate de meditatieve 'vaardigheid' (in het herkennen en vernietigen van de Vijf Hindernissen op de weg naar innerlijke vrede) zich bij de *yogi* ontwikkelt, herkent en vernietigt hij progressief steeds subtielere obstakels.

Het 'doorlopen' van de vier *jhanas* vertaalt zich dus als een progressie (van steeds hetzelfde principe) dat zich stapsgewijs ontwikkelt en sterker wordt van fase tot fase.

Wanneer de *yogi* zich in deze absorptiestaten van *jhana* bevindt is hij (tijdelijk) bevrijd van de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*). In zulke diepe meditatie-toestand is de *yogi* in staat om (tijdelijk) met helder inzicht de essentie van zijn bestaan te doorgronden.

Stephen Snyder & Tina Rasmussen: ⁶⁰¹

• *Absorption concentration [4th jhana] is an incredible powerful tool for purification, refinement of awareness, and access to realms far beyond normal, everyday comprehension.*

In addition, this intense focus can be an incredible powerful tool to apply to the vipassana practice. •

en verder:

• *Attainment of the fourth jhana provides a solid level of concentration with which to undertake the vipassana practice.* ⁶⁰² •

De 4de *jhana* vormt het brandpunt waaruit wijsheid kán ontstaan wanneer de *yogi* zijn meditatie progressief verderzet. Het bereiken van de 4de *jhana* geeft de beoefenaar een erg aangenaam gevoel. ⁶⁰³ Maar ook dit gevoel is slechts een verschijnsel dat ontstaat en vergaat. Een fenomeen dat de kenmerken van alle geconditioneerde dingen in zich draagt.

Belangrijk is dat de *yogi* zich *niet* vastklampt aan deze uiterst aangename gemoedstoestand.

Om wijsheid te realiseren moet de *yogi*, vanuit de 4de *jhana*, mediteren op de drie karakteristieken van het bestaan (*P. tilakkhana*), namelijk op de veranderlijkheid (*P. anicca*), onbevredigdheid (*P. dukkha*) en niet-zelf (*P. anatta*) van alle verschijnselen die zich, van moment-tot-moment, aan hem presenteren. Altijd en overal.

Zoals Ajahn Chah het plastisch uitdrukt: '*Of de hoop koeienmest groot of klein is maakt niet uit. De geur is steeds dezelfde*'.

Deze drie karakteristieken vormen dan ook de drie categorieën van *vipassana*:⁶⁰⁴

1. *Anicca Vipassana*

De *yogi* onderzoekt de vergankelijkheid van alle verschijnselen nauwkeurig en indringend. Hij penetreert a.h.w. het kenmerk van *anicca*. Hij realiseert dat alles vergankelijk is, dat er niets permanent bestaat: de wereld van de levende wezens (*P. sattaloka*)⁶⁰⁵ is vergankelijk; de wereld van de fenomenen (*P. sankharaloka*)⁶⁰⁶ is vergankelijk en de ruimtelijke wereld (*P. okasaloka*).⁶⁰⁷ is vergankelijk. Alles (*P. sabba*) is vergankelijk: alle mensen en dieren; alle planten en materie; alles wat levend en levenloos is. Zo realiseert hij de vergankelijkheid in zichzelf.

Van zodra de *yogi* in zichzelf realiseert hoe vergankelijk *alles* is, realiseert hij *anicca vipassana*.

2. *Dukkha Vipassana*

Het is het inzicht van de *yogi* dat er geen permanent geluk, noch permanente innerlijke vrede kan gevonden worden in de zintuiglijke wereld. Niets is bevredigend. Alles is oppervlakkig; alles is zonder blijvende zin en inhoud.

Bij nadere beschouwing is er geen bestendig plezier te vinden in eten, slapen, werken, lezen, reizen, entertainment, sociale media, relaties of seksuele genoegens. Glamour, glitter en aantrekkingskracht is erg vluchtig en oppervlakkig.

Aangename gewaarwordingen zijn slechts aangenaam zolang ze aanhouden; ze zijn pijnlijk wanneer ze veranderen. Onaangename gewaarwordingen zijn pijnlijk zolang ze aanhouden; ze zijn aangenaam wanneer ze veranderen.⁶⁰⁸

Het ego is nooit tevreden. *Dukkha vipassana* leidt ertoe dat de *yogi* de waarheid van *dukkha* (de Eerste Edele Waarheid) begrijpt.

Wanneer deze bestendige onbevredigdheid bij de *yogi* volkomen doordringt, realiseert hij *dukkha vipassana* bij zichzelf.

3. *Anatta Vipassana*

De *yogi* die doordrongen is van de zelfloosheid, die verzadigd is van de instabiliteit van alle fenomenen, ziet helder bewust dat hij onbekwaam is

om het bestaan van zijn geest/lichaam-complex te bemeesteren vermits zowel zijn lichaam als zijn geest van moment tot moment verandert. Doordat de *yogi* zich helder bewust is (*P. pajanati*) dat hij zelfs zijn eigen lichaam en geest niet bezit ⁶⁰⁹ en daardoor onderworpen is aan ouderdom, ziekte en dood realiseert hij *anatta vipassana* in zichzelf.

Door continue en volgehouden observatie, meditatie en overweging (*P. sallakkhana*) op de Vier velden van Opmerzaamheid (*cf. infra*) zal de *yogi* een diepgaand *inzicht* (beter: een reeks van inzichten) op de werkelijkheid verwerven zoals ze wérkelijk is.

Door dit diepgaand inzicht verandert de houding (*P. vivattana*) van de *yogi* t.o.v. de (vroegere) toestand van onwetendheid (als *putthujana*) waarin hij zich tot dan toe bevond: hij verandert van afstamming (*P. gotrabhu*) en betreedt de stroom.

Hij zuivert (*P. parisuddhi*) zichzelf van de ketens (*P. samyojanas*) die hem in *samsara* houden, hetgeen uiteindelijk leidt tot volledige bevrijding (*P. vimutti*) en loslaten. Hij 'dooft uit'. Dit is synoniem voor Ontwaken (*P. nibbana*).

In een laatste fase van meditatie blijkt de beoefenaar terug (*P. patipassana*) ⁶¹⁰ op het doorlopen pad en het bereikte resultaat.

Het finale resultaat zal zijn dat de *yogi* zich bevrijd voelt en onafhankelijk wordt (*P. anissito*) van begeerte (*P. tanha*) en van een verkeerde kijk op de dingen (*P. miccha-ditthi*). Hij klampt zich nergens meer aan vast, denkt niet meer in termen van 'ik', 'mij' en 'mijn', ⁶¹¹ noch van een intermediërende goddelijke schepper, noch van de wereld. De *yogi* is tot Zelf-realisatie gekomen.

Het bovenstaande maakt duidelijk dat de beschouwing van de drie karakteristieken de *yogi* diep laat doordringen (*P. gambhira*) ⁶¹² in zijn eigen vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid. Waarbij vooral de intensieve meditatie op de vergankelijkheid—*anicca*—de speerpunt is voor het bereiken van inzicht en wijsheid (*cf. infra*). ⁶¹³

Anicca is immers een cluster-begrip. Het draagt in zich zowel de begrippen van *niet-zelf* (*P. anatta*); van *leegte* (*P. sunnata*); van *afhankelijk ontstaan* (*P. paticca samuppada*); van *onderlinge verbondenheid*; van *kenmerkloosheid* (*P. alakkhana*) en van *doelloosheid* (*P. appanihita*). ⁶¹⁴

Supree Kanjanapisarn: ⁶¹⁵

• *When the false idea of 'I' and 'mine' is terminated and the person can envision the world as emptiness, he has mastered the core objective of the lesson. People can maintain their daily living with happiness and mindfulness (sati) whilst making benefits for others in the society.* •

Om tot Zelfrealisatie (*P. nibbana*) te komen moet de *yogi* de vergankelijke, onbevredigende en zelfloze aard en hun oorzaken begrijpen én realiseren van alle mentale en fysische verschijnselen.

Dhammapada: ⁶¹⁶

• *'Alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk!'* ⁶¹⁷
Wie dit met wijsheid ziet, ⁶¹⁸
Beëindigt het lijden. ⁶¹⁹
Dit is het pad van zuivering. ⁶²⁰

• *'Alle geconditioneerde dingen zijn onbevredigend!'* ⁶²¹
Wie dit met wijsheid ziet,
Beëindigt het lijden.
Dit is het pad van zuivering.

• *'Alle geconditioneerde dingen zijn niet-zelf!'* ⁶²²
Wie dit met wijsheid ziet,
Beëindigt het lijden.
Dit is het pad van zuivering. •

II.2.3 Realisatie Vier Velden van Opmerkzaamheid—*satipatthana*

[Verzen (22.) t/m (28.)]

• *Wanneer, Monniken, de aandacht voor de ademhaling, voortdurend ontwikkeld en beoefend wordt volgens deze instructies, zal dit rijke vruchten dragen en van groot nut zijn.*

En hoe, Monniken, brengt de Volkomen Bewuste Ademhaling, die voortdurend ontwikkeld en beoefend wordt volgens deze instructies, de Vier Velden van Opmerkzaamheid tot volle ontplooiing? •

Vanuit de bewuste, volkomen aandacht op de ademhaling, worden de Vier Velden van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*) ontwikkeld en tot volle ontplooiing gebracht.

In de *Anapanasati-Sutta* wordt naar deze Vier Velden (of Fundamenten of Vestigingen) van Opmerkzaamheid verwezen. Maar het is slechts in de *Mahasatipatthana-Sutta* (cfr. *infra*) dat ze uitgebreid geanalyseerd worden. Voor de uitgebreide analyse verwijs ik dan ook naar daar.

Vanuit de (gerealiseerde) aandacht op de ademhaling observeert de *yogi* respectievelijk:

- het lichaam in het lichaam,
- de gevoelens in de gevoelens,
- de geest in de geest,
- de geestinhoud in de geestinhoud (objecten van de geest).

Deze ietwat *cryptische* omschrijving wil zeggen dat de *yogi één* wordt met het meditatie-object dat hij observeert:

- hij wordt één met het lichaam én observeert het vervolgens,
- hij wordt één met de gewaarwordingen (fysiek) en gevoelens (mentaal) én observeert ze vervolgens,
- hij wordt één met de geest én observeert hem vervolgens,
- hij wordt één met de geestinhoud én observeert hem vervolgens.

Concreet wil dit zeggen dat het *subject* van de meditatie en het *object* ervan niet als twee aparte dingen beschouwd worden: subject en object vallen samen. Waarnemer en waargenomene zijn één. Het kernwoord is hier: *niet-dualiteit*. Eenheidsbewustzijn. De 4de *jhana*.

Als de *yogi* wil 'zien' en 'kennen' moet hij in het object doordringen—*penetren*—en er één mee worden. Zich ermee verzadigen. *Pharati*.⁶²³
Thich Nhat Hanh hierover: ⁶²⁴

• “Het lichaam in het lichaam observeren” betekent dat we in het proces van observeren niet als een onafhankelijke waarnemer buiten ons eigen lichaam staan, maar dat we ons vereenzelvigen met het object dat wordt gadeslagen.

Alleen langs deze weg kunnen we tot de werkelijkheid dóórdringen en deze direct ervaren. •

Hetzelfde geldt voor de 3 andere *satipatthanas*—i.c. de gewaarwordingen, de geest en de geestinhoud: ook hier wordt de *yogi één* met zijn meditatie-object.

Deze observatie op de Vier Velden van Opmerkzaamheid gebeurt op de manier zoals duidelijk gedefinieerd in de *Mahasatipatthana-Sutta*, name-

lijk: ijverig, energiek, met geestdrift (*P. atapi*), met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*), met penetrerende aandacht (*P. satima*) en gelijkmoedig aanvaardend—'vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer' (*P. vineyya loke abhijhadomanassa*).

Analayo vat deze vier basiskenmerken kernachtig samen onder de noemer 'observeer rustig de verandering die zich op elk moment voltrekt'.⁶²⁵ Beschouw de prikkels die op je afkomen, kijk ernaar en zie hun vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid.

Om dubbel gebruik te vermijden verwijs ik naar de analyse van de *Mahasatipatthana-Sutta* (cfr. *infra*).

II.2.4 Realisatie van de 7 Factoren van Ontwaken—*sambojjhanga*

[Verzen (29.) en (38.)]

Wanneer de Vier Velden van Opmerkzaamheid voortdurend ontwikkeld en beoefend worden volgens de bovenvermelde instructies, brengen zij de Zeven Ontwakingsfactoren⁶²⁶ tot volle ontplooiing.

De Zeven Factoren van Ontwaken (*P. sambojjhanga*) zijn:

1. Aandacht (*P. sati-sambojjhanga*)
2. Dhamma-onderzoek (*P. dhammavicaya-sambojjhanga*)
3. Energie [= inzet; ijver] (*P. viriya-sambojjhanga*)
4. Vreugde (*P. piti-sambojjhanga*)⁶²⁷
5. Kalmte/Sereniteit (*P. passaddhi-sambojjhanga*)
6. Concentratie (*P. samadhi-sambojjhanga*)
7. Gelijkmoedigheid (*P. upekkha-sambojjhanga*)

Deze Zeven Factoren van Ontwaken vertonen een opgaande lijn, die uiteindelijk leidt naar inzicht en naar bevrijding (cfr. II.2.2.5). Deze opgaande, progressieve lijn kan als volgt in schema worden gezet:

Aandacht (*P. sati*) → Onderzoek van de Leer (*P. dhammavicaya*) → Energie (*P. viriya*) → Vreugde (*P. piti*) → Kalmte/sereniteit (*P. passaddhi*) → Concentratie (*P. samadhi*) → Gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).

Het is duidelijk dat de eerste factor—de aandacht—de basis legt en juist daarom uiterst belangrijk is.

Lees dit kort gesprek tussen een Zenmeester en zijn leerling:

Leerling: *Wat is de essentie van Zen?*

Meester: *Aandacht.*

Leerling: *Niets méér?*

Meester: *Aandacht, aandacht.*

Leerling: *Er moet toch nog méér zijn?*

Meester: *Aandacht, aandacht, aandacht.*

Leerling: *Wat betekent aandacht?*

Meester: *Aandacht betekent aandacht.*

Uit de onverdeelde en volgehouden aandacht—onverdeelde aandacht betekent *constant bewust* zijn—volgen de zes andere factoren automatisch, wanneer zij in deze volgorde worden ontwikkeld.

Voor de verdere bespreking van de Zeven Factoren van Ontwaken verwijs ik naar de analyse bij de *Mahasatipatthana-Sutta* (cfr. *infra*).

II.2.5 Realisatie van Ware Kennis en Bevrijding—*vimutti*

[Verzen (39.) t/m (41.)]

• *En hoe, Monniken, brengen de Zeven Ontwakingsfactoren, die voortdurend ontwikkeld en beoefend worden volgens deze instructies, Inzicht en Bevrijding tot volle ontplooiing [tot realisatie]?"*

Welnu, Monniken, een bhikkhu die de Zeven Ontwakingsfactoren ontwikkelt, volgt een pad dat gebaseerd is op afzondering, passieloosheid, loslaten en verzaken.

Wanneer een bhikkhu de Zeven Ontwakingsfactoren op deze manier beoefent en ontwikkelt brengen zij hem het Ware Inzicht en Volkomen Bevrijding. •

Wanneer de Zeven Ontwakingsfactoren voortdurend ontwikkeld en beoefend worden volgens de gegeven instructies brengen zij de *yogi* tot het ware inzicht en bevrijding uit *dukkha*.

Dit vormt het einde van de *Anapanasati-Sutta*.

Samengevat geeft de *sutta* aan de *yogi* die naar inzicht en bevrijding streeft volgende *modus operandi mee*:

De Aandacht op de Bewuste Ademhaling (*P. anapanasati*) leidt (bij voortdurende ontwikkeling en beoefening volgens de gegeven instructies) tot de realisatie van de Vier Velden van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*).

De Vier Velden van Opmerkzaamheid leiden (bij voortdurende ontwikkeling en beoefening volgens de gegeven instructies) tot de realisatie van de Zeven Factoren van Ontwaken (*P. sambojjhanga*).

En tenslotte leiden de Zeven Factoren van Ontwaken (*P. sambojjhanga*) (bij voortdurende ontwikkeling en beoefening volgens de gegeven instructies) tot ware kennis, tot 'weten' (*P. vijja*)⁶²⁸ en tot bevrijding (*P. vimutti*). Gevestigd zijn in 'weten' en gevestigd zijn in *bevrijding* vormen het bewustzijn van de *arahant* (*P. panna-vimutti*).

In feite ontdekt de gevorderde *yogi* in de zestien instructies voor de aandacht op de ademhaling (*Anapanasati-Sutta*) de skelet-structuur die in de *Mahasatipatthana-Sutta* uitvoerig wordt uitgebouwd op de vier *sati-patthanas*.

Zo gezien vormt de *Anapanasati-Sutta* een rechtstreekse uitnodiging aan de *yogi* om de vier *satipatthanas* te ontginnen in de *Maha-Satipatthana-Sutta*. Een invitatie om zijn inzicht verder te cultiveren, zich te bevrijden van *dukkha* en tot zelfrealisatie te komen.

De volkomen bewuste opmerkzaamheid op de ademhaling is en blijft voor de *yogi* een uiterst geschikte meditatie-techniek om de meditatieve absorpties (*P. jhanas*) te bereiken. Om daarna vanuit deze *samatha bhavana* rechtstreeks inzicht te realiseren (*P. vipassana bhavana*) en tot bevrijding uit *dukkha* en zelfrealisatie te komen.

In de *Samatha Vipassana-Sutta*⁶²⁹ zegt de Boeddha het volgende:

• *En wat, Monniken, is het ongeconditioneerde (P. asankhata)?*⁶³⁰

Het ongeconditioneerde, Monniken, is de vernietiging van onwetendheid; de vernietiging van verlangen en de vernietiging van haat, afkeer, boosheid.

En wat, Monniken, is het pad dat naar het ongeconditioneerde voert?

Kalmte (P. samadhi) en inzicht (P. vipassana) is het pad dat naar het ongeconditioneerde voert. •

Voor de Boeddha zijn *samatha bhavana* en *vipassana bhavana* twee loten van dezelfde boom.

Conclusie: Het centrale thema van de *Anapanasati-Sutta* is de beoefening van de volkomen bewuste opmerkzaamheid op de ademhaling in combinatie met de beoefening van de Vier Velden van Aandacht (*P. Satipatthana-Sutta*). Beide *suttas* liggen in elkaars verlengde. Ze bevruchten en versterken elkaar. Net zoals ze de meditatie-beoefening van de aandachtige *yogi* bevruchten en versterken.

Bhikkhu Analayo: ⁶³¹

• Door te laten zien hoe de vier satipatthanas in nauwe samenhang gecultiveerd kunnen worden, geeft de beschrijving van de zestien stappen voor het ademgewaarzijn [Anapanasati-Sutta] een opmerkelijke illustratie van de denkcultuur in de vroege leerredes. Door bepaalde aspecten van de meditatiebeoefening soepel met elkaar te verweven en goed te combineren kan het hele pad naar bevrijding zich ontvouwen door zo'n eenvoudig object als de ademhaling. •

III. AANDACHT VESTIGEN — *Mahasatipatthana-Sutta*

Van de *Mahasatipatthana-Sutta* bestaan er verschillende (goede) vertalingen in de Nederlandse en in de Engelse taal.⁶³²

Desondanks heb ik me voorgenomen om de vertaling van deze *sutta* aan te gaan. De redenen hiervoor zijn drieërlei.

Op de eerste (en voornaamste) plaats wil ik de tekst van deze centrale leerrede over boeddhistische inzichtmeditatie *proeven* in de oorspronkelijke taal. In het besef dat élk woord uit de *Pali*-canon een meditatie op zich vormt. Ik wil me ermee identificeren. Er één mee worden. De '*sutta in de sutta*' zorgvuldig observeren en bestuderen. In de geest van en overeenkomstig de kernhouding van de *Mahasatipatthana-Sutta* zélf: ijverig, toegewijd, zonder onderbreking (*P. atapi*); penetrerend aandachtig (*P. satima*) voor wat zich op élk moment én van moment-tot-moment manifesteert; helder bewust en met diep inzicht van datgene wat door de zintuigen tot bewustzijn komt, i.c. het vergankelijke karakter ervan (*P. sampajanna*). Om vervolgens alle *likes* en *dislikes* gelijkmoedig los te laten — '*vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer*' (*P. vineyya loke abhijjha-domanassa*).⁶³³

Op de tweede plaats wil ik me *de visu* vergewissen van de accuraatheid van de vertalingen uit het verleden. Ik noem het mijn persoonlijk *vrij onderzoek* naar de teksten.

Op de derde plaats tenslotte wil ik mijn vertaling richten naar beoefening toe (*P. patipatti*). Zoals voor al mijn vertalingen steeds het geval geweest is ben ik niet bijster geïnteresseerd in een letterlijke en/of diffuse vertaling van deze eeuwenoude teksten. Voor mij primeert de inhoud van de *suttas* en hun directe inpasbaarheid naar meditatie en inzicht toe. Kennis die niet tot wijsheid leidt is een steriele bezigheid die mij niet bekoort.

Dit neemt niet weg dat ik het bestaande aanbod aan vertalingen, aan exegese en aan literatuur niet waardeer. Integendeel, het bestaande veelvoud aan benaderingen staat voor mij borg voor de juiste klemtonen op de juiste plaats.

Ik vermeld in het bijzonder (in alfabetische volgorde) volgende Nederlandstalige uitgaven:

—Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana — de directe weg naar bevrijding*, Uitgeverij Asoka

—Analayo, Bhikkhu, (2016), *Meer zicht op satipatthana*, Uitgeverij Asoka

—de Breet, Jan en Janssen, Rob (2001), *Digha-Nikaya - De verzameling van lange leerredes*, DN 22, p. 477

—Goenka Satya, Narayan, (1998), *Mahasatipatthana-Sutta*, Vipassana Research Institute ⁶³⁴

—Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht*, Uitgeverij Asoka

—Thich Nhat Hanh, (2009), *Leven in aandacht. Commentaar op het Satipatthana-Soetra*, Uitgeverij Asoka

Wat de Engelse vertalingen betreft vermeld ik (eveneens alfabetisch gerangschikt) volgende werken:

—Jotika & Dhamminda, (1986), *Maha Satipatthana Sutta*, Buddha Dharma Association Inc.

—Sayadaw U. Silananda, (2002), *The Four Foundations of Mindfulness*, Wisdom Publications

—Soma Thera, (1998), *The Way of Mindfulness - The Satipatthana Sutta and its commentary*, Buddhist Publication Society

—Vilasa Bhikkhu, (1989), *Maha-satipatthana sutta - The Great Frames of Reference*, Sitagu International Buddhist Academy

—West, Michael, (2016), *The Psychology of Meditation: Research & Practice*, Oxford University Press

III.1 DE SUTTA

—De Grote Leerrede over het Cultiveren van Aandacht—
(Mahasatipatthana-Sutta—DN 22)

• *ALDUS HEB IK GEHOORD.*

(1.) *INLEIDING*
(P. Uddeso)

Eens verbleef de Bhagavat in Kuru, in het marktstadje Kammasadhamma. Daar richtte hij zich tot de monniken:

“Monniken.”

“Heer”, antwoordden de monniken.

Daarop sprak de Bhagavat als volgt:

“Monniken, dit is een (enige/directe/ongeevenaarde) weg ⁶³⁵ die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; ⁶³⁶ tot het beëindigen van dukkha en angst; en tot het verkrijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.”

En hoe, Monniken, wordt deze opmerkzaamheid viervoudig gevestigd?

- 1. Welnu, Monniken, een beoefenaar observeert volhardend het lichaam in het lichaam. Dit doet hij ijverig en energiek (P. atapi); met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid (P. sampajano); penetrerend aandachtig (P. satima); en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer (P. vineyya loke abhijjhadomanassa).*
- 2. Hij observeert volhardend de gewaarwordingen in de gewaarwordingen. Dit doet hij ijverig en energiek; met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid; penetrerend aandachtig; en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer.*
- 3. Hij observeert volhardend de geest in de geest. Dit doet hij ijverig en energiek; met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid; penetrerend aandachtig; en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer.*
- 4. Hij observeert volhardend de geestinhoud in de geestinhoud. Dit doet hij ijverig en energiek, met helder begrip en diep inzicht in*

de vergankelijkheid; penetrerend aandachtig; en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer.

(2.) DE OBSERVATIE VAN HET LICHAAM

(P. Kayanupassana)

I. Verhandeling over de opmerkzaamheid op de Ademhaling.

(P. Anapanapabbam) ⁶³⁷

“En hoe observeert een monnik volhardend het lichaam in het lichaam?”

Nadat een beoefenaar naar het bos, naar de voet van een boom, of naar een lege hut gegaan is, gaat hij met gekruiste benen zitten, met rechte rug, terwijl hij zijn aandacht richt op het gebied rond de mond. ⁶³⁸

Hij ademt bewust aandachtig in; hij ademt bewust aandachtig uit.

Als hij diep (kalm, rustig, lang) inademt, weet hij dat hij diep inademt; als hij diep uitademt, weet hij dat hij diep uitademt.

Als hij snel (oppervlakkig, gestresseerd, vlug, kort) inademt, weet hij dat hij snel inademt; als hij snel uitademt, weet hij dat hij snel uitademt.

Op deze manier traint de monnik zichzelf:

Terwijl hij inademt, oefent hij zich om bewust te zijn van zijn hele lichaam; terwijl hij uitademt oefent hij zich om bewust te zijn van zijn hele lichaam. ⁶³⁹

Terwijl hij inademt oefent hij zich om het hele lichaam tot rust te brengen; terwijl hij uitademt oefent hij zich om het hele lichaam tot rust te brengen.

Monniken, het is te vergelijken met iemand die een draaibank bedient, of met een leerling die een draaibank bedient. Wanneer zo iemand een lange draai geeft, weet hij: ‘Ik geef een lange draai,’ en wanneer hij een korte draai geeft, weet hij: ‘Ik geef een korte draai.’

Precies zo, weet een monnik wanneer hij diep inademt: ‘Ik adem diep in.’ Wanneer hij diep uitademt, weet hij: ‘Ik adem diep uit.’ Wanneer hij snel inademt, weet hij: ‘Ik adem snel in.’ Wanneer hij snel uitademt, weet hij: ‘Ik adem snel uit.’

[En verder:]

*‘Ik adem in en oefen me om bewust te zijn van mijn hele lichaam.’
‘Ik adem uit en oefen me om bewust te zijn van mijn hele lichaam.’*

*‘Ik adem in en oefen me om mijn hele lichaam tot rust te brengen.’
‘Ik adem uit en oefen me om mijn hele lichaam tot rust te brengen.’*

Zo traint de monnik zichzelf.”

REFREIN

“Zo blijft de monnik ⁶⁴⁰ volhardend het lichaam in het eigen lichaam ⁶⁴¹ observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen ⁶⁴² observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; ⁶⁴³ blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; ⁶⁴⁴ en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren. ⁶⁴⁵

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’ ⁶⁴⁶

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. ⁶⁴⁷ Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld. ⁶⁴⁸

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

II. Verhandeling over de vier (basis) lichaamshoudingen.

(P. Iriyapathapabbam) ⁶⁴⁹

“En verder, monniken, weet een beoefenaar, als hij loopt, dat hij loopt; als hij staat, dat hij staat; als hij zit, dat hij zit; en als hij ligt, dat hij ligt. In welke houding zijn lichaam zich ook bevindt, altijd is hij er zich bewust van en hij begrijpt dat goed. ⁶⁵⁰”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

III. Verhandeling over het diepgaand begrijpen van de vergankelijkheid van de lichaamshandelingen.

(P. Sampajanapabbam) ⁶⁵¹

“En verder, Monniken, is een beoefenaar zich voortdurend helder bewust van de vergankelijkheid (P. anicca) ⁶⁵² van zijn lichaamshandelingen. Dit is het geval wanneer hij voor- of achteruit gaat. Maar ook wanneer hij voor zich uit kijkt of opzij kijkt; bij het buigen en strekken van zijn ledematen; bij het dragen van zijn overkleed, zijn bedelnap en zijn mantel; bij het eten en drinken, kauwen en proeven; wanneer hij zich ontlast of urineert; bij het gaan, staan, zitten, slapen, waken, spreken en zwijgen.

Steeds is de beoefenaar zich helder bewust van de vergankelijkheid van zijn lichaamshandelingen.”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

IV. Verhandeling over het afstotelijke van de anatomische bestanddelen van het lichaam.

(P. Patikulamanasikarapabbam) ⁶⁵³

“En verder, Monniken, beschouwt een beoefenaar—van de tippen van zijn tenen tot de top van zijn hoofd en van de top van zijn hoofd tot de tippen van zijn tenen—het afstotelijke van de anatomische bestanddelen van dit lichaam, dat omhult is door huid en gevuld met allerlei viezigheid dat onderhevig is aan bederf en hij denkt als volgt: ‘Aan dit lichaam zitten hoofdharen, lichaamsharen, nagels, tanden, huid, vlees, pezen, botten, beenmerg, nieren, hart, lever, vliezen, milt, longen, ingewanden, darmen, maag, ontlasting, gal, slijm, pus, bloed, zweet, vet, tranen, talg, speeksel, snot, gewrichtssmeer en urine.’

Het is te vergelijken met een buidelzak—met aan de boven- en aan de onderkant een opening—die gevuld is met verschillende soorten granen en zaden, zoals rijst van droge teelt, rijst van natte teelt, mungbonen, tuinbonen, sesamzaad en gepelde rijst. Als een man met scherpe blik [met een goed observatievermogen én met kennis van granen en zaden] dat leegschudt en de inhoud overziet, dan stelt hij vast: ‘Dit is rijst van droge teelt, dit is rijst van natte teelt, dit zijn mungbonen, dit zijn tuinbonen, dit is sesamzaad en dit is gepelde rijst.’

Op eenzelfde manier beschouwt een beoefenaar dit lichaam—van de tippen van zijn tenen tot de top van zijn hoofd en van de top van zijn hoofd tot de tippen van zijn tenen—dat omhult is door huid en gevuld met allerlei viezigheid dat onderhevig is aan bederf en hij denkt als volgt bij zichzelf: ‘Aan dit lichaam zitten: hoofdharen, lichaamsharen, nagels, tanden, huid, vlees, pezen, botten, beenmerg, nieren, hart, lever, vliezen, milt, longen, ingewanden, darmen, maag, ontlasting, gal, slijm, pus, bloed, zweet, vet, tranen, talg, speeksel, snot, gewrichtssmeer en urine.’”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

V. Verhandeling over de beschouwing van de elementen.

(P. Dhatusammasikarapabbam)

“En verder, Monniken, beschouwt een beoefenaar dit lichaam—in wat voor houding het zich ook bevindt—in relatie tot de materiële elementen waaruit zijn lichaam bestaat en hij stelt vast: “In dit lichaam bevindt zich het element aarde, het element water, het element vuur en het element lucht.”

Het is te vergelijken met een vaardige runderslager of zijn leerling-slager die een koe zou slachten en de koe op een kruispunt van wegen in vier stukken zou verdelen.

Evenzo beschouwt een monnik dit lichaam—in wat voor houding het zich ook bevindt—in relatie tot de materiële elementen waaruit zijn lichaam bestaat en hij stelt vast: ‘Er bevinden zich in dit lichaam het element aarde, het element water, het element vuur en het element lucht.”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

VI. Verhandeling over de negen knekelvelden.

(P. Navasivathikapabbam)

“En verder, Monniken, beschouwt een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld geworpen is en daar ligt, één dag dood, twee dagen dood of drie dagen dood, opgezwollen, donkerblauw geworden en in staat van ontbinding en hij denkt: “dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen en door kraaien, raven, gieren, valken, honden, tijgers, luipaarden, jakhalzen en door verschillende andere soorten dieren wordt aangevreten en hij denkt: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen’”.

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, en waarvan nog slechts een geraamte over is, met wat vlees en bloed eraan, bijeengehouden door pezen en hij denkt: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, waarvan nog slechts een geraamte over is, zonder enig vlees, maar besmeurd met bloed en bijeengehouden door pezen en hij denkt: ‘Dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, waarvan nog slechts een geraamte over is, zonder enig vlees of bloed, bijeengehouden door pezen en hij denkt: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam

observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'zó is het lichaam!'.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, vervallen tot losse beenderen die in alle richtingen verspreid liggen, een botje van een hand hier, een voetbotje daar, hier een enkelbot, daar een kniebot, hier een dijbeen en daar een bekkenbeen, hier een bot uit de wervelkolom en daar een uit de rug, en daar weer een schouderbot, hier een keelbeentje, daar een kaakbeen, hier een tandbeen en daar een schedelbot en hij denkt: 'dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.'”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'zó is het lichaam!'.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, vervallen tot verbleekte beenderen, bleek als een schelp en hij denkt: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, gereduceerd tot een hoop botten van meer dan een jaar oud en hij denkt: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, de botten weggerot tot poeder en hij denkt: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’”

REFREIN

Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

(3.) DE OBSERVATIE VAN GEWAARWORDINGEN

(P. Vedananupassana)

“En hoe, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de gewaarwordingen in de gewaarwordingen?

Welnu, wanneer een monnik een aangename gewaarwording (P. sukha vedana) ervaart, is hij zich bewust: ‘Ik ervaar een aangename gewaarwording.’

Wanneer hij een onaangename gewaarwording (P. dukkha vedana) ervaart, is hij zich bewust: ‘Ik ervaar een onaangename gewaarwording.’

Wanneer hij een gewaarwording ervaart, die noch aangenaam noch onaangenaam is—een ‘neutrale’ gewaarwording (P. adukkham-

asukham vedana)—is hij zich bewust: 'Ik ervaar een neutrale gewaarwording.'

Wanneer hij een aangename gewaarwording met gehechtheid (P. samisa-sukha-vedana) ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een aangename gewaarwording met gehechtheid.'

Wanneer hij een aangename gewaarwording zonder gehechtheid (P. niramisa-sukha-vedana) ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een aangename gewaarwording zonder gehechtheid.'

Wanneer hij een onaangename gewaarwording met gehechtheid (P. samisa-dukkha-vedana) ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een onaangename gewaarwording met gehechtheid.'

Wanneer hij een onaangename gewaarwording zonder gehechtheid (P. niramisa-dukkha-vedana) ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een onaangename gewaarwording zonder gehechtheid.'

Wanneer hij een gewaarwording met gehechtheid ervaart, die noch aangenaam noch onaangenaam is—een 'neutrale' gewaarwording met gehechtheid (P. samisa-adukkhamasukham-vedana)—is hij zich bewust: 'Ik ervaar een neutrale gewaarwording met gehechtheid, een gewaarwording met gehechtheid die noch aangenaam noch onaangenaam is.'

Wanneer hij een gewaarwording zonder gehechtheid ervaart, die noch aangenaam noch onaangenaam is—een 'neutrale' gewaarwording zonder gehechtheid (P. niramisa-adukkham-asukham vedana)—is hij zich bewust: 'Ik ervaar een neutrale gewaarwording zonder gehechtheid, een gewaarwording zonder gehechtheid die noch aangenaam noch onaangenaam is.'"

REFREIN

"Zo blijft de monnik volhardend de gewaarwordingen in de gewaarwordingen bij zichzelf observeren; blijft hij de gewaarwordingen in de gewaarwordingen bij de anderen observeren; blijft hij de gewaarwordingen zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de gewaarwordingen observeren; blijft hij het proces van vergaan van de gewaarwordingen observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de gewaarwordingen observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'Zó zijn gewaarwordingen!'⁶⁵⁴

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de gewaarwordingen in de gewaarwordingen observeren.”

(4.) DE OBSERVATIE VAN DE GEEST

(P. Cittanupassana)

“En hoe, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de geest in de geest?

Wanneer de geest van een beoefenaar begerig is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is begerig.’ Wanneer zijn geest niet begerig is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is niet begerig.’

Wanneer zijn geest afkerig, haatdragend of boos is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is afkerig, haatdragend, boos.’ Wanneer zijn geest niet afkerig, haatdragend of boos is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is niet afkerig, haatdragend, boos.’

Wanneer zijn geest zich in een staat van onwetendheid bevindt, is hij zich bewust: ‘Mijn geest bevindt zich in een staat van onwetendheid.’ Wanneer zijn geest zich niet in een staat van onwetendheid bevindt, is hij zich bewust: ‘Mijn geest bevindt zich niet in een staat van onwetendheid.’

Wanneer zijn geest kalm ⁶⁵⁵ is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is kalm.’ Wanneer zijn geest niet kalm is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is niet kalm.’

Wanneer zijn geest afgeleid of verstrooid ⁶⁵⁶ is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is afgeleid of verstrooid.’ Wanneer zijn geest niet afgeleid of verstrooid is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is niet afgeleid of verstrooid.’

Wanneer zijn geest ‘ruim’ ⁶⁵⁷ is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is ruim.’ Wanneer zijn geest bekrompen is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is bekrompen.’

Wanneer zijn geest ‘verheven’, ⁶⁵⁸ is hij zich bewust: ‘Mijn geest is verheven.’ Wanneer zijn geest niet verheven is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is niet verheven.’

Wanneer zijn geest geconcentreerd ⁶⁵⁹ is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is geconcentreerd.’ Wanneer zijn geest niet geconcentreerd is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is niet geconcentreerd.’

Wanneer zijn geest bevrijd ⁶⁶⁰ is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is bevrijd.’ Wanneer zijn geest niet bevrijd is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is niet bevrijd.’”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend de geest in de geest bij zichzelf observeren; blijft hij de geest in de geest bij de anderen observeren; blijft hij de geest zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geest observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geest observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geest observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘Zó is de geest!’ ⁶⁶¹

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geest in de geest observeren.”

(5.) DE OBSERVATIE VAN DE GEESTINHOUD

(P. Dhammanupassana)

I. Verhandeling over de Vijf Hindernissen.

(P. Nivaranapabbam)

“En hoe, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de geestinhoud in de geestinhoud?”

Welnu, een beoefenaar observeert volhardend de geestinhoud in de geestinhoud, in relatie tot de Vijf Hindernissen.

En hoe doet hij dat?

Welnu, wanneer een zintuiglijk verlangen ⁶⁶² in hem aanwezig is, is hij zich bewust: ‘Een zintuiglijk verlangen is in mij aanwezig.’ Wanneer er geen zintuiglijk verlangen aanwezig is, is hij zich bewust: ‘Er is geen zintuiglijk verlangen in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust hoe zintuiglijk verlangen, dat voordien nog niet in hem was opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe zintuiglijk verlangen, dat nu in hem opgekomen is, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust hoe zintuiglijk verlangen, dat nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Wanneer afkeer, haat en boosheid ⁶⁶³ in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is afkeer, haat en boosheid in mij aanwezig.' Wanneer er geen afkeer, haat en boosheid in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is geen afkeer, haat en boosheid in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe afkeer, haat en boosheid, die voordien nog niet in hem waren opgekomen, ontstaan.

Hij is zich bewust hoe afkeer, haat en boosheid, die nu in hem zijn opgekomen, vernietigd worden.

Hij is zich bewust hoe afkeer, haat en boosheid, die nu in hem vernietigd zijn, in de toekomst kunnen voorkomen worden.

Wanneer luiheid en loomheid ⁶⁶⁴ in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is luiheid en loomheid in mij aanwezig.' Wanneer er geen luiheid en loomheid in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is geen luiheid en loomheid in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe luiheid en loomheid, die voordien nog niet in hem waren opgekomen, ontstaan.

Hij is zich bewust hoe luiheid en loomheid, die nu in hem zijn opgekomen, vernietigd worden.

Hij is zich bewust hoe luiheid en loomheid, die nu in hem vernietigd zijn, in de toekomst kunnen voorkomen worden.

Wanneer rusteloosheid en gepieker ⁶⁶⁵ in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is rusteloosheid en gepieker in mij aanwezig.' Wanneer er geen rusteloosheid en gepieker in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is geen rusteloosheid en gepieker in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe rusteloosheid en gepieker, die voordien nog niet in hem waren opgekomen, ontstaan.

Hij is zich bewust hoe rusteloosheid en gepieker, die nu in hem zijn opgekomen, vernietigd worden.

Hij is zich bewust hoe rusteloosheid en gepieker, die nu in hem vernietigd zijn, in de toekomst kunnen voorkomen worden.

Wanneer er sceptische twijfel ⁶⁶⁶ in hem aanwezig is, is hij zich bewust: 'Er is sceptische twijfel in mij aanwezig.' Wanneer er geen sceptische twijfel in hem aanwezig is, is hij zich bewust: 'Er is geen sceptische twijfel in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe sceptische twijfel, die voordien nog niet in hem was opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe sceptische twijfel, die nu in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust hoe sceptische twijfel, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden."

REFREIN

"Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'Zó is geestinhoud!'. ⁶⁶⁷

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Vijf Hindernissen."

II. Verhandeling over de Vijf Kkhandhas.

(P. Kkhandhapabbam)

"En verder, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de geestinhoud in de geestinhoud, in relatie tot de Vijf Kkhandhas.

En hoe doet een monnik dat?

Welnu, een monnik begrijpt goed: 'Zo is materie [materiële vorm] (P. rupa-kkhandha); zo ontstaat materie; zo vergaat materie.'

Hij begrijpt goed: 'Zo zijn gewaarwordingen (P. vedana-kkhandha); zo ontstaan gewaarwordingen; zo verdwijnen gewaarwordingen.'

Hij begrijpt goed: 'Zo is perceptie [cognitie] (P. sanna-kkhandha); zo ontstaat perceptie; zo verdwijnt perceptie.'

Hij begrijpt goed: 'Zo zijn reacties [reacties/wilsuitingen] (P. sankhara-kkhandha); zo ontstaan reacties; zo verdwijnen reacties.'

Hij begrijpt goed: 'Zo is bewustzijn (P. vinnana-kkhandha); zo ontstaat bewustzijn; zo verdwijnt bewustzijn.'"

REFREIN

"Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'Zó is geestinhoud!'

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Vijf Kkhandhas."

III. Verhandeling over de Zes Zintuigsferen.

(P. Ayatanapabbam)

"En verder, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de geestinhoud in de geestinhoud, in relatie tot de 'Zes innerlijke en zes uiterlijke zintuigsferen' (P. salayatana).

En hoe doet hij dat?

Welnu, een beoefenaar begrijpt wat het oog is; hij begrijpt wat vormen [visuele objecten] zijn en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen het oog en vormen.

Hij begrijpt hoe een innerlijke binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe een innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat het oor is; hij begrijpt wat geluid is [auditieve objecten] en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen het oor en geluiden.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat de neus is; hij begrijpt wat geur is [reuk objecten] en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen neus en geuren.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat de tong is; hij begrijpt wat smaak is [smaak objecten] en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen de tong en smaken.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat het lichaam is; hij begrijpt wat aanrakingen zijn [tastbare objecten] en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen het lichaam en aanrakingen.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt, hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat de geest is; hij is zich bewust van gedachten [mentale objecten] en hij is zich bewust van de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen de geest en gedachten.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘Zó is geestinhoud!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Zes Zintuigsteren.”

IV. Verhandeling over de Zeven Ontwakingsfactoren.

(P. Bojjhangapabbam) ⁶⁶⁸

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de geestinhoud in de geestinhoud, in relatie tot de ‘Zeven Ontwakingsfactoren.’

En hoe doet een beoefenaar dat?

Welnu, monniken, wanneer in hem de 1ste ontwakingsfactor—aan-dacht ⁶⁶⁹—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘Aandacht is in mij aanwezig’. Wanneer de ontwakingsfactor aandacht niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘Er is geen aandacht in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor aandacht, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor aandacht, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 2de ontwakingsfactor—onderzoek van verschijnselen ⁶⁷⁰—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen is in mij aanwezig.’ Wanneer de ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 3de ontwakingsfactor—energie [ijver, inspanning] ⁶⁷¹—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor energie is in mij aanwezig.’ Wanneer de ontwakingsfactor energie niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor energie is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor energie, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor energie, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 4de ontwakingsfactor—vreugde [verrukking, geestelijke vervoering] ⁶⁷²—aanwezig is, dan is hij zich daarvan be-

wust: 'De ontwakingsfactor vreugde is in mij aanwezig.' Wanneer de ontwakingsfactor vreugde niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor vreugde is niet in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor vreugde, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor vreugde, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 5de ontwakingsfactor—kalmte [diepe innerlijke rust] ⁶⁷³—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor kalmte is in mij aanwezig.' Wanneer de ontwakingsfactor kalmte niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor kalmte is niet in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor kalmte, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor kalmte, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 6de ontwakingsfactor—concentratie ⁶⁷⁴—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor concentratie is in mij aanwezig.' Wanneer de ontwakingsfactor concentratie niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor concentratie is niet in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor concentratie, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor concentratie, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 7de ontwakingsfactor—gelijkmoedigheid ⁶⁷⁵—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor gelijkmoedigheid is in mij aanwezig.' Wanneer de ontwakingsfactor gelijkmoedigheid niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor gelijkmoedigheid is niet in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor gelijkmoedigheid, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor gelijkmoedigheid, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden."

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘Zó is geestinhoud!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Zeven Ontwakingsfactoren.”

V. Verhandeling over de Vier Edele Waarheden. (P. Saccapabbam) ⁶⁷⁶

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar de geestinhoud in de geestinhoud in relatie tot de ‘Vier Edele Waarheden’. ⁶⁷⁷

En hoe doet hij dat?

Welnu, een beoefenaar is zich bewust: ‘Dit is dukkha.’ Hij begrijpt het zoals het werkelijk is. ⁶⁷⁸

Hij is zich bewust: ‘Dit is de oorsprong van dukkha.’ Hij begrijpt het zoals het werkelijk is.

Hij is zich bewust: ‘Dit is de beëindiging van dukkha.’ Hij begrijpt het zoals het werkelijk is.

Hij is zich bewust: ‘Dit is het pad dat leidt naar de beëindiging van dukkha.’ Hij begrijpt het zoals het werkelijk is.

UITEENZETTING OVER DE WAARHEID VAN DUKKHA
(P. Dukkhasaccaniddeso)

“En wat, Monniken, is de Edele Waarheid van Dukkha?”

Geboorte is dukkha, ouderdom is dukkha, [ziekte is dukkha], sterven is dukkha, zorgen, verdriet, pijn, droefheid en leed zijn dukkha, niet krijgen wat men begeert is dukkha; in contact komen met iets waarvan men niet houdt is dukkha, gescheiden worden van iets waarvan men houdt is dukkha, samengevat: zich vastklampen aan de vijf aggregaten is dukkha.

En wat is geboorte?

Het feit dat alle soorten wezens, welke dan ook, in wat voor soort bestaan dan ook, geboren worden, tot conceptie komen, ontstaan, afdalen in een moederschoot, tot bestaan komen, dat hun aggregaten (P. kkhandhas) verschijnen, dat ze hun zintuiglijke vermogens verwerven—dat, Monniken, wordt geboorte genoemd.

En wat is ouderdom?

Het feit dat alle soorten wezens, welke dan ook, in wat voor soort bestaan dan ook, ouder worden, aftakelen, hun tanden verliezen, grijs worden en rimpels krijgen, hun vitaliteit verliezen, dat hun zintuiglijke vermogens afnemen—dat, Monniken, wordt ouderdom genoemd.

En wat is sterven?

Het feit dat alle soorten wezens, welke dan ook, in wat voor soort bestaan dan ook, ophouden te bestaan, wegvallen, heengaan, ten onder gaan, verdwijnen, sterven, doodgaan, overlijden, de voltooiing van hun levensduur, dat hun aggregaten uiteenvallen, dat ze hun lichaam afwerpen—dat, Monniken, wordt sterven genoemd.

En wat zijn zorgen?

Telkens als iemand getroffen wordt door verschillende soorten verlies en tegenspoed, die gevolgd worden door de ene of andere pijnlijke toestand van de geest, door zorgen, door rouw, door treurigheid, door innerlijke droefheid en door diepe innerlijke smart—dat, Monniken, wordt zorgen genoemd.

En wat is verdriet?

Telkens iemand getroffen wordt door verschillende soorten verlies en beproeving, die gevolgd worden door de ene of andere pijnlijke toestand van de geest, door weeklagen en huilen, door verdriet,

door diepe weeklachten, door diep verdriet, door de toestand van diep weklagen en diep verdriet—dat, Monniken, wordt verdriet genoemd.

En wat is pijn?

Lichamelijk leed, lichamelijk ongemak, een leedvolle, onaangename gewaarwording die ontstaat uit contact van het lichaam met iets—dat, Monniken, wordt pijn genoemd.

En wat is droefheid?

Geestelijk leed, geestelijk ongemak, geestelijke pijn, een leedvolle onaangename gewaarwording die ontstaat uit contact van de geest met iets—dat, Monniken, wordt droefheid genoemd.

En wat is leed?

Telkens als iemand getroffen wordt door verschillende soorten verlies en tegenspoed, die gevolgd worden door de ene of andere pijnlijke toestand van de geest, door tegenspoed, door leed, getroffen door leed en getroffen door groot leed—dat, Monniken, wordt leed genoemd.

En wat betekent ‘dukkha ten gevolge van het in contact komen met iets waarvan men niet houdt’?

Overal waar en telkens wanneer men onaangename zintuiglijke objecten zoals vormen, geluiden, geuren, smaken, aanrakingen of gedachten tegenkomt wordt dit dukkha genoemd, omdat men verbonden wordt met iets wat men niet aangenaam vindt.

Overal waar en telkens wanneer men mensen ontmoet, met hen in contact komt of met hen verenigd wordt, die u onheil, kwaad, problemen of angst toewensen, wordt dit dukkha genoemd, omdat men verbonden wordt met iets wat men niet aangenaam vindt.

En wat betekent ‘dukkha ten gevolge van het gescheiden worden van iets wat men aangenaam vindt’?

Overal waar en telkens wanneer men aangename zintuiglijke objecten zoals vormen, geluiden, geuren, smaken, aanrakingen of gedachten tegenkomt, en men van deze objecten afstand moet nemen wordt dit dukkha genoemd, omdat men gescheiden wordt van iets wat men aangenaam vindt.

Overal waar en telkens wanneer men mensen ontmoet, met hen in contact komt of met hen verenigd wordt, die u geluk, voorspoed, hulp of vrede toewensen, en men van deze mensen gescheiden

raakt, wordt dit dukkha genoemd, omdat men gescheiden wordt van iets wat men aangenaam vindt.

En wat betekent 'dukkha ten gevolge van het gescheiden worden van iets waarvan men houdt?'

Monniken, bij wezens die onderworpen zijn aan geboorte ontstaat de wens: 'Waren we maar niet geboren! Was er maar geen geboorte voor ons!' Maar zoiets kan niet louter door het te wensen verkregen worden. En niet krijgen wat men wil, is dukkha.

Monniken, in wezens die onderworpen zijn aan ouderdom komt de wens op: 'Hoefden we maar niet oud te worden! Waren we maar niet onderworpen worden aan ouderdom!' Maar zoiets kan niet louter door het te wensen verkregen worden. En niet krijgen wat men wil is dukkha.

Monniken, in wezens die onderworpen zijn aan ziekte komt de wens op: 'Waren we maar niet onderworpen aan ziekte! Mochten we niet ziek worden!' Maar dit kan niet louter door het te wensen verkregen worden. En niet krijgen wat men wil, is dukkha.

Monniken, in wezens die onderworpen zijn aan de dood komt de wens op: 'Hoefden we maar niet te sterven! Stierven we maar nooit!' Maar dit kan niet louter door het te wensen verkregen worden. En niet krijgen wat men wil is dukkha.

Monniken, in wezens die onderworpen zijn aan zorgen, verdriet, pijn, droefheid en leed komt de wens op: 'Waren we maar niet onderworpen aan zorgen, verdriet, pijn, droefheid en leed!' Maar dit kan niet louter door het te wensen verkregen worden. En niet krijgen wat men wil is dukkha.

En wat betekent 'dukkha is het vastklampen aan de vijf aggregaten [kkhandhas]?'

*Vastklampen aan het aggregaat van materie is dukkha.
Vastklampen aan het aggregaat van gewaarwording is dukkha.
Vastklampen aan het aggregaat van perceptie is dukkha.
Vastklampen aan het aggregaat van reactie is dukkha.
Vastklampen aan het aggregaat van bewustzijn is dukkha.*

Dit, Monniken, is de Edele Waarheid van Dukkha."

UITEENZETTING OVER DE WAARHEID V/D OORSPRONG VAN
DUKKHA

(P. Samudayasaccaniddeso)

“En wat, Monniken, is de Edele Waarheid van de Oorsprong van Dukkha?

Het is het verlangen dat steeds opnieuw tot 'worden' (P. bhava) leidt; de begeerte die stevig geliëerd is aan wellust en hartstocht, en eens in dit, dan weer in dat genoeg vindt, namelijk het verlangen naar zintuiglijke genot, het verlangen om steeds opnieuw te 'worden' en het verlangen naar vernietiging.

En waar, Monniken, ontstaat deze begeerte? Waarop raakt dit verlangen gevestigd?

Waar in de wereld ⁶⁷⁹ ook maar iets aantrekkelijks te vinden is, waar ook maar iets aangenaams bestaat, daar ontstaat deze begeerte. Daarop raakt dit verlangen gevestigd.

Maar wat in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam?

Het oog in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het oor in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De neus in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De tong in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het lichaam in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De geest in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Visuele objecten, materiële vormen in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd

Auditieve objecten, geluiden in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Geuren in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Smaken in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Aanrakingen in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het visueel bewustzijn [oogbewustzijn] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het auditief bewustzijn [oorbewustzijn] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het reuk-bewustzijn [neusbewustzijn] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het smaak-bewustzijn [tongbewustzijn] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het tast-bewustzijn [lichaamsbewustzijn] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het mentale bewustzijn [geestbewustzijn] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het oogcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het oorcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het neuscontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het tongcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het lichaamscontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het geestcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van oogcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van oorcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van neuscontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van tongcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van lichamelijk contact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van geestcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De perceptie van visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De perceptie van geluiden in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De perceptie van geuren in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De perceptie van smaken in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De perceptie van aanraking in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De perceptie van de geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De mentale reactie op visuele objecten in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De mentale reactie op geluiden in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De mentale reactie op geuren in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De mentale reactie op smaken in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De mentale reactie op aanraking in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De mentale reactie op geestinhoud is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het verlangen naar visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het verlangen naar geluiden in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het verlangen naar geuren in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het verlangen naar smaken in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het verlangen naar aanraking in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het verlangen naar geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan geluiden in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan aanraking in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het repetitief denken aan visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het repetitief denken aan geluiden in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het repetitief denken aan geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het repetitief denken aan smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het repetitief denken aan aanraking in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het repetitief denken aan geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Dit, Monniken, wordt de Edele Waarheid van de Oorsprong van Dukkha genoemd.”

*UITEENZETTING OVER DE WAARHEID V/D BEËINDIGING VAN
DUKKHA*

(P. Nirodhasaccaniddeso)

“En wat dan, Monniken, is de Edele Waarheid van de Beëindiging van Dukkha?

Het is het volledige verdwijnen en ophouden van dit verlangen, het verlaten, het opgeven, het afwerpen ervan. Het is de bevrijding uit en het loslaten van deze begeerte.

Maar waar, Monniken, kan dit verlangen uitgeroeid worden? Waar kan deze begeerte vernietigd worden?

Overal in de wereld waar iets aantrekkelijks en aangenaams bestaat kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

En wat is aantrekkelijk van aard en aangenaam van aard in de wereld?

Het oog in de wereld [van geest en materie] is aantrekkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oor in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De neus in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De tong in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het lichaam in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De geest in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De visuele objecten [materiële vormen] in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De geluiden in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De geuren in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De smaken in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De aanrakingen in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De geestinhouden in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oogbewustzijn in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oorbewustzijn in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het neusbewustzijn in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het tongbewustzijn in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het lichaamsbewustzijn in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het geestbewustzijn in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oogcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oorcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het neuscontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het tongcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het lichaamscontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het mentale contact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met het oog in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met het oor in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met de neus in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met de tong in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met het lichaam in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met de geest in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van geluiden in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van geuren in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van smaken in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van aanraking in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar geluiden in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar geuren in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar smaken in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar aanraking in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan geluiden in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan aanrakingen in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan de geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het repetitief denken aan visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het repetitief denken aan geluiden in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het repetitief denken aan geuren in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het repetitief denken aan smaken in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het repetitief denken aan aanrakingen in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het repetitief denken aan de geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Dit, Monniken is de Edele Waarheid van de Beëindiging van Dukkha.”

UITEENZETTING OVER DE WAARHEID VAN HET PAD DAT LEIDT TOT DE BEËINDIGING VAN DUKKHA
(P. Maggasaccaniddeso)

“En wat, monniken, is de Edele Waarheid van het Pad dat leidt tot de beëindiging van dukkha?

Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: het perfecte inzicht, de perfecte intentie, het perfecte spreken, het perfecte handelen, de perfecte wijze van levensonderhoud, de perfecte inspanning, de perfecte aandacht en de perfecte concentratie.

En wat is het perfecte inzicht? ⁶⁸⁰

Het perfecte weten omtrent dukkha, het perfecte weten omtrent de oorsprong van dukkha, het perfecte weten omtrent het ophouden van dukkha en het perfecte weten omtrent de weg die leidt tot het ophouden van dukkha—dát wordt het perfecte inzicht genoemd, Monniken.

En wat is de perfecte intentie [gedachte]? ⁶⁸¹

Het is de intentie tot verzaking [van verlangen]; de intentie tot het verzaken van afkeer/haat/boosheid; de intentie tot het verzaken van geweld—dát wordt het juiste besluit genoemd, Monniken.

En wat is het perfecte spreken? ⁶⁸²

Het zich onthouden van leugens, het zich onthouden van achterklap, het zich onthouden van grove taal, het zich onthouden van kletspraat—dát wordt het perfecte spreken genoemd, Monniken.

En wat is het perfecte handelen? ⁶⁸³

Het zich onthouden van het doden van levende wezens, het zich onthouden van nemen wat niet gegeven is, het zich onthouden van

seksueel wangedrag—dát wordt het perfecte handelen genoemd, Monniken.

En wat is de perfecte wijze van levensonderhoud? ⁶⁸⁴

Wat dit betreft geeft een leerling van de edelen een verkeerde wijze van levensonderhoud op en voorziet in zijn levensonderhoud op een juiste manier—dát wordt de perfecte wijze van levensonderhoud genoemd, Monniken.

En wat is de perfecte inspanning? ⁶⁸⁵

Wat dit betreft neemt een beoefenaar zich voor om nog niet opgekomen negatieve, onheilzame mentale toestanden niet te laten ontstaan. Hij spant zich daartoe in. Doet dit met ijver. Maakt dit zijn betrachtting. Streeft ernaar.

Hij neemt zich voor om reeds opgekomen negatieve, onheilzame mentale toestanden op te geven. Hij spant zich daartoe in. Doet dit met ijver. Maakt dit zijn betrachtting. Streeft ernaar.

Hij neemt zich voor om nog niet opgekomen positieve, heilzame mentale toestanden te laten opkomen. Hij spant zich daartoe in. Doet dit met ijver. Maakt dit zijn betrachtting. Streeft ernaar.

En hij neemt zich voor om reeds opgekomen positieve, heilzame mentale toestanden te laten bestaan, ze niet onzuiver te laten worden, ze te multipliceren, ze uit te breiden, ze te ontplooien, en ze te perfectioneren. Hij spant zich daartoe in. Doet dit met ijver. Maakt dit zijn betrachtting. Streeft ernaar. Dát wordt de perfecte inspanning genoemd, Monniken.

En wat is de perfecte aandacht? ⁶⁸⁶

Wat dit betreft observeert een beoefenaar het lichaam in het lichaam, geestdriftig, helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld [van geest en materie].

Hij observeert de gewaarwordingen in de gewaarwordingen, geestdriftig, helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld [van geest en materie].

Hij observeert de geest in de geest, geestdriftig, helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld [van geest en materie].

Hij observeert de geestinhoud in de geestinhoud, geestdriftig, helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld [van geest en materie].

En wat is de perfecte concentratie? ⁶⁸⁷

Wat dit betreft gaat een beoefenaar, onthecht van zintuiglijk verlangen, onthecht van onheilhame mentale toestanden, ⁶⁸⁸ het eerste meditatie-stadium [de eerste absorptie; de eerste jhana] binnen, die voortkomt uit onthechten en vergezeld gaat van de initiële (P. vittaka) en langdurige (P. vicara) aandacht van de geest en vervuld is van vreugde en geluk en hij verblijft daarin.

Met het afnemen van de initiële en langdurige aandacht van de geest en het toenemen van diepe innerlijke rust en eenheid van geest, gaat hij het tweede meditatiestadium [de tweede absorptie; de tweede jhana] binnen, die voortkomt uit concentratie, vrij is van de initiële en langdurige aandacht van de geest en die vervuld is van vreugde (P. piti) en geluk (P. sukha) en hij verblijft daarin.

Door het ophouden van vreugde verwijlt hij in gelijkmoedigheid en met aandacht, helder bewust en hij ervaart in zijn lichaam het geluk [de gelukzaligheid], hetgeen de edelen beschrijven als: ‘Dit geluk wordt ervaren door iemand die gelijkmoedig en aandachtig is.’ Zo gaat hij het derde meditatiestadium [de derde absorptie; de derde jhana] binnen en hij verblijft daarin.

Na het ophouden van genoeg en na het ophouden van pijn en doordat vroeger al vreugde en smart verdwenen waren, bereikt hij een stadium voorbij genoeg en pijn, namelijk het vierde meditatiestadium [de vierde absorptie; de vierde jhana], dat gekenmerkt wordt door gelijkmoedigheid (P. upekkha) en aandacht (P. sati) en hij verblijft daarin—dit, Monniken wordt perfecte concentratie genoemd.

Dit, Monniken, wordt genoemd de Edele Waarheid van de Weg die leidt tot het ophouden van Dukkha.”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de

geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'Zó is geestinhoud!'

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Vier Edele Waarheden."

(6.) RESULTAAT VAN HET VESTIGEN VAN AANDACHT

(P. Satipatthanabhavananisamsa)

"Monniken, iedere beoefenaar die dit viervoudig cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zeven jaar, kan één van deze twee vruchten verwachten: de hoogste wijsheid nog in dit leven of, indien er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder.

Vergeet deze zeven jaar, Monniken! Iedere beoefenaar die dit viervoudig cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zes, vijf, vier, drie, twee of één jaar, kan één van deze twee vruchten verwachten: de hoogste wijsheid nog in dit leven of, indien er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder.

Vergeet dat ene jaar, Monniken! Iedere beoefenaar die dit viervoudige cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zeven, zes, vijf, vier, drie, twee maanden, één maand of een halve maand, kan één van deze twee vruchten verwachten: de hoogste wijsheid nog in dit leven of, wanneer er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder.

Vergeet die halve maand, Monniken! Iedere beoefenaar die dit viervoudige cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zeven dagen, kan één van deze twee vruchten verwachten: de hoogste wijsheid nog in dit leven of, wanneer er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder."

Het is om deze reden dat ik gezegd heb:

"Monniken, dit is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van dukkha en angst; tot het onder de knie

krijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.”

Aldus sprak de Bhagavat. De monniken waren verrukt en verheugden zich over wat Hij gezegd had.”

Einde van de Mahasatipatthana-Sutta. •

III.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA

Deze *sutta* werd door de Boeddha uitgesproken op latere leeftijd en is volledig gericht op de meditatiepraktijk. Het vormt als het ware *hét* fundament voor elke *Dhamma*-meditatie. Niet voor niets wordt *satipatthana* door de Boeddha 'de juiste weidegrond' (*P. gocara*) voor een monnik genoemd. ⁶⁸⁹

Het is alsof de Boeddha, uiterst zorgvuldig en uitermate analytisch, de verschillende te doorlopen stappen schematisch in beeld wil brengen. Het vormt werkelijk een progressief oplopend geheel dat als een enig, direct, ongeëvenaard pad naar ontwaken voert, naar het inzicht dat er nergens een 'ik' kan gevonden worden en dat het bestaan niets anders is dan een continu *proces* van ontstaan en vergaan.

Jules Prast: ⁶⁹⁰

• *De sutta is een beschrijving van een proces van geconcentreerde zelfanalyse waarbij een monnik er zich in alle opzichten van bewust wordt in welke factoren zijn lichaam en geest kunnen worden ontleed, totdat er geen notie van een permanent zelf meer overblijft.* •

Deze leerrede kan beschouwd worden als de belangrijkste uit de hele *Pali*-canon naar meditatie-beoefening toe. Deze *sutta* beschrijft de weg die de *yogi* moet lopen om zijn bevrijding te realiseren.

Thich Nhat Hahn: ⁶⁹¹

• *De sutta over de Vier Velden van Aandacht wordt al 2.600 jaar bestudeerd, beoefend en met grote zorgvuldigheid van generatie op generatie doorgegeven.*

Boeddhistische meditatie speelt een rol in het stapsgewijze proces van zuivering van de geest en zuivering van het gedrag. •

De onderstaande analyse van deze *sutta* volgt stapsgewijs de volgorde die in de *Mahasatipatthana-Sutta* wordt aangehouden.

Een dergelijke werkwijze verschaft de *yogi* duidelijkheid in een toch niet gemakkelijke context en leidt hem stap-voor-stap in een opgaande spiraal naar zelfrealisatie en ontwaken.

Hoe méér ikzelf deze *sutta* beoefen, hoe méér ik me bewust word hoe de curve van progressie zich *crescendo* naar het centrale punt van *zelfrealisatie* (*P. nibbana*) beweegt.

Ik zou zelfs nog iets verder gaan: doorheen de hele leerrede loopt—zoals trouwens doorheen het hele leerstelsel van *Dhamma*— de rode draad van het onderling afhankelijk ontstaan: ‘wie het onderling afhankelijk ontstaan (*paticca samuppada*) ziet, ziet het proces (*Dhamma*); wie het proces (*Dhamma*) ziet, ziet het onderling afhankelijk ontstaan (*paticca samuppada*)’⁶⁹²

Digha Nikaya: ⁶⁹³

• *Profound, Ananda, is this dependent arising, and profound does it appear. It is through not understanding, not penetrating, this subtle law that this world resembles a tangled ball of thread, a bird's nest, a thicket of grass or reed.*

Any person who does not understand this, does neither escape from the lower states of existence, nor from the course of pain, misery & suffering, nor from this ever-returning round of birth. •

In feite vormen de eerste drie velden (*kayanupassana*, *vedananupassana* en *cittanupassana*) van de *Mahasatipatthana-Sutta* slechts de aanloop tot het vierde veld (*dhmmanupassana*) waar de directe ervaring van de vergankelijkheid (*P. anicca*) volledig tot zijn recht komt door het gamma aan fenomenen die binnen het bereik van dit laatste veld vallen. In de meditatie op de geestinhoud komt het bevrijdend inzicht volkomen tot zijn recht. De oude teksten van de *sutta* wijzen immers *direct* naar de *kkhandhas*; de zintuigsferen (*P. salayatanas*); de ontwakingsfactoren (*P. sambojjhanga*) en de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*).

Hiermee wil ik niet beweren dat realisatie *niet* kan bereikt worden door meditatie op één specifiek deelaspect. Integendeel. Dit wordt bewezen door de moderne meditatietechnieken van Goenka, Mahasi Sayadaw en Pa Auk die zich beperken tot de meditatie op slechts één aspect om het bevrijdend inzicht bij de *yogi* te verwezenlijken. Goenka gebruikt hiervoor de gewaarwordingen (*vedananupassana*); Mahasi de lichaamshoudingen en Pa Auk de materiële elementen (beiden *kayanupassana*) als meditatie-object.

Het is duidelijk dat de limitering van de meditatie tot één deelaspect de verkrijging van inzicht voor minder gevorderde *yogis* gemakkelijker en/of mogelijk maakt. En daarin ligt, volgens mij, ook haar grote verdienste. Door het gezichtsveld enigszins te verkleinen, verkleint ook de afstand

tot de stroom. Niet iedereen beschikt immers over de mogelijkheden, de tijd, noch de ambitie om zich als een monnik jarenlang te wijden aan de studie van *Dhamma*. En niet iedereen beschikt over hetzelfde doorzicht. Of de juiste meditatieleraar... Door Goenka, Mahasi en Pa Auk wordt een op maat gesneden 'meditatie-pakket' aangereikt voor de moderne leek, die permanent worstelt met de ziekten van deze tijd (stress, tijdsgebrek, materiële en spirituele armoede...).

Dit leidt tot volgende vraag: vormt de complete beoefening van de *sati-patthana* een noodzakelijke voorwaarde om tot zelfrealisatie te komen? Het antwoord is kort en krachtig: Neen. Ontwaken ⁶⁹⁴ kan *overal* plaatsvinden, *plóts*, op *elk* moment, op *elke* plaats. *Plóts*. 'Door het ontstaan van dit, ontstaat dat', zoals de Boeddha predikte. ⁶⁹⁵

Voor ontwaken heb je—*in se*—geen *sutta* nodig. Zelfs geen *Mahasatipatthana-Sutta*. *Zien* (met Hoofdletter én accent) is voldoende. Van zodra een beoefenaar zijn geconcentreerde aandacht richt op alles wat zich van moment-tot-moment aan hem aandient, waardoor hij de intrinsieke aard van alle fenomenen (vergankelijk, onbevredigend en leeg) in volle gelijkmoedigheid experiëntieel ervaart én aanvaardt, zal hij niet ver van zelfrealisatie landen.

Maar laat dit duidelijk zijn: de *yogi* bezit geen controle over zijn inzicht. Hij kan énkél de condities creëren waarin het *waarschijnlijker* wordt dat er inzicht zal komen. Hij kan énkél opmerkzaam, nieuwsgierig en open-minded zijn. Hij kan studeren, zich informeren (*P. pariyatti*) en constant beoefenen (*P. patipatti*). In de hoop om uiteindelijk, afhankelijk van zijn *kamma* (lees: afhankelijk van ontelbare oorzaken en voorwaarden—*hetus* en *paccayas*), tot ontwaken te komen door diep inzicht in zijn ware aard. *Yatha bhuta*.

Bij niet-beoefening van de *Mahasatipatthana-Sutta* is de vraag dus uitsluitend hoelang de *yogi* erover zou doen om, zonder deze *roadmap*, de vinger te zoeken die naar het 'doel' wijst. Laat dit alvast duidelijk zijn: *paccekabuddhas* vormen een uiterst zeldzame mensensoort. Maar onmogelijk is het zeker niet.

Ajahn Chah: ⁶⁹⁶

• De Boeddha leerde dat je, zodra je je werk gedaan hebt, de bloei van de dingen aan de natuur kunt overlaten, aan de kracht van je karma. Maar dat wil niet zeggen dat je je krachtsinspanningen moet verminderen. De bloei van wijsheid kun je niet afdwingen, zoals je ook de groei van een boom niet kunt forceren. De boom volgt zijn eigen natuur, maar het is jouw taak om een gat te graven waarin je

de boom kunt planten, om hem water en mest te geven, om hem te beschermen tegen schadelijke insecten. Dat is jouw werk. Maar hoe snel of hoe langzaam de boom groeit kun je niet beïnvloeden. Als jij met aandacht jouw werk verricht, zal de boom zijn werk doen: groeien volgens zijn natuur. 9

III.2.1 Inleiding

In tegenstelling tot vele andere *suttas* waar de toehoorder/lezer een massa gegevens krijgt over de omstandigheden (locatie, oorzaak, naam van de aanwezige monniken) waarin de leerrede werd uitgesproken, is de informatie die ons in de *Mahasatipatthana-Sutta* verstrekt wordt beperkt tot het aangeven van de locatie, namelijk het stadje *Kammassadhamma*, gelegen in het rijk van de *Kurus* en het aantal monniken (een 300-tal) dat de *sutta* uit eerste hand aanhoorde. ⁶⁹⁷

Het *Kuru*-rijk wordt op verschillende plaatsen vermeld in de *Pali*-canon. Het rijk behoorde tot de zestien *Mahajanapadas* van het antieke India. ⁶⁹⁸ Deze *Mahajanapadas* waren een conglomeratie van zestien staten ⁶⁹⁹ (14 koninkrijken en 2 republieken (*P. ganatantras*) tussen de 6de-4de eeuw vóór GTR. ⁷⁰⁰ In de *Anguttara-Nikaya* wordt frequent verwezen naar deze gordel van staten die zich uitstreckte van Gandhara in het noordwesten tot Anga in de oostelijke Ganga-vlakte.

Het koninkrijk van de *Kurus* was gelegen in het westen van de *Majjhima-desa*, ⁷⁰¹ namelijk in de buurt van het huidige Delhi. Vermeld wordt dat het *Kuru*-rijk vóór de periode dat de Boeddha leefde behoorde tot de drie belangrijkste koninkrijken, maar dat het rijk in het tijdsgewricht van de Boeddha nog weinig politieke invloed bezat.

Belangrijk is de nadruk die op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon gelegd wordt op de reputatie van de *Kurus*: zij worden geroemd om hun deugdzaam karakter en hun diepe wijsheid. Wat dan ook de reden zou geweest zijn waarom de Boeddha een aantal van zijn meest diepzinnige leerredes in dit koninkrijk predikte. Ik citeer: de *Maha-Nidana-Sutta*; ⁷⁰² de *Mahasatipatthana-Sutta*; de *Magandiya-Sutta*; ⁷⁰³ de *Ananjasappaya-Sutta*, ⁷⁰⁴ de *Sammosa-Sutta* ⁷⁰⁵ en de *Ariyavasa-Sutta*. ⁷⁰⁶

Alle bovengenoemde voordrachten werden op dezelfde locatie gepredikt, namelijk in *Kammassadhamma*, een marktstadje waarvan we verder enkel weten dat het de toenmalige hoofdstad was van het koninkrijk *Kuru* was.

Na deze ongewoon korte introductie begint de Boeddha onmiddellijk met zijn toespraak.

De aanzet van de *sutta* is gewoonweg magistraal. In één zin maakt de Boeddha duidelijk waar het om gaat. Ik citeer:

“Monniken, dit is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg ⁷⁰⁷ die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van dukkha en angst; tot het onder de knie krijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.”

Alhoewel de Boeddha zich tot de volgelingen richt met de aanspreektitel 'Monniken' (*P. bhikkhave*) vermeldt hij in de eerste zin van zijn leerrede dat de *sutta* betrekking heeft op de 'zuivering van de wezens'. ⁷⁰⁸

De aanspreektitel 'monniken' moet derhalve niet beperkend beschouwd te worden: de *Mahasatipatthana-Sutta* is een bevrijdingstechniek die de Boeddha aanreikt en ter beschikking stelt voor de *catuparisa*—de niet-exclusief monastieke *Sangha* die hij voor ogen had—namelijk de viervoudige geleiding (*P. catu parisa*) bestaande uit monniken (*P. bhikkhus*), nonnen (*P. bhikkhunis*), mannelijke leken (*P. upasakas*) en vrouwelijke leken (*P. upasikas*).

En de weg van zuivering waar de Boeddha naar verwijst is dé manier om 'verdriet en zorgen te overstijgen en om dukkha te beëindigen'. Wat de essentie vormt van de *buddhasasana*, summier maar krachtig samengevat in de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*). ⁷⁰⁹

Omdat het zo immens belangrijk is herhaal ik het nogmaals: waar het in Boeddha's leer om draait is *dukkha* én de beëindiging van *dukkha*, de eliminatie van *dukkha*, het doven van *dukkha* (*P. nirodha sacca*). *Dukkha* vormt een sleutelwoord in *Dhamma*. Het staat voor de eeuwige ellende—het 'verdriet en zorgen' in de *sutta*-tekst—dat alle wezens in alle aspecten van hun bestaan doordringt. De oorzaak van deze ellende ligt gevat in onwetendheid (*P. avijja, moha*)—niet-weten hoe de werkelijkheid van het bestaan eruit ziet—met als gevolg: verlangen (*P. lobha*) en afkeer (*P. dosa*).

Wijsheid (= *nibbida*→*viraga*→*upasama*→*nibbana*) en *bevrijding* (*P. vimutti*) uit *dukkha* zijn slechts mogelijk wanneer de *yogi* de werkelijkheid van het bestaan (de *tilakkhana*: *anicca, dukkha, anatta*) in zichzelf realiseert (= herkent, erkent en er één mee wordt). *Pariyatti. Patipatti. Pativaddha*. ⁷¹⁰

Anders gezegd: de beëindiging van *dukkha* is het enige waar de *yogi* zijn of haar blik naar moet richten. Het is het enige 'doel' (*P. parayana*)⁷¹¹ wat de *yogi* zich moet stellen, namelijk dat hij/zij *dukkha* dooft; dat hij/zij *dukkha* vernietigt. Wanneer de *yogi* hierin slaagt zal hij/zij tot zelfrealisatie komen, i.c. *nibbana* realiseren.

En de Boeddha gaat in de *sutta* verder: *dukkha* kan beëindigd worden én *nibbana* kan bereikt worden wanneer de *yogi* de 'juiste methode' onder de knie krijgt én gebruikt.

Die 'juiste methode'⁷¹² is het 'viervoudig vestigen van voortdurende opmerkzaamheid' (*P. cattaro satipatthana*). Anders gezegd: *satipatthana* is de techniek die de *yogi* ertoe brengt dat hij 'de dingen ziet zoals ze werkelijk zijn' (*P. vipassana*).⁷¹³

En wat betekent deze techniek van het 'viervoudig vestigen van voortdurende opmerkzaamheid'?

Etymologisch is *satipatthana* → 'sati'+ 'patthana' of 'upatthana': 'sati' = opmerkzaamheid; penetrerende aandacht op wat zich in het NU presenteert; 'patthana' of 'upatthana' = vast verankerd, geworteld, gevestigd. *Patitthaya*.⁷¹⁴

Zulke aandacht kan nooit 'passief' zijn, maar moet 'dynamisch'; 'confronterend'; 'verzadigd door wijsheid'; haast 'provocerend' zijn—'[The mind must] *'covering the object completely; penetrating into it; not missing any part of it.'*'⁷¹⁵

Sayadaw U. Pandita:⁷¹⁶

- *Anupassana is ardent effort [(P. atapa viriya)], mindfulness [(P. sati)], concentration [(P. samadhi)] and wisdom—clear comprehension [(P. sampajanna)] and its benefit is to know correctly, clearly in order to see the true nature of phenomena. **

Anupassana is 'kijken met de ogen van een Buddha'. Het is, anders gezegd, een opmerkzaamheid die aan de ribben kleeft. Het is een voortdurende, ononderbroken stroom van aandacht.

De *yogi* wordt in de *sutta* geïnstrueerd om werkelijk op alles alert (opmerkzaam; aandachtig) te zijn wat zich aan hem presenteert op elk moment en van moment-tot-moment. Deze continue aandacht zal bij de *yogi* een experiëntiele *ervaring* teweegbrengen. *Paccanubhoti*.⁷¹⁷ Zal de bezoedelingen van zijn geest progressief⁷¹⁸ wegnemen. Het is een ervaring die zijn ogen voor eens en altijd zal openen door helder inzicht.⁷¹⁹

Die hem de stroom laat betreden (*P. sotapatti-magga*). Die van een *kalyana-puthujjana* ⁷²⁰ eensklaps een *ariya* maakt. Die zijn afstamming (zijn 'lineage'; zijn 'gotha') metamorfoseert (*P. gotrabhu*) waardoor hij plóts, onverwachts, spontaan én manifest transformeert van wereldling (*P. puthujjana*) tot 'edele' (*P. ariya-puggala*). ⁷²¹ Waardoor hij a.h.w. opnieuw geboren wordt. 'Weder'-geboren (!) wordt. Bevrijd herboren wordt. Omdat hij ervaringsgewijs inzicht (*P. bhavana-maya panna*) verkrijgt in de ware aard van de fenomenen—*yatha bhuta nana dassana*.

En wát de de ware aard van de verschijnselen is leert de Boeddha ons in de *Samadhi-Sutta*: ⁷²²

• Een monnik begrijpt de verschijnselen zoals ze werkelijk zijn. En hoe begrijpt hij dit?

“Dit is dukkha”. Hij begrijpt dit zoals het werkelijk is. “Dit is de oorsprong van dukkha”. Hij begrijpt dit zoals het werkelijk is. “Dit is de beëindiging van dukkha”. Hij begrijpt dit zoals het werkelijk is. “Dit is de weg die leidt naar de beëindiging van dukkha”. Ook dit begrijpt hij zoals het werkelijk is.

Daarom, Monniken, moet men een inspanning doen om te begrijpen zoals het werkelijk is: “Dit is dukkha”. Moet men een inspanning doen om te begrijpen zoals het werkelijk is: “Dit is de oorsprong van dukkha”. Moet men een inspanning doen om te begrijpen zoals het werkelijk is: “Dit is de beëindiging van dukkha”. En moet men een inspanning doen om te begrijpen zoals het werkelijk is: “Dit is de weg die leidt naar de beëindiging van dukkha”. •

Zulke dynamische, penetrerende aandacht mét de juiste beoefening (i.c. door de *satipatthana*-instructies die in de *sutta* gegeven worden) is derhalve fundamenteel voor *álle* wezens die tot zelfrealisatie willen komen.

Satipatthana is dus de aspiratie van de *yogi* om voortdurend een intensieve aandacht te vestigen op alle geconditioneerde fenomenen ⁷²³ die zich op élk (op dí) ⁷²⁴ moment (en van moment-tot-moment) presenteren in/aan zijn lichaam/geest-complex.

Satipatthana is een techniek van praktische meditatie-beoefening. Voor de Boeddha is het dé weg voor de *yogi* om het bewustzijn te zuiveren (*P. sattanam visuddhiya*) en om tot zelfrealisatie ⁷²⁵ = verlichting (*P. nibbana*) te komen. ⁷²⁶

Satipatthana is dus de meditatie-beoefening die nodig is om *vipassana* —'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn'— in zichzelf te realiseren. Anders

verwoordt: de bijzondere observatie die voortvloeit uit *satipatthana* leidt de *yogi* rechtstreeks naar *vipassana*.

Het 'viervoudig vestigen' slaat op de vier domeinen (in de *Pali*-canon ook soms de vier 'fundamenten' of 'velden' genoemd) waarop de aandacht gebaseerd moet worden.

En hoe wordt deze opmerkzaamheid viervoudig gevestigd?

Mahasatipatthana-Sutta:

• 1. *Welnu, Monniken, een beoefenaar observeert volhardend het lichaam in het lichaam. Dit doet hij ijverig en energiek (P. atapi); met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid (P. sampajanna);*⁷²⁷ *penetrerend aandachtig (P. satima); en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer*⁷²⁸ *(P. vineyya loke abhijjhadomanassa).*

2. *Hij observeert volhardend de gewaarwordingen in de gewaarwordingen. Dit doet hij ijverig en energiek; met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid; penetrerend aandachtig; en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer.*

3. *Hij observeert volhardend de geest in de geest. Dit doet hij ijverig en energiek; met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid; penetrerend aandachtig; en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer.*

4. *Hij observeert volhardend de geestinhoud in de geestinhoud. Dit doet hij ijverig en energiek, met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid; penetrerend aandachtig; en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer.* •

De *Visuddhimagga* van *Buddhaghosa*⁷²⁹ vermeldt de zeven resultaten die deze observaties/meditaties bij de *yogi* teweegbrengen:⁷³⁰

(1.) door het overwegen (door het observeren/mediteren op...) van vergankelijkheid (*P. anicca*) zal hij de perceptie van bestendigheid achter zich laten;

(2.) door het overwegen van het lijden (*P. dukkha*) dat vergankelijkheid met zich brengt zal hij de perceptie van geluk en innerlijke vrede (die hij meende in het lichaam te vinden) verlaten;

(3.) door het overwegen van de onstabieleit (*P. anatta*) ervan zal hij de perceptie van een 'zelf' (*P. atta*) opgeven;

(4.) doordat zijn belangstelling ervoor verdwijnt (*P. nibbida*) eindigt zijn verlangen;

(5.) doordat hij passieloos (*P. viraga*) wordt zal hij geen vreugde meer vinden in dit lichaam;

(6.) Doordat hij passieloos is, eindigt het 'worden' (*P. bhava*);

(7.) Door los te laten verdwijnt hechting (*P. upadana*).

In de *sutta* volgt nu achtereenvolgens de bespreking van de Vier Velden van Opmerkzaamheid:

III.2.2 Aandacht op het lichaam

III.2.3 Aandacht op de gewaarwordingen

III.2.4 Aandacht op de geest

III.2.5 Aandacht op de geestinhoud

III.2.2 Aandacht op het lichaam—*kaya-nupassana satipatthana*

• Welnu, Monniken, een beoefenaar observeert volhardend het lichaam in het lichaam (*P. kaye kayanupassi*).⁷³¹ Dit doet hij ijverig en energiek; met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid; penetrerend aandachtig; en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer. •

In het *Pali* wordt de 'aandacht op het lichaam' omschreven als *kaya-nupassana satipatthana*.

Kaya is het *Pali*-woord voor lichaam. *Anupassana* wil zeggen: het voortdurend, intensief vestigen van aandacht.

Kaya-nupassana satipatthana wordt dan: het voortdurend, intensief vestigen van de aandacht op het lichaam. Concreet betekent dit: het mediteren op; het kijken naar; het beschouwen van; het contempleren op het lichaam. Met de bedoeling om de experiëntiele *ervaring* van vergankelijkheid (*P. anicca*) die hieruit voortvloeit te realiseren.⁷³²

De iteratie 'lichaam in het lichaam' (*P. kaye kayanupassi*) wijst ondubbelzinnig waarnaar de *yogi* in deze meditatie moet kijken: het lichaam en niets anders dan het lichaam. Dus niet naar de gewaarwordingen, niet naar de geest of de geestesinhoud. Enkel het lichaam is zijn meditatie-

object. De *yogi* 'isoleert' het lichaam a.h.w. uit het hele lichaam/geest-complex om er zijn indringende aandacht op te vestigen.

De *yogi* doet dit 'ijverig en energiek (*P. atapi*); met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*); penetrerend aandachtig (*P. sati*) en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loka abhijjadamassa*)'.

– '*Ijverig en energiek*' refereert naar de inzet en inspanning van de *yogi*. Zonder volgehouden inspanning zal hij immers zijn geest niet kunnen concentreren op het meditatie-object. En niet tot meditatie (= tot observatie en beschouwing) komen.

– '*Helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid*' slaat op inzicht. Het is het vestigen van een voortdurende, opmerkelijke aandacht waaraan inzicht gekoppeld is. Het is een aandacht die erop gericht is dat de *yogi* de wérkelijke natuur van het lichaam ervaart: de vergankelijkheid (*P. anicca*), waaruit de twee andere karakteristieken van alle fenomenen haast automatisch en spontaan voortvloeien: onbevredigdheid (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*).

– '*Penetrerend aandachtig*' slaat op een speciaal soort aandacht. Goenka ⁷³³ merkt op dat de Boeddha de term '*sampajanna*' (helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid) steeds toevoegde wanneer hij de term '*sati*' (aandacht; opmerkzaamheid) uitlegde. Omdat de Boeddha beide begrippen met elkaar verbond werd *sampajanna* vaak als een bijna-synoniem met *sati*—als 'volkomen opmerkzaamheid', of als 'helder begrip'—gedefinieerd, of als een krachtige aansporing om bewust te blijven van de vergankelijkheid.

– '*Vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer*' wijst naar de elementen die moeten verwijderd worden bij de observatie. Verlangen en afkeer ⁷³⁴ moeten vernietigd worden en gelijkmoedigheid ontwikkeld.

De aandacht op het lichaam, zoals het uitvoerig in de *sutta* beschreven wordt, richt zich op respectievelijk de ademhaling; ⁷³⁵ op de lichaams-houdingen; op de vergankelijkheid van de lichaamshandelingen; op de afschuwelijkheid van de anatomische bestanddelen van het lichaam; op de materiële elementen die het lichaam samenstellen en tenslotte op het dode lichaam (de 9 contemplaties op het lijk).

Ayya Khema: ⁷³⁶

• *Het is in zoverre de gemakkelijkste van de vier fundamenteën, [vel-den] dat het lichaam voor het oog zichtbaar en voor de tastzin voelbaar is en niet kan ontsnappen. Wáár we ook zijn, ons lichaam is er ook...*

Misschien beseffen we reeds door zuivere aandacht gericht op het lichaam dat er werkelijk niemand 'ik' is.

Het is in elk geval de eerste stap tot inzicht dat geest en lichaam twee gescheiden eenheden zijn. Alles wat wij in het lichaam voelen heeft de geest veroorzaakt. Onze gevoelens kunnen zich immers niet anders dan lichamelijk manifesteren. ♣ ⁷³⁷

Ik vestig de aandacht erop dat Ayya Khema onmiddellijk de vinger legt op de wonde, d.i. *wáárop* er moet gelet worden, namelijk op de permanente *illusie* van het 'ik'.

Het kan helpen om de observatie van het lichaam te beschouwen als de fysieke manifestatie van de ouders en van ontelbare generaties voorouders. Generatie na generatie. Golf na golf. ⁷³⁸ Een eindeloos voortdurend *proces* van ontstaan en vergaan. Afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada*. Waarschijnlijk heeft een beginnende *yogi* nog nooit op zúlke manier naar zijn lichaam gekeken...

Infra doorloop ik de meditatie op het lichaam in zijn 6 facetten (en 14 gedingen) zoals ze in de *sutta* naar voor gebracht worden:

III.2.2.1 Aandacht op de ademhaling—*Anapanapabbam*

Het is de meditatie (*P. bhavana* ⁷³⁹—overdenking; reflectie; bespiegeling) op het lichaam d.m.v. de ademhaling (*P. anapanasati*).

• *En hoe observeert een beoefenaar volhardend het lichaam in het lichaam?*

Nadat een beoefenaar naar het bos, naar de voet van een boom, of naar een lege hut gegaan is, gaat hij met gekruiste benen zitten, met rechte rug, terwijl hij zijn aandacht richt op het gebied rond de mond. ♣

De Boeddha geeft analytisch aan hoe de *yogi* zich moet voorbereiden op de meditatie: hij gaat, op een rustige plek zitten, ⁷⁴⁰ in de normale meditatiehouding, ⁷⁴¹ met gekruiste benen en rechte rug ⁷⁴² en hij brengt op-

merkzaamheid (*P. sati*)⁷⁴³ op het voorplan. Vervolgens brengt de *yogi* zijn aandacht naar het gebied rond de mond⁷⁴⁴ en observeert neutraal-objectief de adem die binnenkomt en weer naar buiten gaat. Hij wéét (helder bewust) hoé (diep; rustig of gejaagd; oppervlakkig...) hij inademt; hij wéét hoé hij uitademt.

Opmerking: *keep in mind* dat recent wetenschappelijk onderzoek aan toont dat slechts 5% van al ons handelen *bewust* gebeurt. Anders gezegd: wij dromen 95% van de beschikbare tijd: ⁷⁴⁵ onze geest verblijft dus 95% van de tijd in verhalen en drama's van het verleden of de toekomst; 5% in het heden.

Ondanks deze wetenschappelijke vaststelling blijft het een feit dat éke onbewuste seconde een verloren seconde is. Onrecycleerbare afval. *Non-recyclable waste.*

Satya Narayan Goenka: ⁷⁴⁶

- *Time is so precious,
Time is not for sale in the market.
Even for the wealth of three worlds
You can't buy back the moment past.* •

In deze *sutta* krijgt de *yogi* dé methode aangeboden om daaraan te verhelpen. Door aandacht. *Sati*. Consistente aandacht is trouwens de *énige* valabele methode.

In zijn beoefening moet de *yogi* vooral leren verdraagzaam te zijn voor zichzelf. Hij moet opmerkzaam bij zichzelf observeren hoe lang hij zijn aandacht aan één stuk bij zijn meditatie-object (de adem) kan houden. En hij mag vooral niet schrikken over zijn (ondermaatse) prestatie.

Wanneer hij (weer eens) afgeleid is moet hij dit gelijkmoedig vaststellen en opnieuw beginnen. Hij moet rustig beseffen dat de wereld niet op één dag gebouwd werd. Gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) zal in de verdere beoefening van *satipatthana* een uiterst belangrijke kompaan worden—de tweede vleugel naast aandacht (*P. sati*)—om *vipassana* te realiseren.

Na deze voorbereidende stappen begint het echte werk. De *sutta* gaat als volgt:

- *De monnik*⁷⁴⁷ *ademt bewust aandachtig in; hij ademt bewust aandachtig uit.*⁷⁴⁸

DE OBSERVATIE VAN HET LICHAAM

(*Kayanupassana* → *kaya+anupassana*)

Kaya = lichaam; *Anupassana* = observatie, meditatie, contemplatie, kijken naar.
Kayanupassana = observatie van 'het lichaam in het lichaam' → betekenis = eenheid van subject + object = eenheidsbewustzijn (*ekagatta*) wat leidt tot experiënteel ervaren.

I. Verhandeling over de opmerkzaamheid op **de ademhaling** (*Anapanapabbam*):

→ *lichaam tot rust brengen door neutrale observatie van de adem: lange adem; korte adem; bewust van het hele lichaam; het lichaam tot rust brengen.*

→ *observatie van het lichaam: lichaam van binnen, lichaam van buiten, lichaam zowel van binnen als van buiten.*

→ *observatie van het proces van ontstaan & vergaan in het lichaam (sampajanna) → experiënteel ervaren = 'Zó is het lichaam!' → onthechting (nibbida) → passieloosheid (viraga) → tot rust komen/uitdoving (upasama) → Zelfrealisatie (nibbana).*

II. Verhandeling over de **vier basishoudingen** (*Iriyapathapabbam*):

→ *observatie van: lopen; staan; zitten; liggen.*

→ *observatie van het proces van ontstaan & vergaan ervan (sampajanna) → experiënteel ervaren = 'Zó is het lichaam!' → onthechting (nibbida) → passieloosheid (viraga) → tot rust komen/uitdoving (upasama) → Zelfrealisatie (nibbana).*

III. Verhandeling over **over de lichaamshandelingen** (*Sampajanapabbam*):

→ *observatie van alle handelingen van de beoefenaar: alles wat hij doet, doet hij met een voortdurend, diepgaand begrip (pajānati) van vergankelijkheid: hij is de hele tijd sampajano (bijv. nw): hij begrijpt het vergankelijke karakter (anicca) van iedere handeling die hij stelt.*

→ *observatie van het proces van ontstaan & vergaan ervan (sampajanna) → experiënteel ervaren = 'Zó is het lichaam!' → onthechting (nibbida) → passieloosheid (viraga) → tot rust komen/uitdoving (upasama) → Zelfrealisatie (nibbana).*

IV. Verhandeling over **de anatomische bestanddelen** (*Patikulamanasikarapabbam*):

→ *observatie van de weezinwekkendheid van de onderdelen van het lichaam.*

→ *observatie van het proces van ontstaan & vergaan ervan (sampajanna) → experiënteel ervaren = 'Zó is het lichaam!' → onthechting (nibbida) → passieloosheid (viraga) → tot rust komen/uitdoving (upasama) → Zelfrealisatie (nibbana).*

V. Verhandeling over de **elementen** (*Dhatumanasikarapabbam*):

→ *aarde, water, vuur en lucht*

→ *observatie van het proces van ontstaan & vergaan ervan (sampajanna) → experiënteel ervaren = 'Zó is het lichaam!' → onthechting (nibbida) → passieloosheid (viraga) → tot rust komen/uitdoving (upasama) → Zelfrealisatie (nibbana).*

VI. Verhandeling over de **negen knekelvelden** (*Navasivathikapabbam*):

→ *één, twee, drie dagen dood*

→ *als voeder voor de dieren*

→ *skelet met vlees en bloed*

→ *skelet zonder vlees, besmeurd met bloed*

→ *skelet zonder vlees en zonder bloed*

→ *botten, verspreid in alle richtingen*

→ *wit geblakerde botten*

→ *opgestapelde botten, meer dan 1 jaar oud*

→ *botten die rotten en verkrumelen tot stof*

→ *observatie van het proces van ontstaan & vergaan ervan (sampajanna) → experiënteel ervaren = 'Zó is het lichaam!' → onthechting (nibbida) → passieloosheid (viraga) → tot rust komen/uitdoving (upasama) → Zelfrealisatie (nibbana).*

Als hij diep ⁷⁴⁹ inademt, weet hij ⁷⁵⁰ dat hij diep inademt; als hij diep uitademt, weet hij dat hij diep uitademt.

Als hij snel ⁷⁵¹ inademt, weet hij dat hij snel inademt; als hij snel uitademt, weet hij dat hij snel uitademt.

Op deze manier traint de monnik zichzelf:

Terwijl hij inademt, oefent hij zich om bewust te zijn van zijn hele lichaam; terwijl hij uitademt oefent hij zich om bewust te zijn van zijn hele lichaam. ⁷⁵²

Terwijl hij inademt oefent hij zich om het hele lichaam tot rust te brengen; terwijl hij uitademt oefent hij zich om het hele lichaam tot rust te brengen.

Monniken, het is te vergelijken met iemand die een draaibank bedient, of met een leerling die een draaibank bedient, die, wanneer hij een lange draai geeft, weet: 'Ik geef een lange draai,' en wanneer hij een korte draai geeft, weet: 'Ik geef een korte draai.'

Precies zo, weet een beoefenaar wanneer hij diep inademt: 'Ik adem diep in.' Wanneer hij diep uitademt, weet hij: 'Ik adem diep uit.' Wanneer hij snel inademt, weet hij: 'Ik adem snel in.' Wanneer hij snel uitademt, weet hij: 'Ik adem snel uit.'

Op die manier traint de beoefenaar zichzelf.

[En verder:]

'Ik adem in en oefen me om bewust te zijn van mijn hele lichaam.'
'Ik adem uit en oefen me om bewust te zijn van mijn hele lichaam.'

'Ik adem in en oefen me om mijn hele lichaam tot rust te brengen.'
'Ik adem uit en oefen me om mijn hele lichaam tot rust te brengen.'

Zo traint de beoefenaar zichzelf. ♪

De *Mahasatipatthana-Sutta* gebruikt voor de eerste observatie van het lichaam de eerste vier instructies van de *Anapanasati-Sutta*. Voor de gedetailleerde bespreking van deze instructies verwijst ik dan ook naar deze *sutta* (cfr. *supra*). Het enige verschil tussen beide *suttas* is dat in de *Mahasatipatthana-Sutta* de metafoor van de draaibank als illustratie is toegevoegd.

Zoals we weten uit de *anapana*-meditatie is in de eerste twee instructies enkel de adem het object van opmerkzaamheid. In de derde instructie wordt de adem verbonden met het hele lichaam waardoor adem en

lichaam één worden. Zo muteert het lichaam van een vaste massa in een subtiele, etherische, vloeïende toestand. De vierde instructie brengt het lichaam tot rust.

REFREIN

Na deze eerste meditatie-oefening—de aandacht op de ademhaling (*P. anapanapabbam*)—verschijnt in de *sutta* het *satipatthana*-refrein. Dit refrein daagt steeds opnieuw op na één van de observatie-oefeningen die beschreven staan in de *Mahasatipatthana-Sutta*. Het vormt a.h.w. de *modus operandi* van de *satipatthana*-techniek doordat het de aandacht van de *yogi* voortdurend en exclusief richt op de aspecten die essentieel zijn voor de juiste uitvoering van de meditatie-oefening. Dit refrein is verschillend voor elk van de vier 'velden' (lichaam - gewaarwordingen - geest - geestinhoud) maar identiek voor de verschillende observaties die in hetzelfde veld beoefend worden. Concreet: de zes observaties in de *kayanupassana satipatthana* gebruiken het zelfde refrein.

Het refrein van de *kayanupassana satipatthana* luidt als volgt:

• Zo blijft ⁷⁵³ [de monnik] volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'zó is het lichaam!'.
•

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een *yogi* het lichaam in het lichaam observeren. •

In het refrein van de *kaya-nupassana satipatthana* (ook in de drie andere) worden vier elementen ontwikkeld. Voor de goede orde heb ik het refrein *supra* daarom layout-matig in vier alinea opgesplitst:

- de observatie van het lichaam, (a) innerlijk (*P. ajjhatta*); ⁷⁵⁴ (b) uiterlijk (*P. bahiddha*); ⁷⁵⁵ en (c) innerlijk & uiterlijk. Innerlijk wil zeggen = observa-

tie van het eigen lichaam; uiterlijk = observatie van het lichaam van de anderen; ⁷⁵⁶ innerlijke & uiterlijk = observatie van het totaalbeeld ('het' lichaam). Door deze formulering ontvouwt de observatie zich in de ruimte. Het meditatie-object wordt a.h.w. geobjectiveerd in de ruimte.

- de observatie van (a) het proces van ontstaan (*P. samudaya*); (b) het proces van vergaan (*P. vaya*); (c) het proces van ontstaan en vergaan. Door deze formulering ontplooit de observatie zich in de tijd. ⁷⁵⁷
- de observatie leidt tot de ontwikkeling van helder begrip en continue aandacht (*P. nanamattaya patissatimattaya*). ⁷⁵⁸
- de observatie maakt hem vrij en ongehecht; onafhankelijk, zonder enig vastklampen 'aan wat dan ook in de wereld' (*P. anissito ca viharati, na ca kinci loke upadiyati*). Dit is een verwijzing naar de *kkhandhas*— de vijf aggregaten van toe-eigening; de vijf componenten waaruit het geest/lichaam-complex (*P. namarupa*) samengesteld is; de 'brandhaarden', de 'vuurhopen': materie, het lichaam (*P. rupa*) en de vier mentale aggregaten (*P. nama*), namelijk perceptie (*P. sanna*); gewaarwordingen (*P. vedana*); reacties/mentale formaties (*P. sankharas*) en bewustzijn (*P. vinnana*). De *yogi* die de werkelijke aard van de dingen (*P. yatha bhuta*) in zich gerealiseerd heeft (*P. pativedha*) klampt zich niet langer vast aan dingen die vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid in zich dragen. Zijn penetrerende observatie maakt hem vrij en ongehecht.

De twee eerste elementen van het refrein zorgen ervoor dat het toepassingsveld van de *satipatthana*-oefeningen zich uitstrekt in ruimte en tijd. Het toepassingsgebied dat start bij de realisatie van de persoonlijke experiëntiele ervaring van het lichaam van de *yogi* breidt zich uit tot alle geconditioneerde fenomenen. Generaliserend kan men stellen dat alle fenomenen, alle verschijnselen in de wereld op de een of andere manier kunnen toegewezen worden aan één van de *kkhandhas*. Dit resulteert bij de *yogi* tot het inzicht dat *niet énk*el zijn lichaam, maar *alle* geconditioneerde verschijnselen vergankelijk, onbevredigend en zelfloos zijn. Dat de *hele* werkelijkheid zoals ze zich manifesteert—*yatha bhuta*—ge-definieerd en beheerst wordt door de *tilakkhana*.

Zeker wanneer helder begrip en aanhoudende aandacht zich verder ontwikkelen (3de element) zal alles wat zich aandient bij *yogi*'s zintuigpoorten door naakt inzicht (4de element = de observatie maakt de *yogi* vrij, ongehecht, zonder vastklampen, zonder hechting = zonder toevoeging van verhalen, zonder drama's) tot de experiëntiele ervaring van ontstaan en vergaan (*P. anicca*) voeren. ⁷⁵⁹

III.2.2.2 Aandacht op de lichaamshoudingen—Iriyapathapabbam

Het is de meditatie (*P. bhavana*: overdenking - reflectie; bespiegeling) op het lichaam d.m.v. het gewaarzijn op de 4 basishoudingen (*P. iriyapatha*).

• *En verder, monniken, weet een beoefenaar, als hij loopt, dat hij loopt, als hij staat, dat hij staat, als hij zit, dat hij zit, en als hij ligt, dat hij ligt. In welke houding zijn lichaam zich ook bevindt, altijd is hij er zich bewust van.* ⁷⁶⁰ •

Wandelen, zitten, staan en liggen zijn de 4 basishoudingen. Het komt er in deze meditatie-oefening op neer dat de *yogi* op elk moment 'wéét' (*P. pajanati*), ⁷⁶¹ 'onderzoekt' (*P. paccavekkhati*) ⁷⁶² en 'vergelijkt' (*P. upasamharati*) ⁷⁶³ in wélke houding hij zich bevindt. ⁷⁶⁴

Dit 'weten in welke houding men zich bevindt' komt neer op een permanent gewaarzijn van het lichaam op alles wat hij doet. Het komt er concreet op neer dat de *yogi* ervoor moet zorgen dat hij zich steeds bewust is van het lichaam tijdens zijn dagdagelijkse bezigheden (in plaats van weg te dromen in allerlei verhalen en drama's, wat zijn 'normale' attitude is).

Analayo: ⁷⁶⁵

• *Deze oefening geldt als de satipatthana-beschouwing die er voornamelijk voor zorgt dat het bewustzijn zich stevig vastzet in het lichaam.*

Voor beginnende satipatthana-beoefenaars is deze simpele oefening in gewaarzijn van elke houding die het lichaam aanneemt een goed hulpmiddel om de continuïteit van sati op te bouwen. Door ook de allerkleinste bewegingen van het lichaam heel bewust uit te voeren, geven alledaagse bezigheden de gelegenheid voor mentale ontwikkeling.

Het op deze manier getrainde gewaarzijn vormt een goede basis voor de formelere meditaties, want een trouwe beoefenaar van deze beschouwing krijgt meer controle over de neiging van de geest tot voortdurend afdwalen. •

De *yogi* is er zich bewust van dat alle wijzigingen in de lichaamshouding ontstaan en vergaan in een continu tempo. Ontstaan en vergaan als wezenskenmerk. Niets vast. Niets stabiel. Alles veranderend en vergankelijk. Haast vloeibaar. Elke lichaamshouding bestaat eventjes, verdwijnt dan en maakt plaats voor een andere lichaamshouding in het volgende moment. Verschijnen en verdwijnen als *proces*. Wat nu bestaat is niet

hetzelfde als wat bestond in het vorige moment en zal niet hetzelfde zijn in het volgende moment. Alles verandert in elk moment en van moment-tot-moment. Hierdoor realiseert de *yogi* eens te meer *anicca* in zichzelf.

Analayo ⁷⁶⁶ wijst erop dat hiermee het 'pro-prioceptief bewustzijn' bedoeld wordt—het vermogen om de positie, de plaatsbepaling en de beweging van het lichaam en de lichaamsdelen te *ervaren*. Wat betekent dat de *yogi* zich niet moet beperken tot de vier basishoudingen, maar elke (verandering in) lichaamshouding ijverig, bewust en aandachtig moet observeren.

Laat het duidelijk zijn dat de meeste 'wereldlingen' (*P. puthujjanas*) zich nooit bewust zijn dat ze aan het wandelen zijn, of staan, zitten of liggen. Terwijl ze wandelen, staan, zitten of liggen zijn ze mentaal met allerlei andere dingen bezig.

Wat de reden is van volgende uitspraak van de Boeddha in de Dhammapada: ⁷⁶⁷

- *Slechts weinigen*
Bereiken de Andere Oever.
De meesten schuifelen slechts
Op en neer langs deze waterkant. •

Het is ook duidelijk dat deze oefening *niet* beperkt is tot het moment van formele meditatie maar altijd (op elk ogenblik) kan gedaan worden. Zo kan men bij het wandelen de (bewuste) ademhaling combineren met de voetstappen om zichzelf volledig in aandacht te verankeren (wandelen terwijl je tezelfdertijd bewust ben van de adem). ⁷⁶⁸

Bij het lopen, staan, zitten en liggen vestigt de *yogi* zijn aandacht als volgt: ik loop/sta/zit/lig, terwijl ik (tezelfdertijd bewust) inadem/terwijl ik (tezelfdertijd bewust) uitadem en op deze manier mijn lichaam tot rust breng.

Het gaat er in deze observatie voornamelijk om dat de *yogi* zich bewust is van de (constante veranderingen in de) lichaamshoudingen en de plaatsing van zijn lichaam in de ruimte. ⁷⁶⁹

Ik leg de nadruk op het woord 'tezelfdertijd'. De concentratie op de bewuste in- en uitademing blijft voortdurend behouden, terwijl de *yogi* tezelfdertijd zijn aandacht vestigt op de lichaamshouding, die voortdurend verandert. Zo blijft de *yogi* *anapanasati* als zijn *basecamp* vestigen.

Sayadaw Uttamasara: ⁷⁷⁰

• *Anapananussati, one of the ten kinds of Recollection, is a task of concentrating on breath-in and breath-out through the tip of nose; it is a means of concentration and is easy to do. If you maintain the object in your one-pointed concentration, ⁷⁷¹ it means that you possess concentration; you have to see it in your mind with closed eyes; this is the true method.*

If you know the method, you can do the work easily; you may gradually become interested in your work when you have repeatedly practised it. You will be happy to concentrate on the breath-in and breath-out with mindfulness. •

Deze observatie-oefening maakt tevens duidelijk dat mediteren geen exclusief 'zittende' activiteit hoeft te zijn. Het is best mogelijk om te mediteren wanneer het lichaam zich in een andere basishouding bevindt. ⁷⁷² Loop-meditatie (kin-hin) is algemeen bekend, maar ook in een staan- en lig-houding kan gemediteerd worden, zolang de rug maar recht gehouden wordt. Aandacht is niet gebonden aan één houding. Elke houding draagt het vermogen in zich om aandacht te vestigen. Het spreekt echter voor zich dat er bij deze meditatievormen andere hindernissen aan de oppervlakte (kunnen) komen (zo zal de kans om in slaap te vallen bij lig-meditatie ongetwijfeld groter zijn dan bij zit- of loopmeditatie).

Het blijft in elke geval een belangrijk en interessant gegeven dat meditatie niet uitsluitend met de zithouding moet geassocieerd worden. ⁷⁷³

Het belangrijkste is dat de *yogi* een dagdagelijkse routine opbouwt én zijn lichaam een comfortabele omgeving biedt, waardoor hij voor zichzelf een toevluchtsoord (een 'eiland') creëert waarin hij duidelijk kan onderscheiden en begrijpen wat er gaande is in zijn constant wijzigende privé wereld.

Zoals *supra* vermeld is het refrein dat op deze meditatie-oefening volgt hetzelfde als voor alle meditaties van de *kaya-nupassana satipatthana*:

• *“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.*

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'zó is het lichaam!'.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren. ♣

Ik beperk me hier tot de summiere samenvatting van het refrein: de observatie van 'het lichaam in het lichaam' (innerlijk; uiterlijk en van beide); de observatie van het proces (van ontstaan; van vergaan en van beide); het één worden met het meditatie-object ('zó is het lichaam') de opmerkzaamheid die ontwikkeld wordt tot helder begrip en continue aandacht; en de gelijkmoedigheid ('vrij en onthecht aan wat dan ook in de wereld').

Voor de omstandige uitleg van het refrein verwijs ik naar de tekst onder III.2.2.1

III.2.2.3 Aandacht op de lichaamshandelingen—Sampajanapabbam

Het is de meditatie (*P. bhavana*: overdenking; reflectie; bespiegeling) op het lichaam d.m.v. een helder begrip van de vergankelijkheid van de lichamelijke handelingen.

• En verder, Monniken, is een beoefenaar zich voortdurend helder bewust van de vergankelijkheid van zijn lichaamshandelingen. ⁷⁷⁴ Dit is het geval wanneer hij vooruit of achteruit gaat. Maar ook wanneer hij voor zich uit kijkt of opzij kijkt; bij het buigen en strekken van zijn ledematen; bij het dragen van zijn overkleed, zijn bedelnap en zijn mantel; bij het eten en drinken, kauwen en proeven; wanneer hij zich ontlast of urineert; bij het gaan, staan, zitten, slapen, waken, spreken en zwijgen.

Steeds is de beoefenaar zich helder bewust van de vergankelijkheid van zijn lichaamshandelingen. ♣

Nadat de vorige beschouwing over de vier basis *lichaamshoudingen* (lopen, staan, zitten en liggen) en de andere secundaire lichaamsposities de aandacht op zijn lichaam verankerd heeft, kijkt de *yogi* nu naar de *kwaliteit* van zijn aandacht wanneer hij de handelingen van ditzelfde lichaam observeert.

Merk op dat de *sutta* met deze derde meditatie een versnelling hoger schakelt. Naast de 'loutere' observatie van resp. de ademhaling (*P. anapana*) en de lichaamshoudingen (*P. iriyapatha*) in de eerste twee beoefeningen van de *kayanupassana*, wordt de aandacht nu duidelijk gericht op de vergankelijkheid. Deze aandacht noemt de Boeddha: *sampajanna*. Aandacht op de vergankelijkheid vormt het uitgangspunt én de uitdaging voor de *yogi* bij elke handeling die zijn lichaam stelt.

Deze 'helder bewuste' observatie van de lichamelijke handelingen doet de *yogi* door aandachtig (*P. sati*) gewaarzijn én helder begrip over de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) te combineren (*P. satisampajana*).

De *yogi* is continu 'sompajano', wat letterlijk betekent 'iemand die op een juiste manier naar de dingen kijkt' d.i. iemand die zijn meditatie-object vanuit alle mogelijke perspectieven en in al zijn aspecten observeert.

Hiervoor moet hij al zijn mentale capaciteiten (vertrouwen, energie, aandacht, concentratie en wijsheid) inzetten. Wanneer de *yogi* op deze manier naar zijn meditatie-object kijkt, zal hij wijsheid ontwikkelen. De beoefenaar zal zijn aandacht permanent richten op vergankelijkheid (*P. sampajanakari hoti*).⁷⁷⁵ Door deze permanente opmerkzaamheid op vergankelijkheid realiseert (herkent, erkent en wordt er één mee)⁷⁷⁶ hij gestaag *anicca*⁷⁷⁷ in zichzelf.

De omschrijving 'helder bewust met een diepgaand begrip' wordt niet in de *Mahasatipatthana-Sutta* zelf toegelicht, maar wel uitvoerig in de *Commentaren*.

'Helder bewust met diepgaand begrip' bestaat uit vier aspecten, die een stijgend patroon vertonen:

1. Dit 'helder bewustzijn met diepgaand begrip' moet 'doelgericht' zijn (*P. satthaka-sampajanna*), d.i. het moet gericht zijn op het Ontwaken van de *yogi*. Hij moet 'helder bewust met een diep begrip' verstaan wat heilzaam is.⁷⁷⁸ Dit begrip zal zijn handelen bepalen: is het heilzaam dan zal hij het doen; is het onheilzaam zal hij zich ervan weerhouden. Voorbeeld: het geven van een *dharmataalk* moet zowel voor de spreker als voor zijn publiek verhelderend en heilzaam zijn.

2. Dit 'helder bewustzijn met diepgaand begrip' moet 'passend' zijn (*P. sappaya-sampajanna*), d.i. uitgevoerd worden met een passend, sereen gedrag en op een gepast moment. Een handeling kan erg heilzaam zijn maar het uitvoeren ervan op een bepaald ogenblik of in een bepaalde omgeving kan het onheilzaam maken. Om op het voorgaande voorbeeld

verder te gaan: een *dhammatak* houden op een luidruchtige marktplaats is niet passend. Ander voorbeeld: een monnik die een *Dhammatak* houdt in de exclusieve aanwezigheid van een vrouw lijkt evenmin passend.

3. Dit '*helder bewustzijn met diepgaand begrip*' moet gericht zijn op de eigen '*weidegrond*' (*P. gocara-sampajanna*) van de *yogi*. *Gocara-sampajanna* maakt duidelijk dat een *yogi* die zich mentaal (*P. citta-viveka*) en fysiek (*P. kaya-viveka*) afzondert nooit in problemen komt.

En wat is, volgens de Boeddha, de '*weidegrond*' van de *yogi*? Het is de plaats van beoefening van de Vier Velden van Opmerkzaamheid, i.c. zijn hoogsteigen geest/lichaam-complex.

Daarom adviseert de Boeddha de *yogi* om op deze '*weidegrond*' te blijven en dit persoonlijk domein voortdurend en zonder voorbehoud te cultiveren: '*wanneer hij voor zich uit kijkt of opzij kijkt; bij het buigen en strekken van de ledematen; bij het dragen van zijn overkleed, zijn bedelnap en zijn mantel; bij het eten en drinken, kauwen en proeven; wanneer hij zich ontlast of urineert; bij het gaan, staan, zitten, slapen, waken, spreken en zwijgen handelt de beoefenaar helder bewust met een voortdurend, diepgaand begrip van vergankelijkheid.*'

4. En tenslotte mag dit '*helder bewustzijn met diepgaand begrip*', '*geen misvatting*' (*P. asammoha-sampajanna*) of begoocheling in zich dragen, d.i. alles wat de *yogi* doet moet een helder inzicht geven in de wáre aard van de werkelijkheid, d.i. het moet de *yogi* een helder inzicht verschaffen in de *tilakkhana*. Dit gebeurt automatisch wanneer de *yogi* zijn '*weidegrond*' afbakt, beoefent, ontwikkelt en tot maturiteit brengt.

Het is dus op déze manier — '*helder bewustzijn met diepgaand begrip*' — dat de *yogi* '*voor zich uit kijkt of opzij kijkt; de ledematen buigt en strekt; zijn overkleed, zijn bedelnap en zijn mantel draagt; eet en drinkt, kauwt en proeft; zich ontlast of urineert; gaat, staat, zit, slaapt, waakt, spreekt en zwijgt.*'

Twee opmerkingen:

1. Ook hier weer wordt het '*helder bewustzijn met diepgaand begrip*' van elke handeling gekoppeld, d.i. *gecombineerd* aan het *bewust-zijn* van de ademhaling. Ik herhaal dit omdat het toch zo belangrijk voor de beoefening is. Voorbeeld: ik lees een boek *terwijl* ik (tezelfdertijd bewust) inadem/*terwijl* ik (tezelfdertijd bewust) uitadem en mijn lichaam tot rust breng.

Ander voorbeeld: ik eet een appel *terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) inadem/*terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) uitadem en mijn lichaam tot rust breng.

Ander voorbeeld: ik luister naar het zingen van een vogel *terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) inadem/*terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) uitadem en mijn lichaam tot rust breng.

De '*helder bewuste aandacht, met een voortdurend, diepgaand begrip van vergankelijkheid*' maakt elke handeling die de *yogi* stelt serener, gracieuzer en langzamer (snelheid versterkt de begoochelende illusie van het separate '*ik*'-gevoel). Door '*helder bewuste aandacht, met een voortdurend, diepgaand begrip van vergankelijkheid*' bemeestert de *yogi* zijn lichaam en zijn geest.

2. De '*helder bewuste aandacht, met een voortdurend, diepgaand begrip van vergankelijkheid*' op de lichaamshandelingen kan het hele leven door op elk moment beoefend worden. En vormt de sleutel tot zelfrealisatie. Wanneer de *yogi* zijn lichaamshandelingen met zulke aandacht observeert zal zijn geest vredig en vreugdevol zijn en zijn lichaam zich ontspannen.

Zoals *supra* vermeld is het refrein dat op deze meditatie-oefening volgt hetzelfde als voor alle meditaties van de *kaya-nupassana satipatthana*:

• *Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; ⁷⁷⁹ blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.*

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'zó is het lichaam!'.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren. •

Ik beperk me hier tot de summiere samenvatting van het refrein: de observatie van 'het lichaam in het lichaam' (innerlijk; uiterlijk en van beide); de observatie van het proces (van ontstaan; van vergaan en van beide); het één worden met het meditatie-object ('zó is het lichaam') de opmerkzaamheid die ontwikkeld wordt tot helder begrip en continue aandacht; en de gelijkmoedigheid ('vrij en onthecht aan wat dan ook in de wereld').

Voor de omstandige uitleg van het refrein verwijs ik naar de tekst onder III.2.2.1

III.2.2.4 Aandacht op de anatomische delen— Patikulamanasikarapabbam

Het is de meditatie (*P. bhavana*: overdenking; reflectie; bespiegeling) op het lichaam d.m.v. de ontleding van het lichaam in anatomische delen, meer bepaald op het afstotelijke ervan.

• *En verder, Monniken, beschouwt een beoefenaar—van de tippen van zijn tenen tot de top van zijn hoofd en van de top van zijn hoofd tot de tippen van zijn tenen—het afstotelijke van de anatomische bestanddelen van dit lichaam, dat omhult is door huid en gevuld met allerlei viezigheid dat onderhevig is aan bederf en hij denkt als volgt: 'Aan dit lichaam zitten hoofdharen, lichaamsharen, nagels, tanden, huid, vlees, pezen, botten, beenmerg, nieren, hart, lever, vliezen, milt, longen, ingewanden, darmen, maag, ontlasting, gal, slijm, pus, bloed, zweet, vet, tranen, talg, speeksel, snot, gewrichtssmeer en urine.'*

Het is te vergelijken met een buidelzak—met aan de boven- en aan de onderkant een opening—die gevuld is met verschillende soorten granen en zaden, zoals rijst van droge teelt, rijst van natte teelt, mungbonen, tuinbonen, sesamzaad en gepelde rijst. Als een man met scherpe blik [met een goed observatievermogen én met kennis van granen en zaden] dat leegschudt en de inhoud overziet, dan stelt hij vast: 'Dit is rijst van droge teelt, dit is rijst van natte teelt, dit zijn mungbonen, dit zijn tuinbonen, dit is sesamzaad en dit is gepelde rijst.'

Op eenzelfde manier beschouwt een beoefenaar dit lichaam—van de tippen van zijn tenen tot de top van zijn hoofd en van de top van zijn hoofd tot de tippen van zijn tenen—dat omhult is door huid en gevuld met allerlei viezigheid dat onderhevig is aan bederf en hij denkt als volgt bij zichzelf: 'Aan dit lichaam zitten: hoofdharen, lichaamsharen, nagels, tanden, huid, vlees, pezen, botten, beenmerg, nieren, hart, lever, vliezen, milt, longen, ingewanden, darmen,

*maag, ontlasting, gal, slijm, pus, bloed, zweet, vet, tranen, talg, speeksel, snot, gewrichtssmeer en urine.'*⁹

Nà de observatie van de adem (*P. anapana*), de lichaamshoudingen (*P. iriyapatha*) en de aandacht op de vergankelijke aard van de lichaams-handelingen (*P. sampajana*) gaat de observatie van het lichaam nóg dieper: de *sutta* geeft een opsomming en analyse van de (afstotelijkheid en weerzinwekkendheid) van de anatomische bestanddelen, van de organen en vloeistoffen die zich in dit lichaam bevinden.

Deze meditatie heeft als '*kerntaak om het waanbeeld van lichamelijke schoonheid*⁷⁸⁰ te overwinnen, het idee los te laten dat men een lichaam in bezit heeft en te strijden tegen de aangeboren neiging om de feitelijke dood van het eigen lichaam uit de weg te gaan.'⁷⁸¹

Het volledige lichaam wordt geobserveerd als een verzameling van anatomische delen met enerzijds vaste componenten en anderzijds vloeibare elementen. Het lichaam wordt bijgevolg niet meer als een *eenheid* opgevoerd, maar *opgesplitst* in verschillende geledingen: haren van het hoofd, haren van het lichaam, nagels, tanden, huid, organen, urine...

Door het lichaam op te splitsen in onderdelen wordt het voor de observerende *yogi* overduidelijk dat geen enkele van de afzonderlijke onderdelen ook maar enige schoonheid in zich draagt. Het lichaam is gevuld met een massa onzuiverheden en bijgevolg weinig aantrekkelijk.

De *yogi* beschouwt eerst de anatomische delen van het *eigen* lichaam, wat zal beletten dat hij verwaandheid ontwikkelt; nadien beschouwt de *yogi* de anatomische delen van de *anderen* op een identieke manier, wat ertoe leidt dat zijn zinnelijke begeerte wordt gereduceerd.⁷⁸²

Door de observatie van het eigen lichaam nadien te verleggen naar het lichaam van de 'andere' wordt het seksuele verlangen afgezwakt: immers, naast het eigen lichaam is het lichaam van de andere evenmin het summum van een bestendige, weergaloze schoonheid.

De metafoer die de Boeddha in de *sutta* gebruikt vergelijkt het lichaam met een buidelzak, gevuld met verschillende soorten granen, met zowel aan de bovenkant als aan de onderkant een opening (*P. ubhatomukha mutoli*).⁷⁸³

Belangrijk is ook hier weer de *combinatie* van de bewuste ademhaling met de bewuste aandacht op de verschillende anatomische bestanddelen. Voorbeeld: ik observeer de haren van mijn hoofd *terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) in- en uitadem en mijn lichaam tot rust breng.

De opsomming van deze anatomische delen (32 delen in de *Mahasatipatthana-Sutta*) moet *niet limitatief* worden beschouwd. Deze *sutta* is geen les in anatomie. Het betreft slechts een aantal *voorbeelden* voor lichaamsdelen die in beschouwing kunnen genomen worden. Het is evenmin de bedoeling dat de *yogi* nauwgezet alle anatomische delen die in de *sutta* vermeld worden gaat observeren.

Ajahn Chah: ⁷⁸⁴

• *Als je je concentreert op één ervan en ziet wat het is, zul je zien dat jouw lichaam en het lichaam van de anderen voorbijgaand, onbevredigend en leeg zijn. Als je 32 ijsblokjes hebt, hoef je er maar eentje aan te raken om te weten dat ze allemaal koud zijn.* • ⁷⁸⁵

De observatie van het lichaam in zijn anatomische onderdelen schildert geen aantrekkelijk beeld. Beschouw het lichaam maar eens als *begraafplaats* van alle mogelijke restanten van dieren: delen van kippen, eenden, varkens, koeien, paarden, vissen... ons dagelijks voedsel. Een andere observatie: beschouw het lichaam als een *mestvaalt* om identieke redenen: ‘... *It’s a burial ground, a national cemetery, filled with the corpses of cattle, pigs, ducks, chickens, sour, sweet, greasy, salty, gathered and aged in the stomach, filtered and distilled into blood, pus, decomposing and putrid, oozing throughout the body and coming out its various openings...*’ ⁷⁸⁶

Observatie hoeft niet star te zijn. Niet doctrinair. Wees inventief in je meditatie. Doe aan Vrij Onderzoek. Een eigen vondst: mediteer over het feit dat in je ingewanden miljoenen microscopisch kleine wezentjes resideren en dat al deze bacteriën ⁷⁸⁷ een volkomen symbiose met je lichaam vormen, tot het moment dat, bij het uiteenvallen van de *kkhandhas*, de toevoer van energie naar de cellen wordt stopgezet en deze miljoenen bacteriën zelf de desintegratie van je weefsels initiëren. ⁷⁸⁸

Andere beschouwing: elke cel in elk afzonderlijk bestanddeel, orgaan of lichaamsvocht draagt het hele universum in zich. Zulke overweging zal ongetwijfeld het gevoel van *interbeing* bij de *yogi* versterken. *Interbeing* niet als een concept (*P. pannati*), maar als een intuïtief, experiëntieel *wéten* (*P. paramattha*). ⁷⁸⁹ Alles met elkaar verbonden door ontelbare oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*). Afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada*. De *yogi* die deze heelheid van *alles-met-alles* in zichzelf realiseert door volgehouden meditatie-beoefening (en door meditatie-beoefening alléén), ⁷⁹⁰ zal experiëntieel ervaren dat geboorte en dood slechts *rites de passage* zijn in dit immer voortschrijdende proces. Zo zal hij *voorbij* gaan aan geboorte en aan dood. *Ajata amata*.

Andere beschouwing: de illusie inzien dat we ons 'zelf' (*P. atta*) construeren in relatie tot fenomenen die niet-zelf (*P. anatta*) zijn. Een contradictio in terminis.

Het doel van zulke beschouwingen is om de *onaantrekkelijkheid* en *afstotelijkheid* (*P. asubha*); de onbestendigheid (*P. anicca*)⁷⁹¹ en het zelf-loze, onstabiele karakter (*P. anatta*) van het lichaam te onderstrepen.

Zulke reflecties moeten de *yogi* ertoe aanzetten om niet meer geïnteresseerd te zijn in zijn lichaam; om er ontgoocheld in te zijn, om er gedesilluseerd, ontnuchterd in te zijn (*P. nibbida*) wat er verder toe leidt dat hij de passie voor dit lichaam loslaat (*P. viraga*), tot kalmering (*P. upasama*) komt en finaal uitdooft (*P. nibbana*).

Buddhaghosa suggereert in de *Visuddhimagga* dat de beschouwing over de onaantrekkelijkheid van de *afzonderlijke* onderdelen, in een verdere beschouwing, kan veralgemeend worden tot een beschouwing over de onaantrekkelijkheid van het *hele* lichaam.

Zoals *supra* vermeld is het refrein dat op deze meditatie-oefening volgt hetzelfde als voor alle meditaties van de *kaya-nupassana satipatthana*:

• *Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.*

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'zó is het lichaam!'

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren. ♪

Ik beperk me hier tot de summiere samenvatting van het refrein: de observatie van 'het lichaam in het lichaam' (innerlijk; uiterlijk en van beide); de observatie van het proces (van ontstaan; van vergaan en van beide); het één worden met het meditatie-object ('zó is het lichaam') de op-

merkzaamheid die ontwikkeld wordt tot helder begrip en continue aandacht; en de gelijkmoedigheid ('vrij en onthecht aan wat dan ook in de wereld').

Voor de omstandige uitleg van het refrein verwijs ik naar de tekst onder III.2.2.1

De meditatie op de anatomische delen van het lichaam wil vooral de zinnelijke begeerte blokkeren. Het is immers de zinnelijke begeerte die de natuurlijke zuiverheid van de geest vervormt. De *yogi* die zijn zinnelijkheid beheerst verschaft zichzelf toegang tot een innerlijke geluksbron die veel groter is dan de uiterlijke schijn van de zinnelijke begeerte. Deze geluksbron is de rust van de geest in diepe concentratie (*P. samadhi*).

III.2.2.5 Aandacht op de elementen— Dhatumanasikarapabbam

Het is de meditatie (*P. bhavana*: overdenking; reflectie; bespiegeling) op het lichaam d.m.v. de ontleding en opdeling van het lichaam in zijn vier basis-elementen. ⁷⁹²

• *En verder, Monniken, beschouwt een beoefenaar dit lichaam—in wat voor houding het zich ook bevindt—in relatie tot de materiële elementen waaruit zijn lichaam bestaat en hij stelt vast: “In dit lichaam bevindt zich het element aarde, het element water, het element vuur en het element lucht.”*

Het is te vergelijken met een vaardige runderslager of zijn leerling-slager die een koe zou slachten en de koe op een kruispunt van wegen in vier stukken zou verdelen.

Evenzo beschouwt een monnik dit lichaam—in wat voor houding het zich ook bevindt—in relatie tot de materiële elementen waaruit zijn lichaam bestaat en hij stelt vast: ‘Er bevinden zich in dit lichaam het element aarde, het element water, het element vuur en het element lucht’ ⁷⁹³

De *yogi* beschouwt zijn lichaam op basis van de analyse van de vier elementaire eigenschappen van materie (*P. cattaro mahabhutani; catudhatu*): aarde (vastheid), water (vloeibaarheid), vuur (temperatuur, warmte) en lucht (beweging). ⁷⁹⁴

Ook deze meditatie maakt het de *yogi* duidelijk dat het lichaam (zoals trouwens alle andere samengestelde dingen) geen wezenlijke kern bezit (*P. anatta*). Door het lichaam op deze manier te bekijken is het immers slechts een verzameling van 'elementen'.

Ajahn Dhammadharo: 795

• ... *It's not you, yours, or anyone else's. You didn't bring it with you when you came, and can't take it with you when you go. When you die, you'll have to throw it away like an old log or a piece.* •

Ook kan de *yogi* deze beschouwing op microscopisch vlak beoefenen, namelijk op het kleinste deeltje ⁷⁹⁶ waaruit zijn lichaam samengesteld is. Diepgaande meditatie laat de *yogi* toe de ware aard te zien van zijn lichaam: *élke kalapa* bevat het hele universum (*interbeing* — *cfr.* de meditatie op de anatomische bestanddelen). Hieruit volgt de onderlinge verbondenheid tussen zijn eigen lichaam en alles wat er bestaat in het universum: als hij doordrongen is van deze onderlinge verbondenheid, is het niet moeilijk om zijn vreugde met anderen te delen. Medevreugde (*P. mudita*).

In het kader van de meditatie op de elementen verwijs ik verder naar onderstaande tekst van Thich Nhat Hanh: ⁷⁹⁷

• *Ons lichaam bestaat voor meer dan driekwart uit water. Wanneer de beoefenaar diepgaand kijkt om het water in zijn lichaam te zien, ziet hij niet alleen de vloeibare, doordringende aard van bloed, zweet, speeksel, tranen en urine, maar hij ziet ook het element water in elke cel van zijn lichaam. Er zijn wolken in het lichaam, want zonder wolken kan er geen regen zijn en dus geen water om te drinken of granen en groenten om te eten.*

We zien de aarde in ons: aarde in de vorm van mineralen in ons lichaam. We zien ook dat de aarde in ons leeft, want dankzij Moeder Aarde hebben we voedsel om te eten.

We zien lucht in ons; lucht staat voor beweging. Zonder lucht zouden we niet kunnen overleven, aangezien we net als elke andere soort op aarde, lucht nodig hebben om te leven.

De beoefenaar observeert zijn lichaam met bewuste aandacht om alles wat zich daarin bevindt te zien en om de onderlinge afhankelijkheid te zien tussen hemzelf en het universum.

Hij ziet in dat zijn leven niet alleen aanwezig is in zijn eigen lichaam en hij laat de onjuiste opvatting los dat hij alléén in zijn lichaam is.

... Wanneer we de onderling afhankelijke aard van ons lichaam gade slaan, zien we ons leven buiten ons lichaam en gaan we voorbij de grens tussen zelf en niet-zelf.

*Deze oefening van aandachtig gadeslaan helpt ons zulke inperkende begrippen als leven en dood te overstijgen. **

Deze reflectie maakt de *yogi* ook duidelijk dat alle *dhammas* (verschijnselen; fenomenen; dingen) geen begin- en geen eindpunt kennen: ontstaan en vergaan, geboren worden en sterven zijn slechts gewone etappes in een continu voortschrijdend *proces* (cfr. *supra* — de meditatie op de anatomische bestanddelen). Het ervaren van de onbestendige aard van de *dhammas* zal ertoe leiden dat de begeerte van de *yogi* naar zintuiglijke genoegens gereduceerd wordt.

Deze observatie schakelt een trapje hoger dan de vorige beschouwing over de anatomische delen door twee *extra* elementen toe te voegen, namelijk vuur (temperatuur) en lucht (beweeglijkheid): het is dus een verderzetting van de lichaamsbeschouwing, maar op een hoger niveau.

Belangrijk is ook hier weer de *combinatie* van de ademhaling met de bewuste aandacht op de verschillende elementen. Voorbeeld: ik ben me bewust van het aarde-element (het geraamte) dat zich in mijn lichaam bevindt, *terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) inadem/*terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) uitadem en mijn lichaam tot rust breng.

Door het lichaam te beschouwen als een combinatie van de vier elementen, ⁷⁹⁸ wordt het niet langer als een ‘*ik*’ of een ‘*mijn*’ ervaren. Dit wordt geïllustreerd door Boeddha’s metafoor over de runderslager. Zoals een slager (of een consument) een koe—na de verdeling in stukken—niet meer als een ‘koe’ maar gewoon als ‘voedsel’ beschouwt). Hierdoor ontstaat onthechting voor het lichaam.

Door het lichaam te beschouwen als een amalgaam van de vier elementen en niet als een compacte eenheid, zal bij de *yogi* ook het besef groeien dat zijn lichaam—en bij uitbreiding de hele materiële wereld—compleet kernloos is. Een *proces* van ontstaan en vergaan. Zich hechten aan (i.c. zich identificeren met) zulk vergankelijk fenomeen moet tot *dukkha* leiden. De enige exit uit deze ellende is het ontwikkelen van onthechting, niet-verlangen (*P. anasasana*) ⁷⁹⁹ en verzaking (*P. nekkhamma*).
800

Zoals *supra* vermeld is het refrein dat op deze meditatie-oefening volgt hetzelfde als voor alle meditaties van de *kaya-nupassana satipatthana*:

** Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.*

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'zó is het lichaam!'.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren. •

Ik beperk me hier tot de summiere samenvatting van het refrein: de observatie van '*het lichaam in het lichaam*' (innerlijk; uiterlijk en van beide); de observatie van het proces (van ontstaan; van vergaan en van beide); het één worden met het meditatie-object ('*zó is het lichaam*') de opmerkzaamheid die ontwikkeld wordt tot helder begrip en continue aandacht; en de gelijkmoedigheid ('*vrij en onthecht aan wat dan ook in de wereld*').

Voor de omstandige uitleg van het refrein verwijs ik naar de tekst onder III.2.2.1

De reflectie op de elementen leert de *yogi* in te zien dat het lichaam niet méér is dan een amalgaam van elementen. Er is geen '*ik*', '*mij*' of '*mijn*'.⁸⁰¹ Dit directe inzicht maakt de beoefenaar passieloos, waardoor de hunkering doorbroken wordt. Het inzicht in de illusie van het '*ik*' bevrijdt hem van zijn bindingen en vernietigt *dukkha*.⁸⁰²

III.2.2.6 Aandacht op de 9 knekelvelden—Navasivathikapabbam

Het is de meditatie (*P. bhavana*: overdenking; reflectie; bespiegeling) op het lichaam d.m.v. aandacht op de ontbinding van het lichaam in negen ontbindingsfasen.^{803 804}

• *En verder, Monniken, beschouwt een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld geworpen is en daar ligt, één dag dood, twee dagen dood of drie dagen dood, opgezwollen, donkerblauw geworden en in staat van ontbinding en hij denkt: "dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen."*

En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen en door kraaien, raven, gieren, valken, honden, tijgers, luipaarden, jakhalzen en door verschillende andere soorten dieren wordt aangevreten en hij denkt: “dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.”

En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, en waarvan nog slechts een geraamte over is, met wat vlees en bloed eraan, bijeengehouden door pezen en hij denkt: “dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.”

En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, waarvan nog slechts een geraamte over is, zonder enig vlees, maar besmeurd met bloed en bijeengehouden door pezen en hij denkt: “dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.”

En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, waarvan nog slechts een geraamte over is, zonder enig vlees of bloed, bijeengehouden door pezen en hij denkt: “dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.”

En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, vervallen tot losse beenderen die in alle richtingen verspreid liggen, een botje van een hand hier, een voetbotje daar, hier een enkelbot, daar een kniebot, hier een dijbeen en daar een bekkenbeen, hier een bot uit de wervelkolom en daar een uit de rug, en daar weer een schouderbot, hier een keelbeentje, daar een kaakbeen, hier een tandbeen en daar een schedelbot en hij denkt: “dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.”

En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, vervallen tot verbleekte beenderen, bleek als een schelp en hij denkt: “dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.”

En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, gereduceerd tot een hoop botten van meer dan een jaar oud en hij

denkt: “dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.”

En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, de botten weggerot tot poeder en hij denkt: “dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.” 9

Veel witruimte tussen de lijnen scheidt de nodige spatie tot grondige interne spirituele bespiegeling: dit is de beschrijving van het onvermijdelijke *fatum* van het geboren worden. Ingebouwde slijtage. *Ecce Homo*.

Deze meditatie confronteert de *yogi* met het onontkoombare van de dood van het eigen lichaam evenals met de wetenschap dat alles wat te maken heeft met ‘ik’ en met ‘mijn’ slechts een erg beperkte levensduur bezit. Door deze contemplatie komt de *yogi* tot het besef dat hij slechts een eendagsvliegje is. Het is niet mogelijk om het definitieve einde van de permanente illusie van het ‘ik’ of het ‘mijn’ duidelijker te illustreren.

Deze reflectie toont de *yogi* de desintegratie van het lichaam ná de dood —van het moment dat zijn lijk opzwellt van de lichaamsmassen tot het ogenblik dat het finaal tot stof is vergaan. Een dergelijke visualisatie en reflectie zal ongetwijfeld de zinnelijke begeerte verminderen. *Asubha*.⁸⁰⁵

Itivuttaka: 806

- *Vestig de aandacht op de ademhaling*
En mediteer op de afschuwelijkheid van het lichaam.
Wees ijverig en zie helder
Hoe de sankharas tot rust komen.

De monnik met een juist inzicht
Bevrijdt zichzelf.
Met volmaakt inzicht, vredig
Overwint de Wijze alle moeilijkheden. 9

De beschouwing over het eigen desintegrerende lichaam zal de verwaandheid van de *yogi* reduceren en eveneens zijn zintuigelijke verlangens doen afnemen.

Deze meditatie vormt tevens een nuttige voorbereiding op het moment van de eigen dood: het telkens opnieuw beschouwen van de eigen dood (*P. maranasati bhavana*)⁸⁰⁷ leidt tot het besef dat sterven *énkel* angstaanjagend is wanneer men zich met het lichaam *identificeert*; niet wanneer men het beschouwt zoals het is: een ding, een verschijnsel, een *dham-*

ma, dat toevallig ontstaat (uit onnoemlijk veel oorzaken en voorwaarden), even existeert en dan uiteenvalt in een waaier van nieuwe verschijnselen.

Sutta Nipata: ⁸⁰⁸

- *Bij de dood valt alles weg
wat een persoon als 'ik' heeft geconstrueerd.
De Wijze die dit in zichzelf realiseert
neigt niet naar het 'ik'.* •

En bedenk in de marge ook even de stoere hardnekkigheid waarmee de westerse begrafenisindustrie de illusie van (eeuwige) bestendigheid—ook na de dood—in stand houdt: hoe deze goed florerende *business* met enorm veel bravoure rond het onvermijdelijke fietst; waarbij de overledene de nabestaanden, burens en kennissen—ogenschijnlijk *in better shape than ever*—zelfs zittend ‘ontvangt’. Dit is de *esthetisering* van de dood. Door zulke lugubere spelletjes wordt de illusie van bestendigheid *voorbij* het ultieme einde geënceneerd. En *inzicht* in de *wáre* aard van de realiteit vakkundig verdoezeld. En zoals het blijkbaar hoort te zijn: illusies worden altijd cash betaald. ⁸⁰⁹

Opmerking: ook bij de beschouwing over zijn desintegrerende lichaam moet de *yogi* ervoor opletten dat het niet leidt tot afschuw (*cfr. supra* — de beschouwing van het lichaam m.b.t. de ontleding in anatomische elementen). Net zoals in de andere observaties wordt de *yogi* gevraagd om —ondanks het lugubere karakter van het meditatie-object—geen gevoelens van afkeer te ontwikkelen. *Vineyya loke abhijhadomanassa.* ⁸¹⁰

Zulke beschouwing geeft de *yogi* direct inzicht dat zijn lichaam *géén enkele* inherente schoonheid in zich draagt. Een onthechte en niet-identificerende houding t.o.v. het lichaam komt in de plaats van zijn vroegere verheerlijking van lijf en leden.

In de negen observaties op het lijk realiseert de opmerkelijke *yogi* de drie fundamentele leerstellingen van de *Dhamma*: vergankelijkheid (*P. anicca*); zelfloosheid (*P. anatta*) en afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*).

Deze drie leerstellingen maken de gevorderde *yogi* ook het hele *proces* duidelijk: deze leerstellingen vormen de essentiële voorwaarden voor het leven. Ontstaan, groeien en vergaan zijn de noodzakelijke stappen van het bestaan. De *yogi* die dit *proces* in zichzelf realiseert, is ontwaakt.

Thich Nhat Hahn: ⁸¹¹

• *Door vergankelijkheid, zelfloosheid en onderlinge afhankelijkheid als problematisch voor te stellen, maken we het leven onnodig onaangenaam. We moeten het tegenovergestelde doen: we moeten ze prijzen als heel belangrijke elementen van het leven. Alleen wanneer we niet in staat zijn deze kenmerken te zien zoals ze zijn, raken we verstrikt in de knopen van gehechtheid en verdriet.* • ⁸¹²

Zoals *supra* vermeld is het refrein (dat in de *sutta* op elk van de negen observaties knekelvelden volgt) hetzelfde als voor alle andere meditatie van de *kaya-nupassana satipatthana*. Door het refrein te herhalen na elk van de negen observaties wordt de *yogi* bij de les gehouden.

• *Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.*

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'zó is het lichaam!'.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren. •

Ik beperk me hier tot de summiere samenvatting van het refrein: de observatie van 'het lichaam in het lichaam' (innerlijk; uiterlijk en van beide); de observatie van het proces (van ontstaan; van vergaan en van beide); het één worden met het meditatie-object ('zó is het lichaam') de opmerkzaamheid die ontwikkeld wordt tot helder begrip en continue aandacht; en de gelijkmoedigheid ('vrij en onthecht aan wat dan ook in de wereld').

Voor de omstandige uitleg van het refrein verwijst ik naar de tekst onder III.2.2.1

De aandachtige observatie van het lichaam in het lichaam vanuit alle perspectieven en in al zijn aspecten (ademhaling; lichaamshoudingen; lichaamshandelingen; anatomische bestanddelen; de vier elementen en

het lijk), en dit met inachtneming van de vier kwaliteiten van waarneming —*atapi, sampajanna, sati* en *vineyya abhijjhadomanassa*— leidt onherroepelijk tot de verwerving van inzicht in de voorwaardelijke en onbestendige aard van het lichaam, in het niet-Zelf en in de onderling afhankelijke aard van alle verschijnselen. ⁸¹³

Inzicht in de ware aard van het lichaam zal er bij de *yogi* toe leiden dat hij tot onthechting komt; dat hij zich niet langer met zijn lichaam identificeert. Het bewust vestigen van de aandacht op het lichaam onthult het gebrek aan schoonheid ervan. Elke beschouwing van de materiële elementen van het lichaam neigt tot de vaststelling dat het schoonheidsaspect een illusie is. De reflectie op het lijk tenslotte maakt hem zijn vergankelijkheid duidelijk. Beide beschouwingen (gebrek aan schoonheid en vergankelijkheid) samen illustreren de onbevredigdheid.

III.2.3 Aandacht gewaarwordingen—*vedana-nupassana satipatthana*

Gewaarwordingen en gevoelens (*P. vedana*) ⁸¹⁴ nemen in de *Pali*-canon (en bijgevolg in de *Dhamma*) een erg belangrijke plaats in. Gewaarwordingen (fysieke ervaringen) en gevoelens (mentale ervaringen) worden vernoemd in (a) de *suttas* betreffende de vijf aggregaten (*P. kkhandhas*); (b) als één van de schakels (*P. nidanas*) van de keten van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*) en (c) tenslotte als tweede *satipatthana*. ⁸¹⁵

Voor alle duidelijkheid: zowel fysieke als mentale gewaarwordingen vallen onder de noemer van *vedana*. ⁸¹⁶ Dit is *niet* het geval voor emoties: zij vallen onder de derde *satipatthana*.

Analayo: ⁸¹⁷

• *Emoties ontstaan weliwaar in afhankelijkheid van een eerste impuls die vanuit gevoelens opwelt, maar als mentaal verschijnsel zijn ze veel complexer dan het pure voelen op zich en daarom behoren ze eerder tot het domein van de satipatthana-beschouwing van geestesgesteldheden [citta-nupassana satipatthana].* •

De belangrijkste reden waarom gewaarwordingen tot de vier *satipatthanas* behoren is dat ze door de *yogi* gemakkelijk vast te stellen zijn. Wat ze tot uiterst handige meditatie-objecten maakt. Immers, alle zintuiglijke ervaringen manifesteren zich als gewaarwordingen in, op of doorheen het lichaam.

Ayya Khema: 818

• *Aandacht gericht op de gewaarwordingen moet ons belangrijkste werk worden, want—of we het weten of niet—de reactie op onze gewaarwordingen is voor ons allemaal de belangrijkste levensinhoud.*

... Het proces verloopt als volgt. Als eerste komt het zintuiglijk contact [tussen het zintuig en zijn zintuiglijk object]; daaruit ontstaat een gewaarwording—of 'aangenaam', of 'onaangenaam' of 'neutraal'—en dan komt de geest die ten eerste verklaart: 'dat is pijn', 'dat is vreugde', 'dat is geluk', 'dat is ongeluk' en ten tweede waardeert: 'dat heb ik graag en wil ik behouden', 'dat heb ik niet graag en wil ik kwijtraken', 'dat is neutraal'; hij [de geest] doet dat automatisch, instinctief.

Gewaarwordingen ontstaan doordat we zes zintuigen hebben. Daaraan kunnen we niets veranderen. De verlichte [persoon] heeft evenveel gewaarwordingen als de niet-verlichte. Daarover bestaan vaak misverstanden. Het zou verschrikkelijk zijn als de verlichte daadwerkelijk niets meer zou voelen. Dan zou hij ook niet meer weten wat andere mensen voelen.

Het onderscheid [tussen een verlichte en een onverlichte persoon] is dat een gewaarwording de onverlichte persoon gelukkig ofwel ongelukkig maakt, terwijl voor de verlichte persoon de gewaarwording gewoon een gewaarwording is.

We weten in elk geval dat we een gewaarwording van ergernis, vreugde of lijden hebben, en we worden dan ook boos, blij of lijden.

We 'worden' ['bhava'] de gewaarwording. We identificeren ons met de gewaarwording in plaats van met de veranderlijkheid, onbestendigheid—wat de gewaarwording in werkelijkheid is.

Juist in de meditatie, als we heel rustig zitten, kunnen we leren opkomende emoties, zoals bedroefdheid, verveling, weerstand, opwinding, zorgen, verdriet, ongeduld... los te laten.

Als het ons in de meditatie lukt niet te reageren, kan het ons ook in het dagelijkse leven lukken. Niets kan nuttiger zijn.

Als dus ergernis opkomt, niet verdrietig worden, bekijken, loslaten. Als zorgen opkomen, niet bezorgd worden, loslaten. Aandacht voor de gewaarwordingen die in ons rondzweven en onze reactie daarop is daarom de belangrijkste opgave in ons leven,

omdat het de enige weg is die ons uit samsara, de eeuwige kringloop der wedergeboorten, kan leiden.

De reactie op onze gevoelens is wat ons daarin vasthoudt: 'Ik wil het, ik wil het niet; ik wil het graag, ik kan het niet verdragen; het is aangenaam, het is onaangenaam.'

Als we deze kring eenmaal kunnen doorbreken hebben we een uitweg [uit dukkha] gevonden. ♣

De tekst van de *Mahasatipatthana-Sutta* over gewaarwordingen (fysieke ervaringen) en gevoelens (mentale ervaringen) gaat als volgt:

• *En hoe, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de gewaarwordingen in de gewaarwordingen (P. vedanasu vedananupassij)?*⁸¹⁹

*Welnu, wanneer een monnik een aangename gewaarwording (P. sukha-vedana) ervaart, is hij zich bewust:*⁸²⁰ *'Ik ervaar een aangename gewaarwording.'*

Wanneer hij een onaangename gewaarwording (P. dukkha-vedana) ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een onaangename gewaarwording.'

*Wanneer hij een gewaarwording ervaart, die noch aangenaam noch onaangenaam is (P. adukkhamasukham vedana),*⁸²¹ *is hij zich bewust: 'Ik ervaar een neutrale gewaarwording.'*

*Wanneer hij een aangename gewaarwording met gehechtheid (P. samisa-sukha-vedana)*⁸²² *ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een aangename gewaarwording met gehechtheid.'*

*Wanneer hij een aangename gewaarwording zonder gehechtheid (P. niramisa-sukha-vedana)*⁸²³ *ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een aangename gewaarwording zonder gehechtheid.'*

Wanneer hij een onaangename gewaarwording met gehechtheid (P. samisa-dukkha-vedana) ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een onaangename gewaarwording met gehechtheid.'

Wanneer hij een onaangename gewaarwording zonder gehechtheid (P. niramisa-dukkha-vedana) ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een onaangename gewaarwording zonder gehechtheid.'

Wanneer hij een gewaarwording met gehechtheid ervaart, die noch aangenaam noch onaangenaam is (P. samisa-adukkhamasukham-

vedana), is hij zich bewust: 'Ik ervaar een gewaarwording met gehechtheid die noch aangenaam noch onaangenaam is.'

Wanneer hij een gewaarwording zonder gehechtheid ervaart, die noch aangenaam noch onaangenaam is (P. niramisa-adukkhama-sukham vedana), is hij zich bewust: 'Ik ervaar een gewaarwording zonder gehechtheid die noch aangenaam noch onaangenaam is.'

Vedana-nupassana satipatthana is de *bewuste* opmerkzaamheid van gewaarwordingen in de gewaarwordingen, ⁸²⁴ zowel *fysieke* als *mentale*, maar *zónder* verlangen en *zónder* afkeer. Het is opmerkzaamheid op onze aangeboren menselijke reflex om te verlangen naar aangename gewaarwordingen en ons af te keren van onaangename gewaarwordingen.

Edel Maex: ⁸²⁵

*• Mensen zijn daar onwaarschijnlijk goed in. Dat verklaart ons succes als species. We creëren zekerheid te midden van alle tegenspoed en onzekerheid. We bouwen huizen om ons tegen veranderende weersomstandigheden te beschermen. We leggen onze sociale relaties in regels vast. We verzekeren ons tegen ziekte en nemen een levensverzekering. We 'verzekeren' zelfs het leven na de dood met een geloof in wedergeboorte of een hiernamaals. **

Al deze fysieke en mentale gewaarwordingen worden onderverdeeld als volgt: aangename gewaarwordingen (*P. sukha-vedana*); ⁸²⁶ onaangename gewaarwordingen (*P. dukkha-vedana*) en neutrale gewaarwordingen (*P. adukkhama-sukha-vedana*). Schematisch ziet dit er als volgt uit:

Verder worden deze drie hoofdcategorieën (aangenaam; onaangenaam en neutraal) verder opgedeeld als volgt:

→ *aangename* gewaarwordingen *met* gehechtheid ⁸²⁷ (*P. samisa-sukha-vedana*) en *aangename* gewaarwordingen *zonder* gehechtheid (*P. niramisa-sukha-vedana*)

→ *onaangename* gewaarwordingen *met* gehechtheid (*P. samisa-dukkha-vedana*) en *onaangename* gewaarwordingen *zonder* gehechtheid (*P. niramisa-dukkha-vedana*)

→ *neutrale* gewaarwordingen *met* gehechtheid (*P. samisa-adukkhama-sukha-vedana*) en *neutrale* gewaarwordingen *zonder* gehechtheid (*P. niramisa-adukkhama-sukha-vedana*).

De opdeling in aangename, onaangename en neutrale gewaarwordingen én verder in gewaarwordingen met gehechtheid (wereldse) en zonder gehechtheid (niet-wereldse) heeft te maken met het onderscheid tussen gewaarwordingen die verband houden met respectievelijk het *zintuiglijke* (plastisch uitgedrukt: het *vleselijke* ⁸²⁸ wat tot verlangen leidt) en het *morele* (wat tot verzaking voert).

Concreet komt het erop neer dat de *yogi* bij het beschouwen van de gewaarwordingen nagaat of een gewaarwording *heilzaam* (*P. kusala*) of *onheilzaam* (*P. akusala*) is. ⁸²⁹

Ajahn Chah: ⁸³⁰

• *If it isn't good, let it die. If it doesn't die, make it good.* •

Niet-wereldse aangename gevoelens geven aanleiding tot vreugde, bijvoorbeeld de vreugde (*P. piti*) en het geluk (*P. sukha*) die de *yogi* ontdekt bij diepgaande meditatie—bij absorptie (*P. 4de jhana*).

Het is van belang dat de *yogi* deze vreugde, resp. geluk nastreeft in zijn queeste naar Ontwaken. ⁸³¹ Maar opgelet voor het *verlangen* naar bestendiging van deze vreugdevolle meditatietoestand.

Wanneer een gewaarwording zich manifesteert focust de *yogi* zich erop en observeert ze met de vier gekende kwaliteiten: ijverig (*P. atapi*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*), penetrerend opmerkzaam (*P. satima*) en vrij en onthecht van verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*).

De *yogi* ademt rustig in en uit en observeert nauwkeurig alle gewaarwordingen. Ook hier blijft de bewuste adem zijn *base camp* voor aandachtige observatie. De *yogi* is er zich van bewust of een gewaarwording aangenaam, onaangenaam of neutraal is. Hij beschouwt de gewaarwording louter als gewaarwording. Objectief. Niet als een *persoonlijke* gewaarwording. Niet als een gewaarwording die nauw verbonden is met zijn 'ik'. Op deze manier observeert hij hoe de gewaarwording ontstaat, zich manifesteert en vergaat.

Hij onderzoekt het *hoe* en het *waarom* hij een aangename (of onaangename) gewaarwording krijgt. ⁸³² Hij (subject) tracht de gewaarwording (object) vast te houden en observeert ze aandachtig (*P. sati*) én gelijkmoedig (*P. upekkha*), ⁸³³ d.i. zonder verlangen en zonder afkeer).

Ajaan Lee Dhammadharo: 834

• *Whenever a mood or feeling arises, we tend to give rise to various hopes or desires. For instance, when a good mood arises, we want that sense of wellbeing to stay as it is or to increase. This desire gives rise to stress, and so we receive results contrary to what we had hoped for.*

Sometimes a bad mood arises and we don't want it, so we struggle to find happiness, and this simply piles on more suffering.

Sometimes the heart is neutral—neither happy nor sad, neither pleased nor displeased—and we want to stay that way constantly, or else we start to think that staying neutral is stupid or insane. This gives rise to more desires, and we start to struggle for something better than what we already are.

When this happens, we can't say that we're firmly based on our frame of reference—for even though we may be mindful of the fact that a good or a bad or a neutral feeling has arisen, we're not beyond it.

This shows that we lack the three qualities that can nurture and support mindfulness in becoming a factor of the Path.

In other words, start out with alertness firmly established, and then use mindfulness to connect the mind with its object. Don't let the mind slip away from the object, and don't let the object slip away from the mind.

Keep mindfulness firmly in reference to the object, and watch the mind to make sure that it stays fixed on its one object. As for the object, it's the responsibility of your focused investigation to keep track of whatever aspect of feeling may appear: inner or outer; happy, sad, or neutral. •

De *yogi* wordt overspoeld door gewaarwordingen. Initieel observeert hij de gewaarwordingen die het gemakkelijkst zijn om op te focussen. Hij legt de nadruk—zeker in het begin—op deze 'gemakkelijke' gewaarwordingen.

Opmerking: aangename gewaarwordingen hoeven niet te worden afgevoerd (omwille van de geneugten die er zouden *kunnen* uit voortvloeien); onaangename gewaarwordingen dienen niet te worden *geprezen* (omwille van de 'zuiverende' werking die ervan zou *kunnen* verwacht worden): *Dhamma* is niet beladen met geconditioneerde westerse begrippen van schuld-en-boete. 835

Bij de meditatie op *aangename* gewaarwordingen beperkt de *yogi* zich tot een aandachtige *observatie* van deze gewaarwordingen, *zónder* er zich mee te identificeren: de beoefenaar observeert de aangename gewaarwording zoals ze zich presenteert, maar *onthoudt zich* van élké mentale reactie.

—afb.5 De Observatie van de Gewaarwordingen—

DE OBSERVATIE VAN GEWAARWORDINGEN

(*Vedanānupassāna* → *vedāna+anupassāna*)

Vedāna = gewaarwordingen, zowel lichamelijk als mentaal, als gevolg van het contact van de zintuigen met hun respectievelijke objecten; *Anupassāna* = observatie, meditatie, contemplatie, kijken naar. *Vedanānupassāna* = observatie van 'de gewaarwordingen in de gewaarwordingen' → betekenis = eenheid van subject + object = eenheidsbewustzijn (*ekagatta*) wat leidt tot experiëntieel ervaren.

Bewuste observatie van **alle gewaarwordingen**, zowel *lichamelijk* als *mentaal*, en te onderscheiden in:

- **aangename** gewaarwordingen (*sukha-vedāna*):
 - met *gehechtheid* (*samisa-sukha-vedāna*) (1)
 - zonder *gehechtheid* (*niramisa-sukha-vedāna*) (2)
- **onaangename** gewaarwordingen (*dukkha-vedāna*):
 - met *gehechtheid* (*samisa-dukkha-vedāna*)
 - zonder *gehechtheid* (*niramisa-dukkha-vedāna*)
- **neutrale** gewaarwordingen (*adukkhamasukha-vedāna*):
 - met *gehechtheid* (*samisa-adukkhamasukha-vedāna*)
 - zonder *gehechtheid* (*niramisa-adukkhamasukha-vedāna*)

→ *observatie van het proces van ontstaan & vergaan van alle gewaarwordingen* (*sampajāna*) → experiëntieel ervaren = 'Zó zijn gewaarwordingen!' → *onthechting* (*nibbida*) → *passieloosheid* (*virāga*) → *tot rust komen/uitdoving* (*upasama*) → *Zelfrealisatie* (*nibbāna*).

(1): met *gehechtheid* (*samisa*) = onzuiver

(2): zonder *gehechtheid* (*niramisa*) = zuiver

Bij de beschouwing van *onaangename* gewaarwordingen beperkt de *yogi* zich opnieuw tot een aandachtige *observatie* van deze gewaarwordingen, *zónder* er zich mee te identificeren: de beoefenaar observeert de pijn zoals die zich presenteert, maar *onthoudt zich* van élké mentale reactie.

Bij de beschouwing van *neutrale* gewaarwordingen beperkt de *yogi* zich opnieuw tot een aandachtige *observatie* van deze gewaarwordingen, *zónder* zich er mee te identificeren: de beoefenaar observeert de neutrale gewaarwording zoals ze zich presenteert, maar *onthoudt zich* van élké mentale reactie.

Belangrijk is dus dat de gewaarwordingen *énkel* worden *geobserveerd*; dat ze worden benoemd (aangenaam, onaangenaam of neutraal) en tenslotte door de *yogi* worden losgelaten *zónder* enige reactie.

Een ervaren *yogi* zal dus elke mentale reactie op een gewaarwording vermijden. Hij zal zich beperken tot het gelijkmoedig ervaren van de gewaarwording. Hij beseft immers duidelijk dat *dukkha* voortspruit uit *én* gevoed wordt door hechting. Van zodra de brandstof tot hechting verwijderd wordt, wordt *dukkha* gedoofd.

Door het uitblijven van enige reactie worden oude conditioneringen (*P. sankharas*) aan de oppervlakte gebracht en doordat het oude gewoontepatroon (van steeds te reageren op aangename en onaangename prikkels) niet meer *automatisch* wordt gevolgd, zal het gaandeweg getemperd worden, stapsgewijs uitdoven en tenslotte vernietigd worden: door deze niet-reactieve meditatie van de *yogi* krijgt de conditionering geen voeding meer, d.i. het vuur krijgt geen brandstof meer en dooft gestaag uit...

Samyutta-Nikaya: ⁸³⁶

• *De hele wereld staat in brand; de hele wereld gaat in rook op; de hele wereld brandt; de hele wereld trielt. Maar datgene wat niet trielt of brandt, datgene wat ervaren wordt door de Wijzen, waar de dood geen toegang heeft, is wat mijn geest verrukt.* •

Dit vormt een belangrijke vaststelling: de *yogi* wordt meester over zijn situatie. Het zijn niet meer de reactieve gewoontepatronen (herinner de 95%) die zijn leven bepalen. Alle mentale en lichamelijke gewoontepatronen vallen uit elkaar en lossen op in het licht van dit nieuwe bewustzijn. Het is de *yogi* zélf die het stuur in handen neemt. Die het vuur dooft dat zijn geconditioneerd bestaan beheerst.

Sutta-Nipata: ⁸³⁷

• *Wanneer de conditioneringen uit het verleden worden losgelaten en er geen nieuwe conditioneringen worden geproduceerd, zal de geest niet langer zoeken naar opnieuw 'worden' [P. bhava = geboorte]. Wanneer het zaad [van 'worden'] opgebruikt is, zal verlangen [naar 'worden' = 'weder'-geboorte] niet meer ontstaan. De Wijzen die dit begrijpen zullen uitdoven als de vlam van een lamp.* ⁸³⁸ •

Opmerking: bemerk de belangrijke plaats die *vedana* inneemt in de keten van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*): het is *énkel* bij de-

ze schakel (*P. nidana*)—énkel hier (!)—dat verlangen (*P. tanha*) kan vernietigd worden en de kringloop van *samsara* kan worden gestopt.

Aanhoudende meditatie op deze *satipatthana* zal de *yogi* vlug duidelijk maken dat het de gewaarwordingen zijn die aan de basis liggen van de reacties (*sankharas*) die erop volgen en *niet* het denken: gewaarwordingen spelen een veel grotere rol in de reacties (die gewoontepatronen zijn) dan het rationele denken.⁸³⁹ Doorgedreven meditatie maakt vlug duidelijk dat het zogenaamde *rationele denken* (waarop we ons, als Heersers van de Schepping, zo graag beroemen...) vooral dient om een (reeds uitgevoerde en voltooid) reactie te *rechtvaardigen*. Dit vormde (voor mij althans) een erg confronterende vaststelling.

De *yogi* blijft ook stilstaan bij de *onbestendigheid* van alle gewaarwordingen; hij ziet hoe vlug ze ontstaan en ook hoe vlug ze weer vergaan.⁸⁴⁰ Hij 'noteert' wanneer ze opkomen en wanneer ze verdwijnen. Hij is zich ervan bewust dat wanneer er pijn ontstaat, de gewaarwording onaangenaam is. Hij beseft eveneens dat, wanneer er comfort aanwezig is, de gewaarwording aangenaam is. De *yogi* herkent duidelijk de factoren die aan de oorsprong liggen van het aangename, resp. onaangename karakter van de gewaarwordingen. Maar hij herkent evenzeer de factoren die de beëindiging veroorzaken van het aangename, resp. onaangename karakter van de gewaarwordingen. Zo beschouwt de *yogi* de gewaarwordingen tijdens zijn meditatie. Wanneer hij dit ontstaan en vergaan van de gewaarwordingen in zichzelf realiseert, zal hij er niet langer naar verlangen, resp. er afkeer van hebben. Zonder verlangen en zonder afkeer bereikt hij bevrijding van *dukkha*.

Analayo werpt op dat '*de voortdurende beschouwing van de kortstondige en vergankelijke aard van de eigen gewaarwordingen en gevoelens zich tot een krachtig middel kan ontwikkelen om ze zonder enige illusie tegemoet te treden.*'⁸⁴¹

De snelheid van ontstaan en vergaan van de gewaarwordingen noopt de *yogi* om *lofbetuigingen* en *kritiek* aan zijn adres—in dit *satipatthana*-kader—aan een grondig onderzoek te onderwerpen: loftuigingen creëren een aangename gewaarwording; kritiek daarentegen veroorzaakt een onaangename gewaarwording. Diepgaande beschouwing van dit gegeven zal ertoe leiden dat de *yogi* noch aan lof, noch aan kritiek enig belang hecht.⁸⁴² Hij onderkent nu immers terdege dat kritiek en lof hem verder kunnen afdrijven naar het pad van begoocheling.

De observatie van de onbestendigheid van de gewaarwordingen moet de beoefenaar ertoe aanzetten er zich absoluut *niet* mee te identificeren.

Neutrale gewaarwordingen *lijken* als kenmerk te hebben de meest *bestendige* te zijn van de 3 gewaarwordingen [aangename; onaangename en neutrale].

Enige reflectie hierover is dus gepast.

In werkelijkheid echter zijn de neutrale gewaarwordingen even onbestendig als de aangename en de onaangename. Alléén is de verklaring anders.

Bij neutrale gewaarwordingen, die voortkomen *uit onwetendheid* (*P. avijja; moha*), is de 'kennis' bij de waarnemer té gering om tot een aangename, resp. onaangename gewaarwording te leiden.

Bij neutrale gewaarwordingen die *mét wijsheid* gepaard gaan, is de ont-hechtheid én de gelijkmoedigheid van de *yogi* zo groot zijn dat hier geen aangename, resp. onaangename gewaarwordingen meer (kunnen) ontstaan. We spreken hier over gewaarwordingen bij *arahants*.

Concreet komt het er op neer dat de *yogi* zich voor zijn meditatie zal beperken tot de observatie van de aangename en de onaangename gewaarwordingen.⁸⁴³

Het refrein van de *vedana-nupassana satipatthana* luidt als volgt:

• *Zo blijft de monnik volhardend de gewaarwordingen in de gewaarwordingen bij zichzelf observeren; blijft hij de gewaarwordingen in de gewaarwordingen bij de anderen observeren; blijft hij de gewaarwordingen zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.*

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de gewaarwordingen observeren; blijft hij het proces van vergaan van de gewaarwordingen observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de gewaarwordingen observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'Zó zijn gewaarwordingen!'

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de gewaarwordingen in de gewaarwordingen observeren. •

De aandachtige observatie van de gewaarwordingen in de gewaarwordingen, met inachtneming van de vier mentale kwaliteiten van waarneming—*atapi, sampajanna, sati* en *vineyya abhijhadomanassa*—leidt bij de *yogi* onherroepelijk tot de verwerving van inzicht in de voorwaardelijke en onbestendige aard van de gewaarwordingen. Aandachtige, penetrerende meditatie op de gewaarwordingen geeft de *yogi* direct inzicht dat zij *geen énkele bevrediging* in zich dragen. Een onthechte en niet-identificerende houding t.o.v. de gewaarwordingen is bijgevolg op zijn plaats.

III.2.4 Aandacht op de geest—*citta-nupassana satipatthana*

Het is de meditatie (*P. bhavana*: overdenking; reflectie; bespiegeling) op de mentale gesteldheden van de geest. Deze *satipatthana* is een rechtstreeks gevolg van de diepe nadruk die de Boeddha in de *suttas* van de *Pali*-canon op de geest legde, zo o.m. in de twee eerste *gathas* van de *Dhammapada*:⁸⁴⁴

• *Alles wat we ervaren,⁸⁴⁵ wordt voorafgegaan door het denken;⁸⁴⁶
[Alles wat we ervaren] heeft denken als hun leider.⁸⁴⁷
Alles ontstaat uit gedachten.⁸⁴⁸
Wie spreekt of handelt met onzuivere gedachten,⁸⁴⁹
Zal achtervolgd worden door lijden,⁸⁵⁰
Zoals het karrenwiel de hoof van het lastdier volgt.⁸⁵¹*

*Alles wat we ervaren, wordt voorafgegaan door het denken;
[Alles wat we ervaren] heeft denken als hun leider.
Alles ontstaat uit gedachten.
Wie spreekt of handelt met zuivere gedachten,⁸⁵²
Zal gevolgd worden door geluk,⁸⁵³
Zoals de schaduw iemand nooit verlaat.⁸⁵⁴ •*

De *Mahasatipatthana-Sutta* gaat als volgt verder:

• *En hoe, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de geest⁸⁵⁵ in de geest (P. citta cittanupassi)?⁸⁵⁶*

Wanneer de geest van een beoefenaar begerig (verlangend) is (P. saraga),⁸⁵⁷ is hij zich bewust: 'Mijn geest is begerig (verlangend).'
Wanneer zijn geest niet begerig (verlangend) is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet begerig (verlangend).'

Wanneer zijn geest afkerig, haatdragend of boos is (P. sadosa),⁸⁵⁸ is hij zich bewust: 'Mijn geest is afkerig, haatdragend, boos.' Wan-

neer zijn geest niet afkerig, haatdragend of boos is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet afkerig, haatdragend, boos.'

Wanneer zijn geest zich in een staat van onwetendheid (P. samoha)⁸⁵⁹ bevindt, is hij zich bewust: 'Mijn geest bevindt zich in een staat van onwetendheid.' Wanneer zijn geest zich niet in een staat van onwetendheid bevindt, is hij zich bewust: 'Mijn geest bevindt zich niet in een staat van onwetendheid.'

Wanneer zijn geest kalm (P. sankhitta)⁸⁶⁰ is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is kalm.' Wanneer zijn geest niet kalm is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet kalm.'

Wanneer zijn geest afgeleid of verstrooid (P. vikkhitta)⁸⁶¹ is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is afgeleid of verstrooid.' Wanneer zijn geest niet afgeleid of verstrooid is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet afgeleid of verstrooid (P. sankhitta).'

Wanneer zijn geest ruim (P. mahaggata)⁸⁶² is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is ruim.' Wanneer zijn geest niet ruim (P. amahaggata) is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet ruim.'

Wanneer zijn geest verheven (P. anuttara)⁸⁶³ is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is verheven.' Wanneer zijn geest niet verheven (P. sauttara) is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet verheven.'

Wanneer zijn geest geconcentreerd (P. samahita)⁸⁶⁴ is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is geconcentreerd.' Wanneer zijn geest niet geconcentreerd (P. asamahita) is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet geconcentreerd.'

Wanneer zijn geest bevrijd (P. vimutti)⁸⁶⁵ is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is bevrijd.' Wanneer zijn geest niet bevrijd (P. avimutti) is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet bevrijd. •

Citta-nupassana satipatthana betekent de aandacht richten op het denkproces zelf, d.i. beseffen dat het denken plaatsvindt; weten dat de geest in werking is; dat gedachten voortdurend opkomen en verdwijnen, ontstaan en vergaan; beseffen dat de dood van de ene geestestoestand de aanleiding is voor de geboorte van een andere.

Concreet betekent het observeren in welke geestesgesteldheid de geest zich bevindt (al dan niet begerig, afkerig, onwetend, kalm, verstrooid, 'verruimd', verheven, geconcentreerd, bevrijd...).

Ayya Khema: ⁸⁶⁶

‘... Met volle aandacht erbij zijn hoe de gedachten opkomen en weer gaan. Alleen dan kan je de onbestendigheid ervan ervaren. Je moet ervaren hebben hoe de gedachten als een zeepbel ontstaan, hoe ze er als een zeepbel uitzien—schitterend en zonder substantie—en op het moment dat je erop wilt steunen, uit elkaar spatten.’⁹

Bewuste opmerkzaamheid van 'de geest in de geest': de eerste vier beschouwingen van de *sutta* handelen over de 'gewone' geestesgesteldheden i.c. gedachten van onwetendheid; van verlangen; van haat/afkeer/boosheid en van verstrooidheid. De laatste vier beschouwingen handelen over 'hogere' geestesgesteldheden i.c. 'ruim' (in staat om de *jhanas* te realiseren); 'verheven' (in staat om de niet-vormelijke *jhanas* te realiseren); 'geconcentreerd' en 'bevrijd'.

Bij de 'gewone' geestesgesteldheden worden ook de tegenpolen beschouwd; Bij de 'hogere' geestesgesteldheden wordt beschouwd of ze al dan niet aanwezig zijn.

De *yogi* beseft dat hij initieel de nadruk moet leggen op de meditatie van de drie 'vergiften' (*P. kilesas*), die als de wortels van *samsara* worden beschouwd, namelijk: onwetendheid, verlangen en haat/afkeer/boosheid. Evenals het feit dat hij zijn geest bij deze observatie in het huidige moment (in het hier-en-nu) moet houden.

Daarom beschouwt de *yogi* volgende 'gewone' geestesgesteldheden:

De *yogi* beschouwt (overdenkt, contempleert, mediteert) of zijn geest al dan niet aangetast is door *onwetendheid* (*P. avijja; moha*)⁸⁶⁷ of door de opponent ↔ wijsheid (*P. panna*).

De *yogi* beschouwt (overdenkt, mediteert) of de geest al dan niet aangetast is door *verlangen* (*P. tanha; lobha*): verlangen naar geld, seks, roem, voedsel en slaap, of door de opponent ↔ vrijgevigheid (*P. dana*).

Hij bedenkt dat begeerteloosheid de basis vormt voor 'waar'⁸⁶⁸ geluk: weinig verlangens, weinig bezittingen om je druk in te maken en daardoor de tijd hebben en de tijd nemen om te genieten van wat het leven biedt.⁸⁶⁹

Hij beschouwt (overdenkt, contempleert, mediteert) over zijn verslaving aan het gewoontepatroon van verlangen: van zodra immers een verlangen bevredigd is, staat een ander verlangen klaar om de lege plaats in te nemen. Waarnaar de *yogi* verlangt is van minder belang: wat hem duidelijk wordt is dat hij vooral probeert de *toestand van verlangen* perma-

nent te handhaven, omdat *verlangen* hem een aangename ervaring verschaft. *Verlangen* als *gewoontepatroon* (!).

Hij beschouwt (overdenkt, contempleert, mediteert) of zijn geest al dan niet aangetast is door *haat/afkeer/boosheid* (*Pali: dosa*) of door de opponent ↔ vriendelijkheid (*P. metta*). Hij bedenkt dat hij veel gelukkiger is als boosheid niet aanwezig is. *Metta* geldt voor alle wezens. *Metta* is de consequentie van het loslaten van het 'ik', 'mij' en 'mijn'.

Anguttara-Nikaya: ⁸⁷⁰

- *Ik hou van de wezens die geen voeten hebben*
Evenzeer als voor hen die twee voeten hebben.
Ik hou van de wezens met vier voeten
En ook veelvoetige wezens kunnen op mijn liefde rekenen. •

Dit besef vormt zijn grootste motivatie om boosheid uit te bannen. Hij beseft dat boosheid erg veel energie opslopt. Deze energie kan op een zinvolle wijze elders worden ingezet.

Hij beschouwt (overdenkt, contempleert, mediteert) of zijn geest al dan *kalm* (*P. sankhitta*) of *verstrooid* (*P. vikkhitta*) is. ⁸⁷¹

De contemplaties over de 'hogere' geestesgesteldheden zijn de volgende:

De *yogi* beschouwt (overdenkt, contempleert, mediteert) of zijn geest 'ruim' (*P. mahaggata*) ⁸⁷² is—'ruim' slaat op de absorpties die voortvloeien uit de diepe meditatiestaten van de *jhanas* of daarentegen 'niet ruim' (*P. amahagatta*) is, wat wil zeggen: al dan niet gezuiverd is door *jhana*-beoefening.

Hij beschouwt (overdenkt, contempleert, mediteert) of zijn geest 'verheven' (*onovertroffen*) (*P. anuttara*) ⁸⁷³ is, of 'niet-verheven' (*P. sauttara*) ⁸⁷⁴ wat te maken heeft met de *ontwikkeling* van concentratie. Dit slaat op het bereikte *jhana*-niveau van de *yogi*, i.c. of hij de vormelijke (*P. rupa jhanas*), resp. de niet-vormelijke *jhanas* (*P. arupa jhanas*) kan realiseren.

Hij beschouwt (overdenkt, contempleert, mediteert) of zijn geest 'geconcentreerd' (*P. samahita*) of 'ongeconcentreerd' (*P. asamahita*) is, d.i. hij beschouwt in wélk stadium van intensiteit de concentratie zich bevindt: ófwel 'begin/inleidende concentratie' (*P. parikamma samadhi*); ⁸⁷⁵ ófwel 'toegangsconcentratie' of 'nabijheid-concentratie' (*P. upacara samadhi*) ⁸⁷⁶ ófwel 'volledige (absorptie) concentratie' (*P. appana samadhi*).

⁸⁷⁷

DE OBSERVATIE VAN DE GEEST

(Cittanupassana → citta+anupassana)

Citta = de geest, i.c. de verschillende 'gesteldheden' van de geest. Niet zozeer de 'gedachten' van de geest omdat dit de beoefenaar kan afleiden; *Anupassana* = observatie, meditatie, contemplatie, kijken naar.

Cittanupassana = observatie van 'de geest in de geest' → betekenis = eenheid van subject + object = eenheidsbewustzijn (*ekagatta*) wat leidt tot experiëntieel ervaren.

Bewuste observatie van **alle gesteldheden** van de geest, zoals de geest

- al dan niet aangetast door **verlangen** (*P. saraga*)
- al dan niet aangetast door **afkeer/haat/boosheid** (*P. sadosa*)
- al dan niet aangetast door **onwetendheid** (*P. samoha*)
- al dan niet aangetast door **verstrooidheid** (*P. vikkhitta*) of **kalmte** (*P. sankhitta*)
- al dan niet **een verruimde** (*P. mahagatta*) of **niet verruimde geest** (*P. amahaggata*)
- al dan niet **een verheven geest** (*P. anuttara*) of **een niet-verheven geest** (*P. sauttara*)
- al dan niet **een geconcentreerde geest** (*P. samahita*) of **niet-geconcentreerde geest** (*P. asamahita*)
- al dan niet **een bevrijde geest** (*P. vimutam*) of een **niet-bevrijde geest** (*P. avimuttam*)

→ *observatie van het proces van ontstaan & vergaan van alle geestesgesteldheden (sampajanna)*
→ *experiëntieel ervaren = 'Zó is de geest!' → onthechting (nibbida) → passieloosheid (viraga) → tot rust komen/uitdoving (upasama) → Zelfrealisatie (nibbana).*

De vraag hoe *diep* de concentratie moet zijn om tot zelfrealisatie te komen is louter academisch. Het antwoord is even kort als duidelijk: de *samadhi* moet dermate groot zijn opdat de *yogi* tot inzicht kan komen, i.c. opdat de beoefenaar wijsheid kan laten ontstaan.

Ajahn Chah: ⁸⁷⁸

• *Wanneer de geest in een staat van kalmte is, vindt er vanzelf onderzoek plaats. Dit is onderzoek binnen samadhi [wijsheid]. Het is geen denken [in de zin van]: Dit is zus. Dat is zo. Dat is een gewone mentale activiteit, onderzoek buiten samadhi [kennis].*

Maar wanneer de geest geconcentreerd is, is er geen denken: in kalmte [samadhi] verschijnt beschouwing [wijsheid]. •

(...) Het gaat erom dat je in alle situaties bewuste aandacht hebt, bewuste aandacht die zich bewust is van hoe de dingen zijn [yatha bhuta].

(...) Dit bewustzijn regeert je ervaring [paccañubhoti]. Er is niets meer te doen. Je hebt het einde van doen bereikt. Je kunt het allemaal terzijde schuiven met de geest in volledig bewustzijn. Je

hoeft je aandacht niet op iets te richten, omdat de geest dat zelf doet: het gebeurt vanzelf.

Als je zover bent hoef je geen samadhi te beoefenen, omdat het er al is. Dingen kunnen nog steeds juist en verkeerd lijken, er kunnen nog gevoelens van sympathie en antipathie zijn, maar je blijft ze gewoon loslaten [vossagga]. Welke dingen in dit genre er ook aan je verschijnen, laat ze gewoon los, met de erkenning dat ze vergankelijk zijn. Je leert de bron van dingen kennen en je bereikt de plek die oorspronkelijke geest wordt genoemd, waar niets blijvend is, waar niets überhaupt iets is. Dat is waarheid. 9

Hij beschouwt (overdenkt, contempleert, mediteert) of zijn geest 'bevrijd' (*P. vimuttam*) of (nog) 'niet bevrijd' (*P. avimuttam*) is. Een bevrijde geest slaat op een geestestoestand die zonder verlangen, zonder haat/boosheid en zonder onwetendheid is. Een geest die vrij is van de drie mentale vergiften (*P. kilesas*) en van de 'uitvloeisels' (*P. asavas*) is de geest van een *arahant*.⁸⁷⁹

Naast de meditatie op de 'gewone' en de 'hogere' geestesgesteldheden nog volgende bemerkingsen. De *yogi* leert uit zijn reflecties op de geest drie erg belangrijke zaken:

→ op de eerste plaats dat zijn geroemde geest héél wispelturig, onhandelbaar en onbetrouwbaar is.

→ op de tweede plaats dat gedachten ontstaan en ook weer vergaan; dat ze handelen over verleden en toekomst (en daar kan hij verder weinig mee: het zijn slechts *spoken* uit het verleden en *fantasieën* naar de toekomst toe). Vandaar dat hij er verder best geen aandacht aan schenkt: gedachten dragen géén enkele kern, géén enkele substantie in zich; gedachten zijn *leeg*.

→ op de derde plaats tenslotte, dat de geest steeds wil *bezig gehouden worden*: als men hem niet 'voedt', hem geen input geeft, wordt hij slaperig en loom.

Mediteren leert de *yogi* hoe de geest 'werkt' en hoe die geest hem permanent verblindt. De geest als meester-manipulator. En hierop wordt volop ingespeeld door de media,⁸⁸⁰ publiciteit, politiek, religie, economie, overheid, banken, kortom door alles-en-iedereen die er ook maar enig (financieel, economisch, politiek, ideologisch, sociaal, religieus...) belang bij heeft dat *déze* maatschappij in zijn *huidige* vorm blijft bestaan.

Mediteren staat lijnrecht tegenover het geroemde 'meten is weten'—de academische kennisoverdracht, die enorm veel *kennis* genereert maar ontzettend weinig *wijsheid*.⁸⁸¹

Mediteren is experiëntieel *ervaren*. *Paccanubhoti*. *Voelen* hoe ons geest/lichaam-complex in elkaar zit. Doorleefd *gewaarworden* hoe deze wereld *écht* werkt.

Mediteren is loslaten, opgeven en transcenderen. Voorbij gaan. Voorbij 'voorbij' gaan. Steeds opnieuw. Zonder enig vleugje esoterie.⁸⁸²

Daarom is mediteren bittere noodzaak. Mediteren is spirituele hygiëne. Zoals het krachtig slot van verschillende *suttas* benadrukt: '*Jhayatha, ma pama-dattha. Ma paccha vippatisarino ahuvattha!*—*Mediteer, wees niet onzorgvuldig, anders zul je het later betreuren!*'⁸⁸³

Ajahn Brahm:⁸⁸⁴

• *Our minds are mostly occupied with the sort of stuff that fills newspapers: wars in our relationships, politics in family and at work, personal scandals which upset us so, and the sport of our carnal pleasures.*
If we do not know how to put down this 'newspaper in our mind' from time to time, if that is what we are obsessed with, then we will never experience the unsullied joy and peace of nature at it finest.
We will never know wisdom. •

Wat wil en wat dóet die geest eigenlijk? Een poging tot analyse, met enige hulp van Ayya Khema:⁸⁸⁵

- > de geest wil zich vermaken met alles wat de zintuigen hem gewoonlijk aan plezier verschaffen...
- > hij wil veel zintuiglijke prikkels, want dat bezorgt hem amusement...
- > hij wil discussiëren, opinies verkondigen want dat streelt en versterkt zijn ego...
- > hij wil bewegen, reizen, van de ene plek naar de ander gaan...
- > hij wil 'doen': shoppen, lezen, allerlei dingen zien...
- > hij wil *nieuwe* dingen, nieuw, uitdagingen, nieuw, nieuw...
- > maar hij wil vooral zijn *eigen* ding doen; hij wil vooral zijn eigen zin hebben, zoals *hij* het wil en niets anders. En énkél 'zijn' meest opwin-

dende ervaringen zijn belangrijk. De identificatie met 'zijn' illusoire wereld. Niet het zien van de *flow* van het Geheel waarop het bestaan draait. De symbiose met het geheel— wat tot bevrijding en innerlijke vrede voert, i.c. zelfrealisatie— gaat compleet aan hem voorbij.

Wat uit dit lijstje (dat oneindig kan worden uitgebreid) blijkt is dat de geest vooral *begerig* is, steeds maar *verlangt*. En als dit verlangen niet wordt ingewilligd dan ontstaat er onmiddellijk *afkeer*. En zoals we weten: verlangen en afkeer zijn de ingrediënten voor onvrede, voor lijden, voor *dukkha*.

Het is bijgevolg duidelijk dat de *yogi* zich best *nooit* met zijn geest, met zijn gedachten *identificeert*: deze gedachten bezitten immers geen enkele waarde, want ze verdwijnen even vlug als ze ontstaan. En ze bezitten geen enkele substantiële kern, ze zijn *leeg*. Het is énkél zijn *ego-waan* die poogt stabiliteit te geven aan zijn gedachten.

Stabiliteit zoeken is de illusie bestendigen. Laat die gedachten, deze ego-trippers *par excellence*, daarom los; ontzèlf je ervan; bevrijd je ervan.

Het is diezelfde truuk die ons ego met ons lichaam uithaalt. Ook dat lichaam van ons is *leeg* aan een 'zelf', aan substantie. Ook hier valt niets te bestendigen, niets te verdedigen, want elke verdedigingslijn blijkt—na beschouwing—al spoedig een zandbak te zijn. Ook van dit lichaam kunnen we ons losmaken.

En eenzelfde truuk met onze gewaarwordingen. En met alle verschijnselen om ons heen (de geestinhoud). Met álles dus!

Lichaam, gewaarwordingen, geest en geestinhoud zijn slechts een *stroom* van voorbijgaande verschijnselen: ze ontstaan, bestaan eventjes en vergaan. Absoluut niet de moeite waard om zich mee te identificeren. Loslaten is de boodschap!

Desinfecteer deze identificatie. Wanneer de *yogi* zich niet identificeert met zijn lichaam, met zijn gewaarwordingen en gevoelens; met zijn geest en met de objecten van zijn geest die zich constant aan hem presenteren, dan komt zijn geest tot evenwicht. Dit evenwicht, dit in-balans-zijn is het Middenpad (*P. majjhima patipada*), de Leer van de Boeddha. Het is de weg die tot bevrijding uit *dukkha* voert.

Mediteer op het loutere gewaarzijn van de geestesgesteldheden, zónder er ook maar enige reactie aan toe te voegen.⁸⁸⁶ Dus ook hier: obser-

veren, noteren ⁸⁸⁷ en loslaten. D.i. stop het verhaal; stop het drama dat het denkproces van de geest ons steeds voorhoudt. Stop de subjectieve 'toevoegingen' van onwetendheid, verlangen en afkeer.

Of in de woorden van de Boeddha: *'Laat het geziene alleen het geziene zijn; het gehoorde alleen het gehoorde en de gedachte enkel de gedachte zijn.'* ⁸⁸⁸

De *yogi* moet zichzelf beschouwen als een *spiegel*: zoals een spiegel énkél reflecteert en—per definitie—niéts toevoegt, zo ook moet de *yogi* énkél ijverig (*P. atapi*), helder bewust en met diep inzicht over de vergankelijkheid van de dingen (*P. sampajanna*), met penetrerende aandacht (*P. sati*), ⁸⁸⁹ en vrij en onthecht van wereldse hunkering en afkeer (*P. vineyya loka abhijjha-domanassa*) zijn.

Zenju Earthlyn Manuel: ⁸⁹⁰

• *In meditation, we are invited to still the waters of our lives. We quiet the mind, releasing conjured stories and fantasies. When the waters are still long enough, we see our reflection.* •

De aandachtige observatie van 'de geest in de geest', leidt onherroepelijk tot de verwerving van het inzicht in de voorwaardelijke en onbestendige aard van de geest (gedachten) en de geestesgesteldheden.

Beschouwing van 'de geest in de geest' geeft de *yogi* direct inzicht dat hij *geen énkéle* bestendigheid in zich draagt. Een onthechte en niet-identificerende houding t.o.v. de geest (zoals trouwens t.o.v. alle *satipatthanas*) is bijgevolg de éنية terechte en juiste benadering. ⁸⁹¹ Van zodra de *yogi* in zichzelf realiseert dat zijn gedachten leeg (onstabiel, etherisch, zonder essentie) zijn verliezen ze de kracht om hem te misleiden.

Het refrein van de *citta-nupassana satipatthana* luidt als volgt:

• *Zo blijft de monnik volhardend de geest in de geest bij zichzelf observeren; blijft hij de geest in de geest bij de anderen observeren; blijft hij de geest zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.*

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geest observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geest observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geest observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'Zó is de geest!'

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

*Zo, Monniken, blijft een monnik de geest in de geest observeren. **

Volgens het refrein moet de overdenking zich ook bij deze *satipatthana* richten op het aandachtig gewaarzijn van het ontstaan en vergaan van de hierboven geciteerde geestesgesteldheden, waardoor de *onbestendige* aard ervan diep ervaren en gerealiseerd wordt.

Aandachtige meditatie op de geest zal er bij de *yogi* tot leiden dat hij het onderscheid tussen heilzame (*P. kusala*) en onheilzame (*P. akusala*) mentale gesteldheden onderkent. Het (kunnen) maken van dit onderscheid en het zich richten op de heilzame geestesgesteldheden vormt een belangrijke stap naar zijn bevrijding uit *dukkha*.

III.2.5 Aandacht op de *dhammas*—*Dhamma-nupassana satipatthana*

Het begrip '*dhamma*' dekt vele ladingen. En ook in de specifieke context van de *Mahasatipatthana-Sutta* bestaat er geen overeenstemming over het begrip tussen de *scholar-monks*.

De gemeenschappelijke deler is dat *dhammas* in dit perspectief 'geestinhoud' is. Ook soms 'objecten van de geest' genoemd. Het zijn mentale objecten, waarmee de leraars *alle* verschijnselen bedoelen die een object van de geest kunnen zijn, in tegenstelling tot objecten die behoren tot één van de andere 5 zintuigen.⁸⁹² Zo is o.m. Bhikkhu Thanissaro⁸⁹³ van mening dat alles wat niet onder de drie vorige *satipatthanas* valt in dit Veld van Opmerkzaamheid thuishoort.

In dezelfde richting kijkt Thich Nhat Hanh:⁸⁹⁴

** De geest kan niet worden gescheiden van zijn object. Geest is bewustzijn, gewaarwording, gehechtheid, afkeer, enzovoort. Bewustzijn is altijd bewust-zijn van iets. Voelen is altijd iets voelen. Liefhebben of haten is altijd iets liefhebben of iets haten. Dit 'iets' is het object van de geest.*

Geest kan niet bestaan zonder een object. De geest is tegelijkertijd subject en object van bewustzijn.

Alle fysiologische verschijnselen—zoals de adem, het zenuwstelsel, de zintuigen; alle psychologische verschijnselen—zoals ge-

waarwordingen, gedachten, bewustzijn en alle natuurverschijnselen—zoals de aarde, water, gras, bomen, bergen en rivieren, zijn allemaal geestinhoud en daardoor allemaal geest. Zij kunnen allemaal, stuk voor stuk, ‘dhamma’ worden genoemd. •

Nina Van Gorkom roept de *Abhidhamma* te hulp. Volgens haar is een 'object van de geest' de vertaling van 'dhammarammana' (P).⁸⁹⁵

Analayo⁸⁹⁶ daarentegen is selectiever in zijn definitie van 'geest-inhoud'. Hij houdt zich (volgens mij terecht) aan de opsomming van de mentale objecten zoals ze expliciet vermeld zijn in de *Mahasatipatthana-Sutta*, namelijk: de observatie van de Vijf Hindernissen (P. *panca nivarana*), waarbij de *yogi* zich bewust moet zijn of ze aanwezig zijn of niet, waardoor hij—door de juiste inspanning—weet hoe ze ontstaan, hoe hij ze kan vernietigen en hoe hij hun terugkeer kan voorkomen en vermijden.

Daarna volgt de analytische meditatie op het ontstaan en vergaan van de *kkhandhas*. Evenals de analytische contemplatie op de zes (interne en externe) zintuigpoorten (P. *salayatana*) en de ketens die ze creëren.

Deze beide beschouwingen vormen een uitstekende basis voor de ontwikkeling van de Ontwakingsfactoren (P. *sambojjhanga*). En tenslotte volgt het helder inzicht in de Vier Edele Waarheden (P. *cattari ariya saccani*).⁸⁹⁷

Ziehier de cocktail die de *yogi* naar ontwaken voert.

Als *scholar-monk*, professor aan het *Numata Center for Buddhist Studies* van de Universiteit Hamburg én als gedreven *vipassana*-beoefenaar resumeert *Bhikkhu Analayo* deze praktijk magistraal:⁸⁹⁸

• Bij voldoende mentale stabiliteit door overwinning van de hindernissen [(P. *panca nivarana*)] zet de beschouwing van dhammas zich voort met een analyse van de subjectieve persoonlijkheid in termen van de vijf geledingen [(P. *kkhandhas*)], een analyse van de relatie tussen de subjectieve persoonlijkheid en de buitenwereld in termen van de zes zintuigsferen [(P. *salayatana*)].

Deze [beide] analyses leveren samen een goede basis voor ontwikkeling van de ontwakingsfactoren [(P. *sambojjhanga*)], die als noodzakelijke voorwaarde voor ontwaken succesvol verankerd moeten zijn.

Ontwaken betekent dat er volledig begrip is van de Vier Waarheden 'zoals ze werkelijk zijn' [(P. *cattari ariya saccani*)], wat de laatste

*oefening is van de beschouwing van dhammas en het ultieme hoogtepunt van de beoefening van satipatthana. **

Deze definitie van Analayo is volkomen conform aan de tekst van de *Maha-Satipatthana-Sutta*. En geniet daardoor mijn voorkeur.

Samengevat worden dus volgende vijf categorieën 'mentale objecten' in opgaande volgorde (crescendo naar Ontwaken toe) aan de ijverige aandacht, aan het helder begrip en het diepe inzicht over hun ontstaan & vergaan, in opperste gelijkmoedigheid, aan de meditatie van de *yogi* onderworpen:

- III.2.5.1 De 5 hindernissen (P. panca nivarana)*
- III.2.5.2 De 5 aggregaten of geledingen (P. panca khandhas)*
- III.2.5.3 De 6 zintuigen (P. salayatana)*
- III.2.5.4 De 7 factoren van ontwaken (P. sati sambojjhanga)*
- III.2.5.5 De 4 Waarheden (P. cattari ariya saccani)*

Onderstaand bespreek ik stapsgewijs deze vijf categorieën 'mentale objecten'.

III.2.5.1 De 5 hindernissen (P. panca nivarana)

Verhandeling over de Vijf Hindernissen (P. Nivaranapabbam).

• *En hoe, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de geestinhoud in de geestinhoud (P. dhammesu dhammanupassi)?*
899

Welnu, een beoefenaar observeert de geestinhoud in de geestinhoud, in relatie tot de Vijf Hindernissen.

En hoe doet hij dat?

Welnu, wanneer een zintuiglijk verlangen (P. kamacchanda) in hem aanwezig is, is hij zich bewust: 'Een zintuiglijk verlangen is in mij aanwezig.' Wanneer er geen zintuiglijk verlangen aanwezig is, is hij zich bewust: 'Er is geen zintuiglijk verlangen in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust, ⁹⁰⁰ hoe een zintuiglijk verlangen, dat voordien nog niet in hem was opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe een zintuiglijk verlangen, dat nu in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

DE OBSERVATIE VAN DE GEESTINHOUD

(Dhammanupassana → dhamma+anupassana)

Dhamma = 'de geestinhoud': de mentale factoren; de dhammas. In deze context betekent dhamma elk natuurlijk verschijnsel waarbij specifiek in de sutta vernoemd worden: de Vijf Hindernissen (*panca nivarana*); de Vijf Aggregaten van Gehechtheid (*kkhandhas*); de Zes Innerlijke en Uiterlijke Zintuigsferen (*salayatana*); de Zeven Ontwakingsfactoren (*sambojjhanga*) en de Vier Edele Waarheden (*cattari ariya saccani*); *Anupassana* = observatie, meditatie, contemplatie, kijken naar. *Cittanupassana* = observatie van 'de geestinhoud in de geestinhoud' → betekenis = eenheid van subject + object = eenheidsbewustzijn (*ekagatta*) wat leidt tot experiënteel ervaren.

Bewuste observatie van de geestinhoud, in relatie tot respectievelijk:

I. Verhandeling over de 5 Hindernissen (*Nivaranapabbam*):

- *verlangen naar zintuigelijk genot (kamacchanda)*
- *slechte wil (vyapada)*
- *sloomheid, luiheid, dufheid (thinamiddha)*
- *rusteloosheid, zorgelijkheid, piekeren (uddhaccakukkucca)*
- *sceptische twijfel (vicikiccha)*

→ *De beoefenaar is zich bewust van hun ontstaan, hun vergaan en hoe ze voorkomen worden.*

II. Verhandeling over de 5 khandhas (*Kkhandhapabbam*):

- *lichaam (rupa-kkhandha)*
- *gewaarwordingen (vedana-kkhandha)*
- *perceptie (sanna-kkhandha)*
- *conditioneringen (sankhara-kkhandha)*
- *bewustzijn (vinnana-kkhandha)*

III. Verhandeling over de 6 zintuigsferen (*Ayatanapabbam*):

→ *observatie van de 6 interne zintuigsferen (de zintuigen) en de 6 externe zintuigsferen (de zintuiglijke objecten).*

→ *De beoefenaar begrijpt (pajanati) wat het zintuig is, het resp. zintuiglijk object en de innerlijke binding die ontstaat door het contact tussen beide. Hij begrijpt hoe deze binding ontstaat, vergaat en kan voorkomen worden.*

IV. Verhandeling over de 7 factoren van verlichting (*Bojjhangapabbam*):

- *aandacht (sati-sambojjhanga)*
- *onderzoek naar waarheid (dhammavicaya-sambojjhanga)*
- *energie/inzet (viriya-sambojjhanga)*
- *vreugde (piti-sambojjhanga)*
- *kalmte (passadhi-sambojjhanga)*
- *concentratie (samadhi-sambojjhanga)*
- *gelijkmoedigheid (upekkha-sambojjhanga)*

→ *De beoefenaar is er zich bewust van wanneer de resp. ontwakingsfactoren al dan niet aanwezig zijn. Verder begrijpt hij hoe ze ontstaan en hoe ze ontwikkeld en geperfectioneerd worden.*

V. Verhandeling over de 4 nobele waarheden (*Saccapabbam*):

De yogi begrijpt (pajanati) respectievelijk:

- *dit is lijden (dhamma sacca)*
- *dit is de oorsprong van het lijden (samudaya sacca)*
- *dit is de beëindiging van het lijden (nirodha sacca)*
- *dit is de weg die leidt naar de beëindiging van het lijden (maggā sacca)*

→ *observatie van het proces van ontstaan & vergaan van alle geestinhouden (I t/m V) (sampajanna) → experiënteel ervaren = 'Zó is de geestinhoud!' → onthechting (nibbida) → passieloosheid (viraga) → tot rust komen/uitdoving (upasama) → Zelfrealisatie (nibbana).*

Hij is zich bewust, hoe zintuiglijk verlangen, dat nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Wanneer afkeer, haat en boosheid (P. vyapada) in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is afkeer, haat en boosheid in mij aanwezig.' Wanneer er geen afkeer, haat en boosheid in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is geen afkeer, haat en boosheid in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust, hoe afkeer, haat en boosheid, die voordien nog niet in hem zijn opgekomen, ontstaan.

Hij is zich bewust, hoe afkeer, haat en boosheid, die nu in hem zijn opgekomen, vernietigd worden.

Hij is zich bewust, hoe afkeer, haat en boosheid, die nu in hem vernietigd zijn, in de toekomst kunnen voorkomen worden.

Wanneer luiheid en loomheid (P. thinamiddha) in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is luiheid en loomheid in mij aanwezig.' Wanneer er geen luiheid en loomheid in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is geen luiheid en loomheid in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust, hoe luiheid en loomheid, die voordien nog niet in hem waren opgekomen, ontstaan.

Hij is zich bewust, hoe luiheid en loomheid, die nu in hem zijn opgekomen, vernietigd worden.

Hij is zich bewust, hoe luiheid en loomheid, die nu in hem vernietigd zijn, in de toekomst kunnen voorkomen worden.

Wanneer rusteloosheid en gepieker (P. uddhaccakukkucca) in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is rusteloosheid en gepieker in mij aanwezig.' Wanneer er geen rusteloosheid en gepieker in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is geen rusteloosheid en gepieker in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust, hoe rusteloosheid en gepieker, die voordien nog niet in hem zijn opgekomen, ontstaan.

Hij is zich bewust, hoe rusteloosheid en gepieker, die nu in hem zijn opgekomen, vernietigd worden.

Hij is zich bewust, hoe rusteloosheid en gepieker, die nu in hem vernietigd zijn, in de toekomst kunnen voorkomen worden.

Wanneer er **sceptische twijfel** (*P. vicikiccha*) in hem aanwezig is, is hij zich bewust: 'Er is sceptische twijfel in mij aanwezig.' Wanneer er geen sceptische twijfel in hem aanwezig is, is hij zich bewust: 'Er is geen sceptische twijfel in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust, hoe sceptische twijfel, die voordien nog niet in hem was opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe sceptische twijfel, die nu in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust, hoe sceptische twijfel, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

REFREIN

• Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'Zó is geestinhoud!'

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Vijf Hindernissen. •

De 5 Hindernissen/obstakels (*P. panca nivarana*) ⁹⁰¹

De vijf obstakels—ook de Vijf Hindernissen ⁹⁰² genoemd—verstoren de contemplatieve beoefening en blokkeren *yogi*'s weg naar bevrijding.

Samyutta-Nikaya: ⁹⁰³

• [*Sariputta spreekt als volgt:*] Alle arahants, alle volkomen verlichte wezens uit het verleden, al deze gezegende wezens hebben eerst de Vijf Hindernissen—corrupties van de geest en verdrijvers van wijsheid—achter zich gelaten om nadien, de geest gevestigd in de

*Vier Velden van Opmerkzaamheid, de Zeven Ontwakingsfactoren te ontwikkelen. Hierdoor hebben ze het onovertroffen Perfecte Ontwaken gerealiseerd. **

Zolang deze Vijf Hindernissen bij de *yogi* aanwezig zijn, kan geen 'begin/inleidende concentratie' (*P. parikamma samadhi*) of 'toegangsconcentratie' (*P. upacara samadhi*) of 'volledige (absorptie) concentratie' (*P. appana samadhi*) verworven worden,⁹⁰⁴ en is de *yogi* niet bekwaam om tot concentratie te komen. Deze Hindernissen dienen bijgevolg systematisch te worden opgeruimd.⁹⁰⁵ Dit gebeurt door de 5 antipolen (het antidotum) van de 5 Hindernissen te ontwikkelen, namelijk de *jhana*-factoren (*P. jhanangas*) (cfr. *infra*): deze *ghanangas* zijn nevenproducten van concentratie (*P. samadhi*). Wanneer de *yogi* erin slaagt om de Vijf Hindernissen te transformeren tot meditatie-objecten slaat hij een brug tussen het echte leven en de stilte van zijn geconcentreerde geest.

Stephen Snyder & Tina Rasmussen:⁹⁰⁶

• *The jhana factors [P. jhanangas] are by-products of concentration.*

... Usually, we must undertake an intensive period of practice (such as a retreat) for them to arise with sufficient strength to be noticeable.

... The jhana factors are specific conditions that arise as a result of the mind unifying through purification and "the building of the muscle" of concentration that develops as we turn away from the hindrances, hour after hour.

*This is why it can be said that, in a way, the jhana factors replace the hindrances. **

Op te merken valt dat de *Panca Nivarana* in feite 7—i.p.v. 5—mentale eigenschappen omschrijven omdat zowel luiheid (*P. thina*) als loomheid [traagheid] (*P. middha*) onder één noemer (in de 3de Hindernis) worden gebracht.

Een identiek fenomeen doet zich voor (in de 4de Hindernis) waar rusteloosheid (*P. uddhacca*) met gepieker (*P. kukkuccha*) wordt gecombineerd.

De *Commentaren* (*P. Atthakatha*) wijzen erop dat de 5-delige classificatie als voordeel heeft dat elke Hindernis zich gemakkelijk laat verbinden met één van de *ghanangas*.⁹⁰⁷ Een doctrinaire spitsvondigheid.

De *Mahasatipatthana-Sutta* richt de beschouwing op twee niveau's: ⁹⁰⁸

Op de eerste plaats richt de meditatie zich op de vraag *óf* de resp. Hindernissen al dan niet *aanwezig* zijn. Indien ze *wél* aanwezig zijn, wordt het vertrouwde patroon gevolgd: aandachtige niet-reactieve opmerkzaamheid, noteren (registreren) en dan loslaten.

Op de tweede plaats richt de meditatie zich op de aandacht naar de *voorwaarden* (1) die leiden tot het ontstaan (= de diagnose); (2) die leiden tot opheffing/vernietiging (= de genezing) en (3) die leiden tot het voorkomen in de toekomst (= de preventie) van de hindernissen. Het komt er dus op neer de situatie te herkennen: weten wat er fout gelopen is (het verlangen); de fout rechtzetten en vervolgens de wil ontwikkelen om de fout in de toekomst niet meer te maken.

Achtereenvolgens bespreek ik summier de Vijf Hindernissen en de *Jhanangas*. Voor een uitgebreide analyse verwijs ik naar mijn boek *Satta-Visuddhi. De Zeven Zuiveringen* ⁹⁰⁹

a) Zintuiglijk verlangen (*P. kamacchanda*)

Zoals het woord zelf aangeeft betreft het verlangens die betrekking hebben op één van onze zes—ook voor zelfvoldane westerlingen hoort 'de geest' erbij—zintuigen.

Verlangens vormen het speelgoed én het fundament van de zintuiglijke wereld.

Het is de aanwezigheid van zintuiglijke verlangens die de *yogi* ervan weerhoudt om geconcentreerd te mediteren. De mens hunkert immers naar de bevrediging van zijn zintuiglijke verlangens hetgeen finaal leidt tot verdriet, ellende en frustratie. Kortom: *dukkha* in al zijn graden en hoedanigheden.

Ofwel wordt het verlangen niet bevredigd en dan is er *dukkha*; ofwel wordt het verlangen *wél* bevredigd, maar zorgt de onbestendigheid van de bevrediging opnieuw voor *dukkha*.

Zintuiglijke verlangens zijn onverzadigbaar, vermits aan de bevrediging van onze verlangens nooit een einde komt. Denk maar aan de ongebreidelde consumptiedrang. De jaarlijks weerkerende fenomenen zoals Solderen; *Black Friday*; Sinterklaas; Kerstmis; Nieuwjaar...Consumentisme is de lokhaak die ons constant tot 'worden' brengt. Het is de bron van verlangen en ontevredenheid.

De Boeddha: ⁹¹⁰

- *Mensen die opgejaagd zijn door verlangen
Spartelen als een haas die gevangen zit in een strik.* ⁹¹¹
Volledig geketend aan hun verlangens ⁹¹² *ervaren ze lijden.* ⁹¹³
Steeds weer opnieuw en voor een lange tijd. ⁹¹⁴ •

Zintuiglijke verlangens vormen een belangrijk obstakel om de wáre aard van de dingen (*P. yatha bhuta*) te begrijpen; ze houden de *yogi* in diepe onwetendheid. Verlangens bouwen muren om hem heen; zónder verlangens worden deze muren toegangspoorten tot bevrijding.

Zintuiglijke verlangens zijn intens verbonden met het ego, met het 'ik' en het 'mijn': zintuiglijke verlangens worden ingevuld door persoonlijke, subjectieve voorkeuren in allerlei vormen en smaken (er bestaan onzeglijk grove vormen van zintuiglijk genot, denk gemakshalve aan het uitgebreide gamma seksuele perversies, maar eveneens aan sommige 'exquise' eetgewoonten, zoals het verorberen van ortolanen—'*le plat interdit de la gastronomie française*'—wat o.m. de 'socialist' François Mitterrand zowat het toppunt van succulentie vond).

Als je kijkt, luistert, ruikt, smaakt, voelt, denkt (dit zijn de zintuigen) met verwachting, met verlangen, met identificatie, zal je nooit helder begrijpen wat er zich wérkelijk voordoet. Identificatie is de grond waarop hechting gedijt. Bij identificatie ervaar je de dingen héél subjectief, in ieder geval *ánders* dan ze in werkelijkheid zijn. Voldoet hetgeen je ziet aan je verwachtingen, dan word je gelukkig of euforisch; voldoet het niet aan je verwachtingen, dan raak je teleurgesteld of depressief.

Wanneer onze zintuigen dingen (verschijnselen, fenomenen, *dhammas*) ontmoeten die onze persoonlijke voorkeur wegdragen, dan krijgen we er een *aangenaam* gevoel bij. Wanneer ze onze afkeur oproepen, ontstaat er een *onaangenaam* gevoel. Wanneer deze verschijnselen noch een aangenaam, noch een onaangenaam gevoel oproepen, dan laten ze ons koud. Meestal ontstaat zulk neutraal gevoel omdat we er onwetend over zijn. In hoogst uitzonderlijke gevallen is een neutraal gevoel het gevolg van een perfecte gelijkmoedigheid. Dan loop je naast de Boeddha.

Een eigenaardig gegeven is dat zintuiglijke verlangens subtieler—lees: moeilijker te identificeren—worden naarmate de *yogi* zelf zuiverder wordt. Voorbeeld: het ultieme verlangen (!) naar ontwaken. Of voor jezelf een betere meditatie-sessie wensen. Ook dit is (subtiel) zintuiglijk verlangen. Maar hoe edel deze intentie ook is, het blijft 'verlangen'. En het staat zelfrealisatie in de weg. Een uiterst gedreven en uitstekend geïnstrueerde *kalyanamitta* benoemde dit ooit als 'haar Ananda-complex'.

Zintuiglijk verlangen: 'Op een paar uitzonderingen na is de mensheid in niets anders geïnteresseerd dan in het veraangenaemen van deze zes vormen van zintuiglijke waarneming. Wat niet wil zeggen dat zij niet aangenaam zouden mogen zijn. Het betekent simpelweg dat de meeste mensen op dit niveau blijven steken.'⁹¹⁵

Dhammapada:⁹¹⁶

- Slechts weinigen
Bereiken de Andere Oever.⁹¹⁷
De meesten schuifelen slechts
Op en neer langs deze waterkant.⁹¹⁸ •

Het sleutelwoord is *identificatie*. Doordat het 'ik' zo nauw betrokken is bij zintuiglijke verlangens zorgen zij voor identificatie en voeren zo de *yogi* voortdurend naar *dukkha*.

Diametraal hier tegenover staat dat *dukkha* verdwijnt wanneer de *yogi* het vuur van zijn verlangen dooft.

Voor het bereiken van inzicht vormt het dus een *conditio sine qua non* om deze verlangens te vernietigen.

De Boeddha zegt hierover kort en duidelijk:⁹¹⁹

- *Tanhaya mulam kanatha'*—
Graaf de wortel van de begeerte op. •

Vernietiging van verlangen is slechts mogelijk indien de *yogi* de vergankelijkheid, de leegte en het niet-zelf ervan doorziet: de drie karakteristieken van alle geconditioneerde dingen (*P. tilakkhana*). Inzicht in de *tilakkhana* omsingelt en vernietigt *samsara*.

Praktisch: indien je gedachten tijdens (het begin van) de meditatie afdwalen naar een zintuiglijk verlangen, komt het er op neer om—volgens de beproefde methode van opmerkzaamheid (*P. sati*)—duidelijk bewust te onderscheiden wát er in je geest gebeurt, dit verlangen te 'benoemen'/te 'noteren'/te 'registreren'—*to name is to tame*—om het vervolgens, zónder verdere reactie los te laten.

Norman Fischer:⁹²⁰

- *If you know a view as a view, you can be free of that view. If you know a thought as a thought, you can be free of that thought.* •

Registreren heeft het voordeel van de duidelijkheid: doordat we het verschijnsel ontzelve[n], des-identificeren ⁹²¹ we het verlangen en wordt het vlug duidelijk welke onbenullige (vergankelijke, veranderlijke, onbevredigende, niet-substantiële) verlangens ons in hun greep houden. Deze beschouwing heeft tot direct gevolg dat we de verlangens loslaten. Loslaten van verlangens correspondeert met het ontmijnen van het 'ik'.

Het vuur van zintuiglijke begeerte zal net zolang blijven branden tot het moment dat de *yogi* de *tilakkhana* van de verschijnselen diep in zijn hart realiseert. Dit is: totdat de beoefenaar de fenomenen objectief observeert als een getuige—zónder er enig oordeel of vooroordeel aan toe te voegen. Van zodra dit inzicht daagt, is het gemakkelijk om de zintuiglijke verlangens te ontmijnen en los te laten.

Praktisch naar beoefening toe:

→ matig zijn in eten, dat is ook de reden dat monniken in boeddhistische kloosters ná het middaguur niet meer eten.

→ bekijk niet het 'geheel' van datgene wat je verlangt, maar observeer de onderdelen ervan. Bvb. een mooie wagen waar je je zinnen hebt op gezet: je bekijkt *énkel* de verschillende onderdelen ervan: wielen, motor, spiegels, carrosserie..., maar *niet* het geheel. Of: bekijk je lichaam (of dat van je partner) zoals beschreven in de *Mahasatipatthana-Sutta*, namelijk als een zak met anatomische onderdelen...; of als een cluster van de vier basiselementen (aarde, water, vuur en lucht)...; of als een lijk in verschillende stadia van ontbinding...

→ bekijk ook de evolutie van het voorwerp van verlangen: de mooie man/vrouw in zijn jeugd en dan 50 jaar later, 60 jaar later, 70 jaar later...

Maha-Dukkhakkhandha-Sutta: ⁹²²

• *En wat, Monniken, is de zoetheid van lichamelijke vormen?*

Stel je een adellijk meisje, een brahmaans meisje, een burgermeisje van vijftien of zestien jaar voor dat niet te groot noch te klein is; niet te mager noch te dik, niet te licht noch te donkerkleurig van huid. Is zulk meisje op die leeftijd dan op het toppunt van schoonheid en lieftalligheid?

De monniken knikten instemmend. ⁹²³

Het geluk en de gewaarwordingen die ontstaan op basis van die schoonheid en lieftalligheid, dat noem ik de zoetheid van lichamelijke vormen.

En wat, Monniken, is het nadeel dat schuilt in lichamelijke vormen?

Stel je datzelfde meisje voor als zij tachtig, negentig of honderd jaar oud is—versleten, krom als een dakbalk, gebocheld, steunend op een stok, bevend, ziek van ouderdom, met gebroken tanden, grijs haar, uitvallend haar, kaal, met diepe rimpels en een lijf vol pigmentvlekken. Wat denken jullie, Monniken? Waar is de schoonheid en liefvalligheid gebleven? Waar is de zoetheid van haar lichamelijke vormen naartoe? Vinden jullie dit de nadelen van lichamelijke vormen?

De monniken knikten instemmend.

Dit, Monniken, is het nadeel dat zich verbergt in lichamelijke vormen. ♣

→ eveneens wordt op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon door de Boeddha het contact aangeraden met edele (spirituele) vrienden ⁹²⁴ ⁹²⁵ en het voeren van edele (spirituele) conversaties. ⁹²⁶ De reden hiervoor is dat de *yogi* sterk beïnvloed wordt door zijn nabije omgeving: men conformeert zich gemakkelijk onbewust (*remember*: 95%) met gedragingen, waarden en zinswijzen.

Daarom is het aan te bevelen dat de *yogi* zich omringt met personen die een hoge morele standaard bezitten (rechtschapen, genereus, wijs en met de vaste overtuiging om heilzame kwaliteiten te ontwikkelen en om onheilzame gedachten, woorden en handelingen te vernietigen). ⁹²⁷ Zulke 'edele' (*P. ariya*) omgeving zal beletten dat de *yogi* zich verliest in wereldse bezigheden en in *gossip talk*. Hierdoor zal de beoefenaar eveneens voorkomen dat hij geagiteerd en verstrooid raakt.

Zulk gezelschap van *kalyanamitas* zal verder een constante meditatie-beoefening bevorderen. Wees daarom selectief in je vriendenkring. ⁹²⁸ De *Pali*-canon wijst er permanent naar. ⁹²⁹ ⁹³⁰

In de *sutta* maakt de Boeddha duidelijk waar het bij de Vijf Hindernissen om gaat: in de eerste plaats moet de *yogi* zich ervan bewust zijn of er al dan niet zintuiglijk verlangen (resp. afkeer; luiheid en loomheid; rusteloosheid en gepieker; twijfel) aanwezig is.

Verder is de *yogi* zich ervan bewust hoe zintuiglijk verlangen (resp. afkeer; luiheid en loomheid...) dat nog niet in hem opgekomen is, ontstaat. Maar eveneens hoe zintuiglijk verlangen (resp. afkeer;...) dat in hem opgekomen is, vernietigd wordt én hoe zintuiglijk verlangen (resp. afkeer; luiheid en loomheid...) dat nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

De meditatie die de Boeddha aan de *yogi* voorstelt vormt dus een hele brok: Hij vraagt de beoefenaar om te mediteren over het feit of hij wéét wat heilzaam (*P. kusala*) en onheilzaam (*P. akusala*) is.

Dit is een erg intrinsieke vraag. Maar óók een vraag die een enorme urgentie in zich draagt. Het leven is kort. Niets is duurzaam. Niets blijft ook maar één moment identiek. Elk moment kan het laatste zijn. Vergankelijkheid is een sluipend monster. *Yama*, de koning van de dood, is een *sniper* die niet met zich laat spotten. De tijd dringt om onwetendheid, verlangen en afkeer los te laten. Om ze élk moment te overstijgen. Om eraan *voorbij* te gaan.

Heilzame wilshandelingen spruiten voort uit helderheid, vrijgevigheid en mededogen. Ze zijn nauw verbonden met de *brahmaviharas*.⁹³¹

Onheilzame wilshandelingen daarentegen zijn egocentrische gedragingen die ingaan tegen de universele harmonie. Tegen de *Flow*. Tegen het *Proces*. Tegen *Dhamma*. Ze spruiten voort uit onwetendheid, verlangen en haat. Het zijn *kilesas*. Vergiften.

Ajahn Chah:⁹³²

• *Mensen leven vanuit hebzucht, onverzoenlijkheid en waanideeën. Ze geven zich over aan deze begoochelingen, strijken de resultaten op, versterken hun routinehandelingen, veroorzaken meer karma en geven zich opnieuw over aan begoochelingen.* •

Bevrijding (*P. vimutti*) ontstaat wanneer handelingen niet langer *intentioeneel* gebeuren, maar *spontaan én in overeenstemming* met de situatie. *Vimutti* staat ook voor bevrijding van schuld-en-boete. Zo worden handelingen vrij van voornemens, vrij van 'worden'.⁹³³ Zo bevrijden ze zichzelf. Zo worden ze een '*stroom*'. Een '*ruimte*'. *Akasa*.⁹³⁴

Maar hiermee eindigt de meditatie van de *yogi* niet.

Eenmaal de *yogi* zich er terdege bewust van is hoever zijn beoefening reikt, moet hij het volgende beschouwen: is het zintuiglijk verlangen (resp. afkeer; luiheid en loomheid; rusteloosheid en gepieker; twijfel) nog bij hem aanwezig; is het compleet overwonnen; of sluimert het nog in zijn onderbewuste.

En tenslotte vraagt de Boeddha aan de *yogi* om te mediteren over het ontstaan, het vernietigen en het voorkomen van zintuiglijk verlangen (resp. afkeer; luiheid en loomheid; rusteloosheid en gepieker; twijfel).

Alle opzettelijke handelingen—zowel heilzame als onheilzame—kunnen immers pas tot rijping komen wanneer de oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*) ervoor aanwezig zijn. ⁹³⁵ Het is dus uiterst belangrijk deze oorzaken en voorwaarden te onderkennen.

b) Kwaadheid, haat, boosheid, vijandigheid (*P. vyapada*)

Kwaadheid kan vertaald worden als 'haat', 'boosheid', 'vijandigheid'. Het is de tegenpool van *goodwill*, welwillendheid, mededogen, vriendelijkheid. Kwaadheid versterkt de tegenstellingen met anderen. Het werkt verdeeldheid in de hand.

Het conflicteert met een kalme en gebalanceerde geestestoestand en vormt juist hierdoor een ernstige belemmering voor de groei naar ontwakens. Boosheid vervormt de visie van de *yogi* en verhindert hem om de waarheid te zien. Kwaadheid is niet enkel een kernmerk van de buitenwereld. Het kan zich ook manifesteren tijdens formele beoefening wanneer de omstandigheden waarin de *yogi* mediteert of de houding van andere beoefenaars hem niet bevalt.

De tegenpolen van kwaadheid, haat, boosheid en vijandigheid zijn liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*) en mededogen (*P. karuna*), ⁹³⁶vermits beide eigenschappen ervoor zorgen dat de geest rustig wordt, wat een absolute noodzaak is om ontwakens te realiseren.

Praktisch naar beoefening toe:

→ vooreerst: tracht boosheid te *counteren*, herken boosheid wanneer het de kop opsteekt, voorkom dat boosheid opkomt (word je er bewust van: bewustwording is het halve werk, om niet te zeggen: het hele werk!): boosheid start met het gevoelen, de gewaarwording en daarna volgt de (meestal onbewuste, automatische reactie—in 95% van de gevallen!).

→ ook hier weer: als boosheid opkomt heeft het immers te maken met het ego dat zich opwerpt, het '*ik*' dat zich weer benadeeld voelt; daarom des-identificeer je met de boosheid door haar te 'benoemen'/te 'noteren'/te 'registreren' om ze dan, zónder reactie, los te laten.

→ realiseer je dat boosheid geen enkele zin heeft vermits het je zélf ongelukkig maakt. En wat het nog erger maakt is dat de groef van het gewoontepatroon—de *sankhara*—nóg dieper geworden is, hetgeen ertoe leidt dat het bij een volgende opstoot van boosheid nóg moeilijker wordt om je gewoontegedrag te veranderen.

→ beoefen de meditatie van liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta-bhavana*): ⁹³⁷ de universele en onpersoonlijke liefde, d.i. leef niet alleen voor jezelf, maar voor het verlichten van het lijden van je medemens (althans dat deeltje ervan dat jij als kleine schakel kunt verwezenlijken). ⁹³⁸ Dit is de echte verlichtingsgeest (*P. bodhicitta*) ⁹³⁹ van de *bodhisattva*, het verheven ideaal van de *bodhisattva* van het *Mahayana*. ⁹⁴⁰

c) Luiheid en Traagheid (*P. thinamiddha*)

Deze hindernis houdt verband met starheid van geest, apathie, sloomheid, onverschilligheid. Een ongeïnteresseerde geest zal nooit tot verlichting gebracht (kunnen) worden. Een geest die suf is en niet mediteert over de belangrijke dingen van het leven, zal nooit perfect inzicht (*P. samma ditthi*) verwerven.

- *Luiheid* is wegzakken in lethargie, een tekort aan drijfkracht, een gebrek aan energie.

→ Praktisch komt het erop neer dat de *yogi* goed de richting in het oog houdt waar hij naartoe wil, namelijk naar wijsheid (*P. panna*) en naar bevrijding (*P. vimutti*). Naar innerlijke vrede (*P. nibbana*). Dit verheven 'doel' kan énkél bereikt worden door volgehouden meditatie. Dit vergt inspanning. Daarom moet de *yogi* zich energiek opstellen. *No shortcuts allowed*.

- *Traagheid van geest* is logheid van geest; het manifesteert zich als slaperigheid. De geest wil immers altijd zijn eigen zin doen. Slechts wanneer de *yogi* erin slaagt om zijn geest te concentreren en hem stil te houden komt hij tot rust.

→ Ook hier voor de praktische beoefening: de *yogi* moet zich constant focussen op de richting die hij wil inslaan en hiervoor—tijdens de formele meditatie én daarbuiten—álle energie vrijmaken. Zichzelf bemeesteren.

d) Rusteloosheid en gepieker (*P. uddhacca-kukkucca*)

Beide eigenschappen—rusteloosheid en gepieker—staan haaks op een rustige, uitgebalanceerde geest:

- Rusteloosheid heeft—het woord zegt het zelf—onrust als eigenschap. Door onrust wordt stabiliteit en harmonie verminderd. De oorzaak van rusteloosheid ligt in een focus op de *toekomst*.

- Gepieker of wroeging komt voort uit berouw voor zaken uit het *verleden*, die men al dan niet intentioneel gedaan heeft.

Zowel het gepieker over het verleden als de rusteloosheid om de toekomst verhinderen dat de geest van de *yogi* verblijft waar hij hoort te zijn, namelijk op de enige plaats die *wérfelijk* is en tevens de enige plaats waar hij tot *zelfrealisatie* kan komen: in het *hier-en-nu*.

Het is bijgevolg noodzakelijk om aandachtig te observeren *wát* de reden is voor deze rusteloosheid en dat gepieker en vooral om na te denken over de nutteloze relevantie ervan: *the past is history, the future is mystery*.

Als de zinloosheid ervan duidelijk wordt, is het ook gemakkelijk het voorwerp van de rusteloosheid en van het gepieker te verwijderen.

Voor de praktische beoefening:

→ vervang de gedachten die rusteloosheid of gepieker met zich brengen door het meditatieobject, in casu door de adem. Adem bewust in en uit.

→ laat je niet meeslepen door gedachten die rusteloosheid of gepieker veroorzaken: ga niet mee in het verhaal van deze gedachten; weiger mee te stappen in het drama: de enige plaats waar je een *'ik'* terugvindt is in een verhaal of in een drama. Het *'ik'*; het *'zelf'* is immers slechts een gedachte. Een groteske illusie. Een theater van zelfbedrog.⁹⁴¹ Verankerd in het verleden. Gegijzeld door de toekomst. *Maya*. Vervang deze gedachten door je aandacht te richten op de *Dhamma*.

→ ook kunnen edele, wijze vrienden en edele conversatie gedegen hulpmiddelen zijn op de weg.

→ *'zijn'* in het *hier-en-nu*: als je naar de natuur kijkt, wees dan alleen maar *'kijken'*, als je naar een zingende vogel luistert, wees dan alleen maar *'luisteren'*, als je aan het strand het gebulder van de golven hoort, wees dan alleen maar luisteren, wordt er één mee.

e) Sceptische, verwarde twijfel (*P. vicikiccha*)

Sceptische, verwarde twijfel heeft te maken met de afwezigheid van spiritueel vertrouwen:

- twijfel of de Boeddha werkelijk verlicht was;
- twijfel of de *Dhamma* waarheid is;
- twijfel of de *Dhamma* door de *Sangha* correct werd doorgegeven;

- twijfel aan de eigen, persoonlijke, spirituele capaciteiten.

Twijfel ontstaat meestal uit een gebrek aan informatie. Van zodra de *yogi* méér inzicht verwerft en begrijpt, neemt de twijfel een einde.

Twijfel kan ook voortspruiten uit het ontbreken van (voldoende) kennis en competentie over wat heilzaam (*P. kusala*) is en wat onheilzaam (*P. akusala*).⁹⁴² Twijfel is altijd gebonden aan het 'ik'. Zonder 'ik' is er geen twijfel.

De Boeddha drong erop aan om *alles* met de nodige argwaan en terughoudendheid te onderzoeken, ook zijn eigen leerstellingen.⁹⁴³ Een dergelijke houding leidt tot een permanent (onder)zoeken van de werkelijkheid. Van zodra de werkelijkheid persoonlijk wordt *ervaren* zoals ze *wé*rkelijk *is*, = ze herkennen (*P. sutta-maya panna*), erkennen (*P. citta-maya panna*) en er één mee worden (*P. bhavana-maya panna*) wordt de twijfel vernietigd.

Naar praktische beoefening toe:

→ ontwikkel zelfvertrouwen: dit ontstaat op het ogenblik dat je in staat bent te doen wat je voor jezelf voorgenomen hebt: meditatie beoefenen. Twijfel overwinnen is een persoonlijke zaak; een persoonlijke opdracht. Men kan twijfel niet overwinnen door énkél te luisteren naar anderen.

→ ontwikkel eveneens je kennis van de *Dhamma* en van de *brahmaviharas*: liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*), mededogen (*P. karuna*), medevreugde (*P. mudita*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*): *'The brahmaviharas provide a sense of well-being to clear the meditator's karma with others and build the equanimity necessary for the uprooting and releasing that happens in vipassana.'*⁹⁴⁴

→ contact met edele, wijze vrienden.

Zoals *supra* reeds aangehaald, zullen de *jhana*-factoren—stap voor stap—de Vijf Hindernissen opruimen die *yogi*'s weg naar concentratie (en naar ontwaken) blokkeren:

De vijf Jhana-factoren (*P. jhanangas*):

1. richten van aandacht (*P. vittaka*)
2. voortdurende aandacht (*P. vicara*)
3. vreugde (*P. piti*)

4. geluk (*P. sukha*)

5. eenheid van geest; éénpuntigheid; eenheidsbewustzijn (*P. ekaggata*)

Summier geschetst worden de Vijf Hindernissen door de *jhanangas* als volgt opgeruimd:

- zintuigelijk verlangen (*P. kammachanda*) wordt gereduceerd door éénpuntigheid (*P. ekagatta*).
- kwaadheid/boosheid (*P. vyapada*) wordt gereduceerd door vreugde (*P. piti*).
- luiheid en loomheid (*P. thina midha*) wordt gereduceerd door het richten van aandacht (*P. vittaka*).
- rusteloosheid en piekeren (*P. uddhacca-kukkucca*) worden gereduceerd door geluk (*P. sukha*).
- sceptische twijfel (*P. vicikiccha*) wordt gereduceerd door voortdurende aandacht (*P. vicara*).

De beschrijving *supra* is duidelijk: bij concentratie worden de zintuigen progressief uitgeschakeld. De Vijf Hindernissen worden—weliswaar tijdelijk—geëlimineerd waardoor de *yogi* volledige concentratie = absorptie = de 4de *jhana* = het hoogste niveau van *rupa-jhana* (*P. appana samadhi*) bereikt. De 4de *jhana* is de toegangspoort tot *vipassana*.

En ook na deze beschouwing op de Vijf Hindernissen volgt het refrein:

• *Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.*

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'Zó is geestinhoud!'.⁹⁴⁵

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

*Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Vijf Hindernissen. **

Het refrein kan—naar analogie met de vorige *satipatthanas*—summier als volgt worden samengevat: de observatie van 'de geestinhoud in de geestinhoud' (innerlijk; uiterlijk en van beide); de observatie van het proces (van ontstaan; van vergaan en van beide); het één worden met het meditatie-object ('zó is de geestinhoud'); de opmerkzaamheid die ontwikkeld wordt tot helder begrip en de gelijkmoedigheid ('vrij en onthecht aan wat dan ook in de wereld').

Door aandachtige opmerkzaamheid is de *yogi* in staat om de aanwezigheid van hindernissen te onderkennen. Deze herkenning is de eerste stap om ze te kunnen vernietigen. Deze overwinning is een bron van vreugde (*P. piti*), wat een belangrijke voorwaarde vormt voor een bevredigende meditatiesessie.

Eenmaal de Vijf Hindernissen vernietigd zijn kan de *yogi* de analytische beschouwing van de *kkhandhas* en daarna van de *salayatanas* aanvaarten.

III.2.5.2 De 5 aggregaten of geledingen (P. panca kkhandhas)

Verhandeling over de Vijf Kkhandhas (P. Kkhandhapabbam).

* En verder, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de geestinhoud in de geestinhoud, in relatie tot de Vijf Kkhandhas. ⁹⁴⁶

En hoe doet een monnik dat?

Welnu, een monnik begrijpt goed: 'Zo is materie [materiële vorm] (P. rupa-kkhandha); zo ontstaat materie; zo vergaat materie.'

Hij begrijpt goed: 'Zo zijn gewaarwordingen (P. vedana-kkhandha); zo ontstaan gewaarwordingen; zo verdwijnen gewaarwordingen.'

Hij begrijpt goed: 'Zo is perceptie [cognitie] (P. sanna-kkhandha); zo ontstaat perceptie; zo verdwijnt perceptie.'

Hij begrijpt goed: 'Zo zijn reacties [reacties/wilsuitingen] (P. sankhara-kkhandha); zo ontstaan reacties; zo verdwijnen reacties.'

*Hij begrijpt goed: 'Zo is bewustzijn (P. vinnana-kkhandha); zo ontstaat bewustzijn; zo verdwijnt bewustzijn. **

REFREIN

Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'Zó is geestinhoud!'.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Vijf Kkhandhas. ♣

De 5 aggregaten van toe-eigening (*P. panca upadana kkhandha*)

De letterlijke vertaling luidt als volgt:

- *panca* = vijf
- *upadana* = hechting, 'vastklampen'
- *kkhandha* = aggregaten van toe-eigening; aggregaten van vastklampen; geledingen; componenten; hopen, brandstapels, brandhaarden, bestaansgroepen of 'hecht'-groepen.⁹⁴⁷

Het 'vastklampen' slaat op verlangen naar/afkeer van én de gehechtheid aan deze geledingen. Zoals we ondertussen weten (en hopelijk innerlijk ervaren hebben), vormen verlangen en gehechtheid de oorzaak van *dukkha*.

De vijf geledingen (*P. kkhandhas*) vormen de elementaire bestanddelen waaruit het 'ik'; het 'zelf' is samengesteld. Het is datgene wat ervaren wordt als het 'zelf'. De *Dhamma* analyseert de menselijke persoon door middel van deze 5 bestanddelen. De *kkhandhas* zijn het 'zelf' *tout-court*.

De analytische beschouwing van de *kkhandhas* is erg confronterend voor de *yogi* omdat ze elke *identificatie* met en elke *gehechtheid* aan een 'zelf'

vakkundig ondergraaft. Hierdoor vormt deze beschouwing een uiterst belangrijke katalysator op zijn weg naar realisatie.

Deze 5 aggregaten of componenten zijn:

a) het lichaam (*P. rupa*) — cfr. de 1ste satipatthana

b) de gewaarwordingen, de gevoelens (*P. vedana*) — cfr. de 2de satipatthana

c) de perceptie, cognitie, waarneming (*P. sanna*): dit is gebaseerd op herinnering en op ervaring. Perceptie heeft als functie de verschijnselen/fenomenen/dingen (*P. dhammas*) te herkennen door er hun onderscheidende kenmerken uit te pikken en die dan in het geheugen op te slaan door middel van *concepten*.

Onze perceptie *verklaart* (beter: geeft 'een' verklaring van) wat onze zintuigen resp. zien, horen, ruiken, smaken, voelen en denken.

Hieruit volgt dat *élke* waarneming uiterst *subjectief* is en *énkel* geldig voor het individu dat waarneemt. Perceptie is een referentiekader. Het vormt de 'wereld' van het individu. Een waarneming heeft *nooit* een universeel karakter.

Ieder voor zich vormt alzo de *unieke* maatstaf van zijn denken. Dit leidt ertoe dat we, als individu, de werkelijkheid zoals ze *wérkelijk* is (*P. yatha bhuta*), nooit volledig (kunnen) vatten.

d) conditioneringen, wilsuitingen, gedachten, gedachten-systemen, mentale formaties, gewoontepatronen, ook kamma-formaties (*P. sankharas*) genoemd (omdat we hiermee *kamma* aanmaken).⁹⁴⁸ Het zijn onze geconditioneerde reacties op onze gewaarwordingen.

e) bewustzijn, namelijk zintuiglijk bewustzijn (*P. vinnana*): respectievelijk visueel, auditief, geur, smaak, tast en mentaal bewustzijn (overeenkomstig de 6 zintuigen en een direct gevolg van het contact (*P. phassa*) tussen het zintuig en het externe zintuiglijk object — cfr. *infra onder III.2.5.3 De 6 zintuigen* (*P. salayatana*).

De eerste component is 'lichaam' = materie (*P. rupa*); de componenten 2 t/m 5 noemt men 'geest' (*P. nama*). De combinatie van beide samen, namelijk lichaam en geest, i.c. de 5 componenten samen, is *nama-rupa*.

De analytische meditatie van de *yogi* over de *kkhandhas* gebeurt op twee onderscheiden niveau's:

➤ **eerste niveau:** meditatie over de *werkelijke aard* van elk aggregaat. Het is dus een vraag naar de inhoud van de aggregaten: het besef wat ze in feite zijn. Praktisch komt de meditatie—analytisch per *kkhandha*—neer op de meditatie van de ‘*techniciteit*’, d.i. de beschouwing, contemplatie, meditatie door de *yogi* van wat er in deze aggregaten ‘gebeurt’.

Concreet:

- lichaam (*P. rupa*)⁹⁴⁹ een voortdurende energiestroom.
- perceptie, cognitie (*P. sanna*) staat in verband met de (gepercipieerde) kenmerken van het externe object, waardoor het object ‘herkend’ wordt. Door deze ‘perceptie’ ontstaan gewaarwordingen.
- gewaarwordingen, gevoelens (*P. vedana*) Alle zintuiglijke ervaringen manifesteren zich *in, op* of *doorheen* het lichaam. Ze kunnen aangenaam óf onaangenaam óf neutraal zijn. Ze veranderen constant.
- conditioneringen, gewoontepatronen, wilsuitingen (*P. sankharas*) vormen het (voor 95% automatische) reactieve gedeelte van de geest.
- bewustzijn (*P. vinnana*), het zich *bewust-zijn* van het contact van het zintuig met het zintuiglijk object: ⁹⁵⁰ het ‘oog’ met ‘vormen’; het ‘oor’ met ‘geluiden’...

➤ **tweede niveau:** eenmaal de *yogi* beseft wat de vijf *kkhandhas* inhouden richt hij zijn aandacht op de ‘*ervaring van hun onbestendig karakter*’.⁹⁵¹ Praktisch komt de meditatie—analytisch per geleding—op het volgende neer:

- lichaam: meditatie over de niet-aantrekkelijke en vergankelijke aard, hetgeen moet leiden tot inzicht in de *wáre* aard van de werkelijkheid: het lichaam draagt *geen* inherente schoonheid in zich, *evenmin* als essentie.
- perceptie: meditatie over het *subjectieve* projecteren van de eigen waardeoordelen op externe verschijnselen met het doel de illusie ervan te doorzien.
- gewaarwordingen (fysiek) en gevoelens (mentaal): meditatie over het onstabiele en onbevredigende karakter ervan.

→ wilsuïtingen: meditatie over het automatisch-mechanische karakter (95%) van ons reactief handelen (gewoontepatronen),⁹⁵² wat moet leiden tot inzicht in onze conditioneringen.

→ bewustzijn: meditatie over de illusoire voorstellingswijze van het ego, met het doel in te zien dat er geen enkele samenhang bestaat, geen enkele essentie; dat er enkel onbestendige en voorwaardelijke verschijnselen bestaan. 'Ik' en 'mijn' zijn slechts begoochelingen van onze geest. De schijn van het zijn. *Maya*.

Wanneer de *yogi* ervaart dat de geledingen *niet* het *zelf* zijn. beseft hij dat het *géén énkele* zin heeft om zich verder met de *kkhandhas* te identificeren. Hij komt tot het inzicht dat elke vereenzelviging met zijn lichaam en geest zinledig is. Hij laat de *kkhandhas* los.

Bhante Henepola Gunaratana:⁹⁵³

• *Wanneer je bewust aandacht geeft aan je lichaam, je gewaarwordingen, je waarneming, je mentale formaties en je bewustzijn [de kkhanda's], dan ervaar je dat elk minuscuul onderdeel ervan voortdurend verandert.*

*Wanneer je geworteld bent in mindfulness, neemt je geest waar dat iedere fractie van een seconde nieuw is.*⁹⁵⁴

De adem stroomt met deze verandering mee je lichaam in en uit. Je gewaarwordingen blijven veranderen. Je ervaring hiervan verandert ook, en zelfs de ervaring van verandering verandert. Je aandacht en je intentie om aandacht te geven aan de verandering veranderen zelf ook. En ook je bewustzijn verandert. •

De *yogi* wéét (*P. pajanati*)⁹⁵⁵ nu dat het een absolute denkfout is te zeggen: 'Ik ben mijn lichaam' of 'Ik ben mijn gevoelens'.⁹⁵⁶ Het 'zelf' is een begoocheling; een illusie. Door zijn radicale afwijzing van de aggregaten, wordt de *yogi* passieloos.

Dhammapada:⁹⁵⁷

• *Wie de reis volbracht heeft,*⁹⁵⁸
*Wie zonder verdriet is,*⁹⁵⁹
*Is in alle opzichten bevrijd.*⁹⁶⁰
*Voor wie alle ketens verbroken heeft,*⁹⁶¹
*Bestaat de koorts van passie niet.*⁹⁶² •

Passieloosheid bevrijdt de *yogi* uit zijn onvrede (*P. dukkha*) en stopt de kringloop van de wedergeboorten—het steeds opnieuw 'worden' (*P. bha-*

va) van moment-tot-moment—deze zich eindeloos herhalende, frustrerende cyclus (*P. samsara*) die de mens in zijn onbewust gedrag van onwetendheid, verlangen en afkeer gevangen houdt.

Voor de volledigheid citeer ik *infra* de schitterende analyse van Bhikkhu Analayo: ⁹⁶³

• *Onder invloed van onwetendheid ervaart men deze vijf geledingen [(P. kkhandhas)] als belichaming van het denkbeeld 'ik ben'.*

Vanuit een niet-ontwaakte visie staat het materiële lichaam voor 'waar ik ben', de gevoelens staan voor 'hoe ik ben', de cognities voor 'wat ik ben', de wilsuitingen voor 'waarom ik ben' en het bewustzijn voor 'waardoor ik ben'.

Op deze wijze draagt elke geleding bij aan de encenering van de geruststellende illusie 'ik ben'.

Door de vijf facetten van het denkbeeld 'ik ben' te onthullen, gebaseerd op het splitsen van de subjectieve persoonlijkheid in geledingen, legt men de bestanddelen bloot van de misleidende aanname dat er een onafhankelijke en onveranderlijke actor zou zijn die inherent is aan het menselijk bestaan.

Daarmee wordt het mogelijk dat er inzicht ontstaat in de ultieme zelfloosheid [(P. anatta)] van alle ervaringsaspecten. ♣

Het centrale punt waar het om draait in de analytische meditatie op de 5 *kkhandhas* is het heldere besef en diepe inzicht dat de *yogi* verwerft van zijn absoluut onbestendige ontstaan (*P. samudaya*) en vergaan (*P. atthagama*) en de hieruit voortvloeiende *voorwaardelijke* aard van zijn bestaan.

Over de *kkhandhas* zegt de Samyutta-Nikaya het volgende: ⁹⁶⁴

• *Het is als een opeenhoping van schuim dat op de Ganges drijft en dat door iemand met scherpe blik grondig onderzocht en geanalyseerd wordt.*

Door het grondig te onderzoeken en te analyseren [ondervindt de persoon] dat het niets bevat, niets dat blijvend is, niets dat wezenlijk is; er is geen enkele vastheid. Waarom? Omdat er in een opeenhoping van schuim geen vastheid of essentie te vinden is.

Op dezelfde manier... door grondig te onderzoeken, te overwegen en te analyseren, welke materiële vorm..., perceptie..., gewaarwording, sankhara of bewustzijn... dan ook, van verleden of toekomst, innerlijk of uiterlijk, grof of subtiel, voortreffelijk of weerzinwek-

kend, ver weg of dichtbij... [ondervindt] men dat het niets bevat, niets dat blijvend is, dat wezenlijk is.

Er is geen enkele vastheid. •

Doorgedreven, persistente meditatie op de *kkhandhas*—lees en versta duidelijk: de meditatie op de fictieve eigen persoon (!)—leidt dan ook stevast tot zelfrealisatie.

Dit wordt de '*leeuwenroep van de Boeddha*' genoemd.

Nogmaals Bhikkhu Analayo: ⁹⁶⁵

• De directe ervaring dat ieder aspect van de eigen persoon veranderlijk is, ondergraaft de basis waarop de eigendunk en 'ik'—of 'mijn'—vorming zich staande houden.

En andersom geldt dat—naarmate men zich minder laat beïnvloeden door opvattingen als 'ik' en 'mijn' in relatie tot de vijf geledingen—dergelijke veranderingen in de geledingen ook minder zorgen, jammerklachten, pijn, verdriet of wanhoop veroorzaken.

Daarom zeggen de leerredes: geef de geledingen op, want in werkelijkheid behoren ze jullie niet toe. •

En tenslotte wijst ook in deze meditatie het refrein in dezelfde richting:

• Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'Zó is geestinhoud!'.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Vijf Kkhandhas. •

Het refrein kan—naar analogie met de vorige *satipatthanas*—ook hier weer summier als volgt worden samengevat: de observatie van 'de geestinhoud in de geestinhoud' (innerlijk; uiterlijk en van beide); de observatie van het proces (van ontstaan; van vergaan en van beide); het één worden met het meditatie-object ('zó is de geestinhoud'); de opmerkzaamheid die ontwikkeld wordt tot helder begrip en de gelijkmoedigheid ('vrij en onthecht aan wat dan ook in de wereld').

III.2.5.3 De 6 zintuigen (*P. salayatana*)

- *Verhandeling over de Zes Zintuigsferen (P. Ayatanapabbam).*

En verder, Monniken, observeert een beoefenaar de geestinhoud in de geestinhoud, in relatie tot de 'Zes innerlijke en zes uiterlijke zintuigsferen'.⁹⁶⁶

En hoe doet hij dat?

Welnu, een beoefenaar begrijpt⁹⁶⁷ wat het oog is; hij begrijpt wat het visuele object is en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen zijn ogen en vormen.

Hij begrijpt hoe een innerlijke binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe een innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat het oor is; hij begrijpt wat geluid is [auditieve objecten] en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen oren en geluiden.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat de neus is; hij begrijpt wat geur is [reuk objecten] en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen zijn neus en geuren.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat de tong is; hij begrijpt wat smaak is [smaak objecten] en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen de tong en smaken.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat het lichaam is; hij begrijpt wat aanrakingen zijn [tastbare objecten] en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen het lichaam en aanrakingen.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt, hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt de geest; hij is zich bewust van gedachten [mentale objecten] en hij is zich bewust van de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen de geest en gedachten.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

REFREIN

• Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'Zó is geestinhoud!'

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Zes Zintuigsferen. •

De zintuigsferen (*P. salayatana*)

Hierbij beschouwt de *yogi* de 6 innerlijke en de 6 uiterlijke zintuigsferen voor het ontwikkelen van niet-gehechtheid en inzicht. Door aandachtige meditatie ervaart de beoefenaar de *illusie* van een wezenlijk, *substantieel* 'ik' dat op een volkomen *onafhankelijke manier* zintuigobjecten zou waarnemen.

Van zodra de *yogi* de zintuigsferen aandachtig en analytisch onderzoekt blijkt een *subjectieve* ervaring absoluut *geen* hechte eenheid te vormen, maar slechts een combinatie te zijn van 6 *afzonderlijke* sferen die allemaal op een *afhankelijke* manier ontstaan.

De meditatie over de *salayatana* gebeurt op twee niveau's:

- **eerste niveau:** de *yogi* mediteert op de 6 *innerlijke* zintuigsferen (oog, oor, neus, tong, lichaam en geest), de 6 *uiterlijke* zintuigsferen (vorm, geluid, reuk, smaak, tast en mentale objecten) evenals de *binding* tussen beide. Door meditatie hierover zal de beoefenaar vlug de invloed onderkennen die *persoonlijke* neigingen en voorkeuren (subjectiviteit) uitoefenen op het waarnemingsproces.

> **tweede niveau:** de *yogi* mediteert op de aandacht naar de voorwaarden die leiden tot het ontstaan (= diagnose); die leiden tot opheffing (= genezing) en die leiden tot het voorkomen (preventie) van een binding. De *yogi* observeert zónder enige reactie te geven. ⁹⁶⁸

Dan volgt het refrein.

Ook hier weer kan het refrein—naar analogie met de vorige *satipatthanas*—summier als volgt worden samengevat: de observatie van 'de geestinhoud in de geestinhoud' (innerlijk; uiterlijk en van beide); de observatie van het proces (van ontstaan; van vergaan en van beide); het één worden met het meditatie-object ('zó is de geestinhoud'); de opmerkzaamheid—beter: het forensisch onderzoek (*P. dhammavicaya*)—die zich ontwikkelt tot helder begrip, namelijk het penetrerende inzicht in de gemeenschappelijke ware aard van alle vormen, van alle geluiden, van alle geuren, van alle smaken, van alle aanrakingen en van alle gedachten: vergankelijk, onbevredigend en zelfloos; en de gelijkmoedigheid ('vrij en onthecht aan wat dan ook in de wereld') die uit dit inzicht voortspruit.

III.2.5.4 De 7 factoren van ontwaken (*P. sati sambojjhanga*)

De analytische observatie van de *kkhandhas* en de *salayatana* zijn voor de *yogi* het uitstekend vertrekpunt voor de ontwikkeling van de *sati-sambojjhanga*.

De Zeven Ontwakingsfactoren vormen immers de noodzakelijke voorwaarde voor zelfrealisatie (*P. nibbana*).

Verhandeling over de Zeven Ontwakingsfactoren (P. Bojjhanga-pabbam).

• *En verder, Monniken, observeert een beoefenaar de geestinhoud in de geestinhoud, in relatie tot de 'Zeven Ontwakingsfactoren'.* ⁹⁶⁹

En hoe doet een beoefenaar dat?

Welnu, monniken, wanneer in hem de 1ste ontwakingsfactor—aandacht (P. sati-sambojjhanga)—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ⁹⁷⁰ 'Aandacht is in mij aanwezig'. Wanneer de ontwakingsfactor aandacht niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'Er is geen aandacht in mij aanwezig.' ⁹⁷¹

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor aandacht, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor aandacht, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 2de ontwakingsfactor—onderzoek van verschijnselen (P. dhammavicaya-sambojjhanga)—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen is in mij aanwezig.’ Wanneer de ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 3de ontwakingsfactor—energie [lijver, inspanning] (P. viriya-sambojjhanga)—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor energie is in mij aanwezig.’ Wanneer de ontwakingsfactor energie niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor energie is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor energie, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor energie, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 4de ontwakingsfactor—vreugde [verrukking, geestelijke vervoering] (P. piti-sambojjhanga)—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor vreugde is in mij aanwezig.’ Wanneer de ontwakingsfactor vreugde niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor vreugde is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor vreugde, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor vreugde, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 5de ontwakingsfactor—kalmte [diepe innerlijke rust] (P. passaddhi-sambojjhanga)—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor kalmte is in mij aanwezig.’ Wanneer de ontwakingsfactor kalmte niet in hem aanwezig is, dan

is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor kalmte is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor kalmte, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor kalmte, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 6de ontwakingsfactor—concentratie (P. sama-dhi-sambojjhanga)—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor concentratie is in mij aanwezig.’ Wanneer de ontwakingsfactor concentratie niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor concentratie is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor concentratie, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor concentratie, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 7de ontwakingsfactor—gelijkmoedigheid (P. upekkha-sambojjhanga)—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor gelijkmoedigheid is in mij aanwezig.’ Wanneer de ontwakingsfactor gelijkmoedigheid niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor gelijkmoedigheid is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor gelijkmoedigheid, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor gelijkmoedigheid, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

REFREIN

• *Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.*

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘Zó is geestinhoud!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Zeven Ontwakingsfactoren. ♣

De 7 factoren van verlichting (*P. sambojjhanga*) ⁹⁷²

Om tot realisatie, tot ontwaken, te komen zijn de zeven factoren van verlichting (*P. sambojjhanga*) erg belangrijk. De metafoer die de Boeddha gebruikt om dit aan te geven is de volgende: 'zoals een rivier de neiging heeft naar zee te stromen, zo neigen de ontwakingsfactoren naar nibbana'.

Zowel de *Panca nivarana* als de *Sati-sambojjhanga* vormen belangrijke aspecten van de *satipatthana*-meditatie. De opheffing van de Vijf Hindernissen en *tezelfdertijd* het ontwikkelen van de Zeven Ontwakingsfactoren vormen noodzakelijke voorwaarden voor de realisatie van verlichting.

Verder vormen de Zeven Ontwakingsfactoren een voorwaardelijk gebonden progressieve ladder, beginnend met aandacht (1ste factor) en eindigend in gelijkmoedigheid (7de factor).

Aandacht (P. sati) is de basis en vormt de voedingsbodem voor de andere 6 factoren, die kunnen onderverdeeld worden in twee groepen:

De eerste groep van 3 factoren is vooral belangrijk wanneer de geest futloos, sloom en traag is. Op zulk moment is meditatie over het onderzoek naar de verschijnselen (*P. Dhammavicaya*), ijver (*P. viriya*) en vreugde (*P. piti*) aan de orde.

Over de tweede groep van 3 factoren kan best gemediteerd worden wanneer de geest opgewonden en rusteloos is. Dan komen de beschouwingen over kalmte (*P. passadhi*), concentratie (*P. samadhi*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) van pas.

In een eerste fase wordt de aandacht gericht op de al dan niet *aanwezigheid* van de betreffende factoren en even opmerkelijk als bij de Hindernissen beperkt de aandacht zich *énkel* tot de observatie van de aan- of afwezigheid ervan: i.c. er wordt niet reactief op gereageerd.

In een tweede fase richt de meditatie zich op de *voorwaarden* die—bij aanwezigheid—leiden tot perfectionering of—bij afwezigheid—leiden tot het ontstaan ervan.

Welke zijn de Zeven Ontwakingsfactoren?

a) **Aandacht** (*P. sati-sambojjhanga*)

Aandacht als ontwakingsfactor is de mentale factor 'opmerkzaamheid' waarvan het kenmerk is dat de *yogi* zich diep bewust is van het object, niet aan de oppervlakte blijft, maar penetrerend in zijn meditatievoorwerp indringt.

De *yogi* laat zich niet afleiden door allerlei neveneffecten, maar gaat recht op zijn doel af. Wanneer hij zijn aandacht vestigt op het meditatie-object is hij zich ervan *bewust*. Zonder afleiding. Hij is zich *bewust* van zijn opmerkzaamheid. Zoals hij zich eveneens ervan *bewust* is wanneer hij niet opmerkzaam is.

Hij *wéét* dat hij opmerkzaamheid tot perfectie kan brengen door zijn geest te ontwikkelen. Door beoefening. En hij beseft *héél* goed de reden waarom deze penetrerende opmerkzaamheid zo belangrijk is om tot inzicht te komen. Enkel door *sati* zal hij de vergankelijkheid van zijn meditatie-object, de onbevredigdheid en het zelfloze karakter ervan *experiënteel* ervaren en in zichzelf realiseren.

Opmerkzaamheid is, samen met gelijkmoedigheid, de belangrijkste ontwakingsfactor. *Sati* en *upekkha* zijn de twee vleugels waarop *vipassana* vliegt: voortdurende aandacht op de verschijnselen zoals ze werkelijk zijn (i.c. op de *tilakkhana*) én dit in volkomen gelijkmoedigheid én met volledige acceptatie.

Daniel Ingram: ⁹⁷³

• *The more we practice being clear and equanimous, the more we connect with the true nature of our mind and the healthier our minds will be.*

*The more we practice understanding the Three Characteristics of all the little sensations that make up our reality, the more we penetrate into the fundamental nature of reality and the closer we are to awakening and to freedom from fundamental suffering. **

Er zijn vier elementen die leiden tot het ontstaan en ontwikkelen van opmerkzaamheid:

- > opmerkzaam zijn op élke gedachte, woord en handeling. Op alles wat de *yogi* doet.
- > contact vermijden met personen die verward zijn; met personen die onaanbachtig zijn.
- > het gezelschap opzoeken van alerte vrienden (*P. kalyanamittas*).
- > mediteren op aandachtig gewaarzijn (*P. samma sati*) en op helder begrip (*P. samma ditthi*).

b) Onderzoek naar alle fenomenen (*P. dhammavicaya-sambojjhanga*)

Dit is het onderzoek naar álle verschijnselen, zowel mentale als materiële. Immers, álle verschijnselen kunnen het voorwerp uitmaken van *vipassana*-onderzoek. *Dhammavicaya* is het forensisch onderzoek van alle samenstellende elementen tot in het ultieme. Onverbiddelijk zal vlug blijken dat de samenstellende componenten nooit zo aantrekkelijk zijn als het geheel. Op deze manier onderzocht zullen álle verschijnselen finaal de drie karakteristieken van alle geconditioneerde verschijnselen bevestigen. Anders gezegd: zulk penetrerend onderzoek zal de *yogi* steeds naar wijsheid en inzicht voeren. Naar perfecte wijsheid en inzicht. *Samma ditthi*.

Sayadaw U Silananda: ⁹⁷⁴

• *When the investigation of the dhammas penetrates, it penetrates surely and correctly the object, so its penetration is accurate and stable. Its function is to illuminate the objective field like a lamp.*

*When there is no light in the room, you cannot see things. When the light is turned on, everything in the room is illuminated so you can see things clearly. In the same way, when you investigate the dhammas, which is knowledge (panna), you can see the objects of meditation, mind and matter, clearly. **

Er zijn zeven elementen die leiden tot het ontstaan en ontwikkelen van het onderzoek naar alle fenomenen:

- > Onderzoek naar de Leer van de Boeddha; de Vijf *Kkhandhas*; de Zes *Salayatana* en de *Cattari ariya saccani*. Zulk penetrerend onderzoek zal voor de *yogi* duidelijkheid scheppen.

→ Zuiverheid van de basiselementen: innerlijk en uiterlijk. Innerlijke zuiverheid slaat op lichamelijke reinheid. Wanneer het lichaam onzuiver is, zal ook de geest onzuiver zijn. Wanneer de geest onzuiver is, zal ook het onderzoek naar de *dhammas* onzuiver zijn. Externe zuiverheid slaat op de onmiddellijk omgeving: verblijfplaats; klederen; meditatieplaats, etc. Een onzuivere omgeving zet niet aan tot meditatie-beoefening; evenmin tot het verwerven van *samadhi*.

→ het in evenwicht houden van de spirituele vermogens (*P. indriya*): ⁹⁷⁵ vertrouwen (*P. saddha*); energie (*P. viriya*); opmerkzaamheid (*P. sati*); concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid/inzicht (*P. panna*).

In de *Samyutta-Nikaya* ⁹⁷⁶ worden deze spirituele vermogens als volgt gedefinieerd:

- *saddha* = vertrouwen hebben in het ontwaken van de Boeddha.
- *viriya* = zich richten op de vier inspanningen (*P. cattarimani padhana-ni*): de beteugeling van de zintuigen (*P. samvara padhana*); het verwijderen van de bezoedelingen (*P. pahana padhana*); het cultiveren (*P. bhavana padhana*) van de ontwakingsfactoren (*P. sambojjhanga*) en het vasthouden (*P. anurakkhana padhana*) van de mentale toestand van *samadhi* door bvb. beschouwingen over het lijk (*P. asubha bhavana*).
- *sati* = opmerkzaamheid op de vier *satipatthanas*.
- *samadhi* = een verwijzing naar het realiseren van de *jhanas*.
- *panna* = een verwijzing naar de *cattari ariya saccani*.

Het komt erop aan dat de *yogi* al deze vermogens in balans houdt, zo o.m. energie en concentratie. Door teveel energie zal de *yogi* geagiteerd raken wat ten koste gaat van zijn concentratie. Te weinig energie resulteert in een identiek effect.

→ contact vermijden met personen die verward zijn; met personen die onaanbachtig zijn.

→ het gezelschap opzoeken van alerte, 'edele' vrienden (*P. kalyanamittas*).

→ het diepgaand onderzoeken en mediteren over *Dhamma*, de Leer van de Boeddha.

→ Permanent moet de *yogi* zijn geest gericht houden op het verwerven van inzicht. Op elk moment. Van moment-tot-moment. In alle situaties waarin hij zich bevindt. In alle lichaamshoudingen: zittend, staand, lopend of liggend.

Op deze manier beoefend en tot ontwikkeling gebracht zal *dhamma-vicaya* de *yogi* het scherpe, penetrerende, analytische inzicht in en het helder begrip in de ware aard van alle geconditioneerde (samengestelde) verschijnselen brengen. *Yatha bhuta*. Zo zal hij de werkelijkheid zien zoals ze wérkelijk is. Zo kan hij de dingen in het juiste perspectief plaatsen.

c) IJver, inzet, Energie (*P. viriya-sambojjhanga*)⁹⁷⁷

De aandacht op het meditatie-object houden vergt van de *yogi* energie. Zonder lichamelijke inspanning (houding!) en mentale ijver (aandacht!) kan hij immers zijn opmerkzaamheid niet op het object gevestigd houden. Zonder ijver kan er niets bereikt worden. En ijver alleen is niet voldoende: de *yogi* moet zijn ijver balanceren: te veel energie leidt naar rusteloosheid; te weinig naar lamlendigheid.

Er zijn elf elementen die leiden tot het ontstaan en ontwikkelen van ijver:

→ de geest richten op de slechte bestaansrijken (*P. apayas*) van het Levenswiel (*P. bhavacakka*): het halfgodenrijk (*P. asuras*); het rijk van de hongerige geesten (*P. petas*); het dierenrijk (*P. tiracchana*) en het hellenrijk (*P. niraya*).⁹⁷⁸ Deze slechte bestaansrijken zijn metaforische voorstellingen die verwijzen naar specifieke menselijke gemoedstoestanden die verbonden zijn met bepaalde gedragingen. Zo verwijst het halfgodenrijk naar jaloersheid; het rijk van de hongerige geesten naar hebberigheid en begeerte; het dierenrijk naar boosaardige, beestachtige gedragingen en het hellenrijk naar haat.

→ de geest richten op energie als een middel om tot een resultaat te komen.

→ de geest richten op het meditatiepad van *vipassana* dat de Boeddha en de arahants gelopen hebben om tot zelfrealisatie te komen.

→ de geest richten op de inspanning die anderen doen om de zelfrealisatie van de *yogis* te vergemakkelijken: voor monniken gaat het over de inspanningen van de leken die hen bedelvoedsel bezorgen; voor deelnemers aan retraites gaat het over de *Dhamma*-helpers die instaan voor het goede verloop van deze cursussen.

- > de geest richten op de erfenis die de Boeddha achterliet: zonder ijver is het onmogelijk om de vruchten van dit legaat te plukken.
- > de geest richten op de Boeddha zelf: het hoort niet om lui en loom te blijven wanneer men dergelijk inzicht kan verwerven.
- > de geest richten op de grote discipelen van de Boeddha (Sariputta, Moggallana...) die de *Dhamma* penetrerend onderzocht hebben: het past niet dat een volgeling zich niet energiek opstelt.
- > de geest richten op de 'lineage' (*P. gotrabhu*): ⁹⁷⁹ het past niet voor een volgeling van 'edele familie' (*P. ariyas*) om zich lui te gedragen.
- > contact met futloze mensen vermijden.
- > contact zoeken met energieke personen.
- > de geest richten op het inzetten van energie bij alles wat je doet.

d) Vreugde (*P. piti-sambojjhanga*)

De factor ijver zorgt op zijn beurt voor vreugde; het betreft hier de 'niet-wereldse' (onthechte) ⁹⁸⁰ variant van vreugde, vergelijkbaar met deze die de *yogi* verkrijgt bij het realiseren van de *jhana*-absorpties.

Opgelet: *piti* is énkél een verlichtingsfactor als de *yogi* deze (buitengewoon aangename) geestestoestand beschouwt als *vergankelijk*: deze *samatha* is dus geen einddoel maar een geestestoestand die ontstaat en vergaat.

Wanneer de *yogi* deze toestand ervaart moet hij in zijn beschouwing bijgevolg *anicca* meenemen. *Piti* is een erg aangenaam gevoel en kan verschillende vormen aannemen. ⁹⁸¹ *Piti* zorgt er als het ware voor dat lichaam en geest van de *yogi* 'verfrist' wordt. *Piti* verzadigt het lichaam en de geest van de *yogi*.

Piti kan tot ontwikkeling gebracht worden door volgende elf beoefeningen:

- > reflectie op de Boeddha.
- > reflectie op de *Dhamma*.

- > reflectie op de *Sangha*.
- > reflectie op de persoonlijke moraliteit (*P. sila*).
- > reflectie op de persoonlijke vrijgevigheid (*P. caga*).
- > reflectie op de uitzonderlijke kwaliteiten van ethisch hoogstaande personen.
- > reflectie op de innerlijke vrede die zelfrealisatie met zich brengt.
- > contact vermijden met brutale, grove mensen.
- > contact zoeken met mensen die zich zorgvuldig en ethisch gedragen in houding en daden.
- > reflectie op inspirerende *dhammatalks*.
- > vreugde richten op alles wat je doet.

e) Kalmte (*P. passaddhi-sambojjhanga*)

Uit vreugde volgt automatisch kalmte, innerlijke rust, sereniteit. Ook voor deze ontwakingsfactor geldt dezelfde opmerking als bij *piti*: het is een vergankelijke toestand die ontstaat en vergaat. En géén einddoel.

Passaddhi ontstaat als vanzelf wanneer volgende elementen zich manifesteren:

- > voldoende en gezond voedsel ter beschikking hebben: *mann ist was mann isst*.
- > rustige, kalme weer- en klimatologische omstandigheden: dit laat toe te mediteren in alle kalmte en rust.
- > het aannemen van een comfortabele meditatie-houding. Krampachtigheid is uit den boze.
- > gelijkmoedig zijn: beseffen dat vreugde en pijn het resultaat zijn van je eigen *kamma*.
- > contact vermijden met rusteloze mensen en onrustgevende situaties uit de weg gaan

→ contact zoeken met personen die rustig zijn en rustgevende situaties opzoeken.

→ kalmte injecteren in alles wat je doet.

f) Concentratie (*P. samadhi-sambojjhanga*)

Samadhi heeft als eigenschap het geconcentreerd blijven op het meditatatie-object. De geest blijft stevig gericht op het object, zonder enig afdwalen. *Samadhi* vloeit voort uit innerlijke kalmte (*P. Passaddhi*) en geluk (*P. sukha*). Meestal wordt *samadhi* vertaald als 'concentratie'. Het ontwikkelen van concentratie is echter geen technische 'verworvenheid'. Het is in ieder geval géén 'inspanning'. Het is een gemoedstoestand; een toestand van 'zijn'.

Zeshin van der Plas: ⁹⁸²

• *Concentratie is een zachte niet aflatende kracht die je niet meer los laat. Dat is loslaten. Loslaten is niet Gods water over Gods akker laten lopen. Het is juist je verantwoordelijkheden niet uit de weg gaan, doen wat op je pad komt. Aangenaam of onaangenaam. 'Only Doing', alleen maar doen wat voor handen komt. Loslaten is het afdwalen loslaten, het dan weer eens hier en dan weer eens daar kijken loslaten. Loslaten is bij je oefening blijven, ook als je er geen zin in hebt, ook als je er misselijk van word, ook als het zeer doet. Dat is los laten, het loslaten van je voorkeuren. **

Elf elementen leiden de *yogi* naar *samadhi*:

→ Zuiverheid van de basiselementen: innerlijk en uiterlijk. Innerlijke zuiverheid slaat op lichamelijke reinheid. Wanneer het lichaam onzuiver is, zal ook de geest onzuiver zijn. Wanneer de geest onzuiver is, zal ook de *samadhi* onzuiver zijn. Externe zuiverheid slaat op de onmiddellijk omgeving: verblijfplaats; klederen; meditatieplaats, etc. Een onzuivere omgeving zet niet aan tot meditatie-beoefening; evenmin tot het verwerven van *samadhi*.

→ het in evenwicht houden van de spirituele vermogens (*P. indriya*): ⁹⁸³ Vertrouwen (*P. saddha*); energie (*P. viriya*); opmerkzaamheid (*P. sati*); concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid/inzicht (*P. panna*).

→ het realiseren van de *jhanas*.

→ wanneer de geest loom en lusteloos is, hem 'aanvuren' met de ontwaakingsfactoren *dhammavicaya*, *viriya* en *piti*.

- > wanneer de geest daarentegen rusteloos is, hem 'kalmeren' met de ontwakingsfactoren *passaddhi* en *upekkha* (cfr. infra).
- > de geest 'voorbereiden' op concentratie, door bvb. te mediteren op de kwaliteiten van de Boeddha.
- > reflectie op gelijkmoedigheid.
- > contact vermijden met verstrooide mensen, i.c. met mensen die problemen hebben om zich te concentreren.
- > Zich associëren met *kalyanamittas* die de drie graden van concentratie reeds gerealiseerd hebben: begin/inleidende concentratie (*P. parikamma samadhi*); toegangsconcentratie (*P. upacara samadhi*) en volledige/absorptie concentratie (*P. appana samadhi*).
- > reflectie op *samadhi* zelf: meditatie over het beteugelen van de geest; over het in toom houden van de gedachtenstroom en het niet-reactief terug-brengen van de aandacht naar het meditatie-object.
- > *samadhi* injecteren in alles wat je doet.

g) Gelijkmoedigheid (*P. upekkha-sambojjhanga*)

Upekkha staat voor gelijkmoedigheid. Het is het tegenovergestelde van opwinding en onrust. Door *upekkha* worden alle extremen voorkomen en het daaruit voortvloeiende verlies aan evenwicht en harmonie. *Upekkha* staat voor aanvaarding. Het uitgangspunt is het inzicht van de *yogi* in de *tilakkhana*, i.c. het inzicht in de vergankelijkheid (*P. anicca*); de onbevredigdheid (*P. dukkha*) en de zelfloosheid (*P. anatta*) van alle geconditioneerde dingen.

Wanneer de *yogi* de *tilakkhana* in zichzelf gerealiseerd heeft beseft hij (d.i. verwerft hij de wijsheid, het inzicht) dat er *géén énkele* vluchtplaats te vinden is voor *dit* lichaam (*rupa*) en voor *deze* geest (*nama*). Hij is ont-nuchterd (*P. nibbida*). Hij wéét dat er in het hele universum niets bestaat dat van enige betekenis is (behalve de wijsheid van dit diepe inzicht). Het heeft voor hem bijgevolg geen zin meer om zich nog langer op te sluiten in deze illusoire, conditioneel opgebouwde wereld van geest en materie; in deze zich van moment-tot-moment wijzigende *nama-rupa* structuur. Hij zoekt niet verder naar een schuilplaats voor dit lichaam en deze geest. Hij laat de onbegrensde ruimte zijn deel zijn; het onbegrensde be-

wustzijn; de Nietsheid. Hij gaat *voorbij* de dualiteit van waarnemen en van niet-waarnemen. ⁹⁸⁴

Hij aanvaardt deze dingen. Hij accepteert de realiteit zoals ze is. *Yatha bhuta*.

Daniel Ingram: ⁹⁸⁵

• *Real equanimity is accepting of the full range of the heart and experience.* •

Zulke gelijkmoedige aanvaarding is *upekkha*.

Volgende elementen zorgen voor de ontwikkeling van *upekkha*:

- een onthechte houding t.o.v. personen. Waarom zou de *yogi* zich hechten aan wezens die vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid in zich dragen?
- een onthechte houding t.o.v. voorwerpen of verschijnselen. Zelfde reflectie als *supra*.
- contact vermijden met personen die zich een zelfzuchtige, egoïstische houding aanmeten t.o.v. andere levende wezens.
- contact vermijden met personen die zich een zelfzuchtige, egoïstische houding aanmeten t.o.v. voorwerpen of verschijnselen.
- *upekkha* injecteren in alles wat je doet.

Gelijkmoedigheid met betrekking tot *alle* voorwaardelijk bepaalde verschijnselen (*P. sankhara-upekkha-nana*) betekent het hoogtepunt van ontwikkeling en is de juiste mentale voorwaarde voor het optreden van zelfrealisatie. ⁹⁸⁶

Tot zover deze analytische beschouwing van de *sati-sambojjhanga*.

De *yogi* weet wanneer deze factoren in hem aanwezig zijn. Hij weet evenzeer wanneer deze factoren niet in hem aanwezig zijn.

De *yogi* onderkent verder de oorzaken waardoor deze ontwakingsfactoren ontstaan. Hij kent de wijze reflecties die hiertoe leiden.

Hij weet evenzeer bij welke personen dat deze ontwakingsfactoren tot ontwikkeling komen. Hij beseft eveneens dat enkel de arahats deze factoren tot volledige ontwikkeling brengen.

Hij ziet de beoefening en de ontwikkeling van deze factoren in zijn eigen geest. Maar ook in de geest van anderen. Hij ziet de beoefening en ontwikkeling van deze factoren in zijn eigen geest en in die van anderen.

Yogis die de zeven ontwakingsfactoren beoefenen en tot volkomen ontwikkeling brengen, zegt de *Mahasatipatthana-Sutta*, zullen hun leven leiden aan niets gebonden en zich aan niets hechten in deze wereld.

Ajahn Chah: ⁹⁸⁷

• *Als dingen bij ons blijven, is dat oké. Als dingen ons verlaten, is dat oké. Maar als we van dingen in een roes raken, lijden we wanneer we ze verliezen. En als onplezierige verschijnselen blijven en niet willen weggaan, lijden we. Als we er ons stevig aan vastklampen, overschrijden we de waarheid ervan en verliezen we het pad.* •

En nogmaals Ajahn Chah: ⁹⁸⁸

• *Wanneer er iets goeds komt, is hij [de yogi] zich daarvan bewust; wanneer er iets slechts komt is hij zich daarvan bewust.*

Wanneer er geluk of lijden, sympathie of antipathie is, is de geest zich daarvan bewust; hij is zich bewust van alles dat gebeurt, maar hij herkent deze toestanden slechts, ze kunnen de geest niet binnendringen. Dit betekent dat er geen grijpen naar en geen gehechtheid aan dingen is.

In dharmataal wordt dat gelijkmoedigheid genoemd, het evenwichtig en neutraal houden van de geest. (...) Er is geen betrokkenheid en er wordt geen partij gekozen. •

Op dit niveau van beoefening heerst een intens gevoel van *volkomen* loslaten. Los laten. Met wijsheid. Zonder hechting. Zonder enige intentie tot 'worden' (*P. bhava*). ⁹⁸⁹

Deze progressieve ladder van de 7 factoren van ontwaken wordt door de *yogi* bij zijn formele beoefening duidelijk waargenomen.

Ik citeer Bhikkhu Analayo: ⁹⁹⁰

• *In praktische zin kan men de totale reeks van zeven factoren van ontwaken opvatten als een beschrijving van de voortgang in sati-*

patthana-beoefening tot aan dit stadium van diepe gelijkmoedigheid.

Op basis van goed gevestigde aandachtigheid [(P. sati)] wordt de aard van de subjectieve werkelijkheid geanalyseerd [(P. Dhamma-vicaya)].

Als deze aanhoudende analyse eenmaal goed loopt, dan scheidt toenemend inzicht [(P. viriya)] meer helderheid in het object van beschouwing en voelt de beoefenaar zich geïnspireerd [(P. piti)] om door te gaan met de beoefening.

Als men op dat moment het gevaar van wegdrijven in verrukking en opwinding weet te vermijden, zal de aanhoudende beschouwing uitmonden in een toestand van kalmte [(P. passaddhi)] waarin de geest moeiteloos bij zijn meditatie-object blijft, zonder enige verstrooidheid [(P. samadhi)].

Met behulp van rijpend inzicht zal het proces zijn top bereiken in een staat van duurzame gelijkmoedigheid en onthechten [(P. upekkha)]. •

Ook hier weer kan het refrein—naar analogie met de vorige *satipatthanas*—summier als volgt worden samengevat: de observatie van 'de geestinhoud in de geestinhoud' (innerlijk; uiterlijk en van beide); de observatie van het proces (van ontstaan; van vergaan en van beide); het één worden met het meditatie-object ('zó is de geestinhoud'); de opmerkzaamheid die ontwikkeld wordt tot helder begrip; en de gelijkmoedigheid ('vrij en onthecht aan wat dan ook in de wereld').

De beoefening, ontwikkeling en realisatie van de *sati-sambojjhanga* zal de *yogi* tot bij de Vier Waarheden brengen.

III.2.5.5 De 4 Waarheden (P. cattari ariya saccani) ⁹⁹¹

De Vier Waarheden ⁹⁹² vormen het sluitstuk én het hoogtepunt van iedere meditatie van *satipatthana* als directe weg naar ontwaken.

In de *Mahasatipatthana-Sutta* worden de Vier Waarheden—of anders gezegd: de Realiteiten van Hen die Verlicht zijn—gedetailleerd en omstandig uitgewerkt, wat overigens ook het geval is in de schitterende eerste *sutta* na het ontwaken van *Siddhattha Gotama*. ⁹⁹³

De Vier Waarheden zijn de volgende:

- a) de Eerste Waarheid (Realiteit): dit is *dukkha* (*P. dukkha ariya sacca*).⁹⁹⁴
- b) de Tweede Waarheid (Realiteit): dit is de oorzaak van *dukkha* (*P. dukkha samudaya ariya sacca*).⁹⁹⁵
- c) de Derde Waarheid (Realiteit): dit is de beëindiging van *dukkha* (*P. dukkha nirodha ariya sacca*).⁹⁹⁶
- d) de Vierde Waarheid (Realiteit): dit is de weg die leidt naar de beëindiging van *dukkha* (*P. dukkha nirodha gaminipatipada ariya sacca*).⁹⁹⁷

De Vier Edele Waarheden vormen de basis én de essentie van wat de Boeddha onderwezen heeft, namelijk: *dukkha* moet *begrepen* worden; de oorsprong van *dukkha* moet *losgelaten* worden; de beëindiging van *dukkha* moet *gerealiseerd* worden en het pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha* moet *ontwikkeld* worden:

→ **het lijden moet *begrepen* worden** (*P. dukkha sacca*): zoals de oceaan uit water bestaat, zo bestaat het leven uit *dukkha*: geboren worden betekent *dukkha*; opgroeien betekent *dukkha*; ziekte betekent *dukkha*; verouderen betekent *dukkha*; de dood betekent *dukkha*; gescheiden worden van dierbaren betekent *dukkha*; samenzijn met iemand waarvan je niet houdt betekent *dukkha*; zélf s krijgen wat je verlangt betekent *dukkha* (uit angst het te verliezen); de vijf aggregaten (*P. kkhandhas*)⁹⁹⁸ betekenen lijden. *Dukkha* is inherent aan het leven.

Algemeen kan gesteld worden dat:

• *De betekenis (van dukkha) kan misschien het beste worden weergegeven als het onbevredigende,⁹⁹⁹ onvoldane, frustrerende, conflictgevoelige en pijnlijke karakter van het leven.*

De onzichtbare pijn is een latente pijn, altijd en overal aanwezig zolang we in onwetendheid verkeren, aan onszelf gehecht blijven en de werkelijkheid op een verkeerde manier bekijken. •¹⁰⁰⁰

De Boeddha wil dat we ons inzetten om het lijden van de mens eerst als menselijk kenmerk te *begrijpen* en vanuit deze realiteit ons in te spannen ons ervan te *bevrijden*.

Wanneer we onze ogen blijven wegdraaien van de realiteit, blijven we verwachtingen creëren van mensen en van dingen die nooit vervuld *kún-*

nen, noch zullen worden. Op deze manier blijven we als zombies angstig rondlopen in een totaal *illusoire* wereld. Rondjes lopen. *Samsara*.

Ajahn Brahm: ¹⁰⁰¹

• *Suffering: asking the world for something it can never give you. We expect and ask impossible things from the world. We ask for the perfect home and job and that all things we work hard to build and arrange run perfectly at the right time and place.*

Of course, that is asking for something that can never be given. We ask for profound meditation and enlightenment, right here and now. But that's not the way this universe works.

If you ask for something that the world can't supply, you should understand that you are asking for suffering. •

De Boeddha wil daarom dat de *yogi* nadenkt over *dukkha*. Als er geen *dukkha* is denkt de beoefenaar er immers niet over na. De Boeddha wil dat de *yogi* met zijn eigen ogen *ziet* dat alle verschijnselen *vergankelijk* (*P. anicca*), *onbevredigend* (*P. dukkha*) en *leeg* (*P. anatta*) aan substantie zijn; dat ze geen onafhankelijke kern bevatten; ¹⁰⁰² dat ze geen ziel bezitten.

De Boeddha beseft heel goed dat het zien van *dukkha* onze grootste bron van transformatie kan zijn. Hij beseft dat het begrijpen van *dukkha* een geweldige aanzet vormde tot Ontwaken. Het zien én begrijpen van de 'zelfloosheid', de 'leegte', de onstabieleit van alle verschijnselen.

Dat is wat Hij aan de Vijf Gezellen (*P. panca vaggiya*) ¹⁰⁰³ diets maakte in zijn tweede voordracht (*Anattalakkhana-Sutta*) in het *Isipatana* van *Sar-nath*.

De Boeddha predikte de *Anattalakkhana-Sutta* op de vijfde dag nadat Hij het Wiel van *Dhamma* in beweging had gezet met zijn eerste voordracht (*de Dhammacakkapavattana-Sutta*) ¹⁰⁰⁴ en nadat Kondanna, één van de Vijf Gezellen, als eerste discipel de stroom was ingegaan (*P. sotapattimagga*). ¹⁰⁰⁵

In de *Anattalakkhana-Sutta* verhaalt de Boeddha hoe hij met zijn goddelijk oog ¹⁰⁰⁶ 'zag' dat niets een onveranderlijke kern bezit. Dat alles uiterst vluchtig is en niet substantieel. Hij 'zag' dat alle verschijnselen 'leeg' (*P. sunna*) ¹⁰⁰⁷ zijn aan een eigen onafhankelijk zelf: de lege en niet-substantiële natuur van alle fenomenen. *Anatta*.

Hij 'zag' dat men, door de *tilakkhana* niet te (willen/kunnen) zien, in een *illusoire* wereld terecht komt. Een *fata morgana*. Een verzinsel. Door deze

geconditioneerde begoocheling worden dingen die vergankelijk zijn als blijvend gepercipieerd. Zo wordt als 'zelf' beschouwd, wat geen 'zelf' is; Zo wordt als 'zelf' beschouwd, wat slechts een illusie is. Wordt lijden beschouwd als genot en wat weezinwekkend is als mooi. *Virtual reality*.

Verder ziet men in deze illusie niet dat alles voortdurend al het andere beïnvloedt. Dat niets 'op zichzelf' bestaat. Men klampt zich vast aan de waan dat men de dingen 'zelf' verwezenlijkt. Dat men 'separaat' in de wereld staat. Dat men geen del uitmaakt van het eeuwige proces van ontstaan en vergaan. Mensen zien het geheel niet. Denken niet holistisch maar dualistisch in tegenpolen: 'ik' en de wereld.

De Boeddha 'zag' dat deze onwetendheid over onze ware aard aanleiding geeft tot vertroebelde waarnemingen, wat leidt tot leedvolle emoties, verlangen, haat en angst. De drie vergiften. En *kilesas* leiden tot *dukkha*.

Door deze vergankelijkheid én zelfloosheid zijn de verschijnselen ook *onbevredigend* (Pali: *dukkha*).

Deze absolute en overal in de wereld waarneembare waarheid (= wat *wáár* is), die de basis uitmaakt van *Dhamma*, is er nochtans de oorzaak van dat de Leer van de Boeddha, de *buddhasasana*, als een uitermate *pessimistische* leer bestempeld wordt.¹⁰⁰⁸

Dit is een totale misvatting: het enige wat de Boeddha deed was ons een *realistische* kijk geven op de werkelijkheid, namelijk ons de werkelijkheid tonen zoals ze is—*as it is* (P. *yatha bhuta*)—niet zoals we zouden willen of wensen dat ze is. Of juist *niet* zouden willen of wensen dat ze is.

Het leven is gekenmerkt door dualiteit: gezondheid en ziekte; jong en oud, geluk en ongeluk, arm en rijk. Als mens hebben wij altijd een voorkeur voor aangename dingen en een afkeer voor onaangename (voor wat wij persoonlijk als 'aangenaam' resp. 'onaangenaam' percipiëren).

Het feit dat wijzelf niet over de beslissingskracht beschikken om onze voorkeuren te realiseren (juist omdat we géén autonoom 'zelf' zijn), vormt de oorzaak van ons lijden. Alle wereldse fenomenen zijn onbevredigend door hun vergankelijk en onbeheersbaar karakter.¹⁰⁰⁹

Dukkha is er alleen als we de dingen niet *accepteren* zoals ze zijn; wanneer we de dingen ánders willen dan ze zich aan ons presenteren.

De basisgrond is dat we *dukkha* ervaren vanaf het moment dat we ons tegen de natuurlijke *flow* van *Dhamma* (de natuurwetten, de zó-heid van de dingen) keren, d.i. wanneer we de verschijnselen op een *ánder*e ('onwetende') manier percipiëren dan ze in werkelijkheid zijn.

Dukkha is de werkelijkheid en ook de *énige* werkelijkheid. Alle andere beschouwingen—zowel wetenschappelijke als metafysische—zijn gefantaseerde *projecties* van onze geconditioneerde ('onwetende' en misleide) geest op het menselijk bestaan. Het komt er dus voor de *yogi* op aan om een einde te maken aan deze begoocheling.

Door aan de *yogi* de werkelijkheid realistisch te tonen reikt de *Dhamma* hem de werktuigen aan die leiden tot *bevrijding*, tot de *vernietiging* van *dukkha*, namelijk door hem vrij te maken van zijn gehechtheid en hem te verlossen van en uit zijn gefantaseerde en gefingeerde verwachtingen en begoochelingen.

Door dit gewijzigde besef van de realiteit zal de *yogi* automatisch *ánder*s gaan leven en de dingen accepteren zoals ze *wé*rkelijk zijn, los van de verhalen en drama's die zijn geconditioneerde geest hem toedicht.

Uiterst belangrijk is het om te beseffen dat *dukkha* zijn macht over ons *énkel* kan handhaven zolang *wijzelf* toestaan dat *dukkha* ons intimideert.

Daarom moet de *yogi* *dukkha* recht in het gezicht kijken, zonder omweg. *Dukkha* gelijkmoedig aanvaarden als de inherente *natuur* van het leven. De wet van oorzaak en gevolg. Afhankelijk ontstaan. *Paticca Samuppada*.¹⁰¹⁰

Ajahn Brahm:¹⁰¹¹

• *Remind yourself that dukkha is just the nature of things.*

... When you realize that it's all just nature, just a process of cause and effect, you also realize that it's not your problem anymore.

You see that detachment comes from the wisdom of recognizing the nature of suffering in life: you can't do much about it, so you leave it alone.

When you leave it alone, you develop the mental attitude that is aware and alert, that watches, but doesn't get involved.

... When we realize that our experiences are just nature, we don't react by feeling afraid, guilty, frustrated or disappointed. •¹⁰¹²

Het is *niet* onze taak om ervoor te zorgen dat de zaken draaien zoals *wij* het *willen* of juist *niet willen*. Onze taak is *énkel* om te observeren, ¹⁰¹³ om te zien dat alles *is* zoals het is, om te beseffen dat het geen enkele zin heeft ons aan zulke vergankelijke, lijdensvolle en zelfloze wereld te hech-ten of er ons van af te keren (wat óók een vorm van hechting is).

We moeten leren meegaan met de *flow*: wie aan zee een hoge golf wil vermijden, wordt op het strand geworpen; wie echter in deze hoge golf duikt, heeft enkel water om zich heen.

We moeten *dukkha* bekijken zoals alle andere verschijnselen: het is voor-bijgaand, toevallig en zonder eigen identiteit. We moeten aandachtig observeren wat er gebeurt en *dukkha* loslaten. *Dukkha* leren *accepteren*. Het loslaten, het niet-meer-geïnteresseerd-zijn, de ontzuivering erover, de ontgoocheling, de desillusie—het *j'en ai marre*-gevoel—in dit 'proces' van vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid, noemt de Boeddha *nibbida* (*P.*). ¹⁰¹⁴

We moeten inzien dat hechten, het vastklampen, het *permanent* brandstof geven aan dit vuur ¹⁰¹⁵ van 'worden' (*P. bhava*) onze verlangens, géén enkele zin heeft omdat de natuur van dit universum zó is—de zóheid van de werkelijkheid—dat er *énkel* vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid te vinden is.

Ajahn Brahm: ¹⁰¹⁶

• *When you contemplate life you come to realize that it's completely out of control. And whatever is out of control is none of your business.* •

We moeten beseffen dat wanneer de *yogi* erin slaagt om de brandstof van het 'worden' af te sluiten ook zijn onwetendheid een einde neemt.

Dit is 'verlichting'. Ontwaken. *Awakening*. Zelfrealisatie. *Nibbana*.

Wanneer we *nibbida* begrijpen (d.i. wanneer we de illusoire verblinding van de fenomenen die onderhevig zijn aan de drie kenmerken van de wereld 'beu worden') verliezen alle zintuiglijke objecten hun belangrijkheid. Deze 'ontzuivering' brengt de *yogi* automatisch tot *sila* (ethisch gedrag en moraliteit).

Nibbida leidt tot *viraga*, de onthechting, het wegsterven van de dingen; begeerteloosheid; passieloosheid; zonder verlangen zijn.

Viraga leidt tot *upasama*, een innerlijke toestand van loslaten—van kalmte, rust en vrede—een gemoedstoestand van *samadhi* waar de *yogi* de fenomenen onderkent zoals ze *wérkelijk* zijn.

En *upasama* voert via concentratie naar *panna*—wijsheid die naar *nibbana* leidt. ¹⁰¹⁷

Schematisch komt de essentie neer op vier *Pali*-woorden:

Nibbida* → *Viraga* → *Upasama* → *Nibbana

Ajahn Chah: ¹⁰¹⁸

• *Wijsheid groeit naarmate we beter de aard van de verschijnselen zien. We zien dat er geen manier is om dingen op te lossen, ongegaan te maken of aan te passen.*

We accepteren de voorbijgaande aard van het bestaan, we accepteren de dingen zoals ze zijn. Het gevolg van deze acceptatie is vrede.

We maken een eind aan het lijden vanwege onze overgave [loslaten] en acceptatie.

Wanneer we ons overgeven [loslaten], wordt vastklampende gehechtheid met wortel en al uitgetrokken en zien we dat er eigenlijk niets is; er is niets over.

We hebben percepties van een zelf en van anderen, wezens, mensen, enzovoorts, maar in feite zijn dat alleen maar conventies, schijn. In de ultieme transcendente werkelijkheid is er niets.

Het lichaam dat we waarnemen is alleen maar een samenkomen van elementen. •

Het alternatief voor dit 'overgeven', 'loslaten' en 'accepteren'; voor dit 'beseffen'; 'begrijpen'; 'experientieel ervaren' is dat we weglopen van *dukkha*, dat we allerlei vluchtwegen inslaan: fantaseren, wegdromen, *socializen*, overdadig werken, overdadig lui zijn, vermaak, reizen, praten, drinken, drugs, etc... In het ontdekken en concipiëren van al deze vluchtwegen (die ik gemakkelijks halve onder de grootste gemene deler van 'tijdverdrijf' plaats) zijn de meeste 'wereldlingen' (*P. puthujjanas*) die deze aardse populatie uitmaken uiterst bedreven... Daardoor zijn het ook de vetpotten waarop de economie draait.

... Maar het levert géén énkele accessiet op voor de oplossing van het *dukkha*-probleem. De Boeddha was (zoals steeds) erg duidelijk in zijn observatie én verwoording: ¹⁰¹⁹

• *Slechts weinigen bereiken de Andere Oever. De meesten schuifelen slechts op en neer langs deze waterkant.* •

We moeten 'beseffen' en 'begrijpen'—méér: in onszelf 'realiseren'—dat hechten, vastklampen, géén énkele zin heeft omdat de natuur van dit universum zó is dat er enkel vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid bestaat.

Met zijn gekende eigenzinnigheid toont de vinger van Ajahn Brahm ons de maan: ¹⁰²⁰

• *To meditate you don't need to fix your mind on the breath, to deliberately let go of the past and the future, or to silence the thinking mind.* ¹⁰²¹

Just contemplate suffering and understand it right now, through whatever you're experiencing. Through that understanding you'll find that the world disappears. The world in which you used to play will fade in importance; you won't visit that playground anymore. The playground of the senses, of the past and the future, of sex and dreams, will fade away.

It happens not because you make it happen, but because this is the natural reaction of the mind when it sees suffering. As all this fades away, meditation takes its place.

You don't become a meditator; meditation just happens. It's a path, a route, and there are signposts on the journey, landmarks on the road ¹⁰²² to complete emptiness and cessation. It's what happens when you disengage and let go. •

Hoe we het ook draaien en keren, steeds opnieuw komt de essentie van de *buddhasasana* neer op hetgeen de Boeddha predikte in de eerste twee voordrachten in Sarnath: de *Dhammacakkappavattana-Sutta* en de *Anatta-Lakkhana-Sutta*.

→ de oorsprong van het lijden moet losgelaten worden (*P. samudaya-sacca*): ¹⁰²³ de oorzaak van het lijden is hunkering, begeerte, verlangen (*P. tanha*) en de gehechtheid, het vastklampen (*P. upadana*) ¹⁰²⁴ dat daaruit voortvloeit. Het is de 'dorst (naar...)' die leidt tot 'worden' (*P. bhava*).

'Er is geen stroom zo groot als hunkering', wist de Boeddha. ¹⁰²⁵ De menselijke begeerte is zo immens dat het nooit kan bevredigd worden.

En die 'dorst', die weliswaar voor ieder van ons verschillend is maar altijd expliciet en manifest de kop opsteekt, geeft telkens weer aanleiding tot 'worden', tot een 'weder-geboorte' van het 'ik'. Op elk moment. En van moment-tot-moment. Niet nà het definitief uiteenvallen van het lichaam (*P. kayassa bheda*), ¹⁰²⁶ maar in *dit* leven. Aan dit steeds opnieuw opgewekte zelfgevoel ligt geen ziel, noch een god ten grondslag. Dit 'zelf' is slechts een verzameling van vijf 'brandstapels'—een cluster van vijf componenten (*P. kkhandhas*) of aggregaten van hechting (*P. upadana-kkhandhas*) die geen enkele stabiele kern bevatten. ¹⁰²⁷ Wil de *yogi* dit bestendige 'worden' vernietigen dan moet hij deze brandhaarden doven; deze 'dorst' stillen. *Pipasavinaya*. ¹⁰²⁸

Bhikkhu Thanissaro: ¹⁰²⁹

• *Depending on what we want out of the world, our worlds can differ... A painter, a skier and a miner looking at a mountain... will see different mountains. If you are a painter, a skier, a miner, you will see the same mountain in different ways depending on what you want from it at any given moment—beauty, adventure or wealth... Each and every desire, in fact, has its own separate world; and within those worlds, we take on different identities.*

*The Buddha had a word for this experience of an identity inhabiting a world defined around a specific desire. He called it 'bhava'... It is something produced by the activity of our minds. **

Er is maar één houding mogelijk om uit de impasse te geraken: laat begeerte los, laat dit verlangen zijn voor wat het is. Bekijk dit verlangen als een toevallige gemoedstoestand die (overeenkomstig een caleidoscoop aan specifieke oorzaken en voorwaarden) ontstaat en vergaat. Steeds opnieuw en opnieuw. ¹⁰³⁰ Wedergeboorte nà wedergeboorte. In *dit* leven.

Door niet toe te geven aan begeerte—ons gewoontepatroon—maar ze integendeel los te laten, houdt ze op te bestaan. Dit is de bevrijding (*P. vimutti*) waarover de Boeddha spreekt.

Stephen Bachelor: ¹⁰³¹

• *De vrijheid van het ontwaken is geworteld in het ophouden van begeerte. ... We zijn onze eigen gevangenisbewaarders. We houden onszelf onvrij door ons uit verwarring of angst vast te klampen aan een zelf dat onafhankelijk van alle voorwaarden bestaat.*

In plaats van de dingen te aanvaarden en te begrijpen zoals ze zijn, proberen wij er onafhankelijk van te worden door een apart 'zelf' te verzinnen.

Het ontwikkelen van het pad begint ermee dat we werkelijk zien hoe veranderlijk, toevallig en creatief wijzelf en de wereld zijn. •

Osho: ¹⁰³²

• *The understanding of desire frees one from desire because it reveals its painful nature.*

And in the moment when there is no desire, when the mind is not perturbed by lust and you are not searching for anything, then, at that very moment, at that calm and tranquil moment, you experience your real authentic being. •

In de *sutta* worden drie duidelijk waarneembare vormen van verlangen vermeld:

→ verlangen naar zintuiglijk genot (*P. kama-tanha*): verlangen kenmerkt zich door het *grijpen* naar een object, met als oogmerk het nooit meer los te laten. *Kama-tanha* behelst het verlangen naar én de daaruit voortvloeiende gehechtheid = het brandstof geven aan dit vuur van verlangen (*P. upadana*) naar alles wat we zien, horen, ruiken, proeven, aanraken of denken. ¹⁰³³

Vandaar de *absolute noodzaak* om wachters te plaatsen bij de zintuigpoorten!

Frits Koster: ¹⁰³⁴

• *De directe oorzaak is het zien van genot of geluk in dingen die in werkelijkheid leiden tot verslaving of afhankelijkheid. •*

→ manifestatiedrang en verlangen naar eeuwig bestaan (*P. bhava-tanha*). Dit is de levens- en wordingsdrift (*P. bhava*) die het hele leven doordesemt. In feite komt het erop neer dat de mens zich—uit pure onwetendheid—hunkerend vastklampt aan dit leven dat—in werkelijkheid—een ongrijpbaar, continu *proces* van permanent ontstaan en vergaan is.

Dit geldt zowel voor de basisbehoeften (eten, drinken, onderdak, bescherming tegen koude en warmte...) als voor de hogere behoeften van de piramide van *Maslow*: behoefte aan sociaal contact, behoefte aan

waardering en erkenning, behoefte aan zelfontplooiing en tenslotte de blijkbare onuitroeibare behoefte aan eeuwig bestaan.

Wij kunnen niet/willen niet onze dood aanvaarden en wensen eeuwig (in één of andere etherische vorm) te blijven bestaan. Dit vormt de bron van ons lijden.

Het najagen van al deze onvervulbare ambities leidt tot onvrede en onrust.¹⁰³⁵

➤ verlangen naar niet-bestaan (*P. vibhava-tanha*). Dit is het tegenovergestelde, namelijk het verlangen om juist *niet* meer te willen hebben of te willen zijn: het niet (meer) aanvaarden van fysieke ongemakken (ziekte, pijn, verdriet...) of het willen stoppen van iets wat ooit voor eeuwig verworven leek (huwelijk, geld, carrière...).

De eerste twee vormen van verlangen zijn aantrekkende, ‘zuigende’ krachten, terwijl de derde vorm een ‘afstotend’ element in zich draagt.

Deze drie vormen van verlangen vormen de *directe* oorzaak van de menselijke onvrede, van onze ellende, van *dukkha*.

De *diepere* oorzaak ligt uiteindelijk in onwetendheid (*P. avijja*), namelijk het verkeerd, het niet duidelijk of helemaal niet onderkennen (gebrek aan een juist realiteitsbesef) van wat zich in het huidige moment aan ons voordoet: wij willen niet accepteren dat we een niet-stabiel, afhankelijk *proces* zijn zonder vaste kern, zonder ziel. Integendeel, we gaan ervan uit dat we de Navel van de Wereld zijn. De *omphalos*—de plaats waar de adelaars van Zeus elkaar ontmoeten... Bescheidenheid is nooit de grootste menselijke eigenschap geweest.

Anders gesteld komt het erop neer dat de oorzaak van *dukkha* een verwarde geestelijke of emotionele toestand is die voortspruit uit een verkeerde waarneming van wat alle verschijnselen, dingen, fenomenen (*P. dhammas*) in *wéreklijkheid* zijn.

De *wéreklijke* realiteit van ons bestaan is tweevoudig: er is enerzijds de vaststelling dat onze werkelijkheid van moment-tot-moment verandert (en dit constante *proces* zorgt ervoor dat er *géén énkele* stabiliteit te vinden is) en anderzijds het gegeven dat onze werkelijkheid—ons ‘*ik*’—samengesteld is uit vijf aggregaten (*P. kkhanda*) die, op een bepaald ogenblik [onder specifieke oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. pac-cayas*)], te samen gekomen zijn en evenzeer op een bepaald moment

(eveneens onder specifieke oorzaken en voorwaarden) weer uit elkaar zullen vallen.

Dit is de werkelijkheid waar de analyse (*P. vibhanga*) van de *Bhaddekaratta-Sutta* naar wijst. Onafhankelijk of deze analyse ondersteut wordt door een helder inzicht in de *kkhandhas* (in de *Bhaddekaratta-Sutta, Majjhima-Nikaya* 131) of een helder inzicht in de *salayatana* (in de *Maha-Kaccana-Bhaddekaratta-Sutta, Majjhima-Nikaya* 133).

De oorzaak van *dukkha* wordt ontzettend duidelijk verwoord in de Vuurrede ¹⁰³⁶ van de Boeddha, zijn derde voordracht, die hij hield voor de gebroeders *Kassapa*, ¹⁰³⁷ die beschouwd werden als de toonaangevende spirituele vuuraanbidders (*P. aggihutta*) van hun tijd. Zo vermeldt de *sutta* dat de *Kassapa's* vergezeld waren van een duizendkoppige schare volgelingen.

Waar deze asceten vroeger dag en nacht het vuur vereerden, leerde de Boeddha hen dat de wereld van de zintuigen in brand stond. Door het vuur als metafoor te gebruiken voor *verlangen* maakte hij het inzicht in de *Dhamma* voor deze vuuraanbidders aanschouwelijk. ¹⁰³⁸

Nadat de Boeddha op deze manier de *Dhamma* had uitgelegd, namen de *Kassapa's* met hun hele gevolg van duizend monniken toevlucht tot de *Drie Juwelen* (*P. tiratana*). ¹⁰³⁹

De Vuurrede gaat als volgt:

- *Aldus heb ik gehoord.*
Eens verbleef de Bhagavat op de Gayasisa heuvel,
nabij Rajagaha, samen met duizend monniken.

En daar sprak de Bhagavat de monniken als volgt toe:

Ik zeg jullie dat het brandt door geboorte (P. jati);
door ouderdom (P. jara) en dood (P. marana);
door piekeren over het verleden (P. kukkuccha);
door weeklagen (P. parideva);
door lijden (P. dukkha);
door smart (P. domanassa)
en door wanhoop (P. upayasa).

"Het oor, Monniken, staat in brand;
geluiden staan in brand;
auditief contact staat in brand;
auditief bewustzijn staat in brand.

*En ook de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename gewaarwordingen
veroorzaakt door auditief contact staan in brand.*

*En waarmee staan ze in brand?
Ze staan in brand door het vuur van verlangen;
door het vuur van haat;
door het vuur van onwetendheid.*

*Ik zeg jullie dat het brandt door geboorte;
door ouderdom en dood;
door piekeren over het verleden;
door weklagen;
door lijden;
door smart
en door wanhoop.*

*"De neus, Monniken, staat in brand;
geuren staan in brand;
neus-contact staat in brand;
reuk-bewustzijn staat in brand.*

*En ook de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename gewaarwordingen
veroorzaakt door neus-contact staan in brand.*

*En waarmee staan ze in brand?
Ze staan in brand door het vuur van verlangen;
door het vuur van haat;
door het vuur van onwetendheid.*

*Ik zeg jullie dat het brandt door geboorte;
door ouderdom en dood;
door piekeren over het verleden;
door weklagen;
door lijden;
door smart
en door wanhoop.*

*"De tong, Monniken, staat in brand;
smaken staan in brand;
tong-contact staat in brand;
tong-bewustzijn staat in brand.*

*En ook de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename gewaarwordingen
veroorzaakt door tong-contact staan in brand.*

En waarmee staan ze in brand?

*Ze staan in brand door het vuur van verlangen;
door het vuur van haat;
door het vuur van onwetendheid.*

*Ik zeg jullie dat het brandt door geboorte;
door ouderdom en dood;
door piekeren over het verleden;
door weklagen;
door lijden;
door smart
en door wanhoop.*

*"Het lichaam, Monniken, staat in brand;
aanrakingen staan in brand;
lichamelijk contact staat in brand;
lichamelijk bewustzijn staat in brand.*

*En ook de aangename, de onaangename
en niet-aangename-noch-onaangename
gewaarwordingen
veroorzaakt door lichamen contact staan in brand.*

*En waarmee staan ze in brand?
Ze staan in brand door het vuur van verlangen;
door het vuur van haat;
door het vuur van onwetendheid.*

*Ik zeg jullie dat het brandt door geboorte;
door ouderdom en dood;
door piekeren over het verleden;
door weklagen;
door lijden;
door smart en door wanhoop.*

*De geest, Monniken, staat in brand;
gedachten staan in brand;
mentaal contact staat in brand;
mentaal bewustzijn staat in brand.*

*En ook de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename gewaarwordingen
veroorzaakt door geestelijk contact staan in brand.*

*En waarmee staan ze in brand?
Ze staan in brand door het vuur van verlangen;
door het vuur van haat;
door het vuur van onwetendheid.*

Ik zeg jullie dat het brandt door geboorte;

door ouderdom en dood;
door piekeren over het verleden;
door weeklagen;
door lijden;
door smart
en door wanhoop.

Een goed onderwezen edele discipel,
die de dingen op deze manier ziet:
krijgt genoeg van het oog;
krijgt genoeg van vormen;
krijgt genoeg van visueel contact;
krijgt genoeg van het visueel bewustzijn.

En hij krijgt genoeg van de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename gewaarwordingen
veroorzaakt door visueel contact.

Hij krijgt genoeg van het oor;
krijgt genoeg van geluiden;
krijgt genoeg van auditief contact;
krijgt genoeg van het auditief bewustzijn.

En hij krijgt genoeg van de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename gewaarwordingen
veroorzaakt door auditief contact.

Hij krijgt genoeg van de neus;
krijgt genoeg van geuren;
krijgt genoeg van neus-contact;
krijgt genoeg van het reuk-bewustzijn.

En hij krijgt genoeg van de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename gewaarwordingen
veroorzaakt door neus-contact.

Hij krijgt genoeg van de tong;
krijgt genoeg van smaken;
krijgt genoeg van tong-contact;
krijgt genoeg van het tong-bewustzijn.

En hij krijgt genoeg van de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename gewaarwordingen
veroorzaakt door tong-contact.

Hij krijgt genoeg van het lichaam;
krijgt genoeg van aanrakingen;
krijgt genoeg van lichamenlijk contact;
krijgt genoeg van het lichamenlijk bewustzijn.

*En hij krijgt genoeg van de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename gewaarwordingen
veroorzaakt door lichamelijk contact.*

*Hij krijgt genoeg van de geest;
krijgt genoeg van gedachten;
krijgt genoeg van mentaal contact;
krijgt genoeg van mentaal bewustzijn.*

*En hij krijgt genoeg van de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename gewaarwordingen
veroorzaakt door mentaal contact.*

*Als hij er genoeg van heeft, wordt hij onthecht.
Door onthechting wordt [zijn geest] bevrijd.
en door bevrijding wordt hij zich ervan bewust
dat hij bevrijd is. ¹⁰⁴⁰*

*Hij beseft:
Vernietigd is geboorte,
het religieuze leven is geleefd (P. magga brahmacariya); ¹⁰⁴¹
wat gedaan moest worden is gedaan
(P. katam karniyam); ¹⁰⁴²
er is niets meer dat tot terugkomst hier leidt
(P. naparam itthattaya).’ ¹⁰⁴³*

*Zo sprak de Verhevene.
En de monniken waren tevreden
en verheugd met de woorden van de Verhevene.*

*En terwijl deze uiteenzetting gegeven werd,
werden de harten
van deze duizend monniken door onthechting
bevrijd van de bezoedelingen. ♀*

→ de beëindiging van het lijden moet gerealiseerd worden (P. nirodhasacca) ¹⁰⁴⁴

De Derde Waarheid betreft ‘... de volmaakte beëindiging van dat verlangen, het opgeven ervan, het afstand doen ervan, de bevrijding van die begeerte. Het is de beëindiging van het verlangen naar verlangen.’ ¹⁰⁴⁵

De Derde Waarheid behandelt het einde van *dukkha*; het einde van pijn; het einde van imperfectie; irritatie; van ellende in de meest brede zin van het woord. Het einde van *dukkha* is innerlijke vrede. Zelfrealisatie. *Nibbana*.

De *yogi* bereikt *nibbana* als álle begeerte uitgeschakeld is, als hij, met andere woorden, *boven* zijn emoties staat en ze hem niet meer kunnen raken. Dit is wanneer de beoefenaar de complete controle heeft over zichzelf, compleet in balans is, hetgeen hem een gevoel geeft van volslagen rust en vrede. Dit is de bevrijding (*P. vimutti*) waar de *Dhamma* steeds naar wijst. ¹⁰⁴⁶

→ het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden moet *ontwikkeld* worden (*P. magga-sacca*): dit is het Achtvoudige Pad dat moet ontwikkeld worden om *dukkha* te stoppen.

De Boeddha leert dat we ons niet moeten richten op het symptoom (*dukkha*), maar op de oorzaken van *dukkha*.

De Vierde Waarheid reikt de *yogi* de weg aan om zich te bevrijden uit de kringloop van *samsara*, ¹⁰⁴⁷ d.i. om *dukkha*, dat voorkomt uit hunkering en gehechtheid, te overwinnen door ontwakken; door verlichting; namelijk door het ontwikkelen van heilzame handelingen en kwaliteiten (*sila*); door het genereren van een gemoedstoestand van concentratie (*samadhi*) waaruit wijsheid volgt (*panna*). ¹⁰⁴⁸

Het achtvoudige pad kan samengevat worden als een in diepgang oplopende leer- en praktijkmethode ¹⁰⁴⁹, gaande van *moraliteit* (*P. sila* → respectievelijk: *perfect spreken, perfect handelen, perfect levensonderhoud*), over *meditatie* (*P. samadhi* → respectievelijk: *perfecte inspanning, perfecte aandacht, perfecte concentratie*) naar *wijsheid* (*P. panna* → respectievelijk: *perfect inzicht en perfecte intentie*).

Dit pad leidt tot *harmonie* en *inzicht*. Het is net dit *inzicht* (in de ware aard van de verschijnselen) dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*.

Het Achtvoudige Pad kan worden beschouwd als de praktisch te volgen weg én het proces van bewustwording dat leidt tot zelfrealisatie.

Frits Koster: ¹⁰⁵⁰

• *Als het meditatieve inzicht diep genoeg is en als de beoefenaar en de situatie er rijp voor zijn, dan kan op een bepaald moment een zeer specifieke en zuiverende ervaring plaatsvinden die wel “verlichting” wordt genoemd.*

... In boeddhistische geschriften wordt de verlichtingservaring vaak benaderd aan de hand van ontkenningen of negaties, waarin wordt uitgelegd wat het niet is.

Het wordt in het algemeen wél beschreven als 'staat van hoogste geluk en vrede' [(P. nibbana)], doordat het los staat van alle (vergelijkelijke) wereldse ervaringen, als 'veilig' [(P. khema)] of 'bevrijdend' [(P. vimutti)].

Deze verlichtingservaring is niet blijvend. Het is te vergelijken met een moment van heel even de zon zien op een bewolkte dag.

Volgens de Boeddha en beoefenaars die het ervaren hebben is deze ervaring echter bijzonder bevrijdend, doordat op dat moment voorheen blokkerende en problemen veroorzakende krachten, zoals verlangen, haat en onwetendheid, volkomen uitgedoofd worden. •

Summier samengevat komt het Achtvoudige pad hierop neer:

- perfect inzicht: inzicht in de realiteit van de Vier Waarheden
- perfecte intentie: dit inzicht toepassen in het leven
- perfect spreken: spreken naar dit inzicht
- perfect handelen: handelen naar dit inzicht
- perfect levensonderhoud: geen beroepsactiviteiten ontplooiën die strijdig zijn met dit inzicht
- perfecte inspanning: inspanningen richten naar dit inzicht
- perfecte aandacht: richten van volle en permanente aandacht op dit inzicht
- perfecte meditatie: reflectie die dit inzicht verdiept



Laten we even dieper ingaan op de drie rotaties en twaalf aspecten van de Vier Waarheden.

Zoals de Boeddha het analytisch uitlegde in zijn eerste voordracht—de *Dhammacakkappavattana-Sutta*—wordt elke van deze Waarheden beoefend in drie rotaties (of fasen) en in twaalf aspecten. De drie rotaties zijn: theorie (*P. pariyatti*), praktijk (*P. patipatti*) en realisatie/resultaat (*P. pativedha*). Uit deze drievoudige rotatie volgen de twaalf aspecten (*cfr. supra*, zie p. 22 e.v.).

Op deze manier ontstaan twaalf toestanden (of combinaties), wat men de Twaalf Aspecten van de Vier Waarheden noemt (*zie schema infra*).¹⁰⁵¹ Deze tabel lijkt intellectueel eenvoudig; de beoefening ervan is echter een heel ánder verhaal.

Grosso modo komt het erop neer dat élk aspect intellectueel gekend en verstandelijk aanvaard is (de theorie); dat deze theorie vervolgens ten gronde in de praktijk *ervaren* wordt en tenslotte dat de *yogi* het resultaat ervan in zichzelf volledig realiseert. Dit vierstappen-plan met zijn drie respectieve geleidingen is bijgevolg géén louter theoretische, intellectuele constructie. Het vormt een uiterst zorgvuldig, analytisch uitgewerkt plan van theorie, over praktijk naar volledige verwerkelijking. Zelfrealisatie. ¹⁰⁵²

Een beknopte uitleg van dit uitzonderlijk stukje boeddhistisch Vrij Onderzoek:

1. de Waarheid van *dukkha*

'Idam dukkham ariyasaccam... parinneyam... parinnatam'—*'Deze Edele Waarheid van dukkha...moet ervaren worden...is volkomen ervaren'* ¹⁰⁵³

→ *'Dit is dukkha'*: de theoretische—louter intellectuele—herkenning én vaststelling van het lijden vormt de uitgangspositie. Deze herkenning en vaststelling is *pariyatti*.

→ *'Dukkha moet begrepen worden'*: De tweede stap is beoefening, namelijk het beschouwen, reflecteren en overschouwen van *dukkha* in al zijn vormen vanuit alle perspectieven en met al zijn aspecten tijdens onze meditatie. Het is het verkennen van het immense terrein van *dukkha*: het *ervaren* en *erkennen* dat *álles* onderhevig is aan *dukkha*.

Deze *ervaring*, deze *'certificatie'* van *dukkha* als een getuige zonder (voor)oordeel, (*'bearing witness'*), moet het *volledige* scala van *dukkha* omvatten (*P. dukkha parinneyam*), vermits (indien we *niet* het volledige scala zouden bekijken) er anders (mogelijk) een aspect zou *kunnen* overblijven waarop *dukkha* niet van toepassing is. Het komt erop neer élk eventualiteit definitief uit te sluiten. ¹⁰⁵⁴ Door aanhoudende, repetitieve meditatie-beoefening gebeurt dit ook. Zo wordt *dukkha begrepen* als een waarheid, i.c. datgene wat *wáár* is: de *yogi* *ervaart dukkha* in *álles* en in *ál* zijn aspecten. Deze beoefening is *patipatti*.

→ *'Dukkha is begrepen'*: De derde stap tenslotte (*P. parinnatam*) ¹⁰⁵⁵ is de apotheose: wanneer *dukkha* eenmaal *begrepen* is, moet *dukkha* in onszelf geraliseerd worden. De *yogi* moet *voorbij dukkha* gaan, d.i. *dukkha achterlaten*; *dukkha* transcenderen Pas dan, énkél dán, kan men concluderen dat *dukkha begrepen* is. *Voorbij dukkha* gaan, *dukkha* overstijgen is *pativedha*.

2. de Waarheid van de Oorzaak van *dukkha*

'Idam dukkham samudayam ariyasaccam... pahahatabbam... pahinam'—'Deze Edele Waarheid van de oorzaak van *dukkha*... moet vernietigd worden... is volkomen vernietigd'¹⁰⁵⁶

→ '*Dit is de oorzaak van dukkha*': herkenning én vaststelling dat verlangen (*P. tanha*) de oorzaak is van *dukkha*; de oorzaak van onze ellende. Deze herkenning en constatacie (de diagnose)—op intellectueel niveau— is uitstekend maar de vaststelling *an sich* helpt ons niet veel verder. Dit is *pariyatti*.

→ '*De oorzaak van dukkha moet losgelaten worden*': de oorzaak (= het verlangen) moet vernietigd worden (*P. pahahatabbam*) door meditatie-beoefening. Dit is *patipatti*.

DE 12 ASPECTEN VAN DE VIER WAARHEDEN

1. De Waarheid van het Lijden

- Theorie (*P. pariyatti*): 'Dit is het lijden'
- Praktijk (*P. patipatti*): 'Het lijden moet begrepen worden'
- Resultaat (*P. pativedha*): 'Het lijden is begrepen'

2. De Waarheid van de Oorzaak van het Lijden

- Theorie (*P. pariyatti*): 'Dit is de oorzaak van het lijden'
- Praktijk (*P. patipatti*): 'De oorzaak van het lijden moet *losgelaten* worden'
- Resultaat (*P. pativedha*): 'De oorzaak van het lijden is *losgelaten*'

3. De Waarheid van de Beëindiging van het Lijden

- Theorie (*P. pariyatti*): 'Dit is de beëindiging van het lijden'

→ ‘De oorzaak van *dukkha* is losgelaten’: maar de tijdelijke vernietiging is niet voldoende. Slechts wanneer de wortels (*P. mulas*) van het verlangen uitgeroeid zijn (*P. pahinam*) en er niets meer van overblijft, ¹⁰⁵⁷ komt er een einde aan *dukkha*. Dit is *pativedha*.

3. de Waarheid van de Beëindiging van *dukkha*

‘*Idam dukkhanirodham ariyasaccam... sacchikatabbam... sacchikatam...*’—‘Deze Edele Waarheid van de Beëindiging van *dukkha* moet gerealiseerd worden... is gerealiseerd’ ¹⁰⁵⁸

→ ‘*Dit is de beëindiging van dukkha*’: aan *dukkha*, aan onze ellende is een einde gekomen. We bereiken het stadium van *nibbana*. Dit is de intellectuele herkenning én vaststelling dat we—door het verlangen tot in de wortel te vernietigen—onzelf bevrijden. Dit is *pariyatti*.

→ ‘*De beëindiging van dukkha moet gerealiseerd worden*’: Maar de loutere intellectuele herkenning en vaststelling dat er een (niet-esoterisch!) niveau bestaat *voorbij* onze lichaam/geest-structuur is niet voldoende. Het moet gecertificeerd worden (*‘bearing witness’*) (*P. sacchikatabbam*) door onze meditatiebeoefening: we moeten aan deze realisatie werken. Dit is *patipatti*.

→ ‘*De beëindiging van het lijden is gerealiseerd*’: Pas wanneer de beëindiging van *dukkha* *de facto* gerealiseerd is, zijn we vrij. Bevrijd van de bezoedelingen (*P. kilesas*), is de *yogi* ook bevrijd van *dukkha*. Dit is *pativedha*.

4. De Waarheid van het Pad dat leidt naar de Beëindiging van *dukkha*.

‘*Idam dukkhanirodhagamini patipada ariyasaccam... bhavetabbam... bhavitam...*’—Deze Edele Waarheid van het Pad dat leidt naar de Beëindiging van *dukkha*... moet gecultiveerd worden... is gecultiveerd’ ¹⁰⁵⁹

→ ‘*Dit is het pad dat leidt naar de beëindiging van dukkha*’: dit is de intellectuele herkenning én vaststelling dat het *Middenpad* (*P. majjhima patipada*) inderdaad het pad is dat naar de beëindiging van *dukkha* voert. Dit is *pariyatti*.

→ ‘*Dit pad moet gecultiveerd worden*’: dit is de intellectuele *beslissing* dat we dit pad moeten *cultiveren* (*bhavetabbam*). Dit kan *énkel* gebeuren door beoefening. Dit is *patipatti*.

→ 'Dit pad is gecultiveerd': de beëindiging van *dukkha* én de hieruit voortspruitende bevrijding is énkél een feit wanneer alle elementen van het pad ontwikkeld zijn, d.i. wanneer alle acht aspecten van het pad direct, experiëntieel ervaren en gerealiseerd zijn. Dit is *pavedha*.

Slechts wanneer de Vier Waarheden, in de onderscheiden drie niveau's, experiëntieel *ervaren* én *gerealiseerd* zijn (*P. paccanubhoti*) kan er sprake zijn van echte bevrijding (*P. vimutti*) van *dukkha*. Zoniet blijven de Vier Waarheden slechts een filosofisch systeem. En dat is spijtig genoeg—zoals *supra* reeds aangehaald—bij vele boeddhisten het geval. Dan ver-vaagt *Dhamma* tot een moreel systeem van regeltjes; tot een metafysisch gedachtengoed; tot een religie.

Tot zover de Vier Edele Waarheden. Het bovenstaande vormt, *in a nutshell*, de ware erfenis van Siddhattha Gotama, de bedelmonnik (*P. samana*), ¹⁰⁶⁰ die 2.600 jaar geleden langs de Gangesvlakte trok.



Maar terug naar de *Mahasatipatthana-Sutta*.

De ultieme werkelijkheid verkrijgt de *yogi* door het *inzicht* dat het ego slechts *illusie* is. In de boeddhistische terminologie wil dit zeggen dat de *yogi* de *tilakkhana* bij zichzelf gerealiseerd heeft, namelijk de vergankelijkheid (*P. anicca*), de onvrede (*P. dukkha*) en het niet-zelf (*P. anatta*) van alle geconditioneerde verschijnselen experiëntieel *ervaren* (*P. paccanubhoti*) heeft. Dit is de werkelijkheid van de *ariya*, van de edele, van de arahant—*hij die wéét*.

De zintuiglijke (fenomenale) werkelijkheid is de werkelijkheid van de onwetende 'wereldling' (*P. puthujjana*), met zijn begeerte, boosheid en onwetendheid. Met zijn angsten; met zijn 'meten en weten'; met zijn geest die alles beoordeelt op basis van zijn illusoir ego. Een wereldling die meet en evalueert, kiest en verwerpt, die '*likes*' en '*dislikes*' de inhoud van zijn percepties (*P. sanna*) vanuit het standpunt van zijn 'ik', van zijn 'zelf', van zijn 'ego'. Die door zijn verlangen, hoogmoed, eergevoel... alles conceptualiseert wat hij met zijn zintuigen opmerkt en met zijn geest manipuleert. Dit conceptualiseren komt er *de facto* op neer dat hij de verschijnselen 'bevriest' (hij geeft er statische labels aan) daar waar verschijnselen steeds veranderende, haast 'vloeibare' dingen zijn. ¹⁰⁶¹

Deze conceptualisering neemt bij de *puthujjana* overhand toe en vermeerdert zijn *dukkha* overeenkomstig. Dit is *papanca*—de proliferatie van concepten en percepties.¹⁰⁶²

De *yogi* daarentegen die zichzelf realiseert (die *ariya* wordt) ziet helder, ervaart heel duidelijk dat het concept van dit 'ik', van dit 'zelf', van dit 'ego' bij het ontwaken 'oplost'. Door het gradueel vernietigen van verlangen, hoogmoed, eergevoel... vermindert de conceptualisering en eveneens de proliferatie. Een Boeddha of een arahant die het 'ik' volkomen vernietigd heeft, conceptualiseert niet meer. Boeddhas hebben zich van deze obstakels bevrijd.

Dhammapada:¹⁰⁶³

- *In de lucht is er geen pad.*¹⁰⁶⁴
*Buiten het pad is er geen monnik.*¹⁰⁶⁵
Mensen houden van obstakels
*[die hun spirituele groei verhinderen].*¹⁰⁶⁶
*Boeddhas zijn er vrij van.*¹⁰⁶⁷ •

De absolute (noumenale) werkelijkheid¹⁰⁶⁸ kent geen dualiteit.¹⁰⁶⁹ De *yogi* die deze absolute realiteit helder ziet (*P. pajanati*) klampt zich niet vast, hecht zich niet, hoeft niets te *worden*, hoeft niets te *zijn*.

Zulke *Muni* doet gewoon wat nodig is, elk ogenblik opnieuw. Zonder toevoeging van wélk subjectief persoonlijk verhaal of drama dan ook (dat steeds zijn oorsprong vindt in de illusie van een onafhankelijk, separaat, eigen zelf).

Dit is bevrijding. Dit is *nibbana*—de uitdoving van het vuur van begeerte, van afkeer en van onwetendheid door gebrek aan brandstof.

Het is deze realisatie—het bereiken van *nibbana*, de innerlijke vrede—waarop de slotparagraaf van de *Mahasatipatthana-Sutta* alludeert. Het is het resultaat van het vestigen van penetrerende aandacht door de *yogi*.

III.2.6 Resultaat vestiging van aandacht (*P. satipatthanabhavananisamsa*)

- *Monniken, iedere beoefenaar die dit viervoudig cultiveren van de aandacht op deze manier*¹⁰⁷⁰ *ontwikkelt gedurende zeven jaar, kan één van deze twee vruchten verwachten: de hoogste wijsheid*¹⁰⁷¹ *nog in dit leven of, indien er nog een rest van levensbrandstof is,*¹⁰⁷² *de staat van een niet-meer-terugkeerder.*

Vergeet deze zeven jaar, Monniken! Iedere beoefenaar die dit viervoudig cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zes, vijf, vier, drie, twee of één jaar, kan één van deze twee vruchten verwachten: de hoogste wijsheid nog in dit leven of, indien er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder.

Vergeet dat ene jaar, Monniken! Iedere beoefenaar die dit viervoudige cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zeven, zes, vijf, vier, drie, twee maanden, één maand of een halve maand, kan één van deze twee vruchten verwachten: de hoogste wijsheid nog in dit leven of, wanneer er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder.

Vergeet die halve maand, Monniken! Iedere beoefenaar die dit viervoudige cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zeven dagen, kan één van deze twee vruchten verwachten: de hoogste wijsheid nog in dit leven of, wanneer er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder.”

Het is om deze reden dat ik gezegd heb:

“ Monniken, dit is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van dukkha en angst; tot het onder de knie krijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.”

Aldus sprak de Bhagavat. De monniken waren verrukt en verheugden zich over wat Hij gezegd had. •

De voorspelling in de sutta geeft aan dat de beoefening van *satipatthana* de faculteit bezit om de *yogi te brengen* tot de twee hoogste stadia van ontwaken, namelijk *anagami* en als bekroning *arahant*.

Dit benadrukt nogmaals het belang dat de Boeddha zelf gaf aan deze ‘directe weg’—*ekayana magga*.

De tijdsduur om ontwaken te realiseren heeft uiteraard slechts een *symbolisch* metaforisch karakter vermits dit afhankelijk is van individu tot individu.

Dit standpunt wordt bevestigd door de *Majjhimanikaya Atthakatha* ¹⁰⁷³—de Commentaren op de *Majjhima-Nikaya*—waar ‘*ekayana*’ wordt uitgelegd als ‘*ekamagga*’ en waar aan ‘*eka*’ twee belangrijke betekenissen worden toegeschreven: op de eerste plaats de ondeelbaarheid van het

pad (*P. na dvedhapathabhutoti*)¹⁰⁷⁴ en op de tweede plaats het feit dat de *yogi* het pad alleen (mentaal en lichamelijk afgezonderd—*citta* en *kaya viveka*) moet lopen (*P. ekena ayitabbo ti*).

Het 'individuele' karakter van de te lopen weg (*P. magga*) wordt ook benadrukt door Frits Koster:¹⁰⁷⁵

• *De vraag is eigenlijk niet concreet te beantwoorden. Enkele belangrijke factoren hierbij zijn de motivatie, toewijding, scherpzinnigheid, de mate van geconditioneerdheid, de opvoeding, de gezondheid en de begeleiding die iemand krijgt.* •

Dit individuele 'karakter' staat echter onze *interbeing* met de wereld niet in de weg. Integendeel.

Lauren Krauze:¹⁰⁷⁶

• *For me, solitude is not loneliness, but a space where I can be fully aware of the myriad ways that all things, myself included, are connected.* •

Duidelijk is wel dat de doorbraak naar Zelfrealisatie toe, zich tijdens correcte beoefening, op *é*lk moment—*plóts*,¹⁰⁷⁷ *spontaan* en *onverwacht* als de slag van de *kyosaku*¹⁰⁷⁸—kan manifesteren, maar dat het eveneens vanzelfsprekend is dat deze doorbraak slechts voort kan komen uit een geleidelijke ontwikkelingsgang van innerlijke progressie en mentale cultivering.

Bhikkhu Analayo:¹⁰⁷⁹

• *Zoals de oceaan geleidelijk dieper wordt als men zich van de kust verwijderd, zo heeft satipatthana-beoefening van nature de neiging om zich te verdiepen. Sommige kusten zijn vlak, maar andere kunnen steil zijn. Dus is de tijd die het vergt om dieper water te bereiken ook verschillend, in overeenstemming met wat de Satipatthana-Sutta zegt over de hoeveelheid tijd die nodig is om het doel van bevrijding te bereiken. Maar zolang men zich in de goede richting blijft bewegen, zal de eigen beoefening steeds meer diepte krijgen.* •

Laat het duidelijk zijn dat voortdurende beoefening van de *satipatthanas* ervoor zal zorgen dat het resultaat haast zeker bereikt zal worden. Het is de directe weg naar bevrijding van *dukkha*.

De *yogi* die volhardend de *satipatthanas* beoefent zonder naar het 'doel' te verlangen zal *plóts*, *spontaan* en *onverwacht* de stroom betreden. En

manifest 'de smaak van passieloosheid, de smaak van realisatie, de smaak van bedaren en de smaak van ontwaken' ¹⁰⁸⁰ ervaren.

De Boeddha zei: ¹⁰⁸¹

• Wanneer je de geest tot rust brengt, kun je het geheel zien. Dit is de visualisering van de Grond. •

Het Geheel. De *Flow*. Het *Proces*.

Verschijselen zijn vergankelijk en zelfloos. Alle fenomenen ondergaan geboorte en dood. Maar als we er héél intens contact mee maken—in *the eye of the storm* kruipen—raken we de grondeloze grond van het *zijn*, de substantie van alles wat *is*. Dat wat vrij is van geboorte en dood (*P. ajata-amata*), wat vrij is van vastheid en vergankelijkheid.

Dit is het inzicht dat de Boeddha met ons wilde delen om sereen, vredig en onbevreesd ¹⁰⁸² te worden. Dit is het inzicht dat ons van onze (doods)angst en ons verdriet bevrijdt. ¹⁰⁸³ Dit is wat hij *bevrijding* noemde: de beëindiging van ons lijden. *Nirodha dukkha*.

Nibbana betekent *uitdoving*: van ideeën; van opinies; van woorden; van begrippen; van concepten zoals *geboorte* en *dood*; *bestaan* en *niet-bestaan*; *komen* en *gaan*; goed en kwaad; het *zelf* en de *ander...*, het meest *Verhevene*, maar ook het meest schabouwelijke. De *Bhagavat* en *Mara*; *Samsara* én *Nibbana*. Het is de congruentie van alles met Alles. Het einde van twijfel. Ruimte—'de *weidsheid* waarin dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze verdwijnen'. ¹⁰⁸⁴

Dit is 'de staat van ervaring die zich bevindt voorbij het gehele domein van materie, het gehele domein van de geest, een sfeer die noch deze wereld is, noch een andere wereld, noch beide, maan en zon. Hiervan zeg ik dat er ontstaan noch vergaan noch bestendigheid is, en dood noch wedergeboorte. Er is geen ondersteuning, geen ontwikkeling, geen fundament. Dit is het einde van het lijden.' ¹⁰⁸⁵

IV. CONCLUSIE

Nogmaals, kort in schema: om de *satipatthanas* te beoefenen hoeft de *yogi* onverminderd volgende vier specifieke mentale kwaliteiten ¹⁰⁸⁶ te cultiveren:

→ *atapi*, toegewijd, vurig, geestdriftig zijn: het betreft hier een evenwichtige, persistente aanwending van perfecte inspanning (*P. samma vayama*), ¹⁰⁸⁷ van doortastendheid (*P. adhitthana*) en van energie (*P. viriya*).

→ *sampajanna*, helder *bewust* zijn met diepgaand begrip: het is de bekwaamheid om volledig te begrijpen ¹⁰⁸⁸ wat er plaatsvindt, *wát* de *wáre* aard ¹⁰⁸⁹ is van de realiteit. Concreet moet de *yogi* zich richten op het specifieke aspect dat alle *satipatthanas* gemeenschappelijk hebben, namelijk de focus op de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde dingen. Ze moeten de *yogi* wijzen naar de drie kenmerken van alle fenomenen, namelijk: (1) veranderlijkheid; vergankelijkheid; impermanent zijn; ontstaan en vergaan (*P. anicca*); (2) dat ze door deze onbestendigheid onbevredigend zijn en ellende veroorzaken (*P. dukkha*) en (3) dat ze geen enkele vaste substantie in zich dragen, dat ze *zelf-loos* zijn (*P. anatta*). Door *sampajanna* onderként en *zíet* de *yogi* de dingen zoals ze *wérkelijk* zijn—*yatha bhuta nana dassana*. De ontwikkeling van *sampajanna* leidt bijgevolg tot wijsheid (*P. panna*).

→ *sati*, penetrerende aandacht behelst zowel een 'innerlijke' (*P. ajjhatta*) als een 'uiterlijke' (*P. bahiddha*) beschouwing, d.i. zowel een meditatie op zichzelf als op de anderen. Het betreft het *continu* gewaarzijn van het huidige moment, met als belangrijkste aspect '*een pure en gelijkmoedige ontvankelijkheid in combinatie met een mentale gesteldheid die alert, weids en open is... waarbij één van de essentiële taken van sati is om de eigen gewoontereacties... te ontdoen van hun automatisme...*' ¹⁰⁹⁰

Wanneer de *yogi* in meditatie zit, is hij het epicentrum van zijn eigen extremen. Staat hij in het midden van zijn sterke en zwakke punten. In het midden van zijn verlangens en zijn antipathieën. Door de meditatiehouding aan te nemen drukt de *yogi* zijn volkomen bereidheid uit om alles aandachtig te observeren wat zich in zijn geest aan hem presenteert.

Een grotere openheid etaleren t.o.v. zijn eigen wereld is haast onmogelijk. Zo belooft de *yogi* aandachtig zijn persoonlijk pad van spontane ervaringen, zingt zijn meest intieme lied—innerlijk vredig en bevrijd—en vervliedt spontaan, '*ontraceerbaar als de vlucht van vogels in de lucht*', ¹⁰⁹¹ tot zijn oorspronkelijke staat.

→ *vineyya loke abhijjhadomanassa*, een geestesgesteldheid die vrij en onthecht is van hunkering (*P. abhijjha*) en van afkeer (*P. domanassa*) én volkomen vrij van vasthouden/hechten (*P. upadana*) en afhankelijkheid (*P. nissito*). 'Dit element van niet-reagerende en waakzame ontvankelijkheid in sati vormt de grondslag van satipatthana, als de ultieme middenweg die de inhoud van een ervaring niet verdringt, maar er ook niet dwangmatig op reageert.' ¹⁰⁹²

Deze Middenweg (*P. majjhima patipada*), ¹⁰⁹³ die de *yogi* uit geboorte (*P. jati*) en 'worden' (*P. bhava*) voert, 'is de enige weg uit de uitweg' (Hans van Dam).

De essentie van *satipatthana*-meditatie komt erop neer dat de *yogi*—wanneer hij de vier bovenstaande specifieke mentale kwaliteiten onder de knie krijgt—door aandachtige beschouwing (observatie/contemplatie/meditatie), zonder ook maar enig vooropgezet idee, zonder commentaar, zonder vooringenomenheid ten opzichte van het object dat hij observeert, (*ad litteram* volgens de *sutta*: 'van het lichaam in het lichaam' (*P. kaye kayanupassi*); 'van de gewaarwordingen in de gewaarwordingen' (*P. vedanasu vedananupassi*); 'van de geest in de geest' (*P. citte cittanupassi*) en 'van de dhammas in de dhammas' (*P. dhammesu dhammanupassi*) tot het existentiële inzicht komt dat:

→ het lichaam (*P. rupa*) geen schoonheid, geen stabiliteit en geen permanentie in zich draagt. De *yogi* die op deze manier op het lichaam mediteert verankert automatisch opmerkzaam gewaarzijn in zijn lichaam.

→ de gewaarwordingen en gevoelens (*P. vedana*) geen bevrediging met zich brengen, maar zeker een gevoelsmatige invloed (aangenaam, onaangenaam, neutraal) op de *yogi* uitoefenen. Het komt er dus op aan dat de beoefenaar zich alert opstelt t.o.v. zijn gewaarwordingen en gevoelens en zich onthoudt van reacties—die voor het merendeel (*cf. supra*: a rato van 95%) bestaan uit gewoontepatronen—op deze *sankharas* van verlangen en van afkeer.

→ de geest (*P. citta*) niet bestendig is maar de *yogi* wel degelijk opscheept met een rollercoaster van mentale gesteldheden. Het is aan de *yogi* om deze geestesgesteldheden te herkennen, de oorzaken van hun ontstaan en vergaan te onderzoeken en zijn geest te richten naar de ontwikkeling van concentratie (*P. samadhi*) waardoor de gedachtenstroom gestopt wordt en ruimte verschijnt waarin wijsheid (*P. panna*) zich kan ontwikkelen.

→ de opmerkelijke aandacht op de geestinhoud (*P. dhammas*) zorgt ervoor dat de Vijf Hindernissen bij de *yogi* vernietigd worden (al zij het tijdelijk). Zijn aansluitende analytische observatie van de *kkhandhas* en van de *salayatana* zal de ontwikkeling en beoefening van de zeven ontwakingsfactoren (*P. sati-sambojjhanga*) bevorderen waardoor inzicht ontstaat en bevrijding van *dukkha* zich realiseert.

De *Mahasatipatthana-Sutta* omvat—door de observatie van de vier Velden van Aandacht het *héle* geest/lichaam-complex. Net daarom is het absoluut *niet nodig* om *alle satipatthanas* te doorlopen om tot inzicht en tot zelfrealisatie te komen.

De beoefening van opmerkzaamheid op iedere *satipatthana* draagt de kracht in zich om de dam te doorbreken die de *yogi* verwijderd houdt van inzicht in de ware aard van de realiteit. Anders gezegd: de meditatie op één *satipatthana* (of een deelaspect van een *satipatthana*) bezit het potentieel om rechtstreeks tot bevrijding te leiden. Zoals ook elke van de vier *satipatthanas* als basis kan fungeren voor de cultivering van de Zeven Ontwakingsfactoren en tot inzicht in de Vier Edele Waarheden in zijn drie rotaties en twaalf aspecten. ¹⁰⁹⁴

Dit inzicht leidt bij de *yogi* tot de diepe existentiële ervaring van '*niet-geboorte (P. ajata) en niet-dood (P. amata), noch zuiver noch onzuiver, noch vermeerderen noch verminderen, wederzijdse doordringing en inter-zijn.*' ¹⁰⁹⁵

De essentiële diepte die *satipatthana* bevat wordt voor de *ziende yogi*—bij persistente beoefening—elke dag duidelijker. Zeker wanneer hij erin slaagt om de experiëntiele ervaring van de formele beoefening lineair door te trekken naar zijn alledaagse wereld.

Dan transformeert het doordeweekse bestaan tot een gezegende reis. Een innerlijke reis. ¹⁰⁹⁶ Dan ontvouwt de alledaagsheid zich tot een *yatra*, tot een pelgrimsreis waarbij het absoluut niet uitmaakt waar hij zich bevindt of waar hij naartoe gaat.

Dit is wat men in Zen de *Poortloze Poort* noemt. De toegangspoort tot zelfrealisatie. Tot *nibbana*.

Deze leerrede vormt—voor mij persoonlijk althans—een *highway* naar bevrijding (*P. vimutti*) door het uitdoven van *dukkha*, van verlangen en van onwetendheid. Het is de directe weg naar innerlijke vrede in het *hier-en-nu*. Naar zelfrealisatie. Naar *nibbana*.

Bhikkhu Analayo ¹⁰⁹⁷ vertaalt *nibbana* als volgt:

- *Wat nibbana werkelijk impliceert, is dat het uit onwetendheid voortvloeiende geloof in een substantieel zelf is vernietigd, een 'vernietiging' die al bij stroombetreding ¹⁰⁹⁸ heeft plaatsgevonden.*

Bij volledig ontwaken worden ten slotte de aller subtielste sporen van vasthouden aan een zelfbeleving voorgoed 'vernietigd', wat niet méér is dan een negatieve uitdrukkingwijze van de vrijheid die men door realisatie verwerft.'

Maar wat *nibbana* écht voor hem inhoudt, dat moet de yogi zélf (pogen te) ervaren. Dat is *voorbij* woorden... *beyond words*...

- *Volledig ontwaakt tot de realiteit van zelfloosheid is de arahant vrij als een vogel in de lucht, zonder sporen na te laten. ¹⁰⁹⁹ •*

BIJLAGEN

Bijlage 1 — Wat is Vipassana?

Vipassana betekent letterlijk: ‘de dingen zien zoals ze werkelijk zijn’.

Dit ‘zien’ vergt helder begrip in de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde fenomenen, namelijk: inzicht in de veranderlijkheid/vergankelijkheid (*P. anicca sammasana nana*); ¹¹⁰⁰ inzicht in de onbevredigdheid (*P. dukkha sammasana nana*) ¹¹⁰¹ en inzicht in de zelfloosheid (*P. anatta sammasana nana*) ¹¹⁰² van alle fenomenen.

Anicca, *dukkha* en *anatta* zijn de drie fundamentele elementen van *Buddha-dhamma*—de leer van de Boeddha. Zij vormen de hoekstenen om tot Zelfrealisatie te komen.

Van de drie is *anicca* de essentiële factor in dit bewustwordingsproces. Het is de *passé-partout* waarmee de twee andere poorten van de inzichtsburcht zich openen.

Om *anicca* te kunnen ontsluiten dient de *yogi* het Edele Achtvoudige Pad (*P. magga sacca*)—de Vierde Edele Waarheid van de Boeddha—intensief te belopen.

Dit Pad is onderverdeeld in drie—progressief opgaande—stappen, namelijk ethiek/moraliteit (*P. sila*); concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid (*P. panna*). ¹¹⁰³

Sila—wat staat voor een deugdzaam leven—vormt de basis voor *samadhi*, wat neerkomt op het concentreren van de geest op een dusdanige manier dat éénpuntigheid (*P. ekaggata*) ¹¹⁰⁴ bereikt wordt. Duidelijker gesteld: wil de *yogi* een uitstekende concentratie van geest—*samadhi*—bereiken, dan is het noodzakelijk dat zijn/haar *sila* perfect moet zijn, vermits *samadhi* gevestigd is op *sila*.

Enkel wanneer de *yogi* zijn concentratie zodanig verfijnd heeft dat hij één wordt met zijn meditatie-object kan wijsheid—*panna*—zich ontwikkelen.

Ook hier geldt opnieuw dezelfde redenering: wil de *yogi* een uitstekende *panna* bereiken, dan is het noodzakelijk dat zijn/haar *samadhi* perfect moet zijn, vermits *panna* gebouwd is op *samadhi*.

Laat dit duidelijk zijn: *sila* en *samadhi* vormen de basisvoorwaarden voor het ontwikkelen van *panna*. Zónder (uitstekende) moraliteit en zónder (uitstekende) concentratie is géén (uitstekende) wijsheid mogelijk. Hoe perfecter de moraliteit, resp. de concentratie, hoe perfecter de wijsheid zal zijn.

En het is juist deze (perfecte) wijsheid die de *yogi* in staat stelt om *anicca*, *dukkha* en *anatta* helder te begrijpen door de beoefening van *vipassana*. Slechts door het beoefenen van *vipassana* kan hij (eindelijk) de dingen ‘zien’ zoals ze werkelijk zijn.

In *vipassana*-meditatie is het object van meditatie *anicca*. De techniek van *vipassana* komt er dus op neer dat de *yogi* er moet naar streven *anicca* bij zichzelf te realiseren [d.i. herkennen, erkennen en er één mee worden]. ¹¹⁰⁵ Eenmaal *anicca* gerealiseerd is, zal hij *dukkha* begrijpen, om vervolgens *anatta* te ‘zien’ als ultieme waarheid.

Enkel door dit ‘inzicht’ onderkent de *yogi* de ellende die zijn hele bestaan doordringt en verzadigt (*P. dukkha sacca*); ¹¹⁰⁶ ontdekt hij de oorzaak van *dukkha* (*P. samudaya sacca*) en hoe *dukkha* kan beëindigd worden (*P. nirodha sacca*). ¹¹⁰⁷

Anicca realiseren komt erop neer dat de *yogi* de veranderlijkheid binnen zichzelf realiseert. Hij wordt één (*P. ekaggata*) met zijn vergankelijkheid, d.i. hij ‘ervaart’ de persoonlijke vergankelijkheid in zijn diepste zelf en aanvaardt deze vergankelijkheid gelijkmoedig. Op deze manier bereikt de *yogi* een staat van inwendige en van uitwendige vrede en brengt zichzelf en zijn energie in harmonie.

De ervaring van *anicca* kan door de *yogi* slechts verworven worden op voorwaarde dat hij de perfecte aandacht (*samma sati*) ¹¹⁰⁸ ontwikkelt.

Samma sati is onze oorspronkelijke natuur, maar is gecontamineerd en gemanipuleerd door onze conditioneringen.

Sandy Boucher: ¹¹⁰⁹

• *To be fully awake is the normal human condition. It expresses the deepest truth of our nature, our oneness with the energy of the universe. We meditate and study and practice to penetrate into, or relax into, this awareness.* •

Hiervoor moet hij zijn analytische aandacht vestigen op de Vier Velden van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*). Door de volgehouden en aanhou-

dende meditatiebeoefening van *satipatthana* wordt de *sattatimsa bodhipakkhiya dhamma* ¹¹¹⁰ bij de *yogi* getriggerd.

Door deze constante, geconcentreerde aandacht (*P. sati*), wordt bij de *yogi* gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) ontwikkeld doordat hij de Wet van *Anicca* experiëntieel ervaart. Alles wat ontstaat, zal uiteindelijk vergaan. *Sabe sankhara anicca*.

Sati en *upekkha* vormen daardoor de twee vleugels waaruit *vipassana* opgebouwd is. De evenwichtige combinatie van beide realiseert wijsheid (*P. panna*): alles wat gecreëerd wordt gaat ten onder; alles wat geconditioneerd ontstaat, zal uiteindelijk vergaan.

*'Anicca vata sankhara, uppada vaya dhammino.
Uppajjitva nirujjhanti tesam vupasamo sukho.*

*Vergankelijk helaas zijn alle verschijnselen;
ze ontstaan en ze vergaan.
Eenmaal ze ontstaan zijn, vergaan ze;
énkel hun uitdoving brengt geluk.'* ¹¹¹¹

Deze wijsheid ontstaat bij de *yogi* niet op een intellectuele basis, maar berust op directe experiëntiele kennis. Het is een diep direct ervaringsgericht inzicht; het is gerealiseerd inzicht—*paccakkha-nana*. ¹¹¹²

Deze wijsheid is de directe weg naar *nibbana*.

Het bovenstaande vormt de theorie van *vipassana*-meditatie.

Praktisch komt de *vipassana*-techniek erop neer dat de *yogi* zijn geconcentreerde aandacht richt op het geest/lichaam-complex. Namelijk op de Vier Velden van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*): het lichaam; de gewaarwordingen en gevoelens; de geest en de geestinhoud (de objecten van de geest).

Het maakt niet uit of hij zijn aandacht richt op het geheel (de vier velden samen) of op slechts één van de deelaspecten.

Welke keuze hij ook maakt, steeds zal hij door het refrein gewezen worden op de essentie:

- *Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan (van resp. het lichaam; de gewaarwordingen; de geest of de de geestinhoud) observeren; blijft hij het proces van vergaan (van resp. het lichaam; de gewaarwordingen; de geest of de de geestinhoud) observeren;*

of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan (van resp. het lichaam; de gewaarwordingen; de geest of de geestinhoud) observeren. •

Deze observatie doet hij—overeenkomstig de instructies van de *sutta*—ijverig (*P. atapi*); helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*); met penetrerende aandacht (*P. satima*); en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*).

Hoe hij zijn beschouwing ook richt, steeds zal de conclusie zijn dat alles wat hij observeert vergankelijk; onbevredigend en zelfloos is.

De Boeddha:

*• Sabbe sankhara anicca.
Sabbe sankhara dukkha.
Sabbe sankhara anatta*

*Alle verschijnselen zijn vergankelijk.
Alle verschijnselen zijn onbevredigend.
Alle verschijnselen zijn zelfloos. •*

Vinaya: 1113

*• Those phenomena arising from a cause,
of these the Enlightened One has told the cause
and also their cessation;
this is the "doctrine" of the Great Recluse. •*

Door het vestigen van geconcentreerde aandacht op *satipatthanas* zal de *yogi* duidelijk en helder begrijpen hoe de hele lichamelijke structuur; hoe de hele mentale structuur; hoe de combinatie van de lichamelijke en de mentale structuur in elkaar steekt. Het hele bestaan als een *proces* van ontstaan en vergaan; een eeuwig *proces* van constante verandering; van ontstaan en van vergaan. In de hele fysieke en mentale structuur is niets stabiel; niets vast; niets onafhankelijk te vinden. Alles is in constante verandering. En deze constante verandering is geen fout van de natuur. Verandering is juist de manier zoals de dingen zijn. Verandering vormt de natuurwet; de kosmische wet.

Door zijn constante aandacht (*sati*) op de constant veranderende natuur van de lichamelijke en mentale gewaarwordingen—ontwikkelt de *yogi* diepgaand zijn kwaliteit van gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).

Aandacht én gelijkmoedigheid vormen de twee vleugels van *vipassana*. *Sati* en *upekkha* = *vipassana*.

Aandacht leidt de *yogi* naar helder begrip/inzicht in de drie karakteristieken van de fenomenen (*P. tilakkhana*). Gelijkmoedigheid voert hem naar de aanvaarding ervan. Anders gezegd: vergankelijk is het lot van de mens. Als hij dit feit in zichzelf realiseert (herkent, erkent en er één mee wordt) én volkomen aanvaardt zal hij innerlijke vrede kennen in dít leven.

Het hierboven summier geschetste pad naar de realisatie van wijsheid wordt omstandig beschreven in de *Visuddhimagga* ¹¹¹⁴ van Buddhaghosa, ¹¹¹⁵ die hiervoor de mosterd haalde bij Upatissa, een boeddhistische monnik die leefde in Ceylon in de 1ste eeuw GTR en die de auteur was van het werk *Vimuttimaggā (het Pad van Bevrijding)*. ¹¹¹⁶

Een meer recent, maar even diepgravend boek is dit van de Birmaanse monnik Mahasi Sayadaw. Ook hier is het Pad van de Zeven Zuiveringen (*satta-visuddhi*)—net zoals het werk van Buddhaghosa— de rode draad doorheen het hele boek. ¹¹¹⁷

Voor de goede verstaander recapituleer ik *infra* de *hierboven* gebruikte terminologie:

→ *helder begrip*: helder inzicht; klaar *zien*. Helder begrip veronderstelt *realisatie* in onszelf: herkennen; erkennen en er één mee worden; de fenomenen *direct ervaren*; *intuïtief, experiëntieel ervaren* (*P. paccanubhoti*) zoals ze werkelijk 'zijn' (*P. yatha bhuta*) [dus *niet* zoals we *dénken* of zouden willen dat ze zijn of net *niet* zouden willen dat ze zijn] en dit gelijkmoedig (*upekkha* - *cfr. infra*), d.i. zonder enige reactie te geven (zónder de interactie van de speeltuin van onze geest: zónder de verhalen; zónder de drama's). *Zien* zoals de reflectie van een spiegel. Om dit 'zien' te bekomen is juiste aandacht (*samma sati* - *cfr. infra*) nodig.

Sayadaw U Pandita: ¹¹¹⁸

'True insight only occurs in the presence of a nonthinking, bare awareness of the passing away of phenomena in the present moment.'

→ *in de drie kenmerken (tilakkhana) van alle geconditioneerde fenomenen*. Deze drie karakteristieken zijn: veranderlijkheid/verandering/vergankelijkheid (*P. anicca*); lijden/leed/ellende (*P. dukkha*) en niet-zelf (*P. anatta*). Om vorderingen te maken in *vipassana*—het 'zien' van de dingen zoals ze in werkelijkheid zijn—moet de *yogi* zich (zo ononderbroken mogelijk) bewust blijven van *anicca*. Het advies van de Boeddhā is kort en bondig:

de *yogi* moet proberen de *tilakkhana* steeds te blijven waarnemen. In feite omvat dit advies de kern van de leer van de Boeddha. Wanneer dit inzicht groeit bij de beoefenaar, evolueert eveneens zijn inzicht in de werkelijke aard van de fenomenen.

→ *van de lichamelijke en mentale structuur*: de hele fysische en mentale structuur én de combinatie van beide d.i. de integrale lichamelijke en geestelijke structuur; de complete stroom van het bestaan. Deze hele structuur is *geconditioneerd*, d.i. gebonden aan oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*) voor ontstaan, bestaan en vergaan.

→ *verkregen door juiste aandacht (P. samma sati)*: deze juiste aandacht kan *énkel* verkregen worden door analytische meditatie. Deze aandacht is van een uitzonderlijke, allesomvattende, penetrerende kwaliteit.

Sayadaw U Pandita: 1119

'It is not just ordinary mindfulness, but mindfulness of an outstanding quality—it must be intensive and persistent; when the object arises, mindfulness rushes to the object in great momentum, with courage and immediate awareness of the object. This must be done without hesitation, thinking, reflection or analyzing.

There must be a firm grasping or seizing of the object and the noting and observing mind must cover the object of observation completely, spreading over the entire object, grasping it in its entirety. The object should be noted from the beginning, through its middle, to its end.

In practice, this means to continuously note and observe the arising objects; one moment of mindfulness should be connected to the next, moment to moment. The noting and observing, or mindfulness of the objects, should not have gaps, but be continuous. Immediately, when the objects arises, with effort and aim, the mind's observing power must be directed to the object.'

Deze juiste aandacht bezit vier cruciale kwaliteiten of eigenschappen voor het beschouwen/contempleren/mediteren ervan; voor de concentratie erop en het bewustzijn ervan, namelijk:

- ijverig, gepassioneerd, met vuur, met passie (*P. atapi*)
- met penetrerende [niet-reactieve] opmerkzaamheid (*P. sati*)
- helder bewust en met diep inzicht in de permanente vergankelijkheid van alle verschijnselen (*P. sampajanna*)

- gelijkmoedig, vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjha-domanassa*)

→ op de 4 Velden van Aandacht (*P. satipatthana*): het lichaam; de gewaarwordingen (fysiek) en gevoelens (mentaal), ofwel op het geheel ofwel op één van de deelaspecten van de *satipatthanas*, i.c.:

- beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op het lichaam (*P. kayanupassana*), ¹¹²⁰ namelijk: aandacht op de ademhaling; op de basis- en secundaire houdingen van het lichaam; op de vergankelijkheid van de lichaamshandelingen; op de afstotelijkheid van de anatomische bestanddelen van het lichaam; op de elementen en tenslotte op het lijk.

- beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op de gewaarwordingen (*P. vedananupassana*): aandacht op de lichamelijke gewaarwordingen en mentale gevoelens.

- beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op de geest (*P. cittanupassana*): aandacht op de geestesgesteldheden, i.c. op de mentale staten die de geest.

- beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op de verschijnselen/dingen (*dhammanupassana*): In het bijzonder gaat het over:

- de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*)
- de Vijf Aggregaten van hechten (*P. panca upadana kkhandha*)
- de Zes Innerlijke en Zes Uiterlijke zintuigsteren (*P. salayatana*)
- de Zeven Factoren van Verlichting (*P. satta bojjhanga*)
- de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya sacca*)

Door de volgehouden en aanhoudende meditatiebeoefening van *sati-patthana* worden eerst de Vijf Hindernissen vernietigd. Vervolgens worden, na de analytische observatie van de *kkhandhas* en de *salayatana*, de zeven verlichtingsfactoren bij de *yogi* beoefend en ontwikkeld. De beoefening en het tot ontwikkeling brengen van deze verlichtingsfactoren tenslotte brengen de *yogi* tot helder begrip (*P. samma ditthi*) van de Vier Edele Waarheden.

→ *satipatthana*: letterlijk: 'sati' = aandacht geven op het NU; 'patthana' of 'upatthana' = stevig; vast verankerd; intensief; voortdurend. *Satipatthana* is—volgens de Boeddha himself—de enige weg om het bewustzijn te zuiveren (*P. sattanam visuddhiya*) en om tot verlichting/zelfrealisatie (*P. nibbana*) te komen.

Mahasatipatthana-Sutta: ¹¹²¹

• *Monniken, dit is een (enige/directe/ongeveer) weg die leidt tot zuivering van de wezens; dit is de weg tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van dukkha en angst; tot het onder de knie krijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.* •

Satipatthana is de meditatie-beoefening die nodig is om de yogi te zuiveren; om zijn verdriet en zorgen te overstijgen; om *dukkha* te vernietigen en om hem de techniek bij te brengen die nodig is om zijn zelf-realisatie te verwezenlijken. Anders verwoordt: de observatie die voortvloeit uit *satipatthana* leidt de mediteerder rechtstreeks naar *nibbana*.

Zoals *supra* aangehaald bestaan verschillende ‘technieken’ of ‘methoden’ om *satipatthana* in praktijk te brengen; d.i. om *satipatthana* te beoefenen. Sommige van deze technieken leggen de nadruk op één aspect van de vier Velden of Fundamenten, terwijl andere technieken juist *alle* Fundamenten gebruiken. In de hele *Satipatthana-Sutta* worden door de Boeddha extensief méér dan 50 oefeningen beschreven.

→ *gelijkmoedigheid (P. upekkha):* géén énkele reactie (*P. sankhara*) geven op gewaarwordingen van verlangen en van haat, in het experiëntiele wéten ¹¹²² dat alles élk moment verandert, vluchtig is en volkomen onstabiel.

→ *wijsheid (P. panna):* de realisatie (herkennen; erkennen en er één mee worden) van het *ego-loze*, d.i. diep inzicht in de *illusie* van een separaat, stabiel, eeuwig ‘*ik*’ dat zich separaat opstelt t.o.v. het Geheel. De Boeddha formuleerde deze wijsheid in zijn laatste woorden: ‘*Verval is onverbreekelijk verbonden met alle bestaande dingen. Streef vol ijver naar jullie verlichting*’ (*Parinibbana-Sutta*). Deze wijsheid is het pad dat naar *nibbana* leidt.

→ *nibbana:* ‘... *that dimension where there is neither earth, nor water, nor fire, nor wind; neither dimension of the infinitude of space, nor dimension of the infinitude of consciousness, nor dimension of nothingness, nor dimension of neither perception nor non-perception; neither this world, nor the next world, nor sun, nor moon. And there, I say, there is neither coming, nor going, nor stasis* ¹¹²³, *neither passing away nor arising: without stance, without foundation, without support. This, just this, is the end of dukkha.*’ ¹¹²⁴

→ 7 Zuiveringen & 16 fasen: het pad naar *nibbana* omvat 7 zuiveringen (*P. satta-visuddhi*) en 16 inzichten (*P. solana nanas*). Voor een analyse verwijs ik naar Bijlage 2.

Bijlage 2 – De Zeven Zuiveringen en de Zestien Inzichten

De Visuddhimagga, het magnum opus van Bhadantacariya Buddhaghosa beschrijft een millennium (5de eeuw GTR) na het parinibbana van de Boeddha, extensief en uiterst systematisch de theoretische en praktische leerstellingen van de Dhamma, zoals ze verstaan werden door de arahants van het Mahavihara-klooster van Anuradhapura (Sri Lanka).

Dit boek wordt, na de Pali-canon, als het belangrijkste Theravada-geschrift beschouwd.

De Visuddhimagga is gestructureerd rond het Zevenvoudige Pad van Zuivering dat, overeenkomstig de monastieke doctrine, naar nibbana voert. Dit pad is summier beschreven in twee suttas van de Pali-canon, zowel in de Rathavinita-Sutta¹¹²⁵ als in de Dasuttara-Sutta.¹¹²⁶

Als dusdanig vormen de Zeven Zuiveringen (P. satta-visuddhi) & de Zestien Inzichten (P. solana nanas) zoals ze beschreven staan in de Visuddhimagga een roadmap voor zelfrealisatie (P. nibbana).

Waar de Mahasatipatthana-Sutta een 'enige, directe, ongeëvenaarde weg' naar zelfrealisatie uittekent, presenteren de satta-visuddhi en de solana nanas een erg adequate doctrinaire beschrijving van het pad.

Het leek me derhalve nuttig om, in het kader van de vertaling en bespreking van de Mahasatipatthana-Sutta, een beknopte samenvatting van mijn boek Satta-visuddhi als bijlage toe te voegen.¹¹²⁷



In de Rathavinita-Sutta worden de Zeven Zuiveringen en de Zestien Inzichten die de yogi tot zelfrealisatie brengen vermeld. Dit gebeurt een tweede maal in de Dasuttara-Sutta, waar de zuiveringen zelfs met twee eenheden uitgebreid worden (van zeven naar negen):¹¹²⁸

- *Welke negen inspanningen voor volmaakte zuivering moeten gecultiveerd worden?*

Dit zijn de negen aspecten van de inspanning voor volmaakte zuivering: de inspanning voor zuivering van moreel gedrag; de inspanning voor zuivering van geest; de inspanning voor zuivering van zienswijze; de inspanning voor zuivering door het overwinnen van twijfel; de inspanning voor zuivering door het zien en het kennen van wat de weg is en wat niet de weg is; de inspanning voor zuivering van het zien en kennen van de oefenpraktijk; de inspanning voor zuivering van zien en kennen (in het algemeen); de

inspanning voor zuivering van inzicht; de inspanning voor zuivering van bevrijding. 9

De laatste twee—Zuivering van Inzicht en Zuivering van Bevrijding—kunnen aanzien worden als een doorgedreven specificatie van de zevende Zuivering. Het lijkt me dus redelijk om ons in de onderstaande opsomming te beperken tot de Zeven Zuiveringen zoals aangegeven in de *Rathavinīta-Sutta*.

Opmerkelijk is dat in beide bovenvermelde *suttas* de zuiveringen uitsluitend *vermeld* worden, maar niet *uitgelegd*.¹¹²⁹ Dit gebeurt wél in de *Abhidhammattha Sangaha*¹¹³⁰ en verder extensief en erg diep uitgetekend in de *Visuddhimagga*¹¹³¹ van Buddhaghosa. Méér: de *satta-visuddhi* is het stramien dat dit monumentale boekwerk schraagt.

De *satta-visuddhi* is een beschrijving van het Pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha*. Het is een diepgaande analyse van de Vierde Nobele Waarheid—de *Magga sacca*. Wanneer dit Pad ontdaan wordt van elke dogmatische benadering draagt het geen enkele esoterie in zich en vormt het een uiterst bruikbaar instrument voor zelfrealisatie.

De *satta-visuddhi* is een opgaand pad, waarbij het laatste stadium—zelfrealisatie (*P. nibbana*)—slechts kan gerealiseerd worden als de vorige zes stadia met vrucht doorlopen zijn. De *satta-visuddhi* ontvouwt zich aldus voor de *yogi*, die op zoek is naar Zelfrealisatie, in een *serie* van zeven graduele, progressief opgaande Zuiveringen. Op élk niveau van de zeven stadia wordt de zuivering bereikt door het elimineren van de onheilzame factoren die de desbetreffende ‘zuivering’ beletten.

De Zeven Zuiveringen zijn:

1. De zuivering door moreel gedrag (*P. sila-visuddhi*) wordt gerealiseerd door perfect spreken (*P. samma vaca*); door perfect handelen (*P. samma kammanta*) en door perfect levensonderhoud (*P. samma ajiva*).

2. De zuivering van de geest (*P. citta-visuddhi*) komt tot stand door de geest te reinigen van verlangen (*P. kamacchanda*); afkeer, boosheid (*P. vyapada*); luiheid en traagheid (*P. thina-middha*); rusteloosheid en piekeren (*P. uddhacca kukkuccha*); en sceptische twijfel (*P. vicikiccha*), i.c. door het vernietigen van de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*).

3. De zuivering van opinies (*P. ditthi-visuddhi*) wordt bekomen door het wegwerken ervan.¹¹³²

4. De zuivering van twijfel (*P. kankha-vitarana-visuddhi*) komt tot stand door het elimineren van de twijfels die de *yogi* heeft over zichzelf en over de Drie Juwelen (*P. tiratna*—de *Boeddha*, de *Dhamma* en de *Sangha*).

5. De zuivering door het kennende schouwen ('zien' en 'weten') ¹¹³³ van wat het Pad is en wat niet (*P. magga-amagga-nana-dassana-visuddhi*), wordt bereikt door inzicht te verwerven in de *tilakkhana*—de drie karakteristieken van alle geconditioneerde verschijnselen en door het beheersten van de tien aanlokkelijke afleidingen die in de geest van de beoefenaar (kunnen) ontstaan in de aanloop tot inzichtmeditatie.

6. De zuivering door het kennende schouwen ['zien' en 'weten'] van de oefenpraktijk (*P. patipada-nana-dassana-visuddhi*), is de 'puurheid' die ontstaat nadat de bezoedelingen, die het oefenpad blokkeren, vernietigd zijn.

7. De zuivering door het kennende schouwen ['zien' en 'weten'] (*P. nana-dassana-visuddhi*) tenslotte, is de totale vernietiging van de wortels (*P. mulas*) van deze bezoedelingen d.m.v. de realisatie van de buitenzintuiglijke paden—namelijk deze van *sotapanna*; *sakadagami*; *anagami* en *arahant*.

DE ZEVEN ZUIVERINGEN (SATTA-VISUDDHI)

1. Ethische Zuivering	<i>Sila-visuddhi</i>
2. Zuivering van de Geest	<i>Citta-visuddhi</i>
3. Zuivering van Opinies	<i>Ditthi-visuddhi</i>
4. Zuivering van Twijfel	<i>Kankha-vitarana-visuddhi</i>
5. Zuivering van wat Pad is en wat niet	<i>Maggamagga-nana-dassana-visuddhi</i>
6. Zuivering van de Oefenpraktijk	<i>Patipada-nana-dassana-visuddhi</i>
7. Zuivering van de ketens	<i>Nana-dassana-visuddhi</i>

De Zestien Inzichten vormen de *roadmap* van de *yogi* die, na zijn morele zuivering (*P. sila-visuddhi*) en na het bereiken van diepe concentratie (*P. citta-visuddhi*) de weg van intuïtief inzicht ¹¹³⁴ inslaat dat finaal tot zelf-realisatie (*P. nibbana*) voert.

In feite zijn de Zestien Inzichten een objectieve graadmeter voor de *yogi*: de 16 fazen beschrijven perfect wélk niveau de beoefenaar op zijn weg naar spirituele bevrijding op een bepaald moment gerealiseerd heeft. Maar voor élk inzicht; voor élké stap dichterbij bevrijding toe, betaalt de beoefenaar een wereldse prijs: het verlies van telkens een andere illusie.

DE ZESTIEN INZICHTEN (SOLANA NANA)		
PRE-VIPASSANA INZICHTEN		
1. Onderscheid Geest en Lichaam	<i>nama-rupa-pariccheda-nana</i>	
2. Oorzaak en Gevolg	<i>paccaya-pariggaha-nana</i>	1ste vipassana jhana
3. De Drie Karakteristieken	<i>sammasana-nana</i>	
4. Ontstaan en Vergaan	<i>udayabbaya-nupassana-nana</i>	2de vipassana jhana
DUKKHA-INZICHTEN		
5. Oplossen van het 'ik'	<i>bhanga-nupassana-nana</i>	
6. Angst	<i>bhaya-tupatthana-nana</i>	
7. Gevaar	<i>adinava-nupassana-nana</i>	3de vipassana jhana
8. Ontnuchtering	<i>nibbida-nupassana-nana</i>	
9. Verlangen naar Bevrijding	<i>muncitu-kamayata-nana</i>	
10. Herbeschouwing	<i>patisankha-anupassana-nana</i>	
11. Gelijkmoedigheid	<i>sankhara-upekkha-nana</i>	4de vipassana jhana
12. Stroomlijning op de Waarheid	<i>sacca-anuloma-nana</i>	
NIBBANA		
13. Verandering van Afstamming	<i>gotrabhu-nana</i>	
14. Het Pad	<i>magga-nana</i>	
15. De Vruchten	<i>phala-nana</i>	
16. Retrospectie	<i>paccavekkhana-nana</i>	

Deze Zestien Inzichten bevatten drie wereldse (*P. lokiya*) d.i. zintuiglijke trappen van realisatie (*P. lokiya parinna*), ¹¹³⁵ vooraleer de buitenzintuiglijke, transcendentale (*lokuttara*) ¹¹³⁶ trappen bereikt kunnen worden.

Ditthi-visuddhi wordt bewerkstelligd doordat de *yogi* zijn eigen geest/lichaam-complex (*P. nama-rupa*) analytisch observeert. ¹¹³⁷

Wanneer de *yogi*—dit geest/lichaam-verschijnsel—aan een analytisch en forensisch onderzoek onderwerpt door er zijn aanhoudende en penetrerende aandacht op te richten (*cf. satipatthana*), ervaart hij al snel dat de werkelijkheid er compleet anders uitziet dan wat hij er vroeger over dacht. ¹¹³⁸

In realiteit is dit geest/lichaam-verschijnsel een continu, zelfloos proces dat ontstaat en vergaat overeenkomstig allerlei oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*).

De bestanddelen van het geest/lichaam-complex bestaan uit de vijf aggregaten van toe-eigening (*P. khandhas*): ¹¹³⁹ vorm/lichaam (*P. rupa*); bewustzijn (*P. vinnana*); perceptie (*P. sanna*); gevoelens (*P. vedana*) en mentale formaties (*P. sankharas*).

Perfect begrip houdt in dat het inzicht van de *yogi* correspondeert met de werkelijkheid zoals het is—‘as it is’—en niet met de werkelijkheid waarnaar hij verlangt; waarvan hij afkerig staat of waarvan hij dént dat ze zó is.

Zulk perfect begrip heeft als basis *wijsheid* (*P. panna*). De wijsheid die ziet en wéét (*P. janami passami*) dat álle fenomenen vergankelijk; onbevredigend en zonder substantie zijn (*P. tilakkhana*). Concreet naar de *yogi* toe impliceert dit, dat de *khandhas*, waaruit hij bestaat, eveneens vergankelijk, onbestendig, onbevredigend en zelfloos zijn.

Dit is, voor de *yogi* een harde noot om kraken, gezien zijn geconditioneerde voorgeschiedenis, die naar een compleet andere kant wijst. Het belangrijkste onjuiste inzicht waarvan de *yogi* zich moet bevrijden is het idee dat er in de kern van zijn wezen een blijvend ‘zelf’ bestaat. Wanneer de *yogi* zijn geest aandachtig en analytisch observeert zal hij zich vlug realiseren dat er niets of niemand te vinden is die het voor het zeggen heeft. Hijzelf niet in de eerste plaats. Maar evenmin één of andere ‘hogere’ macht.

Ditthi-visuddhi is het eerste experiëntiele inzicht: er bestaat geen ‘ik’ of een ‘zelf’ dat aan de touwtjes trekt. Elk ‘zelf’ is een illusoire constructie. Het zo geroemde ‘zelf’ is een verhaaltje. Hij beseft dat het ‘ik’ slechts een verhaaltjes-scheppende machine is. ¹¹⁴⁰

Elke discrepantie tussen het ‘*zelf*’ en de rest van de wereld is kunstmatig en ingebeeld (*P. sakkaya-ditthi*).¹¹⁴¹ Het wordt voor de *yogi* duidelijk dat elk ‘*zelf*’ een constructie is. Elke grens tussen zijn ‘*zelf*’ en de rest van de wereld is kunstmatig.

Wat de mediteerder ‘*ik*’ of ‘*zelf*’ noemt is een illusie: wat hij ‘*ik*’ noemt is louter-en-alleen een samenraapsel van fysische (*rupa*) en mentale (*nama*) processen. Dit betekent dat de *yogi* zich best onthoudt van elke identificatie met zulk vergankelijk lichaam; met zulke vluchtige gevoelens en met alle andere componenten die dit vergankelijk, onbevredigend en ‘*zelf*’-loze fenomeen samenstellen.

Het ‘*ik*’ is slechts een geheel van vluchtige *processen*, zoals de hele wereld een stroom is van voortdurend veranderende elementen die compleet *leeg* zijn van een vaste, stabiel blijvende kern.

De *yogi* ziet dat dit continu, zelfloze *proces*—evenals het hele universum met zijn verschillende fenomenen—absoluut niet onder ‘zijn’ controle valt en van moment-tot-moment verandert: alle fenomenen zijn samengesteld uit onpersoonlijke fysische en mentale componenten waarop hij-zelf, noch iemand anders noch ‘iets’ anders, ook maar enige vat heeft.

Hij ziet duidelijk in dat, telkens hij zichzelf ‘in charge’ *beschouwt* van het hele gebeuren, hem dit slechts *dukkha* oplevert. Het inzicht in de *tilakkhana* doet grondig zijn werk!¹¹⁴² Nu de illusie van het ‘*ik*’; van het ‘*mijn*’; van het ‘*zelf*’ ontmaskerd is, kan de werkelijkheid—*as it really is*— zich pas ten volle ontsluiten.

Dit gebeurt doordat de *yogi* zich verschillende inzichten eigen maakt:

1ste inzicht—Inzicht in het onderscheid tussen bewustzijn en materie, tussen geest en lichaam. (P. nama-rupa-paricchada-nana)

Het is het inzicht waardoor de beoefenaar de ware natuur van de materie/geest-structuur (*P. nama-rupa*) realiseert.¹¹⁴³

Op de eerste plaats ziet de *yogi* dat ‘*the whole body ...—all actions, be it sitting, touching, feeling, seeing, hearing, smelling, standing, turning, stretching, lifting or moving—involve mind and matter.*’¹¹⁴⁴

Maar op de tweede plaats herkent de beoefenaar dat er een duidelijk *onderscheid* bestaat tussen enerzijds het *materiële* (*P. rupa*) en anderzijds het *mentale* (*P. nama*) aspect.

Wanneer dit inzicht bereikt is wordt het lichaam/geest-complex niet meer gezien op de gewone conventionele manier, namelijk als een *eenheid*; maar wel zoals het werkelijk is: een structuur die uit twee aparte delen bestaat, namelijk uit *nama* en *rupa*.^{1145 1146 1147} Alhoewel beide zonder twijfel met elkaar verbonden zijn is er wel degelijk een *onderscheid* tussen beide (*cfr. infra: 2de inzicht*).¹¹⁴⁸

Door het realiseren van dit 1ste inzicht maakt de beoefenaar de realisatie van de 3de Zuivering (*P. ditthi-visuddhi*) nu compleet.¹¹⁴⁹

Praktisch en concreet voorbeeld: de mediteerder ziet duidelijk het onderscheid tussen enerzijds het *materieel-fysische aspect* van de in- en uitademing—het fysieke proces (*P. rupa*) en anderzijds het *mentale aspect* ervan, namelijk het *bewust-zijn*—het registreren van de in- en uitademing (*P. nama*).

Ander voorbeeld: de *yogi* herkent de gewaarwordingen als het materiële aspect [*rupa*] en het *bewust-zijn* ervan als het mentale aspect [*nama*].

Laatste voorbeeld: de *yogi* ziet enerzijds het rijzen en dalen van het abdomen tijdens de in- en uitademing (*P. rupa*) en anderzijds het registreren van dit rijzen en dalen door het *bewust-zijn* (*P. nama*).

Zulke voorbeelden maken de *yogi* duidelijk dat *nama-rupa* absoluut *géén* compacte eenheid (een 'zelf') vormt (hetgeen voorheen het geval was), maar uit 'onderdelen' bestaat, die weliswaar met elkaar verbonden zijn.

De *yogi* ziet, door zijn meditatie, duidelijk het onderscheid tussen *nama* en *rupa*. Het hele lichaam is *rupa* (met de vier elementen: aarde, water, vuur en lucht, die steeds in het lichaam voorkomen, zowel in zijn levende als in zijn dode vorm); het *bewust-zijn* is *nama*, d.i. de ervaring die ontstaat door het contact van de zintuigen met hun respectieve objecten, hetgeen—door voortdurende herhaling gewoontepatronen ontwikkelt evenals accumulatie van *kamma* (*P. nisanhathi*)¹¹⁵⁰—'zijn' persoonlijke, subjectieve wereld van verlangens en van afkeer vormt.

In relatie tot zijn afzonderlijke zintuigen komt dit onderscheid tussen *nama* en *rupa* hierop neer:

- wanneer hij een vorm *ziet*, dan zijn de ogen en de kleur *rupa*; het feit dat hij zich bewust is (*bewust-zijn*) van het zien is *nama*.¹¹⁵¹
- wanneer hij een geluid *hoort*, dan zijn de oren en het geluid *rupa*; het feit dat hij zich bewust is (*bewust-zijn*) van het geluid is *nama*.

- wanneer hij iets *ruikt*, dan zijn de neus en de geur *rupa*; het feit dat hij zich bewust is (*bewust-zijn*) van de geur is *nama*.
- wanneer hij iets *smaakt*, dan zijn de tong en de smaak *rupa*; het feit dat hij zich bewust is (*bewust-zijn*) van de smaak is *nama*.
- wanneer hij iets *voelt*, dan zijn het lichaam en de hoedanigheid ervan (warm, koud, hard, zacht...) *rupa*; het feit dat hij er zich bewust van is (*bewust-zijn*) is *nama*.

De *yogi* beseft dat—wanneer hij formeel mediteert ¹¹⁵²—zijn lichaam én de bewegingen die hij maakt *rupa* zijn; en dat het zich *bewust-zijn* van het zitten en van het lopen *nama* is. Zitten en lopen is *rupa*; het *bewust-zijn* ervan is *nama*.

Hij beseft dat enerzijds *rupa* moet verstaan worden als een mechanische, materiële ‘feitelijkheid’; terwijl anderzijds *nama* deze informatie ‘no-teert’ en er zich ‘*bewust*’ van is. ¹¹⁵³

Bhikkhu Buddhadasa ¹¹⁵⁴ heeft op een weergaloze manier een beschrijving gegeven van ‘ons’ *nama-rupa*-complex: ¹¹⁵⁵

• *Now, we come to the question of what is anatta? What are the things which are anatta?*

The first one to mention is that body-mind is anatta.

The body is a physical thing that performs its various bodily functions. It can do all the physical functions needed for life, without requiring a self.

This mind can do all the duties of mind without requiring atta, self, soul, or atman.

If we put a self or soul in the body, that is a misunderstanding, thinking there is some atta.

Actually it's just the body that functions in all the appropriate ways of the body. It is sensitive to things in line with the functions of a body with a nervous system.

The thing we call "mind" or "heart" can do all of the duties natural for a "mind" or "heart." The body and mind function perfectly well by themselves.

There is no need for a third thing—this thing people call "self"—to take possession of or control the mind. The heart exists in its own way. Its nature is to feel. It can do its duties within itself, according to its own conditions and causes. Hence the body and mind are not selves, they are anatta.

We may divide life in two—body and mind—each one is anatta. If we divide into five—the five khandhas (aggregates)—each one of them is anatta.

Rupa, this body that we've discussed is anatta. Then, the mind or heart can be divided into four.

There is vedana (feeling), which is anatta. It itself feels, according to the meaning of vedana, with the value of vedana. Sanna (recognition, perception) perceives in itself, by itself. That which is sankhara can think, can conceive within itself. Vinnana (consciousness) is consciousness by itself.

These four are purely mental matters, yet they are still anatta.

Now we come to the word "life." You can take two aspects—body and mind— as life. You can take all five aspects—the five khandhas —as life. Or, you can name it all in one short word: "life."

Still, life is anatta, just as body and mind are anatta, and the five khandhas are anatta.

Thus, please look carefully. Know the real thing called "life"—it's anatta.

Now we will observe the important thing called 'citta' or 'mind' or whatever you wish in other languages.

Regarding this citta, we can observe that everything's significance comes down to the mind. Its meaning and value is in the mind. All things have to be known through the mind.

Because of the centrality of mind, of consciousness, there are those who say this mind is atta, is self. Since it can do things and feel things, and because of its many other functions, citta is taken to be atta.

But in Buddhism, 'atta' is not-atta. The mind is capable of all this awareness, of all these functions, that is just the way the mind is.

Although it can do so many different things, all those functions are just like that, they're just what they are.

*There is no self to be found in any of it, so this thing called mind is also anatta (not-self). **

Zo verwerft de *yogi* ervaringsgewijs inzicht dat er een onderscheid bestaat tussen lichaam en bewustzijn (*P. nama-rupa-pariccheda-nana*).

Hij ziet de geconditioneerdheid—de voorwaardelijkheid van oorzaak en gevolg—in van geest en lichaam. Hij beseft nu duidelijk hoe geest en lichaam onderling verbonden zijn door een proces van oorzaak en gevolg. Hij ziet in hoe geest en materie tot ontstaan komen en eveneens hoe ze vergaan. Hij beseft eveneens dat dit lichaam/geest-complex niet gestuurd wordt door handelingen en beslissingen van een onafhankelijk 'zelf'. Tevens ziet hij in dat ditzelfde causale *proces* zich niet enkel in het heden manifesteert, maar dat dit ook zo was in het verleden en ook zo zal zijn in de toekomst.

De *yogi* herkent de ademhaling als een onbestendig *proces*, afhankelijk van voorwaarden, dat ontstaat en vergaat zónder dat er een 'zelf' kan gevonden worden dat dit proces aanstuurt.

Door dit inzicht is het voor de *yogi* absoluut duidelijk dat zijn 'ik'; zijn 'zelf' een valse, hypothetische constructie is, die énkél voortkomt uit een verkeerde visie dat lichaam en geest één-en-dezelfde combinatie vormden, separaat van al de rest.

Zoals gezegd, dit inzicht—zoals trouwens alle volgende inzichten—rijst bij de beoefenaar *spontaan* op uit zijn meditatie; het is niet het gevolg van een rationele overdenking. Hij ervaart deze inzichten direct experiëntieel. *Paccanubhoti*.

Kortom: in dit eerste inzicht realiseert de *yogi* in zichzelf dat elke menseelijke ervaring samengesteld is uit bewustzijn en materie; d.i. het inzicht dat er een *onderscheid* bestaat tussen enerzijds het observerende bewustzijn (*P. nana*) en anderzijds de materie, de objecten van het bewustzijn (*P. rupa*). Hij ziet tevens de geconditioneerdheid in van geest en bewustzijn en dat dit lichaam/geest-complex niet gestuurd wordt door handelingen en beslissingen van een onafhankelijk 'zelf'.

2de inzicht—Inzicht in de oorzaak en gevolg-relatie tussen nama en rupa. (P. paccaya-pariggaha-nana)

Nadat de beoefenaar in zijn meditatie (= observatie, beschouwing, reflectie) duidelijk het onderscheid onderkend heeft tussen materie en bewustzijn [1ste inzicht], bemerkt hij vervolgens het *causale* verband dat tussen beide bestaat.

Sayadaw U. Pandita: ¹¹⁵⁶

- *With meticulous practice, by accurately observing presently arising objects immediately and without delay, one can observe how*

*nama causes rupa; rupa causes nama; nama causes nama; or how rupa causes rupa. One can observe how these mutual cause and effect relationships between nama and rupa continue in each mental and physical process... First there is the knowledge of mind (P. nama) and matter (P. rupa), and then, we observe how they are related by cause and effect and are impermanent; unsatisfactory; and without a self. As the practice deepens and vipassana knowledge develops in stages, the rapid arising and passing away of mental and physical phenomena can be seen and one may experience tranquility, feeling joyous and happy. One's life becomes valuable as these developments occur, like a beautiful, well-cultivated plot of land. Realizing the Dhamma, directly, the Dhamma pulls one along to the destination and there is no need for a teacher to encourage one to continue. It is through the satipatthana practice that one can observe the arising of nama and rupa in oneself. If presently arising objects are observed repeatedly, without delay, even if knowledge hasn't arisen, defilements are kept at bay and instead, effort (P. viriya), mindfulness (P. sati) and concentration (P. samadhi) take their place. **

Door zijn observatie constateert de *yogi* het volgende:

- *de geest conditioneert het lichaam*: zonder bewustzijn kan er geen fysieke ervaring zijn. Zonder de wilsintentie om te bewegen, kan er geen beweging volgen: als gevolg van een mentale intentie ontstaat een serie van fysische gewaarwordingen → de intentie om te zitten veroorzaakt in het lichaam een aantal fysische gewaarwordingen wanneer de intentie om te gaan zitten wordt omgezet in de handeling van het 'zitten'.

- *het lichaam conditioneert de geest*: zonder het bestaan van visuele objecten, kan er geen bewustzijn ontstaan. Anderzijds kan een onwillekeurige, vluchtige glimp op een visueel object een hele reeks gedachten opwekken.

- *de geest conditioneert de geest*: een minuscule, initiële gedachte kan een heel verhaal genereren. Belangrijk gegeven: indien de *yogi* deze gedachte 'noteert' (= hij detecteert de gedachte op het moment van verschijnen) zal dit verhaal zich niet manifesteren! Door te 'noteren' wordt het automatische gewoontepatroon doorbroken. Een belangrijke vaststelling.

- *het lichaam conditioneert het lichaam*: een minuscule beweging kan ervoor zorgen dat een serie bewegingen veroorzaakt worden: elke beweging genereert een andere; het ervaren van een pijnlijke gewaarwor-

ding in het lichaam geeft aanleiding tot de wens om de lichaamshouding te veranderen.

Naast het inzicht dat er een causaal verband bestaat tussen materie en bewustzijn bestaat constateert de mediteerder verder dat de *oorzaak* van alle mentale (bewustzijn; gedachten) en alle materiële fenomenen, niets anders is dan geest en materie zelf. ¹¹⁵⁷ Er is *énkel* materie en bewustzijn en het zijn *énkel* zij die hun bestaan veroorzaken. Er kan bijgevolg geen ‘*zelf*’ gevonden worden in het hele *proces* dat de oorzaken en gevolgen van de lichamelijke en mentale verschijnselen aanstuurt.

Anders gezegd: uit bewustzijn spruit bewustzijn voort; uit materie komt materie voort.

Het feit dat de beoefenaar in deze fase *inziet* dat de oorzaak van mentale en fysische fenomenen *niets anders* is dan geest en materie zelf, leidt tot de directe conclusie dat er *géén* externe creërende bron bestaat—*géén* creator; *géén* god; *géén* opperbouwmeester, *you name it*—verantwoordelijk *kán* zijn voor al zijn ervaringen.

Dalai Lama: ¹¹⁵⁸

• *...Our bodies and minds come into being, by depending on their causal factors and ... give rise to further unsatisfactory results. Our lives arise due to causes we ourselves create.*

A supernatural power or external agent does not cause our experiences. Nor is there a substantially existent person who creates kamma and experiences their result. Rather one link arises from another in a natural process of conditionality. •

Sayadaw U Pandita: ¹¹⁵⁹

• *The yogi will no longer wonder whether these phenomena of mind and matter might be created by some external force, another being invisible or supreme. •*

Bavo Lievens in een persoonlijke mail: ¹¹⁶⁰

• *There is no other creator of life (and its environment, from heavens to hells) than the power of one's own mind. •*

De *yogi* begint in te zien dat goden, opperbouwmeesters, etc... slechts illusoire verdedigingsmechanismen zijn in een uiterst wanhopige poging om de manifeste vergankelijkheid van het verschijnsel ‘mens’ te ontlopen. Het zijn ultieme reflexen van het menselijk verschijnsel om zijn ‘*ik*’ te

redden van de complete ondergang en destructie. Hans van Dam noemt dit ‘een domweg verlangen naar versluiting’ noemt. ¹¹⁶¹

Een ander aspect van dit inzicht is dat er ook géén sprake kan zijn van een *ziel*—‘iets’ of één of andere permanente ‘vaste’ kern—die nà de dood verder leeft of reïncarneert.

De *yogi* krijgt ook het inzicht dat deze *processen*—deze *flow* van ontstaan en vergaan—onmogelijk kunnen eindigen ‘bij het uiteenvallen van de *kkhandhas*’.

Hij beseft dat de ‘dood’ (in dezelfde mate als ‘geboorte’) slechts een conceptueel gegeven is: deze ‘dood’ is slechts het uit elkaar vallen van het conglomeraat van de samenstellende bestanddelen/componenten (*P. kkhandhas*)], zonder dat het hele *proces* van ontstaan en vergaan een einde neemt. Integendeel zelfs: dit *proces* van ontstaan en van vergaan dendert spontaan en onverstoort verder, gestuwd door een cluster van oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*)...

De *yogi* is er zich tevens bewust van dat al deze (voor hem nu) klaarblijkelijke evidenties niet énkél gelden voor het heden, maar eveneens gólden voor het verleden en ook zullen gelden voor de toekomst.

Zo ziet de *yogi* duidelijk dat dit causale verband geen éénmalige zaak is, maar een *continu proces* van oorzaken en gevolgen. Dit voortdurende *proces*—deze *flow*—schraagt en draagt al zijn ervaringen.

Al deze ervaringen zorgen ervoor dat de mediteerder zichzelf én de wereld door een heel wat subtielere bril bekijkt: immers, wat voorheen ‘vaste’ en ‘compacte’ fenomenen leken, blijken nu in werkelijkheid slechts *flows* te zijn van op elkaar volgende ervaringen, die in hun ontstaan en vergaan volkomen afhankelijk zijn van ontzettend veel oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*). Dit geldt (uiteraard) op de eerste plaats voor datgene waar hij het meeste belangstelling voor opbrengt, namelijk voor zijn eigen ‘*ik*’. ¹¹⁶²

De *yogi* bekijkt alle fenomenen, vanaf het moment dat hij dit experiëntieel inzicht gerealiseerd heeft, dus met héél wat meer scepsis dan voordien en voelt zich véél meer verantwoordelijk voor zijn eigen ervaringen omdat hij nu terdege beseft dat hijzelf voortdurend zijn eigen ervaringen ‘*construeert*’.

Door dit penetrerend inzicht overwint de *yogi* elke twijfel. Hij verwerft het inzicht dat alle fenomenen bestaan in afhankelijk bestaan en dat het ab-

soluut geen 'ik' of 'zelf' is die dit proces op enige wijze aanstuurt. Zulk 'deep and penetrative insight [(P. panna vipassana)] into the true nature of things, (...) when completely cleansed of delusion, will finally bring about ultimate isolation, the freedom of every kind of attachment [(P. upadhiviveka = nibbana)]'. ¹¹⁶³

De concrete gevolgen van het 2de inzicht op zijn ademhalingsmeditatie kunnen als volgt worden samengevat:

→ het causale verband tussen materie en bewustzijn. Voorbeeld: onder *ontstaan-factoren* ['*origination factors*'] worden de specifieke elementen bedoeld van het ademhalingsproces die verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van elke adem. Dit zijn grosso modo: als *rupa*-elementen: het lichaam en de neusopening en als *nama*-element: het *bewust*-zijn. Voor de *yogi* is het duidelijk dat de afwezigheid van één van deze elementen de ademhaling stopt. Het is zonneklaar dat het ontstaan van de ademhaling gebonden is aan voorwaarden, zonder dat er een 'zelf' aan te pas komt.

Eénzelfde inzicht verwerft de beoefenaar bij de *vergaan-factoren* ['*dissolution factors*'], namelijk het inzicht in de specifieke elementen die verantwoordelijk zijn voor het verdwijnen van de ademhaling.

In zijn verdere, voortdurende meditatie op de ademhaling ziet de *yogi* duidelijk dat de ademhaling (zoals trouwens álle fenomenale verschijnselen) een vergankelijk en steeds veranderend proces is, totaal afhankelijk van voorwaarden, zowel voor het ontstaan als voor het vergaan ervan, maar waarin het 'zelf' van de beoefenaar géén énkele rol speelt. ¹¹⁶⁴

→ materie en bewustzijn zijn de enige veroorzakers van alle lichamelijke en mentale fenomenen (er is géén creator): de *yogi* realiseert zich dat het ademhalingsproces staat-en-valt met de *ontstaan-factoren*; resp. met de *vergaan-factoren*, zonder dat er ook maar enig sturend 'zelf' of enige externe 'kracht' aan te pas komt.

→ materie en bewustzijn vormen een continu causaal proces: de *yogi* realiseert zich duidelijk het vergankelijke en voorwaardelijke (door voorwaarden gebonden) proces dat zich voor zijn ogen manifesteert. Hij beseft hoe élke inademing door de vorige uitademing wordt beïnvloed en hoe deze, op haar beurt, de volgende uitademing opbouwt. Hij verwerft inzicht dat er een relatie van oorzaak en gevolg bestaat tussen beide (*P. paccaya-pariggaha-nana*). ¹¹⁶⁵

Hij stelt vast dat er een duidelijke relatie bestaat tussen *nama* en *rupa*. De ene keer is *rupa* de oorzaak en *nama* het gevolg. Een andere keer

kan het omgekeerd zijn en is *nama* de oorzaak en *rupa* het gevolg. Tevens ziet hij in dat de relatie tussen *nama* en *rupa* een continu proces is.

Kortom: de *yogi* ziet nu heel duidelijk hóe de dingen in elkaar zitten; hij heeft inzicht in de wérkelijke natuur van de fenomenen (*P. yatha bhutana*); hij heeft nu het juiste inzicht (*P. samma ditthi*); de juiste visie (*P. samma-dassana*) en heeft inzicht in de onderlinge gerelateerdheid van de verschijnselen (*P. dhamma-tthiti-nana*).

Zo verwerft de *yogi* duidelijk inzicht in de manier waarop de eeuwige cirkel van *samsara* in elkaar zit; inzicht in de 3 fasen van het ontstaan en vergaan van de fenomenen: de fase van de bezoedelingen (*P. kilesavatta*) met de ‘vergiften’ verlangen, afkeer en onwetendheid; de fase van de heilzame en onheilzame handelingen (*P. kamma-vatta*) en de fase van de aangename, resp. onaangename resultaten ervan (*P. vipaka-vatta*).

Door het realiseren van het 2de inzicht, realiseert de beoefenaar tezelfdertijd de Zuivering door het overwinnen van twijfel (*P. kankha vitarana visuddhi* - cfr. *supra*).

Een belangrijke opmerking: deze Zuivering van twijfel correspondeert met de laatste Zuivering, waar de stroombetreder de wortels van twijfel compleet vernietigt. Indien—*indien* (!)—de *yogi* erin slaagt om zijn twijfels volledig uit te bannen gedurende dit 2de inzicht, komt hij hierdoor bangelijk dicht bij de *sotapanna*-fase (cfr. *infra*).

3de inzicht—Inzicht in de vergankelijke, onbevredigende en zelfloze aard van alle mentale en lichamelijke fenomenen.
(*P. sammāsana-nana*)

Wanneer de *yogi* zijn meditatie verder zet, wint zijn inzicht steeds meer aan kracht en wordt scherper en subtieler. Zo observeert hij duidelijk het begin, het midden en het einde van élke ervaring die hij observeert (bvb. van de inkomende en uitgaande adem).

Door zijn voortdurende en intensieve observatie (*P. anupassana*) van élke ervaring verwerft hij inzicht (*P. nana*) in de eeuwige en onvermijdbare *veranderlijkheid* en *vergankelijkheid* (*P. anicca*) ervan.

Dit inzicht—*anicca nupassana nana*¹¹⁶⁶—vernietigt bij de *yogi* zijn voorheen verkeerde zienswijze van de ‘vastheid’ en ‘stabiliteit’ van de fenomenen. Hij realiseert zich dat hij geen toevlucht moet zoeken in de ver-

schijnselen. Géén énkél fenomeen kan hem veiligheid bieden. Dit inzicht zorgt er verder voor dat zijn trots getemperd wordt.

Het inzicht in de constante verandering, resp. vergankelijkheid, van alle fenomenen maakt de *yogi* verder bewust van de diepe onvrede die *anicca* met zich brengt.

Door zijn voortdurende en intensieve observatie van elke ervaring verwerft hij aldus inzicht (*nana*) in de *onbevredigdheid* (*dukkha*) van alle fenomenen.

Dit inzicht—*dukkha nupassana nana* ¹¹⁶⁷—maakt hem flagrant duidelijk dat er geen enkele blijvende bevrediging kan gevonden worden in de zintuiglijke wereld. *Dukkha* wordt gewoonlijk vertaald als ‘lijden’; maar de diepe betekenis ervan is niet gelimiteerd en bijgevolg veel breder. *Dukkha* omvat fysieke en mentale pijn; lijden en smart; de onbevredigdheid die voortvloeit uit het bereiken van zintuiglijk plezier; de stress en spanning die voortspruit uit het dagelijkse bestaan en ‘*al datgene wat moeilijk te verdragen valt*’ (*Narada Thera*). Het is op deze manier dat de *yogi* tot het diepe begrip komt van de Eerste Edele Waarheid (*P. dukkha sacca*): het hele bestaan is één grote troep *dukkha*.

Tenslotte verwerft de *yogi*, door zijn voortdurende en intensieve observatie van elke ervaring inzicht in de *zelfloosheid* (*anatta*) van alle fenomenen. Doordat hij de oncontroleerbaarheid van alle fenomenen onderkent én de hieruit voortvloeiende onbevredigdheid inzielt, verwerft de *yogi* nu het inzicht in het zelfloze (procesmatige) karakter van alles. De *yogi* realiseert zich dat al deze geconditioneerde fenomenen gebeuren op eigen houtje, zonder dat hijzelf [zijn ‘*zelf*’] er ook maar enige zeggenschap over heeft. Hij ziet duidelijk in dat deze verschijnselen *zelfloos* (*anatta*) zijn, d.i. geen enkele substantiële, onafhankelijke kern bezitten.

Dit inzicht—*anatta nupassana nana* ¹¹⁶⁸—vernietigt bij hem de illusie dat hijzelf, noch iets of iemand anders *buiten* hem, enige rol speelt bij het ontstaan van de verschijnselen en evenmin kan verhinderen dat de fenomenen vergaan. Het ontstaan en het vergaan van alle verschijnselen is gewoon een *natuurlijk proces* waar niets of niemand mee kan worden vereenzelvigd worden. Het ontstaan en vergaan ‘gebeurt’ gewoon. Het is een *natuurlijk proces* waar niemand aan te pas komt. Alle fysische en mentale verschijnselen ontstaan en vergaan volgens hun eigen tempo, volgens hun eigen natuurlijke wetmatigheden. Dit alles gebeurt compleet buiten elke controle.

Dit inzicht zuivert de *yogi* van de valse mening dat er ook maar enige essentie en stabiliteit te vinden is in hemzelf, laat staan in materie en bewustzijn. Maar ook *buiten* hemzelf is er geen ‘hogere’ of ‘externe’ kracht werkzaam. Er is niemand die dit hele natuurlijke systeem stuurt en bestiert.

Hij ervaart de veranderende en vergankelijke aard van de 5 aggregaten (*P. kkhandhas*); de onvrede die hieruit voortvloeit; evenals het feit dat ze geen éneke substantiële kern bevatten—alle verschijnselen zijn *leeg* aan ‘zelf’. ¹¹⁶⁹

Hij ziet duidelijk in dat noch zijn lichaam (*P. rupa*); noch zijn bewustzijn (*P. vinnana*); noch zijn perceptie (*sanna*); noch zijn gewaarwordingen (*P. vedana*); noch zijn mentale formaties (*P. sankharas*) hem kunnen behoeden voor verandering (*P. anicca*); hem een blijvende bevrediging (*P. santi*) kunnen bieden of hem een vredig gevoel of veiligheid (*P. khema*) kunnen verschaffen.

David Brazier: ¹¹⁷⁰

• *We find that the body is not reliable; the mind is not reliable; thoughts are not reliable, emotions are not reliable, circumstances are not reliable, social status is not reliable; the present moment is not reliable. No technique or methodology will make them so. Direct awareness of the present and of the sequence of things occurring demonstrates to us the unreliability of all that the worldly mind considers as self.* •

Deze fase wordt ‘*kennis van de vergankelijke, onbevredigende en zelfloze aard van alle geconditioneerde verschijnselen*’ genoemd omdat ze aan de *yogi* de *universaliteit* duidelijk maken van de drie kenmerken van het geconditioneerd bestaan (*P. tilakkhana*). De *yogi* verwerft het inzicht dat *alle* fenomenen onderhevig zijn aan vergankelijkheid (*P. anicca*); aan onvrede (*P. dukkha*) en aan zelfloosheid (*P. anatta*).

De *yogi* ziet ook in—nà analytische observatie en reflectie—dat deze drie karakteristieken niet énkél in het heden gelden, maar ook in het verleden golden, zoals ze eveneens in de toekomst van toepassing zullen zijn.

De inzichten (*P. nanas*) die de *yogi* in de 3de fase verwerft kunnen dus als volgt worden samengevat:

→ inzicht in de *veranderlijke én vergankelijke natuur* van alle fenomenen (*P. anicca sammāsana nana*). Zulk inzicht kan door de *yogi* *niet* intellectueel (door lectuur; door een leraar...) gerealiseerd worden, maar

kan *énkel* experiëntieel *ervaren* worden door het vestigen van een voortdurende, intensieve, naakte aandacht op de veranderlijkheid van alle verschijnselen (*P. anicca nupassana nana*).

→ inzicht in de *onbevredigende natuur* van alle fenomenen (*P. dukkha sammasana nana*). Ook hier geldt de opmerking *supra*: wérkelijk inzicht is *énkel* mogelijk door het vestigen van een voortdurende, intensieve, naakte aandacht op de onbevredigdheid van alle verschijnselen (*P. dukkha nupassana nana*).

→ inzicht in de *zelfloze natuur* van alle fenomenen (*P. anatta sammāsana nana*). Ook hier geldt dezelfde opmerking: werkelijk inzicht is *énkel* mogelijk door het vestigen van een voortdurende, intensieve, naakte aandacht op de zelfloze natuur van alle verschijnselen (*P. anatta nupassana nana*).

Sayadaw U Pandita: ¹¹⁷¹

• *When awareness is clear, especially when the passing away of things is noticeable, one can see intuitively the characteristics of impermanence, of suffering, or of absence of self that are inherent in all phenomena.* •

De *yogi* ervaart duidelijk het onderlinge verband tussen de drie karakteristieken. De realisatie van deze inzichten sterkt hem in de overtuiging en bevestigt hem de juistheid van wat *dhamma* leert.

Sayadaw U Pandita: ¹¹⁷²

• *The intuitive understanding of all three of these characteristics is included in a particular stage of insight—sammāsana nana—meaning the insight that arises out of verification.*

Often this term is translated as “verified knowledge by comprehension”.

One comprehends or verifies the three characteristics through a personal experience of seeing the disappearance of phenomena. •

Deze drie inzichten—(1) het onderscheid tussen *nama* en *rupa*: *nama-rupa pariccheda-nana*; (2) de correlatie tussen *nama* en *rupa*: *paccaya-pariggaha-nana* en (3) het inzicht in de vergankelijkheid, i.c. in de drie karakteristieken van alle verschijnselen: *sammāsana-nana*—vormen de eerste doorbraak.

Dit noemt men de *1ste vipassana jhana*.

**4de inzicht—(Initieel en nadien doordringend) inzicht in ontstaan en vergaan, d.m.v. het voortdurend, intensief vestigen van aandacht.
(P. udayabbaya-nupassana-nana)**

De *yogi* mediteert nu diepgaand verder op de drie karakteristieken in zijn eigen lichaam en geest. Wanneer de beoefenaar de *tilakkhana* in zichzelf gerealiseerd heeft, zijn geest erg lucide en scherp. Zijn beoefening verloopt moeiteloos; zijn aandacht en gelijkmoedigheid staan scherp. Er is weinig of geen interferentie van afdwalende gedachten.

Hij ziet de verschijnselen zoals ze *wérkelijk* zijn. Hij ziet de fenomenen in hun absolute, ultieme, ‘pure’ naaktheid (*P. paramattha dhamma*), ¹¹⁷³ gekenmerkt door *anicca*, *dukkha* en *anatta*. Hij ziet het ontstaan én het vergaan van álle fenomenen op élk moment van zijn beoefening.

De *yogi* ervaart hier de *initiële fase* van ontstaan en vergaan. Het is in deze fase dat hij voor het eerst het *complete* proces van ontstaan, manifesteren en vergaan van élk lichamenlijk en van élk mentaal fenomeen onderkent. ¹¹⁷⁴

Doordat hij er zijn voortdurende, intensieve aandacht op vestigt groeit dit prille begrip tot een diep penetrerend inzicht (*P. udayabbaya-nupassana-nana*). ¹¹⁷⁵

Udayabbaya-nupassana-nana start dáár waar de initiële fase een einde neemt, dus waar de Tien Bezoedelingen van Inzicht (*P. vipassana-nupakkilesa* — *cfr. infra*) ¹¹⁷⁶ compleet vernietigd zijn. Van dat moment af ziet de *yogi* het ontstaan en vergaan in zijn volwassen, mature fase.

In de mature fase van *udayabbaya nana* is het net of zijn opmerkzaamheid sneller is dan de ervaringen die hij wil beschouwen: van zodra hij zijn aandacht vestigt op enig aspect van zijn ervaring verdwijnt het. ¹¹⁷⁷

De *yogi* beperkt zijn meditatie nu ook niet meer tot énkél zijn primaire meditatie-object, maar strekt zijn beoefening nu uit tot iedereen en tot alles. De *yogi* mediteert vanaf nu met perfecte aandacht op de Vier Velden van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*).

Mutatis mutandis verwerft de *yogi* het inzicht van het permanente ontstaan en vergaan van álle componenten (*P. kkhandhas*) waaruit de mens — zijn geest/lichaam-complex — samengesteld is.

En nog een stap verder: de beoefenaar verkrijgt het intuïtieve inzicht dat dit permanente ontstaan en vergaan een *essentieel kenmerk* is voor *alle* fenomenen.

De ervaring van ontstaan en vergaan vormt voor de *yogi* een fantastische ervaring omdat hij perfect aanwezig is in *dít* moment. In het NU-moment. Hij ervaart hoe *alle* objecten waar hij zijn aandacht op laat vallen, ontstaan en vergaan.

Daarom ook richt de beoefenaar zijn aandacht op *alle* ervaringen die zich aan hem presenteren. ¹¹⁷⁸ Zijn aandacht is ongelimiteerd: van nu af observeert hij opmerkzaam én keuzeloos ¹¹⁷⁹ *alles* wat zich, in *dít* moment, aan zijn bewustzijn aanbiedt. En dit van moment-tot-moment.

Dit is de *2de vipassana jhana*.

Specifiek voor wat de beoefening betreft, wordt deze *2de vipassana jhana* gekenmerkt door het verzwakken van het conceptuele denken én het ontstaan van ervaringen van verrukking. Al deze ervaringen worden gemakkelijk waargenomen en de meditatie-beoefening verloopt quasi *automatisch* zonder enige moeilijkheid. De *yogi* kan in feite achteruit leunen en gewoonweg ‘genieten’ van hetgeen hij ervaart: diepe concentratie schept kalmte; helderheid; vertrouwen en lichamelijk comfort in zijn beoefening (*cfr. infra*).

Sayadaw U Pandita: ¹¹⁸⁰

• *One begins to see the arising and passing away of phenomena [sammasana nana] and clarity, rapture, faith and comfort begins to pervade the mind.*

There is no thinking or reasoning, rather, one sees the triple aspects of impermanence, suffering and non-self, directly.

In the progress of insight, the fourth insight knowledge is insight into the rapid arising and passing away accompanied by an experience of rapture, tranquility and happiness [udayabbaya nana].

Following this, one can see the cessation of nama and rupa, there is a calm, peaceful happiness that cannot be brought into words or description. •

Naar beoefening toe ervaart de *yogi* een diep gevoel van kalmte en geluk.

Sayadaw U Pandita: ¹¹⁸¹

• *Freed from the heaviness of desire and aversion, the mind fills instead with rapture and calm, as well as other delightful, free states of mind.* •

De beoefenaar kan ook andere 'ervaringen' en 'gemoedstoestanden' verwerven: het zien van licht; kennis; sereniteit; gelukzaligheid; energie; opmerkzaamheid; gelijkmoedigheid en gehechtheid.

Deze 'aangename' en 'verleidelijke' ervaringen en geestestoestanden (*P. vipassana-nupakkilesa*) kunnen zich als volgt manifesteren: ¹¹⁸²

1. visioenen of het verschijnen van een lumineus, helder licht (*nimitta*)
2. extatische, gelukzalige gevoelens
3. gevoelens van kalmte
4. sterke devotionele gevoelens t.a.v. de Boeddha en de *Dhamma*
5. enthousiasme om meditatie-beoefening bij anderen te propageren
6. opgetogen gevoelens; opgewektheid
7. uitzonderlijk duidelijke en zuivere perceptie van zintuiglijke objecten
8. bekwaamheid om uitzonderlijk alert te zijn tijdens de meditatie
9. bekwaamheid om automatisch te mediteren zonder veel inspanning
10. het ervaren van subtiele genoeg in de meditatiebeoefening

Maar deze 'aangename', 'verleidelijke' geestestoestanden zijn niet zonder gevaar: het blijven zintuiglijke ervaringen, dus de drang om ernaar te gaan '*verlangen*' is sterk aanwezig. ¹¹⁸³

Wanneer de *yogi* ten prooi valt aan deze 'aangename' gemoedstoestanden staat hem maar één zaak te doen, namelijk terug op het pad komen. Hij kan dit doen op twee manieren: enerzijds door het 'noteren' van deze ervaringen (dan verdwijnen ze immers onmiddellijk); anderzijds door terug te keren naar het vertrouwde '*base camp*' (zijn meditatie-object: de ademhaling) om van daaruit zijn meditatie opnieuw op te bouwen. Er is nog een ander gevaar dat de beoefenaar beloert: deze 'aangename' gemoedstoestanden kunnen hoogmoed in hem opwekken. Hij voelt zich '*Master of the World*'. Wie doet hem wat, nu hij deze grandioze ervaringen beleeft! Het beste *antidotum* hiertegen is dat hij terdege beseft dat al wat hij nu meemaakt ontstaat uit oorzaken en gevolgen; een uiterst vluchtig en etherisch proces.

Wanneer de *yogi* zich (terug) op het pad bevindt, *ziet* en *wéét* hij—*ervaart hij experiëntieel*—dat *alle* fysieke en mentale verschijnselen onderhevig zijn aan verandering, onbestendigheid en verval.

Hij observeert en realiseert in zichzelf de snel veranderende natuur van *alle namarupa*-verschijnselen. Hij begrijpt wat de Boeddha bedoelde met de beschrijving van *kalapas* ¹¹⁸⁴—uiterst minuscule deeltjes, waaruit alle verschijnselen, levend of levenloos, zijn samengesteld.

Deze deeltjes vergaan op het moment dat ze ontstaan; d.i. ze bestaan slechts een fractie van een moment om dan te vergaan. Deze *kalapas* bevinden zich in een staat van voortdurende verandering; van verbranding; van 'oplossing' of van energetische 'stroming'.

Dit versterkt het reeds vroeger (*cf. supra*) door de *yogi* verworven inzicht dat het menselijk lichaam *geen* stabiele entiteit is.

Het lichaam is 'slechts' een continu *proces*—een aggregaat van materie (*P. rupa*) met een co-existentie van *bewust-zijn* (*P. nama*). Dit voortdurende *proces* is een energiestroom.

Een gevorderde *yogi* voelt deze energiestroom héél duidelijk door zijn hele lichaam gieren.

Deze—onmogelijk te ontkennen—gewaarwordingen (van subtiele trillingen; van opbranden; van wrijving in; van druk op en doorheen het hele lichaam...) verschaft de *yogi* duidelijk inzicht in de voortdurende staat van verandering waarin zijn lichaam/geest-complex zich bevindt. Hierdoor realiseert hij *anicca* in zichzelf. Uit de realisatie van *anicca* volgt progressief ook de verwezenlijking van *dukkha* en *anatta*. ¹¹⁸⁵

Op deze manier komt hij tot het inzicht van het ontstaan en vergaan van het hele *nama-rupa*-complex—van de *kkhandhas*, de vijf aggregaten van toe-eigening. Hij ziet volkomen duidelijk het hele proces: het ontstaan; de oorzaak van het ontstaan; het vergaan en de oorzaak van het vergaan. Hij realiseert dit inzicht bij zichzelf.

Zijn diep inzicht in het ontstaan en vergaan van alle fenomenen, moet het de *yogi* duidelijk maken dat hij op het juiste pad zit. In feite dient hij nu *énkel* verder te gaan op *dít* pad om *nibbana* te bereiken.

Het extatische gevoel dat de *yogi* in de 2de *vipassana-jhana* ervaarde komt in de volgende fase tot een einde.

In de 3de *vipassana jhana* zijn de ervaringen heel wat minder 'aangenaam'. Het is een 'donkere' fase met heel wat innerlijke turbulentie. Wat nu volgt is een opklimmende reeks van negen Inzichten, die finaal zullen leiden tot de bewustzijnstoestand van stroombetreder (*P. sotapanna*),

eenmaal-terugkeerder (*P. sakadagami*), niet-meer-terugkeerder (*P. anagami*) en compleet uitgedoofde (*P. arahant*).¹¹⁸⁶

Dalai Lama:¹¹⁸⁷

• *Purification by knowledge and vision of the way involves generating the remaining nine insight knowledges with regard to the three characteristics. These become clearer and more stable due to the absence of the ten imperfections of insight [vipassana-nupakkilesa] during the mature phase of the knowledge of arising and passing away [cfr. infra].* •

Deze negen inzichten zijn achtereenvolgens:

5de inzicht—Inzicht in het oplossen van het ‘ik’ als separate entiteit, afgezonderd van het geheel, d.m.v. het voortdurend, intensief vestigen van aandacht op het ‘ik.’ (*P. bhanga-nupassana-nana*)

Dit inzicht ontstaat *spontaan* bij de *yogi* doordat hij aanhoudend, aandachtig beoefent. Het zwaartepunt van zijn observatie verlegt zich nu, van het *hele* proces van ontstaan en vergaan in de voorgaande fase, méér en méér naar het *vergaan* zelf van de fenomenen, namelijk de vernietiging ervan; het uiteenvallen ervan; de beëindiging ervan.

Visuddhimagga:¹¹⁸⁸

• *When he repeatedly observes in this way, and examines and investigates material and immaterial states, [to see] that they are impermanent, painful, and not-self, then if his knowledge works keenly, formations quickly become apparent.*

Once his knowledge works keenly and formations quickly become apparent, he no longer extends his mindfulness to their arising or presence or occurrence or sign, but brings it to bear only on their cessation as destruction, fall and breakup.

When insight knowledge has arisen in him in this way so that he sees how the field of formations, having arisen thus, ceases thus, it is called contemplation of dissolution at that stage, with reference to which it is said: “Understanding of contemplation of dissolution, after reflecting on an object—how is this knowledge of insight?”

Consciousness with materiality as its object arises and dissolves. Having reflected on that object, he contemplates the dissolution of that consciousness.” •

Dhammapada: 1189

• *Telkens wanneer men—met juiste aandacht—
Het ontstaan en het vergaan ziet
Van de khandhas
Ervaart men vreugde en geluk.
[Wie dit ervaart] ként het Doodloze.* •

De conceptuele beelden die de beoefenaar had van het lichaam verdwijnen. Hij is er getuige van dat zijn lichaam ‘oplost’.

Het ontstaan en vergaan—beter gezegd: het razendsnel ‘oplossen’ van de fenomenen die oprijzen en onmiddellijk weer vergaan—wordt duidelijk waargenomen. Het is net of zijn opmerkzaamheid sneller is dan de ervaringen die hij wil beschouwen: van zodra hij zijn aandacht vestigt op enig aspect van zijn ervaring, verdwijnt het.

Het ontstaan en vergaan van de lichamelijke en mentale formaties verschijnt steeds sneller. Ontstaan en vergaan wordt door de *yogi* ervaren als een snelle golf; als een stroom van energie. Uiteindelijk voelt hij zijn lichaam en bewustzijn desintegreren. Wat hij vroeger als een eenheid ervoer, valt nu uit elkaar. Hij verliest alle houvast. Hij lijkt volkomen ‘op te lossen’.

Sayadaw U Pandita: 1190

• *Once you have gained insight into impermanence, suffering, and absence of self, you see things arising and passing away much quicker, much more clearly. Moment to moment arising and passing: it comes in microseconds, nanoseconds—the deeper you go the quicker you see it—and eventually you are not able to see the arising at all. Wherever you look, there is just a flash of quick dissolution.* •

De verschijnselen desintegreren constant en permanent. En dit razendsnel. De *yogi* ervaart dat er geen ‘ik’ is, geen ‘persoon’, maar *énkel* materiële en mentale verschijnselen die constant en permanent desintegreren.

Alle zintuiglijke ervaringen verschijnen hem als volkomen *puur*, namelijk zonder ‘verhalen’, zonder ‘drama’s. *As they really are*. Zo verwerft hij ‘naakt’ inzicht. *Bare insight*.

Visuddhimagga: ¹¹⁹¹

• *Consciousness—with materiality as its object—arises and dissolves. Having reflected on that object, he contemplates the dissolution of (reflecting) consciousness.* •

Uiteindelijk blijft niets overeind.

Dalai Lama: ¹¹⁹²

• *With deep mindfulness it is possible to see with wisdom this rapid change occurring. When we do, it almost seems as if nothing is there because whatever arises is gone in the next moment.* •

Alle lichamelijke en mentale verschijnselen ontstaan en vergaan—een continu proces van ontstaan en vergaan; een *flow* van constante verandering. Er is géén ‘zelf’. Er bestaat géén eeuwige ‘ziel’. Elke creatie blijkt een illusie. Geen enkel concept blijft overeind. ¹¹⁹³ Het ‘zelf’ ‘lost op’; het ego smelt; het ‘ik’ verdwijnt; het ‘ik’ wordt onbestaand; het ‘ik’ is ook niet meer ‘nodig’. ‘Leegte’ ¹¹⁹⁴ ontstaat en de eenheid van alles-met-alles wordt ervaren.

Dit is *bhanga nana* ¹¹⁹⁵—het intuïtieve inzicht in het ‘oplossen’ van het ‘ik’. De *yogi* ziet alles ‘uit elkaar vallen’: hij observeert objectief het ‘uit elkaar vallen’ van alle ervaringen van het zgn. ‘soliede’ geest/lichaamverschijnsel in snelle energetische vibraties; hij observeert dit continue proces van ontstaan en vergaan. De *yogi* ziet dat dit proces van ontstaan en van vergaan zich voordoet in *ieder* deel van zijn lichaam, tot zelfs in zijn oorlelletjes. De *yogi* voelt zichzelf ‘oplossen’. Een erg speciale ervaring... moeilijk onder woorden te brengen... ^{1196 1197 1198 1199}

Dit ‘oplossen’ wordt door de *yogi* volkomen ‘neutraal’ ervaren: niet comfortabel; maar evenmin oncomfortabel. In deze neutrale houding ‘ondergaat’ hij a.h.w. lijdzaam het uiteenvallen van alle fenomenen...

In zijn *zwakke variant* neemt *bhanga nana* de vorm aan van de *yogi* die er *niet* meer in slaagt zich te focussen op zijn object, zodat hij zijn concentratie lijkt te verliezen: zijn aandacht lijkt af te glijden van alles wat hij tracht te observeren. Alles lijkt hem uit de handen te glijpen.

De *sterke variant* van *bhanga nana* manifesteert zich als een *zwart gat*: waar de beoefenaar ook kijkt, er is *niets* te vinden. De beoefenaar vindt niets waar hij zijn opmerkzaamheid kan op richten.

Al het werk dat hij in zijn meditatie gestoken heeft lijkt gewoon uit elkaar te vallen. Er is niets meer; alles is opgelost. De mediterende geest evenals het zintuiglijke meditatie-object zijn gewoon verdwenen.

Een ander aspect is dat de *yogi* het verdwijnen van de lichamelijke vorm waarneemt. Er is geen 'lichaam' meer. Hij is één met de Ruimte. Eénpun-
tigheid. *Ekagatta*. Hij is Ruimte.

In de fase van *bhanga nana* zijn de gewaarwordingen (druk; tinteling; hitte; koude... *you name it*) niet meer geliërd aan het lichaam. Wat nu overblijft zijn énkél verschillende, schijnbaar niet verbonden, individuele gewaarwordingen. Er is geen 'lichaam' meer. Enkel vibraties blijven over. Energetische multidimensionale vibraties. Energie.

Mutatis mutandis wordt het de *yogi* duidelijk dat élke ervaring élk moment uiteen valt, i.c. 'oplost'. Hierdoor wordt de illusie van continuïteit doorbroken ¹²⁰⁰ en komt de werkelijkheid van vergankelijkheid—*anicca*—in zijn naakte essentie bovendrijven. Dit zal de aanleiding vormen voor het 6de inzicht.

Een ander intuïtief inzicht dat ontstaat is van een heel andere aard: de *yogi* ziet 'plots' in dat, wanneer een zintuiglijk object *niet* het object van zijn bewustzijn is, *de facto* niet bestaat. Dit geeft hem inzicht in de begoocheling waaruit 'zijn'—volstrekt subjectieve—wereld opgebouwd is. Zulk inzicht is moeiteeloos omdat het 'totaal' is. ¹²⁰¹

Het 5de inzicht—*bhanga*—vormt voor de *yogi* een uiterst belangrijke stap. De *Visuddhimagga* vermeldt acht zegeningen die uit dit inzicht voortspruiten: ¹²⁰² vernietiging van het geloof in een eeuwig bestaan (*P. bhava ditthi*); opgeven van gehechtheid aan het bestaan; een constant goede aanwending van de geest voor meditatie; gezuiverd levensonderhoud; overwinnen van angst; afwezigheid van angst; verwerven van geduld en vriendelijkheid; overwinnen van ontevredenheid. Maar tezelfdertijd verwerft de beoefenaar ook een aantal andere inzichten:

6de inzicht—Inzicht in het angstaanjagende en afschrikwekkende van dit bestaan (terreur). (*P. bhayatupatthana-nana*)

Wanneer de *yogi*, nadat hij eerst de *tilakkhana* van alle verschijnselen heeft gerealiseerd, nu ook zijn *eigen* lichaam/geest-complex compleet ziet desintegreren, komt hij in een uiterst oncomfortabele en kwetsbare positie terecht. Het is immers dit *namarupa*-complex waar, in het verle-

den, steeds zijn verlangen naar uit ging.

Het wordt hem duidelijk dat *alle* mentale en lichamelijke formaties uiteenvallen. Ook zijn 'ik'; zijn 'mijn'; zijn 'zelf'. Hij beseft eveneens dat dit altijd zo geweest is in het verleden, in het heden zo is en ook in de toekomst zo zal zijn. Het is de natuurwet. De kosmische wet. *Dhamma*.

Doordat de beoefenaar *ervaart* dat *alle* fenomenen constant ontstaan, vergaan, oplossen en totaal verdwijnen, rijst bij hem het inzicht dat er *buiten* dit proces van constante verandering *niets* te vinden is.

Er is *geen enkel* fundament; *geen enkele* basis; *geen enkele* beschutting tegen deze *tsunami* van veranderlijkheid en vergankelijkheid; van onbevredigdheid; van zelfloosheid.

Het wordt de beoefenaar volkomen duidelijk dat er op het fundamentele vlak niets wezenlijks bestaat: de *yogi* beseft tot in het diepste van zijn vezels dat elke vorm van controle, die hij vroeger *dacht* te hebben (en die men hem ook van jongs af aan heeft ingepeperd), compleet *illusoir* is.

Hij realiseert in zichzelf dat hij geen enkele controle uitoefent op 'zijn' leven. Dit boezemt hem existentiële angst in; angst voor het niet-zijn; angst voor de volkomen leegte; angst voor de dood. Angst voor de dood van zijn 'ik', zijn zorgvuldig opgebouwde en bewaakte 'ego'. ¹²⁰³ Hij beseft dat de zintuiglijke wereld slechts begoocheling is. De Apocalyps; de hellen van *Alighieri Dante*; de visioenen van *Jheronimus Bosch*.. het zijn slechts metaforen voor zijn diepe angst voor het *niet-zijn* van zijn (illusoir) ego. ¹²⁰⁴

De mediteerder verwerft intuïtief inzicht in zijn existentiële angst, maar wat hij op dit moment nog *niet* inziet is dat er áchter de angstaanjagende zintuiglijke werkelijkheid *nibbana* gloort. Deze existentiële angst hoeft voor de beoefenaar immers geen spirituele terugval te betekenen. ¹²⁰⁵

De *yogi* wéét nu: ¹²⁰⁶

• *Any form whatever, whether past, future or present, internal or external, gross or subtle, inferior or superior, far or near—all form he sees with right wisdom as it really is (thus):*

'This is not mine'. 'This is not I am'. 'This is not my self'.

Any feelings whatever... any perceptions whatever... any formations whatever... any consciousness whatever, whether past, future or present, internal or external, gross or subtle, inferior or superior, far

or near—all consciousness. He sees with right wisdom as it really is (thus):

'This is not mine'. 'This is not I am'. 'This is not my self'. •

Dit ervaart de *yogi* als terreur!

De *yogi* vindt geen enkele schuilplaats voor deze (in zijn geconditioneerde ogen) regelrechte tirannie! Hij ondergaat dit als ontzettend verstikkend; als enorm angstaanjagend. Het is voor hem een onpersoonlijk *proces* waar hij node deelnemer aan is. En hij kan dit niet beëindigen. Het valt hem zwaar zijn meditatie-beoefening verder te zetten. Het enige wat hem in deze situatie soelaas kan bieden, is het mentaal 'noteren' van deze ervaring.

7de inzicht—Inzicht dat dit specifieke bestaan vol gevaren is, door er voortdurend en intensief de aandacht op te vestigen. (P. adinava-nupassana-nana)

Door het verder zetten van de meditatie-beoefening ontstaat bij de beoefenaar duidelijk inzicht in de schaduwzijden van *alle* psycho-fysische verschijnselen; hij ziet duidelijk in dat er nergens—nergens!—ook maar enige veiligheid of bescherming te vinden is: alles wat ooit ontstaan is, is gedoemd om te vergaan. Er zijn geen *safe-houses* in deze wereld. De *yogi* wordt zich uiterst bewust van het gevaar dat zijn vastklampen aan de *kkhandhas* met zich brengt, namelijk: verdriet; smart; somberheid en ellende.

Géén enkel van alle fenomenen biedt ook maar enig houvast. Er valt geen enkel voordeel te behalen met verschijnselen. Integendeel: ze zijn gevaarlijk. Ze ontstaan..., ze vergaan..., ze desintegreren. Het is één ontzettende boel doffe ellende. Een gevaarlijke boel.

8ste inzicht—Inzicht dat dit specifieke bestaan niet begerenswaardig is, door er voortdurend en intensief de aandacht op te vestigen. (P. nibbida-nupassana-nana)

De vorige fase leidt bij de *yogi* tot het inzicht dat zijn hechting (*P. upadana*) aan álle fenomenen slechts gevaar oplevert en hem nooit bevrediging kan schenken. Dit *weten* schept ontnuchtering; ontgoocheling en desillusie bij de mediteerder. Alle fenomenen vermoeien hem. Ze vervelen hem. *Nibbida*.

Ajahn Chah: 1207

• *Seeing the way the body truly is, clearly and beyond doubt from within the calm of samadhi, leads to the mind experiencing a strong sense of weariness and detachment [nibbida]. This weariness comes from the sense of sadness and dispassion that is the natural result of seeing the way things are.* •

Opgelet: deze ontnuchtering is geen equivalent van afkeer. Integendeel: het is een inzicht dat voortkomt uit wijsheid (*P. panna*) én gepaard gaat met gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).

Ajahn Chah verder: 1208

• *It's not the same as ordinary worldly moods such as fear, revulsion or other unwholesome qualities like envy or aversion. It's not coming from the same root as those defiled mental states.*

This is weariness, that has a spiritual quality to it and is different from the normal moods of boredom and tiredness experienced by ordinary unenlightened human beings [P. puthujana].

Those more common moods of boredom and feeling fed up with life that people experience, don't lead to insight, a desire to see images of unattractive parts of the body or to contemplation of impermanence. The experience is not the same. •

Ajahn Nanasampajanno: 1209

• *One moment after another, from the day of our birth to the present, the kkhanda's have risen and fallen away continuously. On their own, they have no real substance and it is impossible to find any.*

The citta's interpretation of these phenomena lends them a semblance of personal reality. The citta clings to them as the essence of oneself, or as one's own personal property. This misconception creates a self-identity that becomes a burden heavier than an entire mountain, a burden that the citta carries within itself without gaining any benefit. Dukkha is its only reward for a misconceived attachment fostered by self-delusion.

When the citta had investigated these things and can see them with the clarity born of sharp, incisive wisdom, the body is understood to be a natural phenomenon that is real within the limits of its own inherent physical qualities. It is not intrinsic to oneself and so it is no longer an object of attachment. •

Nyanatiloka: ¹²¹⁰

• *For feeling aversion for all formations; becoming weary of them; finding no more delight in them; the mind does not cling to a single one of all these formations.* •

Opmerking: het 6de, 7de en 8ste inzicht kunnen ook als één gezamenlijk inzicht beschouwd worden: ze volgen immers *automatisch* uit elkaar. Uit de desintegratie van de verschijnselen (5de inzicht) verwerft de *yogi* inzicht in het angstaanjagende en afschrikwekkende karakter van dit specifieke bestaan (6de inzicht); inzicht in het feit dat dit specifieke bestaan vol kwalijke zaken zit (7de inzicht) én vervolgens inzicht in het feit dat dit specifieke bestaan niet begerenswaardig is (8ste inzicht). Een gevorderde *yogi* doorloopt deze inzichten simultaan en heel snel.

9de inzicht—Inzicht van de dringende noodzaak om te ontsnappen aan dit specifieke bestaan. (P. muncitu-kamayata-nana)

Dit inzicht is nauw verbonden met het vorige (*nibbida nana*). De ontnuchtering van de *yogi* over de mentale en materiële fenomenen zorgt ervoor dat hij ze wil laten voor wat ze waard zijn: hij wil ontsnappen aan de ellende van dit specifieke bestaan dat vergankelijk, onbevredigend en zelfloos is. De mediteerder wil de banden met de zintuiglijke wereld—waarvan hij duidelijk inziet dat ze *'geheel geschapen zijn uit zijn eigen verbeelding'* ¹²¹¹—doorknippen.

De Visuddhimagga:

• *Just as a fish caught in a net; a frog in a snake's jaws, a jungle fowl shut into a cage; a deer fallen into the clutches of a strong snare; a snake in the hands of a snake charmer; an elephant stuck fast in a great bog... just as these are desirous of being delivered, or finding an escape from these things, so too this meditator's mind is desirous of being delivered from the whole field of formations and escaping from it.* •

Dit inzicht kan voor sommige mediteerders ook fysische bijverschijnselen hebben: het lijkt wel of sommige *yogis* er zelfs niet meer in slagen om de correcte zithouding aan te houden—zelfs niet voor relatief korte termijn: het hele lichaam doet pijn. Andere beoefenaars proberen zelfs de realiteit te ontvluchten door lange perioden te slapen, om te trachten op deze manier te ontsnappen aan de pijn die veroorzaakt wordt door het diepe besef van de situatie waarin ze zich bevinden.

Vermits we echter nog steeds in de fase van zintuiglijke inzichten zitten, is ook dit stadium—zoals trouwens de vorige én de volgende (tot en met het 13de inzicht) vergankelijk.

10de inzicht—Inzicht dat de tijd gekomen is om met volledige inzet te werken aan bevrijding, met *anicca* als basis, door er voortdurend en intensief de aandacht op te vestigen. (*P. patisankha-anupassana-nana*)

Als gevolg van zijn opeenvolgende recente inzichten—het 'oplossen' van het geest/lichaam-verschijnsel; de existentiële angst; het onderkennen van het gevaar van hechting; de ontzuivering over de fenomenen en het loslaten ervan—én zijn wens om tot spirituele bevrijding te komen, herneemt de *yogi* de observatie van de *tilakkhana* van alle zintuiglijke ervaringen die bij hem opkomen.

Hij herneemt met volle kracht de meditatie met de vaste overtuiging (*P. adhitthana*) om een einde te maken aan al zijn onbevredigende ervaringen. De *yogi* is er zich nu volkomen van bewust, dat zijn ijverige, opmerkelijke, penetrerende observatie van alle fenomenen die zich aan zijn bewustzijn presenteren (en waarvan hij nu onmiddellijk én duidelijk het vergankelijke; het onbevredigende en het kernloze karakter onderkent) *hét* middel is om zijn doorbraak tot ontwaken te realiseren.

Patisankha is dus inzicht in het feit dat de tijd gekomen is om zich volledig in te zetten voor de bevrijding met *anicca* als basis.

Itivuttaka: ¹²¹²

• *De bhikkhu die, tijdens het wandelen,
Of wanneer hij staat, zit of ligt,
Slechte en wereldse gedachten laat oprijzen
Volgt een verkeerd pad.
Hij laat zich inpakken door bedrieglijke dingen—
Zulke bhikkhu zal nooit
Het hoogste Ontwaken ervaren.*

*De bhikkhu die, tijdens het wandelen,
Of wanneer hij staat, zit of ligt,
Geen slechte en wereldse gedachten laat oprijzen
En zich verheugt in het neerslaan ervan—
Zulke bhikkhu zal
Het hoogste Ontwaken ervaren. •*

De *yogi* ziet in zijn doorgedreven observatie dat hij niets controleert—zelfs zijn eigen lichaam niet, want hij kan niet beletten dat zijn lichaam

het koud krijgt..., of het warm krijgt... Méér: hij kan niet beletten dat zijn lichaam ziek wordt, oud wordt en uiteindelijk sterft. Door deze observatie en beschouwing *wéét* hij dat hij niets controleert. Waar de mediteerder ook zoekt, er is helemaal geen permanente ‘ziel’ te vinden die deze alomtegenwoordige vergankelijkheid tegenspreekt. Er is *énkel* een voortdurend veranderend *proces* van oorzaken en voorwaarden...Hij realiseert in zichzelf dat constante verandering het enige kenmerk is dat permanent is.

Er is geen enkele stabiliteit te vinden. Alle fenomenen zijn vergankelijk; onbevredigend en zonder enige vaste kern. Niets is aan zijn controle onderhevig.

De pijn en het discomfort dat de beoefenaar reeds in de vorige fase ondervond, kan nog intenser worden. Zijn beoefening is echter nu zo sterk geworden dat hij—uiterst alert en aandachtig—bij elke onaangename ervaring kan blijven tot ze vanzelf ‘oplost’.

De *yogi* voelt heel goed aan dat hij in zijn beoefening vorderingen maakt, wat zijn vastberadenheid om tot bevrijding te komen versterkt.

11de inzicht—Inzicht dat de tijd nu gekomen is om de sankharas los te laten en te breken met egocentrisme door gelijkmoedig te zijn t.o.v. alle geconditioneerde fenomenen. (P. sankhara-upekkha-nana)

In deze fase verloopt de meditatie-beoefening haast *automatisch*. Tijdens deze fase vindt een subtiele maar uiterst belangrijke verandering plaats. Het lijkt er wel op dat de *yogi* ‘beloond’ wordt (beter: zichzelf beloond) voor al de ellende die hij tot hier toe heeft moeten verdragen.

De beoefenaar *ervaart* erg duidelijk en indringend de zelfloze natuur van alle fenomenen: de verschijnselen bezitten geen enkele kern. Ze ontstaan en vergaan overeenkomstig bepaalde oorzaken en voorwaarden.

Hij *wéét* dat de aggregaten (*kkhandhas*) volkomen *leeg* zijn van ook maar enige permanente substantie. Er is nergens enig ‘*zelf*’ of ‘*ik*’ te vinden. Hij *wéét*: dit ben ‘*ik*’ niet; er is niets dan aan ‘*mij*’ toebehoort. Er bestaat geen ander ‘*zelf*’; er is niets dat aan dat ander ‘*zelf*’ toebehoort. Zo kent hij zichzelf. *Attannu.* ¹²¹³

Sankharupekkha is inzicht van het feit dat nu de tijd gekomen is om de *sankharas*—‘*de dingen die ons bezielen*’— los te laten en te breken met egocentrisme door gelijkmoedig te zijn t.o.v. alle fenomenen.

Door dit inzicht stelt hij zich volkomen gelijkmoedig (*P. upekkha*) op t.o.v. alle geconditioneerde fenomenen die in zijn meditatie aan hem verschijnen: hij verlangt er niet meer naar; hij heeft er evenmin nog afkeer voor. De gelijkmoedigheid t.o.v. alle fenomenen zal de uiteindelijke doorbraak betekenen voor de *yogi*.

Gelijkmoedig vervolgt de *yogi* zijn meditatie op de drie kenmerken van alle geconditioneerde fenomenen die zich aan hem presenteren. Zijn gelijkmoedigheid is volledig gebaseerd op de absolute *leegte* van de verschijnselen. Hij bekijkt alle lichamelijke en mentale formaties zonder voor- noch afkeer. Ze laten hem volkomen koud. Ze glijden van hem af.
1214

De *yogi* is zich ten volle bewust van het *hoe* en *wat* van de menselijke ellende: geboorte; veroudering; dood; niet krijgen wat men wil; krijgen wat men niet wil en de onmogelijkheid om permanente bevrediging te verkrijgen in de fenomenale wereld. Hij is doordrongen van gelijkmoedigheid t.o.v. *alle* fenomenen. Uit deze gelijkmoedigheid volgt automatisch dat elk verlangen, resp. afkeer naar geconditioneerde verschijnselen tot een einde komt.

Sayadaw U Pandita: 1215

• *A yogi has no preferences. There is no point in hurrying. The only thing that matters is to see whatever is happening, good or bad.* •

De beoefenaar bereikt wat de *Sutta-Nipata*¹²¹⁶ als volgt verwoordt:

• *Geconfronteerd met de wisselvalligheden van het leven blijft de geest van de yogi onberoerd, zonder verdriet, zonder smet, wat de grootste weldaad is.* •

De wereldse verhalen en drama's—én de begoochelende illusies die ze creëren—worden met penetrerende helderheid doorzien en ontmaskerd: de *yogi* observeert de objecten zonder dat hij aangename of onaangename gewaarwordingen of gevoelens (*P. vedana*) laat ontstaan.

Dit maakt zijn meditatie erg subtiel. Zijn heldere opmerkzaamheid, zonder noemenswaardige krachtinspanning, quasi automatisch, leidt ertoe dat zijn beoefening verschillende uren kan duren, zonder dat dit aanleiding geeft tot vermoeidheid of uitputting.

Dit is de bekroning van de *4de vipassana jhana*: de meditatie draagt zichzelf, de pijn verdwijnt en de geest komt compleet tot rust. De *yogi* hoeft zelf weinig bewuste inspanning te leveren. Dit automatisme leidt ertoe dat hij—zoals *supra* gezegd—gedurende lange tijd kan mediteren

en ook weinig behoefte heeft aan slaap. Zijn opmerkzaamheid blijft nu gericht op een paar ervaringen en dit voor (steeds) langere perioden.

Uiteraard loert ook in deze fase opnieuw het gevaar van verlangen en hunkering om de hoek: het is tenslotte een erg aangename fase. Het komt er voor de *yogi* op aan om ook hier niet te blijven ‘hangen’ aan de aangename aspecten van al deze ervaringen, vermits dit—zoals we weten—de opmerkzaamheid van de beoefenaar doet afnemen en hierdoor de voortgang van het *proces* stopt en de meditatie-beoefening in mekaar doet stuiken (*cf. supra: de inzichten 3 en vooral 4*).

Het komt erop aan dat de beoefenaar in zijn beschouwing gewoon het *proces* verder zet van de meditatie op de *tilakkhana* en zich niet laat afleiden door de hunkering naar (uiteraard tijdelijke) aangename aspecten.

Naar praktische beoefening toe ervaart de *yogi* de uiterst vredevolle goedstoestand die de springplank zal vormen naar *nibbana*.

De *yogi* begint ook spontaan de *innerlijke vrede* waar te nemen van niet-ontstaan: van het Ongeborene; van het Doodloze—de vredige gelukzaligheid van *nibbana*.

Nyanatiloka: ¹²¹⁷

• *Three gateways to liberation (P. vimokkha) lead to escape from the world, namely: that the mind is contemplating all formations as limited, and is rushing forward to the conditionless element (P. animitta-dhatu); that the mind is stirred with regard to all formations of existence, and is rushing forward to the desireless element (P. appanahita-dhatu); that the mind sees all things as something foreign, and is rushing to the void element (P. sunnata-dhatu). •*

12de inzicht—Inzicht door het aligneren/confirmeren/afstemmen op de waarheid zodat het doel bereikt kan worden. (P. sacca-anulomana)

Doordat de dominante kenmerken van het vorige inzicht een scherpe opmerkzaamheid (*P. sati*) én subtiele gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) zijn, die quasi-automatisch en gedurende langere tijd kunnen worden aangehouden, slaagt de *yogi* erin om in zichzelf de ware aard van alle mentale en fysieke formaties die zich aan zijn zintuigpoorten presenteren te realiseren. Hij *realiseert* in zichzelf—d.i. hij *wéét* en *ziet* (*P. janami passami*)—dat alle mentale en materiële fenomenen de kenmerken dragen van *anicca*, *dukkha* en *anatta*.

Het 12de inzicht—*anuloma nana*—transformeert de geest zo, dat de toegang tot het transcendentale in de volgende fase tot stand kan gebracht worden: het inzicht van de *yogi* in de conformiteit met de waarheid assisteert zijn bewustzijn om een soepele overgang te maken tussen enerzijds de zintuiglijke *kkhandhas* als meditatie-object en anderzijds de ongeconditioneerde realiteit.

Anuloma is het inzicht dat de poging om het doel te bereiken een hogere versnelling zal brengen.

Dit is het inzicht van ‘*afstemming op de waarheid*’, waardoor bij de *yogi* —terwijl hij zijn meditatie verder zet—de vorige inzichten afgestemd worden met de onmiddellijk hierop volgende inzichten van het Pad én tezelfdertijd met de 37 factoren van Verlichting (*P. bodhipakkhiya*).¹²¹⁸ Dit lijkt ingewikkeld maar deze afstemming gebeurt *automatisch*, d.i. de *yogi* verwerft dit inzicht spontaan.

Dit 12de inzicht is a.h.w. het kruispunt tussen het zintuiglijke en het transcendente. Daardoor kan het onderverdeeld worden in 2 niveaus:

- het inzicht dat voortvloeit uit de voorgaande inzichten (4 t/m 11) en
- het inzicht dat voortvloeit uit de hogere inzichten, namelijk uit de 37 factoren van verlichting.

Nyanatiloka:¹²¹⁹

• *Whosoever has cultivated, developed, and frequently practiced “equanimity regarding all formations”¹²²⁰ in him arises very strong faith, known as determination (P. adhimokkha-saddha) and his energy is better exerted; his mindfulness better established; his mind better concentrated; and a still stronger “equanimity regarding the formations” arises.*

‘Now the path will reveals itself’—thus thinking; the meditator contemplates with his equanimity-knowledge all formations as impermanent, suffering and not-self; and thereafter that knowledge sinks into the subconscious stream of existence (P. bhavanga-sota).

Immediately afterwards there arises awareness at the mind-door (P. vinnana-kicca).

And just like equanimity-knowledge, the adaptation-knowledge (P. anuloma-nana), too, takes as its object the formations, regarding them as something impermanent, miserable and impersonal.

Thereupon, while continuing the uninterrupted continuity of consciousness (P. citta-santati), there arises the 1st impulsive moment

(P. javana) called 'preparation' (P. parikamma), taking the same formations as object; there arises the 2nd impulsive moment, known as 'access' (P. upacara).

*And again, immediately after that, there arises the impulsive moment called 'adaptation' (P. anuloma). **

Ook dit inzicht van conformiteit kan theoretisch ingewikkeld lijken, maar het ontstaat *automatisch* en *spontaan* van zodra het inzicht over de gelijkmoedigheid m.b.t. alle verschijnselen bij de *yogi* gerealiseerd is. Laat de *yogi* die naar zelfrealisatie streeft zich daarom vooral niet vermoeien met deze theoretische beschouwingen.

Dit 12de inzicht vormt de laatste fase van de zintuiglijke realisaties. De volgende fazen zijn uitsluitend transcendentaal. *Anuloma nana* is het laatste inzicht waarin iets 'gebeurt'. Alle verdere inzichten behoren tot de transcendentale sfeer.

Ook hier geldt, dat dit intuïtieve inzicht niet door elke beoefenaar zal herkend worden als een *separate* fase in zijn geestelijke ontwikkeling.

Zowel het 12de als het 13de inzicht vormen uiterst kortstondige fazen, die *automatisch* en *spontaan* uit de beoefening voortvloeien. Ze vormen slechts 'indicaties' dat de *yogi* het zintuiglijke verlaat en het transcendentale bereikt. Anders gezegd: beide inzichten geven slechts een 'verklaring' van wat zich *de facto* automatisch voltrekt, namelijk de overgang van het zintuiglijke naar het transcendentale niveau.

Nà het 12de inzicht valt elke meditatie weg. Observaties op lichamelijke en mentale fenomenen stoppen bruusk. Het zintuiglijke (*P. lokiya*) functioneert niet meer in deze buitenzintuiglijke omgeving (*P. lokuttara*).

De *yogi* verlaat *nama* en *rupa* als meditatie-object. Het einde van bewustzijn en vorm—van *nana* en *rupa*—dient zich aan. Alle objecten, evenals zijn bewustzijn, dat deze objecten probeert te herkennen, vallen weg.

13de inzicht—Inzicht in de verandering van richting i.c. van het wereldse niveau naar het transcendentale niveau. (P. gotrabhu-nana)

Zoals *supra* gezegd is ook dít inzicht—net als het vorige—een uiterst kortstondige fase: het is het inzicht van de plotse bevrijding uit de wereldse situatie (*P. lokiya*) én de verbinding met het transcendentale niveau

(*P. lokuttara*). De overgang van het zintuiglijke naar het buitenzintuiglijke noemt men *gotrabhu nana*.

De beoefenaar heeft zijn belangstelling verloren voor álle mentale en materiële fenomenen. Waarom ook zou hij hiervoor nog belangstelling opbrengen?

Hij wéét immers: alle fenomenen vallen uit elkaar; ze lossen op; ze zijn onderhevig aan de *tilakkhana*: vergankelijk (*P. anicca*); onbevredigend (*P. dukkha*) en zelfloos (*P. anatta*).

Ajahn Chah:

• *The sense of world-weariness that grows with insight leads to detachment and aloofness that comes naturally from investigating and seeing the truth of the way things are [yatha bhuta]. It is free from attachment to a sense of self that attempts to control and force things to go according to your desires.*

Rather, you let go with an acceptance [upekkha] of the way things are. The clarity of insight is so strong that you don't experience any sense of a self that has to go against the grain of its desires or endure through attachment.

*The three fetters of personality view, doubt and blind attachment to rites and practices that are normally present underlying the way you view the world can't delude you or cause you to make any serious mistakes in practice [sotapatti]. This is the very beginning of the path; the first clear insight into ultimate truth and paves the way for further insight. **

Het inzicht van de *yogi* in de *tilakkhana* is allesomvattend geworden. De beoefenaar is doordrenkt van het proces van vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van alle fenomenen.

Yuttadhammo: ¹²²¹

• *Once this realization becomes all-encompassing, the meditator attains an absolute certainty of one or another of the three characteristics and this leads to a release based either on knowledge of signlessness (based on impermanence—that there is no telling what will happen in advance), desirelessness (based on suffering—that there is no benefit to clinging to any formation), or emptiness (based on non-self—that all formations are void of self and there is no relationship of ownership or control in regards to all formations).*

The release leads to an experience of cessation, where there is no arising of sense experience (including mental sense experience).

This is the realization of nibbana, and this is what leads to the eradication of the first three fetters:

- 1. Wrong view is eradicated because one can never believe that anything could be permanent, satisfying or controllable, having seen them all cease without remainder.*
- 2. Attachment to wrong practice is eradicated because one can never be confused about the practice that leads to nibbana after seeing nibbana for oneself.*
- 3. Doubt about the Buddha, Dhamma or Sangha can never arise, because one knows what the Buddha taught to be true with complete certainty, and the results that one attains having followed said teachings. ♣*

De *yogi* laat de ellende en het lijden dat verbonden is met álle mentale en fysieke verschijnselen achter zich. Vanaf nu richt hij zich nog énkél op het transcendentale; op *nibbana*. ¹²²²

Dit inzicht helpt de beoefenaar de stroom te betreden: hier verlaat hij zijn ‘afkomst’ ¹²²³ van ‘wereldling’ (*P. puthujjana*) en—door het verleggen van zijn focus van de *tilakkhana* naar *nibbana*— treedt hij binnen in de ‘filiatie’ van de ‘Wijzen’ (*P. ariya*). Zo wordt de *yogi*, volgens de Commentaren, ‘one with a mind of powerful insight that has reached the peak, the immediate condition for the path of stream-entry’.

Het *gotrabhu*-bewustzijnsmoment (*P. citta vithi*) ¹²²⁴ is dát moment van bewustzijn van de *yogi* net vóór zijn bewustzijnsmoment van stroom-betreding (*P. sotapatti-magga-citta*). ¹²²⁵

Dalai Lama: ¹²²⁶

♣ *The culmination of insight that occurs just before the first moment of the supramundane path focuses on the three characteristics.*

It is called “insight leading to emergence” because it leads to the supramundane path that emerges from conditioned phenomena bij taking nibbana, the unconditioned, as its object, and that emerges from mundane consciousness by eliminating some of the defilements.

... This last moment of insight, called “change of lineage consciousness,” marks the transition from an ordinary being [(P. puthujjana)] to an ariya.

While it [gotrabhu] resembles the path by focusing on nibbana, it is unlike the path because it cannot dispel the defilements that obscure seeing the four truths.

The path consciousness that arises, subsequent to the change of lineage consciousness [when the meditator becomes stream-enterer—sotapanna] performs four functions of: fully understanding dukkha; abandoning the origin of dukkha; realizing dukkha; and cultivating the noble eightfold path. 9

Zoals *supra* reeds aangehaald, ‘verklaren’ de inzichten 12 en 13 in feite slechts de *automatische* overgang die zich plots bij de *yogi* voltrekt, wanneer hij het zintuiglijke verlaat en het transcendentale niveau bereikt.

Dalai Lama: 1227

• To develop this [supramundane path], we first cultivate the ordinary eightfold path by practicing ethical conduct; the four establishments of mindfulness [satipatthana]; and mundane right concentration [the jhanas or ‘bare’ concentration].

As our concentration increases and our understanding of the body, feelings, mind, and phenomena being impermanent, unsatisfactory, and not self deepens [the tilakkhana], we will reach a point where the breakthrough by wisdom arises and realizes nibbana. While the mind dwells in concentration, wisdom penetrates the ultimate truth.

Certain defilements are extinguished, and when one emerges from that concentration, one is an ariya and a stream-enterer [sotapanna]. 9

Ruimte en Leegte (sunnata) worden nu zijn deel. In de volgende fase zal de *yogi* ‘ontwaken’ in de staat van wijsheid.

14de inzicht—Inzicht in het Pad. (P. magga-nana of sotapatti-nana)

Dit is de ‘Padbewustzijn’-fase. 1228 Overeenkomstig de *Abhidhamma* correspondeert dit inzicht met het ogenblik waarop de zintuiglijke wereld verlaten wordt en het ‘buitenwereldse’ pad 1229 wordt bereikt. Er is (voor een ogenblik...) geen verlangen meer, geen afkeer en geen onwetendheid.

Dit is het échte Pad—het buitenzintuiglijke (transcendentale) Achtvoudige Pad van de Ariya's (*P. ariya atthangika magga*), dat tot *nibbana* leidt.

Dalai Lama: ¹²³⁰

• *Purification by knowledge and vision, according to Buddhaghosa, is knowledge of the four supramundane paths and thus is the only supramundane purification.* •

Dit buitenzintuiglijke, transcendentale, 'supramundane' pad draagt niets esoterisch in zich. Het is slechts 'een andere kijk' op de dingen. Het is het 'zien' en 'ervaren' van de absolute waarheid (= wat wáár is) in tegenstelling tot de zintuiglijke, geconditioneerde wereld van illusie.

Ajahn Chah: ¹²³¹

• *You could describe it as penetrating the Four Noble Truths. The Four Noble Truths are things to be realized through insight.*

Everyone, who has ever realized them, has experienced such insight into the truth of the way things are.

You know suffering, know the cause of suffering, know the cessation of suffering and know the path leading to the cessation of suffering.

Understanding of each Noble Truth emerges at the same place within the mind. They come together and harmonize as the factors of the Eightfold Noble Path, which the Buddha taught are to be realized within the mind.

As the path factors converge in the center of the mind, they cut through any doubt and uncertainty you still have concerning practice. •

Onmiddellijk aansluitend op deze—zoals steeds—verhelderende analyse van Ajahn Chah, ook volgende beschrijving van de totaal niet-sektarische, onafhankelijke Amerikaanse *yogi*, Andrei Volkov: ¹²³²

• *Stream-entry is very simple, there is nothing supernatural about it. Stream-entry is when the practitioner has fully understood the vision behind Buddha's teaching; has fully assembled the puzzle; and now has no doubts about what Buddha meant when he said certain things or why he said them.*

Having a clear vision of what Buddha was referring to, includes clearly seeing the reality behind Three Marks of Existence and the actual mechanism behind the Four Noble Truths.

Because most of us are so dominated by our preconceptions about the world... stream-entry is difficult or virtually impossible to attain from mere theoretical study of suttas, or from one super-successful meditation session, when one gets a "glimpse of Nibbana".

Instead, stream-entry requires an effort consistently applied over a long period of time, targeted at putting Sat-Dhamma ¹²³³ to practice in day-to-day life.

The reason it's called "stream"-entry, is not because one enters some "magical" stream, but because one finally sets foot on the unquestionably right road towards Nibbana, having really understood the whole thing.

As I understand, what he [the Buddha] subsequently called stream-entry (attaining a clear understanding of the Three Marks of Existence and the Four Noble Truths—and therefore cutting all doubts) was attained by Buddha at time of his Bodhi [his supreme and infinite knowledge as a Buddha], but because he had already liberated his mind from most of the other asavas by then, he effectively achieved full Nibbana at once.

But in case of Buddha's students (i.c. ourselves), because we do have the advantage of teaching available to us, we can assemble the puzzle while still having residual mental/emotional obscurations. Hence the need to have a separate name for this stage, distinct from "bodhi".

Stream-entry occurs through exhausting samsara. In order to exhaust samsara you must exhaust ego. In order to exhaust ego you must explore all corners where Enlightenment might hide, until you know you couldn't have possibly missed it. Then it finds you. ♪

Méér en méér neig ik naar deze *directe* invalshoek, waarbij stroombetre- ding automatisch volgt uit het penetrerende, allesomvattende inzicht in de drie karakteristieken van alle geconditioneerde fenomenen (*P. tilak- khana*) én door het daaruit voortvloeiende loslaten van elke identificatie met het ego. Door dit penetrerende inzicht ontplooiën zich de Vier Waar- heden (*P. cattari ariya saccani*) en het Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca sa- muppada*) in al hun glorie.

Maar laat ons verder gaan op het pad. Wanneer het bewustzijn van de *yogi* verbonden wordt met één van de vier transcendentale realisaties— stroombetreder (*P. sotapanna*); eenmaal terugkeerder (*P. sakadagami*); niet terugkeerder (*P. anagami*) en *arahant*—spreekt men van 'kennis van het Pad'.

Wanneer ‘*kennis van het Pad*’ ontstaat bij de stroombetreding (*P. sotapatti*), zijn zowel het bewustzijn van de *yogi*—door inzicht (*P. vipassana*) in het vergankelijke; onbevredigende en zelfloze karakter van het bestaan—als het object van bewustzijn—namelijk *nibbana*—transcendentiaal.

Deze vier realisaties ontstaan de één na de andere en iedere realisatie van dit intuïtieve inzicht komt slechts éénmaal voor. Het inzicht zelf duurt slechts één bewustzijnsmoment—*citta vithi*—en wordt onmiddellijk gevolgd door het overeenkomstig resultaat-inzicht—*phala nana*, namelijk het 15de inzicht. In tegenstelling tot het ‘Padbewustzijn’-inzicht, dat door de beoefenaar slechts éénmaal kan ervaren worden, kan het resultaat-inzicht meermaals ervaren worden. ¹²³⁴

Dalai Lama: ¹²³⁵

• *The moment one becomes a stream-enterer, one experiences a breakthrough ¹²³⁶ called “the arising of the eye of the Dhamma,” because for the first time one directly sees the Dhamma, the truth of the Buddha’s teaching, nibbana.*

One now changes lineage from being an ordinary person [puthujjana] to being an ariya. •

Ajaan Nanasampanno: ¹²³⁷

• *The citta lets go of the body, feeling, memory, thought and consciousness [the 5 kkhanda], and enters a pure stillness of its very own, with absolutely no connection to the kkhanda. In that moment, the five kkhanda do not function in any way at all in relation to the citta.*

In other words, the citta and the kkhanda exist independently because they have been completely cut off from one another due to the persistent efforts of meditation.

That attainment brings a sense of wonder and amazement that no experience we’ve ever had could possibly equal. The citta stays suspended in a serene stillness for a long time before withdrawing to normal consciousness.

Having withdrawn, it reconnects with the kkhanda as before, but it remains absolutely convinced that the citta has just attained a state of extraordinary calm, totally cut off from the five kkhanda.

It knows that it has experienced an extremely amazing spiritual state of being. That certainly will never be erased. •

In (ontoereikende) woorden uitgedrukt komt het hierop neer (pin me niet vast op deze omschrijving die in feite niet in woorden uit te drukken valt): de beoefenaar *ervaart* plóts dat hij zich op een ongelooflijk subtiel, spiritueel verhelderend en transformerend ‘pad’ (*P. magga*) bevindt dat naar gelukzaligheid en innerlijke vrede leidt. Het valt echter *niet* met woorden te beschrijven: het is *buiten*-zintuiglijk; transcendentaal; bijgevolg concept- én woordenloos (de reden waarom je me niet mag vastpinnen op bovenstaande omschrijving).

Laat het duidelijk zijn: het is in ieder geval een (absoluut niet-zintuiglijke) ‘*ervaring*’ die de beoefenaar nooit eerder beleefd heeft. Het is manifest én exclusief.

Ik doe nog een persoonlijke poging (zelfde opmerking als *supra*: pin me er niet op vast!): ¹²³⁸ het is een pad dat leidt naar innerlijke vrede en gelukzaligheid. Deze innerlijke vrede en gelukzaligheid ontstaat wanneer de beoefenaar *experientieel ervaart, direct wéét.. paccanubothi...* dat hij *plóts* bevrijd is; dat hij *plóts* verlost is van ‘*zijn*’ zgn. persoonlijke gebondenheid (‘*ik*’; ‘*mij*’; ‘*mijn*’; ‘*zelf*...’); bevrijd ook van één of andere ‘*separate*’ destinatie (*you name it, it’s all yours*: álle religies; álle filosofieën, álle visies en álle ‘denk’-beelden staan ter beschikking...), waar hij geconditioneerd móest naar *streven*; waaraan hij ten allen koste móest *voldoen*.

1239

Eihei Dogen: ¹²⁴⁰

• *There will always be an infinity of things to do. We can never get our life or our business or our kitchen running exactly the way we want it to run. No matter how we envision it, it can’t be that way. Life is not predetermined to the point that we can get to some stage and then see how it all works.*

What happens is that we have a better and better understanding of things, we have more and more clarity and ability to deal with things as they arise. But they keep arising, endlessly. The empty sky is always creating new clouds. The pot is always boiling. ♪

De bevrijding van de *yogi* ligt in het—confronterende én alles transformerende—*inzicht* dat hij volkomen *vrij* is om te *Zijn*. Er valt niets te *dóen*; er valt niets te verwezenlijken; er valt ook niets te vrezen (zélfs de eertijds zo gevreesde dood is een *non-item*). Anders gezegd: we bevrijden onszelf van ons streven naar ontwaken op het moment dat we inzien dat we reeds ontwaakt zijn; dat er niets te doen valt om te ontwaken.

De gerealiseerde *yogi wéét* perfect dat er absoluut geen ‘*ik*’; ‘*mij*’ of ‘*mijn*’ (*P. sakkaya-ditthi*) bestaat, maar slechts een conglomeraat van de vijf aggregaten van toe-eigening (*P. kkhandhas*). Hij *wéét* dat dit separate ‘*ik*’ gewoon een illusie—een fantoom—is van zijn bewustzijn.

Er is énkél een *proces* van ontstaan en vergaan; een *permanente flow* van energie-partikels. ¹²⁴¹ Er bestaat géén dood in de werkelijke zin van het woord vermits er geen enkele onafhankelijke, substantiële kern (los van het Geheel) kan gevonden worden in de samenstellende *kkhandhas*.

Er is géén ‘*ik*’. Hoe kan er dan een ‘dood’ bestaan van dit onbestaande ‘*ik*’. Dit geldt voor álle verschijnselen: zij zijn *leeg*; zij bezitten geen enkele autonome, afzonderlijke, stabiele kern. Met andere woorden: geen énkél fenomeen bestaat separaat van het Geheel. Wie of wat kan er dan finaal ‘dood’ gaan?

De *yogi wéét* dat wat hij—conceptueel—‘sterven’ noemt, énkél het uit elkaar vallen is van de samenstellende *lege* bestanddelen (*P. kkhandhas*). Hij *wéét* dat dit gebeurt wanneer de oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*) zich op een bepaald moment wijzigen. Het zijn bijgevolg énkél deze *lege* bestanddelen die uit elkaar vallen, terwijl het *proces* van ontstaan en vergaan gewoon zijn (eeuwige!) natuurlijke gang gaat. Niets wordt vernietigd. Niets kán vernietigd worden. Als een waterdruppel in de golf keert de *yogi* finaal terug naar de oneindigheid van de oceaan.

In dezelfde optiek *wéét* de *yogi* dat er geen geboorte is. Geboorte en dood zijn slechts *concepten* van zijn geest. Het zijn slechts begoochelingen die voortkomen uit het menselijke bewustzijn dat zichzelf *per se* een *separate plaats* wil toemeten in het geheel; die zichzelf—uiteraard volkomen illusoir—zelfs een onafhankelijke *ziel* droomt en dit dogmatisch ook nog wil gelóven, opdat er toch maar *iets* van dat (volkomen onbestaande) ‘*ik*’ zou overblijven. ¹²⁴²

Het énike dat de *yogi* te doen staat is: zich niet meer identificeren met dat ‘*ik*’-fantoom en uiterst opmerkzaam (*P. sati*) én gelijkmoedig (*P. upekkha*) zijn met álle verschijnselen zoals die zich *objectief* aan hem presenteren in het hier-en-nu. *Yatha bhuta nana dassana. As it is*. In dít moment. En van moment-tot-moment.

Opmerkzaamheid én gelijkmoedigheid leiden hem automatisch tot bevrijding uit de cyclus van verlangen en angst. *Vimutti*. ¹²⁴³

Verder *twijfelt* (*P. vicikiccha*) de *yogi* *absoluut niet meer* aan de doeltreffendheid van de *Dhamma* om zijn ellende en onvrede (*P. dukkha*) te verwijderen.

En tenslotte *wéét* hij dat het fel verspreide geloof dat men, door het simpel uitvoeren van riten en/of rituelen (*P. silabbata-paramasa*), het bewustzijn kan zuiveren, een compleet *zinloze* handeling is.

De *sotapanna* vernietigt (a) het geloof in zijn 'ik'; (b) zijn verlangen naar riten en rituelen en (c) zijn twijfel. Dit is *the point of no return*. Hier betreedt de *yogi*—metaforisch—de stroom. De beoefenaar wordt 'stroombetreder'.¹²⁴⁴

Samyutta Nikaya: ¹²⁴⁵

• *A Stream-enterer is called: a noble disciple who is accomplished in view, [Who is] Accomplished in vision, Who has arrived at this true Dhamma, Who sees this true Dhamma, Who possesses a trainee's knowledge, [Who possesses] A trainee's true knowledge, Who has entered the stream of the Dhamma.*

[A Stream-enterer is] A noble one with penetrative wisdom, One who stands squarely before the door to the Deathless. ♪

Sayadaw U Pandita: ¹²⁴⁶

• *On the first level, called sotapanna or stream-entry, path consciousness uproots the defilements of wrong view of self, doubt, and adherence to wrong practices. Moreover, the kilesas strong enough to cause rebirth in hell or as an animal are uprooted, and the remaining kilesas are weakened.*

... It is said that a sotapanna has only seven more existences remaining in samsara, meaning that only seven more times can he or she be reborn in a different realm from the one in which he or she expired; and, since the gates to the lower realms have been closed by the first path consciousness, all of these rebirths will take place in the human realm or higher. ♪

Matthew Flickstein stelt het op deze manier: ¹²⁴⁷

• *According to the Buddha, a stream-enterer will have at most seven more lifetimes in the human or celestial realms before reaching the final path knowledge [that of arahantship]. If this is true, it follows that there must be individuals who are already stream-enterers when they are born. This is actually the case.*

These individuals re-awaken in the midst of their lives when the causes and conditions are supportive of such an awakening. If they are not already on a spiritual path, they will immediately begin to seek one out.

From an outside perspective, they appear to make rapid progress with their spiritual practices. What is actually occurring is the clearing away of the distorted perceptual overlays that have accumulated during this life, and the re-experiencing of insights that have been realized sometime in the past.

At some point, stream-enterers will reach their “base level” of attainment and continue with their spiritual work. It is also possible, however, that some of these individuals will be prevented from recognizing their spiritual attainment because of circumstances resulting from unskillful kamma created in the past. ♣

Sotapanna vormt de eerste realisatie van dit Pad-bewustzijn [‘kennis van het Pad’]. Laat duidelijk zijn dat de ervaring van stroombetreding altijd plóts is; spontaan, onverwachts, manifest, spiritueel verlichtend én diep transformerend.

De ‘kennis en inzicht’ van deze Zuivering slaat op het penetrerende inzicht dat de *yogi* ontplooit in de Vier Edele Waarheden:

- het *begrijpen* van het volledig inzicht in *dukkha* (*P. parinna*)
- het *loslaten* van de oorzaak van *dukkha* (*P. pahana*)
- de *realisatie* van de beëindiging van *dukkha* (*P. sacchikiriya*)
- het *cultiveren* van het Edele Achtvoudige Pad (*P. bhavana*)

Van nu af kan de spirituele ontwikkeling van de *yogi* énkél toenemen. De spirituele progressie—tot het moment van complete uitdoving (het finale Pad-bewustzijn van de *Arahant*) bereikt wordt—is vanaf nu louter afhankelijk van zijn persoonskenmerken en zijn inzet, maar de finale eindbestemming is verworven. ¹²⁴⁸

Eénmaal de *yogi* het inzicht van ‘kennis van het Pad’ bereikt heeft als *sotapanna* is er géén weg meer terug. Het betreden van de stroom markeert het punt in de spirituele ontwikkeling van de *yogi* waar het volledig verlaten van het pad niet langer mogelijk is. Het kenmerk van een stroom is om te stromen. Alles wat de stroom binnenkomt, wordt met de stroom meegevoerd. Op dezelfde manier stroomt de *sotapanna* onverstoord naar zelfrealisatie (*P. nibbana*).

Eénmaal de kennis van het Pad van de *sotapanna* bereikt is en het onmiddellijk hieruit volgende ‘vruchtmoment’, staat de *yogi* voor de spiritu-

ele taak om de verdere stappen van het Pad-bewustzijn te realiseren (*sakadagami*; *anagami*; *arahant*). Laat het duidelijk zijn dat het bereiken van het Pad-bewustzijn van *sotapanna* moeilijker is dan de realisatie van de 3 hogere stappen.

De *yogi* ziet als stroombetreder heel duidelijk zijn ogen open gaan: hij twijfelt niet meer; hij *ziet* en *wéét* gewoon. Hij heeft niemand (geen leraar) meer nodig om dit te bevestigen: hijzélf is de enige autoriteit. Hij vertrouwt volledig op zichzelf. Het is voor hem volkomen duidelijk en voor de hand liggend wat er gebeurt: alles is voor hem helder en simpel; alles is gesteund op zijn eigen experiëntiele ervaring (*P. paccanubhoti*). Zijn ervaring valt samen met deze van de leraar: de transmissie ¹²⁴⁹ is compleet. Hij is een *dhamma brother* ¹²⁵⁰ geworden. In feite verstaat hij niet dat het zolang geduurd heeft voordat hij dit inzag.

Dit is het moment waarvan Ajahn Chah zegt: ¹²⁵¹

• *Then there is nothing more to do, nothing to correct or solve. There is no more speculation and nowhere to go, no escape. We can only escape through wisdom, knowing things as they are and transcending them. Then we find rest.* •

Vermits de *yogi* ‘als stroombetreder’ het inzicht heeft verworven dat er niets *móet*, dat hij ook naar niets *móet* zoeken—concreet: dat hij *is* waarnaar hij gezocht heeft; dat zoeker en gezochte *één* zijn—kan hij zich beperken tot het stabiliseren van het transcendente perspectief dat ‘*hij*’ zich eigen heeft gemaakt. ¹²⁵²

Volgens de *Pali*-canon wordt dit opgaande progressieve pad ingedeeld in 4 niveaus of gradaties. Het zijn dus perfectioneringen van de *yogi* op zijn spirituele pad. Het gaat hier om een (conceptuele) indeling van het Pad-bewustzijn in vier ‘hogere’ [subtielere] stappen of realisaties, afhankelijk van de verdere vermindering, resp. vernietiging van bepaalde ketens (*P. samyojanas*) door de *yogi*.

Dalai Lama: ¹²⁵³

• *Each path is marked by a breakthrough in which one sees nibbana ever more clearly and thus subdues or eradicates a certain portion of defilements.* •

Het ‘niveau’ van Pad-bewustzijn dat volgt op dat van stroombetreder is het pad van de eenmaal-terugkeerder (*P. sakadagami*). In dit niveau worden de ketens van verlangen (*P. kamacchanda*) en afkeer (*P. vyapada*)

¹²⁵⁴ in aanzienlijke mate vermindert, waardoor de invloed van de drie belangrijkste *kilesas* (*P. lobha; dosa en moha*) ook drastisch afneemt.

De 3de stap (of 3de realisatie) van het Pad-bewustzijn is dat van de niet-terugkeerder (*P. anagami*). Nu worden de ketens van verlangen en van afkeer bij de beoefenaar compleet vernietigd. Ook het subtiel verlangen naar materieel en immaterieel bestaan. ¹²⁵⁵

En tenslotte de 4de en finale stap van het Pad-bewustzijn, de *Arahant*, de volledig 'uitgedoofde'. Op dit niveau worden de laatste drie ketens (hovaardij, onrust en onwetendheid) van de *samyojanas* vernietigd. Als gevolg hiervan is er geen 'worden' (*P. bhava*) meer van ook maar enige mentale of fysische manifestatie. ¹²⁵⁶

15de inzicht—Inzicht in de resultaten (de vruchten) van het Pad. (*P. phala-nana*)

Dit is de 'vruchtmoment'-fase (*P. phala*) of de 'resultaat'-fase (*P. vipaka*). ¹²⁵⁷ Deze 'resultaat'-fase volgt *automatisch én onmiddellijk* uit de (voorgaande) fase van het Pad-bewustzijn.

Op elke stap of realisatie van het Pad-bewustzijn (resp. *sotapanna; saka-dagami; anagami; arahant*) verwerft de beoefenaar het resultaat ervan dus *automatisch én onmiddellijk*: *magga nana* is de oorzaak; *phala nana* het gevolg.

Nyanatiloka: ¹²⁵⁸

- *Immediately after this path-knowledge, there arise, as its result, 2 or 3 path-produced states of consciousness [(P. phala-citta)].* •

Vipassana Dhura Meditation Society: ¹²⁵⁹

- *The eradication of the defilements during magga nana is called "samucched pahara" and means the complete eradication of defilements.* •

Phala nana verhindert dat de bezoedelingen die in de vorige fase vernietigd werden, zich opnieuw manifesteren (*P. patipasamphana pahara*). Metaforisch wordt dit aangeduid door het 'doven van het vuur'. ¹²⁶⁰

Het resultaat van dit Pad-bewustzijn (geen verlangen; geen afkeer en geen onwetendheid meer) leidt tot een immense rust; vrede en geluk.

Sayadaw U Pandita: ¹²⁶¹

• *Fruition consciousness* ¹²⁶² is compared to water being poured on the ashes of a campfire. It cools the place from which the defilements have been uprooted. •

Dit is bevrijding! *Vippamutta*. ¹²⁶³

16de inzicht—Kennis van terugblik, van retrospectie (*P. paccavekkhana-nana*)

Nà élk van de vier stappen van het Pad-bewustzijn (*P. magga-nana*) en van het Resultaat-inzicht (*P. phala-nana*) dat er onmiddellijk én spontaan op volgt, kijkt de *yogi* automatisch terug en overloopt retrospectief voor zichzelf de ervaringen die hebben plaatsgevonden. Hij recapituleert en beschouwt het Pad, het Resultaat en *Nibbana*.

Dalai Lama: ¹²⁶⁴

• *After the fruition consciousness, a reviewing knowledge (P. paccavekkhana-nana) arises. It looks back and reflects on the path, the fruit, and nibbana, and often on the defilements that have been abandoned and those that remain.*

There is a tremendous sense of satisfaction, relief, and joy at this time, and meditators continue to practice until they reach the fruit of arahantship.

In this way the knowledge of the four supramundane paths is accomplished, and the final goal, nibbana, is attained. •

Hetgeen er zich voordoet, is dat er in het bewustzijn van de *yogi* een proces plaatsvindt waarbij hij tracht te recapituleren, te 'beseffen' wat er 'gebeurd' is, wat hij 'ervaren' heeft tijdens de periode dat zijn zintuiglijk bewustzijn niet aanwezig was; namelijk de periode waarin hij de ultieme transcendente *ervaring* kreeg van het Ongemanifesteerde, het Ongebo-rene, het Doodloze. ¹²⁶⁵

Deze retrospectie gebeurt automatisch. Op dát moment heeft de *yogi* 'geboorte vernietigd; het heilige leven geleefd; wat gedaan moest worden volbracht en is er geen wedergeboorte meer in welke bestaanstoe-stand dan ook.'

En is tevens de *enso* ¹²⁶⁶ van zijn zoektocht compleet volmaakt afge-rond.

Dhammapada: 1267

• *Vele geboorten heb ik samsara doorlopen,
Op zoek naar de bouwer van dit huis,
Maar vergeefs heb ik gezocht.
Pijnlijk is het om steeds weer geboren te worden.*

*Maar nu heb ik je gezien, Huizenbouwer!
Je zal niet nogmaals dit huis voor me bouwen:
Al je spanten zijn gebroken,
En je nokbalk is versplinterd.
Mijn geest heeft het Ongeconditioneerde bereikt,
Begeerte is tot stilstand gekomen. •*

Bijlage 3 — Vipassana bhavana

• *Vergankelijk zijn de dingen die ons bezielen, onderworpen aan ontstaan en aan vergaan. Na ontstaan te zijn, vergaan ze weer. Het verlangen ernaar tot rust te brengen, is nibbana.* • ¹²⁶⁸

Deze meditatie-beoefening is geënt op de drie *suttas* die uitvoerig in dit boek besproken worden—de *Bhaddekaratta-Sutta*, de *Anapana-Sutta* en de *Mahasatipatthana-Sutta*.

Het vormt de kern van mijn persoonlijke meditatiepraktijk.



Ga naar een vredige plek... Zonder je mentaal en lichamelijk af. Zet je neer op de grond met gekruiste benen. Of op een kussentje, een zit-bankje of een stoel.

Ga comfortabel zitten... in de meditatiehouding die het beste bij je past...

Hou je rug recht... Hoofd, nek en ruggengraat in één loodlijn... Hou je ogen en mond zachtjes gesloten... En zit onbewogen..., onverstoorbaar als een rots, als een berg... Zit waardig..., soeverein als een Boeddha.

Zit relax... Zit... En blijf zo zitten..., wat er ook gebeurt..., wat je ook overkomt..., wat je ook hoort..., wat je ook voelt..., blijf zitten... Op deze manier zonder je je mentaal en fysiek af. ¹²⁶⁹

Wees stil... en observeer..., accepteer je realiteit..., blijf in wat écht is..., Verlies je niet in allerlei verhaaltjes en drama's... voel énkél je ademhaling zoals zij zich op dit ogenblik aan jou presenteert...

Vestig je aandacht op het punt waar de ademhaling binnenkomt en weer buitengaat... op het kleine, driehoekige gebied dat gevormd wordt door de bovenlip en de ingang van de neusgaten... *Parimukham*... De *anapana*-plek... Probeer deze plek zo nauwkeurig mogelijk te bepalen...

Wanneer je een probleem hebt om deze plek juist te bepalen haal gewoon een paar keer diep adem...

Observeer op deze plek de adem zoals hij *is*..., zoals hij zich werkelijk, op dit moment, aan je presenteert... De adem zoals hij *is*..., de natuurlijke adem..., de normale adem..., de objectieve adem... De adem *as it is*...

Adem in... Adem uit... Heel bewust van elke inkomende en elke uitgaande adem. Gewoon in- en uitademen zonder iets te forceren. Elke bewuste inademing en elke bewuste uitademing houd je in het heden. In het hier-en-nu... In dit moment... In het NU.

Zo verblijf je helder bewust in het heden... Zo blijf je bij datgene wat zich in dit moment aan je presenteert, zonder je te irriteren over wat dan ook... Besef dat het heden de enige échte werkelijkheid is... Besef dat je uitsluitend in het heden tot spirituele groei kunt komen.

Zo ga je voorbij aan het piekeren over het verleden... Over de rusteloosheid die gedachten over de toekomst met zich brengt. Luister naar je hart..., naar je intuïtie..., luister niet naar je hoofd..., je hoofd creëert slechts angsten en dromen..., piekeren en stress... laat angsten en dromen achter je... Laat ze los...

Dit is wat de *Bhaddekaratta-Sutta* leert.

Blijf bewust in- en uitademen... Geef je over aan je adem... Laat je dragen door je ademhaling... Kijk niet mentaal rond... Hou énkelt bewuste aandacht op elke adem... Enkel wanneer je *bewust* bent van de adem, *lééf* je... *Wéét* je dat je leeft... Op dit moment... Op élk moment.

Bewuste aandacht.

Observeer de adem 'links' wanneer hij door het linkse neusgat binnenkomt en door het linkse neusgat weer buitengaat... Observeer de adem 'rechts' wanneer hij door het rechtse neusgat binnenkomt en door het rechtse neusgat weer buitengaat... Wanneer de adem door beide neusgaten binnenkomt en door beide neusgaten weer buitengaat, observeer hem dan als dusdanig...

... Wees aandachtig op elke adem..., wees énkelt aandachtig..., doe verder niets..., doe verder absoluut niets... Alléén aandacht..., énkelt bewuste aandacht.

... Wees constant aandachtig op de inkomende adem..., wees constant aandachtig op de uitgaande adem..., op de inkomende adem..., op de uitgaande adem...

... Hou je aandacht vast op de ademhaling..., hou je aandacht rotsvast gefixeerd op de ademhaling... in het kleine, driehoekige gebied gevormd door de bovenlip en de neusgaten... Hou je aandacht daar onwrikbaar vast..., je aandacht... onverzettelijk als de aandacht van een portier..., van een nachtwaker..., onverzettelijke aandacht op iedere adem die de neusgaten binnenkomt..., onverzettelijke aandacht op iedere adem die de neusgaten verlaat...

... Inkomende adem... uitgaande adem..., natuurlijke adem..., uitsluitend adem..., niets anders dan adem... Wanneer de aandacht afgedwaald is, breng je haar zachtjes terug naar de plek waar zij binnenkomt en weer buitengaat...

... Blijf bij je adem..., aandachtig..., alert..., waakzaam.... Aandachtig..., alert..., waakzaam op elke inademing, diep of geagiteerd... Aandachtig..., alert..., waakzaam op elke uitademing, diep of geagiteerd...

Heb enkel aandacht op de inkomende en uitgaande adem: géén concepten..., geen verwoording (*mantra's*)..., géén visualisatie (beelden)..., géén speculatie (concepten)..., géén inbeelding (geloof)... Enkel *bewuste* adem. Zo zal elke inkomende en elke uitgaande adem een brug vormen tussen lichaam en geest...

Dwing je geest om bij de les te blijven... Hou op in onachtzaamheid te leven... Verplicht je geest om constant bij de adem te blijven... Steeds opnieuw... vastbesloten... *Adhitthana*... Laat niet toe dat je geest begint te 'wandelen'... En gebeurt het toch, breng dan je aandacht minzaam terug naar de ademhaling... Stel gewoon vast dat de adem is afgedwaald en breng vervolgens de aandacht terug naar de adem... zónder enig oordeel... zónder zelfkritiek...

Wanneer je diep inademt, wéét dan dat je diep inademt... Wanneer je diep uitademt wéét dan dat je diep uitademt...

Wanneer je geagiteerd (oppervlakkig) inademt, wéét dan dat je geagiteerd inademt... Wanneer je geagiteerd (oppervlakkig) uitademt, wéét dan dat je geagiteerd uitademt...

Ga nu een stap verder in je beoefening.

Blijf de aandacht vestigen op de inkomende en uitgaande adem terwijl je *tezelfdertijd* de *cyclus* van je ademhaling volgt... het hele *proces* van je ademhaling... het begin..., het midden... en het einde... Je volgt deze *cyclus*, dit *proces* op de *anapana*-plek... Je volgt de ademhaling *niet*

doorheen je lichaam. Je volgt de *cyclus* énkél op de plek waar de adem in je lichaam binnenkomt en buitengaat.

Observeer deze *cyclus*... dit continu *proces* van de ademhaling: de inkomende adem, het pauze-punt (het 'omkeerpunt' van inkomende naar uitgaande adem), de uitgaande adem en het pauze-punt (het 'omkeerpunt' van uitgaande naar inkomende adem)...

Blijf voortdurend deze ademcyclus volgen op de *anapana*-plek... Na enige tijd zal je ervaren hoe dit *proces* van de ademhaling je hele lichaam verzadigt... Je ervaart je hele lichaam... Wees je ervan bewust hoe de ademhaling je hele lichaam stilaan verzadigt.

Blijf je aandacht op de inkomende en uitgaande adem combineren mét de aandacht op het *proces* van de ademhaling... Je bewuste aandacht op de ademhaling loopt synchroon met je bewuste aandacht op de ademhalings-*cyclus* ¹²⁷⁰

En plots... ben je volledig één met je adem: je *wordt* de adem; er is niets anders dan de adem... Je *wordt* de adem; er is niets anders dan de adem. Adem en lichaam zijn één... Van zodra je volledig adem wordt, verdwijnt 'jouw' wereld... De hele wereld wordt *jouw* adem... Alle agitatie valt weg...

Nu het lichaam rustiger wordt, wordt ook de adem rustiger... Hoe subtieler de adem wordt, hoe rustiger en vrediger het lichaam wordt...

De eerste vier instructies van de *Anapana-Sutta* brengen je lichaam tot rust.



Blijf bewust in- en uitademen... In..., uit..., in..., uit...

Oefen je om vreugde te ervaren, terwijl je inademt... Oefen je om vreugde te ervaren, terwijl je uitademt...

Oefen je om geluk te ervaren, terwijl je inademt,... Oefen je om geluk te ervaren, terwijl je uitademt...

De vreugde en het geluk die je ervaart terwijl je in- en uitademt zijn een rechtstreeks gevolg van de realisatie van de eerste vier instructies...

Word je bewust, terwijl je inademt, van al je gewaarwordingen (fysiek) en gevoelens (mentaal).... Word je bewust, terwijl je uitademt, van al je

gewaarwordingen en gevoelens... Gewaarwordingen doen zich voor óp of ín of doorheen je lichaam, in de realiteit van dít moment..., én van moment tot moment... Alle zintuiglijke ervaringen manifesteren zich ín of óp of doorheen je lichaam...

... Deze individuele gewaarwordingen kunnen álles zijn..., werkelijk álles: zij kunnen hitte zijn..., koude..., jeuk... druk..., pijn..., kloppen..., tintelen..., prikkelen..., bonzen... Zij kunnen een gevoel van lichtheid zijn..., een gevoel van zwaarte..., van samentrekken..., van uitzetten... Deze gewaarwordingen kunnen het hele lichaam beslaan..., ze kunnen eveneens een kleine oppervlakte van het lichaam innemen... Ze kunnen zich ín, óp of doorheen het hele lichaam afspelen...

Deze gewaarwordingen kunnen aangenaam zijn..., onaangenaam..., of neutraal... Als ze aangenaam zijn, wees je er dan bewust van... Zijn ze onaangenaam, wees je daar ook bewust van... En als ze noch aangenaam, noch onaangenaam zijn eveneens...

... Wees je bewust van ál deze gewaarwordingen die zich voordoen óp of ín of doorheen je lichaam, in de realiteit van dít moment, én van moment tot moment...

Breng de gewaarwordingen tot rust terwijl je inademt... Breng de gewaarwordingen tot rust terwijl je uitademt...



Blijf bewust in- en uitademen.

Wees bewust van je geest terwijl je inademt... Wees bewust van je geest terwijl je uitademt... Wees je in het bijzonder bewust van de 'geestes-toestand' waarin je geest zich bevindt..., bewust van de geestes-toestand in dít moment...

Is je geest begerig..., of boosaardig..., of onwetend..., of kalm..., of verstrooid..., of 'ruim' genoeg om de materiële *jhanas* te beoefenen... of 'verheven' om de immateriële *jhanas* te practiceren..., of geconcentreerd..., of bevrijd van alle bezoedelingen?

Zie hoe je geest reageert op onrust... zie de onvoorspelbaarheid van de geest in relaties... Zie hoe de geest neigt naar identificatie...

Zie ook hoe je geest kan rusten in *metta*... in liefdevolle vriendelijkheid..., in *karuna*... in mededogen..., in *mudita*... in medevreugde..., in gelijkmoedigheid... in *upekkha*...

Besef dat je je geest tot rust en vrede moet brengen indien je *dukkha* wilt vernietigen... Besef dat énkél een rustige, evenwichtige, gebalanceerde geest je tot inzicht kan brengen...

Adem in en laat je geest rustig en vredig worden... Adem uit en laat je geest rustig en vredig worden...

Door de observatie van je rustige en vredige geest ontstaat concentratie. *Samadhi* is een geest die diep geconcentreerd is... die de *jhanangas* beheerst — *vitakka*, *vicara*, *piti*, *sukha* en *ekagatta*...

Een geconcentreerde geest leidt tot een staat van diepe absorptie waardoor het diepe inzicht ontstaat dat alle fenomenen vergankelijk, onbevredigend en zelfloos zijn (*P. tilakkhana*)...

Maak je geest vrij terwijl je inademt... Maak je geest vrij terwijl je uitademt... Onderbreek je permanente gedachtenstroom... Zie hoe de ruimte... de spatie tussen twee gedachten steeds groter wordt. Deze ruimte..., deze spatie is je oorspronkelijke geest... je niet-geconditioneerde geest... je niet-gemanipuleerde geest... Het is deze geest die je tot bevrijding en tot zelfrealisatie zal voeren...



Blijf bewust in- en uitademen.

Observeer de vergankelijkheid van de geestinhoud (objecten van de geest) terwijl je inademt... Observeer de vergankelijkheid van de geestinhoud terwijl je uitademt.

Zo zal je de wijsheid ontwikkelen die in het proces van ontstaan en vergaan verscholen zit... Adem in en zie de vergankelijkheid van alle verschijnselen (*P. anicca*)... Adem uit en zie de vergankelijkheid van alle verschijnselen...

Adem in en observeer het wegebben... het passieloze (*P. viraga*) dat ontstaat wanneer je inziet dat het geen zin heeft om je te hechten aan dergelijke vergankelijke, onbevredigende en niet-stabiele verschijnselen... Adem uit en observeer het wegebben... het passieloze dat ontstaat wanneer je inziet dat het geen zin heeft om je te hechten aan dergelijke vergankelijke, onbevredigende en niet-stabiele verschijnselen...

Adem in en observeer volkomen bevrijding (*P. vimutti*)... Adem uit en observeer volkomen bevrijding... Door het penetrerend inzicht in de vergankelijkheid van de dingen, in de onbevredigdheid en in de zelfloosheid ervan (*P. tilakkhana*) beseft je dat er niets bestaat om je aan vast te klampen... De meditatie op de volkomen bevrijding zorgt ervoor dat je je bevrijdt uit je vroegere onwetendheid, verlangen en afkeer...

Observeer het loslaten (*P. vossagga*) bij het inademen... Observeer het loslaten bij het uitademen... Laat alle verlangen (*P. tanha*) los..., laat alle hechting (*P. upadana*) los... Laat je 'ik' los... Het loslaten van het 'ik' zal je uiteindelijk de stroom doen betreden (*P. sotapatti*)...

In deze stilte... ¹²⁷¹ in deze diepe wijsheid (*P. panna*)... zal je de dingen zien zoals ze werkelijk zijn... *Yatha bhuta*...

Dit zal je verwezenlijken door de *satipatthana*-techniek. Door indringend het lichaam/geest-complex te observeren...: het lichaam..., de gewaarwordingen..., de geest..., en de geestinhoud...



De Boeddha definieerde *satipatthana* als volgt:

'Monniken, dit is een enige, directe, ongeëvenaarde weg die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van zorgen en verdriet; tot het beëindigen van dukkha en angst; tot het onder de knie krijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.'

En wat is de weg?

Het is de observatie van het geest/lichaam-complex vanuit vier verschillende perspectieven: het lichaam..., de gewaarwordingen..., de geest... en de objecten van de geest.

En verder de observatie van alle aspecten en facetten van deze vier perspectieven...

[de observatie van het lichaam in het lichaam]

Zo observeer..., reflecteer..., mediteer je *'het lichaam in het lichaam'*. *Kaye kayanupassi*... énkelt op het lichaam. Het lichaam geïsoleerd van de andere drie Velden van Opmerkzaamheid: de gewaarwordingen, de geest en de geestinhoud...

Voor de eerste observatie van *het lichaam in het lichaam* gebruik je de ademhaling zoals beschreven in de *Anapana-Sutta*.

Adem bewust in... Adem bewust uit.

Wanneer je diep inademt wéét dat je diep inademt... Wanneer je diep uitademt, wéét dat je diep uitademt...

Wanneer je geagiteerd (oppervlakkig) inademt, wéét dat je geagiteerd inademt... Wanneer je geagiteerd uitademt, wéét dat je geagiteerd uitademt...

Blijf de aandacht vestigen op de inkomende en uitgaande adem terwijl je *tezelfdertijd* de *cyclus* van je ademhaling volgt... het hele *proces* van je ademhaling... het begin..., het midden... en het einde...

Observeer deze *cyclus*... dit continu *proces* van de ademhaling: de inkomende adem, het pauze-punt (het 'omkeerpunt' van inkomende naar uitgaande adem), de uitgaande adem en het pauze-punt (het 'omkeerpunt' van uitgaande naar inkomende adem)...

Blijf voortdurend deze ademcyclus volgen op de *anapana*-plek... Na enige tijd zal je ervaren hoe dit *proces* van de ademhaling je hele lichaam verzadigt... Je ervaart je hele lichaam... Wees je ervan bewust hoe de ademhaling je hele lichaam stilaan verzadigt.

Wanneer je inademt ervaar je de verzadiging van je hele lichaam... Wanneer je uitademt ervaar je de verzadiging van je hele lichaam...

Breng vervolgens, bij elke inademing, je lichaam tot rust... Breng bij elke uitademing je lichaam tot rust...

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid

(*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Voor de tweede observatie van *het lichaam in het lichaam* verleg je de aandacht naar de lichaamshoudingen... Observeer opmerkzaam de vier basishoudingen: zitten..., staan..., liggen... en lopen.

Wéét als je zit, dat je zit... Wéét als je staat, dat je staat... Wéét als je ligt, dat je ligt... Wéét als je loopt, dat je loopt...

Observeer daarna ook alle andere secundaire lichaamshoudingen die je aanneemt... In welke houding je lichaam zich ook bevindt, je bent je er bewust van...

Wees je bewust van het ontstaan en vergaan van elke lichaamshouding... Ontstaan en vergaan als wezens-kenmerk. Niets vast... Alles snel veranderend en vergankelijk... Verschijnen en verdwijnen als karakteristiek...

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan

wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Voor de derde observatie van *het lichaam in het lichaam* verleg je de aandacht naar de vergankelijkheid van de lichaamshandelingen.

Naast de loutere observatie van de lichaamshoudingen die van moment tot moment veranderen in de vorige observatie richt je nu je aandacht op de *intentionele* handelingen.

Observeer helder bewust... helder wetend... wanneer je voor- of achteruit loopt... Voor je kijkt of opzij kijkt... Je aankleedt en op weg gaat... De ledematen buigt of strekt... Eet of drinkt, kauwt of proeft... Je ontlast of urineert... Observeer alle lichaamshandelingen helder bewust... helder wetend... met een diepgaand begrip van vergankelijkheid...

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Bij de vierde observatie van *het lichaam in het lichaam* gaat je aandacht naar de anatomische delen waaruit je lichaam is samengesteld.

Bekijk je lichaam als een verzameling elementen (hoofd- en huidhaar; nagels; tanden; huid; vlees; pezen; botten; bloed; pus; urine...) die in een huid-zak (het lichaam) met twee openingen worden bijeengehouden...

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., het lichaam in het lichaam van anderen..., het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... met alle aspecten en dimensies...

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

De vijfde observatie van *het lichaam in het lichaam* legt de opmerkzaamheid op de elementen.

Bekijk je lichaam als opgedeeld in zijn vier basis-elementen: aarde, water, vuur en lucht... Vlug zal je ook bij deze reflectie tot de vaststelling komen dat je lichaam geen enkele wezenlijke kern in zich draagt... je lichaam is slechts een verzameling van 'elementen' die veranderen van moment-tot-moment... Deze beschouwing leidt ertoe dat je het lichaam niet meer beschouwt als een 'ik'..., een 'mij'... of een 'mijn'...

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in

zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loka abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Bij de zesde observatie van *het lichaam in het lichaam* vestig je de aandacht op de negen knekelvelden. Het is de reflectie op negen verschillende ontbindingsfasen die het lijk transformeert tot stof...

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en daar ligt... één dag dood..., twee dagen dood..., drie dagen dood... Opgezwollen... donkerblauw geworden... in staat van ontbinding... Beschouw dit dode lichaam en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...*'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlan-

gen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en daar door kraaien..., raven..., honden... en door verschillende andere soorten dieren wordt aangevreten en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...*'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk waarvan nog slechts een geraamte overblijft... met wat vlees en bloed eraan... bijeengehouden door pezen en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...*'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangens en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk waarvan nog slechts een geraamte overblijft, zonder enig vlees, maar besmeurd met bloed en bijeengehouden door pezen en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...*'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangens en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk waarvan nog slechts een geraamte overblijft, zonder enig vlees of bloed en bijeengehouden door pezen en denk: *'dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...'*

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerksaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: *'Zó is het lichaam!'*...

Ontwikkel zo je opmerksaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk dat uiteengevallen is tot losse beenderen die in alle richtingen verspreid liggen..., een botje van een hand hier..., een voetbotje daar..., hier een enkelbot..., daar een kniebot..., hier een dijbeen en daar een bekkenbeen..., hier een bot uit de wervelkolom en daar een uit de rug..., en daar weer een schouderbot..., hier een keelbeentje, daar een kaakbeen..., hier een tandbeen en daar een schedelbot... en denk: *'dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...'*

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je

het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk waarvan de uiteengevallen beenderen verbleekt zijn als een schelp en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...*'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk, gereduceerd tot een hoop botten van méér dan een jaar oud en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...*'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangens en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk waarvan de botten weggerot en vergaan zijn tot poeder en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...*'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangens en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan

wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Mediteer aandachtig op de onvermijdelijkheid van je dood... '*Ook dit lichaam is van dien aard..., ook dit lichaam zal zo worden..., ook dit lichaam kan aan dit lot niet ontkomen...*'

Het ontstaan en vergaan van het lichaam is een grote les in nederigheid... Realiseer in deze meditatie de *tilakkhana*... de drie kenmerken van alle geconditioneerde dingen: vergankelijkheid..., onbevredigdheid... en zelfloosheid... *Anicca... Dukkha... Anatta...*

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.



[de observatie van de gewaarwordingen in de gewaarwordingen]

Zo observeer..., reflecteer..., mediteer je op '*de gewaarwordingen in de gewaarwordingen*' (*P. vedanasu vedananupassi*)... énkel op de gewaarwordingen en gevoelens. De gewaarwordingen en gevoelens geïsoleerd van de drie andere Velden van Opmerkzaamheid: lichaam, geest en geestinhoud...

Gewaarwordingen kunnen álles zijn..., werkelijk álles: zij kunnen hitte zijn..., koude..., jeuk... druk..., pijn..., kloppen..., tintelen..., prikkelen..., bonzen... Zij kunnen een gevoel van lichtheid zijn..., een gevoel van zwaarte..., van samentrekken..., van uitzetten... Gewaarwordingen kunnen het hele lichaam beslaan... of ze kunnen zich manifesteren op een kleine oppervlakte van het lichaam... Ze kunnen zich ín, óp of doorheen het hele lichaam afspelen...

Observeer aandachtig..., alert..., waakzaam álle gewaarwordingen die zich, door de steeds wijzigende ademstroom, voordoen op het kleine driehoekige gebied gevormd door de bovenlip en de neusgaten (*P. parimukham*)... Breid daarna je aandacht uit naar alle gewaarwordingen ín of óp of doorheen je lichaam... Je bent gelijkmoedig bewust van álle gewaarwordingen die zich voordoen... álles wát je voelt ín of óp of doorheen je lichaam... Álles wat je voelt..., álles wat je ervaart... in de realiteit van dít moment... én van moment tot moment...

Wanneer je een aangename gewaarwording (*P. sukha vedana*) ervaart, wees je er dan bewust van dat je een aangename gewaarwording ervaart...

Evenzo, wanneer je een onaangename gewaarwording (*P. dukkha vedana*) ervaart, wees je er dan bewust van dat je een onaangename gewaarwording ervaart...

Wanneer je een neutrale gewaarwording (*P. adukkhamasukha vedana*) ervaart... een gewaarwording die noch aangenaam, noch onaangenaam is... wees je er bewust van dat je een neutrale gewaarwording ervaart...

Hetzelfde geldt voor een aangename gewaarwording met gehechtheid (*P. samisa sukha vedana*)... of een aangename gewaarwording zonder gehechtheid (*P. niramisa sukha vedana*)...

Een onaangename gewaarwording met gehechtheid (*P. samisa dukkha vedana*)... of een onaangename gewaarwording zonder gehechtheid (*P. niramisa dukkha vedana*)...

Een neutrale gewaarwording met gehechtheid (*P. samisa adukkhamasukha vedana*)... of een neutrale gewaarwording zonder gehechtheid (*P. niramisa adukkhamasukha vedana*)...

Wanneer je een aangenaam gevoel (*P. somanassa vedana*) ervaart, wees je er dan bewust van dat je een aangenaam gevoel ervaart...

Wanneer je een onaangenaam gevoel (*P. domanassa vedana*) ervaart, wees je er dan bewust van dat je een onaangenaam gevoel ervaart...

Wanneer je een neutraal gevoel (*P. upekkha vedana*) ervaart... een gevoel dat noch aangenaam, noch onaangenaam is..., wees je er dan bewust van dat je een neutraal gevoel ervaart...

... Wees je bewust van ál deze gewaarwordingen die zich voordoen óp of ín of doorheen je lichaam, in de realiteit van dít moment, én van moment tot moment...

... Besef dat de ervaring van dít moment..., van íeder moment, uniek is en nooit meer herhaalbaar..., uniek en nooit meer repeteerbaar...

Wees constant bewust..., constant bewust van de werkelijkheid van dít moment... Je persoonlijke werkelijkheid in dít moment... Je persoonlijke, objectieve werkelijkheid zoals ze zich nú aan je manifesteert, d.i. je naakte werkelijkheid in dít moment... Blijf constant én bewust bij deze naakte, unieke werkelijkheid van dít moment...

... Observeer ál deze gewaarwordingen en gevoelens..., observeer ze objectief..., observeer ze onbevooroordeeld..., observeer ze afstandelijk..., zónder toevoeging van verhalen en drama's... *As they really are...*

... Laat je aandacht objectief, onbevooroordeeld, afstandelijk over íeder deel van je lichaam gaan..., íeder deel van je lichaam... *'Van de top van je hoofd tot de tippen van je tenen...; van de tippen van je tenen tot de top van je hoofd...'*

'Zoals ze werkelijk zijn'... dit betekent niet dat je deze gewaarwordingen en gevoelens moet beschouwen als een objectieve, onafhankelijke en absolute waarheid... Deze gewaarwordingen vormen immers slechts *jouw* hoogst persoonlijke, hoogst individuele ervaringen... Ze zijn *jouw* eigen hoogst individuele waarheid...

... Wélke gewaarwording of gevoelen je ook voelt of ervaart..., déze of géne gewaarwording of gevoelen..., déze gewaarwording/gevoelen of een ándere gewaarwording/gevoelen..., het maakt uiteindelijk géén énkél verschil uit, want íedere van *jouw* uiterst persoonlijke; uiterst individuele gewaarwordingen en gevoelens vertoont een identiek, gemeenschappelijk kenmerk: het kenmerk van ontstaan en vergaan...

Het kenmerk van ontstaan en vergaan... Realiseer dit in jezelf...¹²⁷² Het is de ultieme boodschap van de Boeddha, samengevat in negen woorden: 'alles wat de mens bezielt is aan vergankelijkheid onderhevig'...

... Zo kan—op een bepaald moment—een subtiele, aangename gewaarwording of gewaarwordingen ontstaan... Het is mogelijk dat je deze subtiele, aangename gewaarwording of gewaarwordingen ervaart in of op of doorheen je hele lichaam... óf deze subtiele, aangename gewaarwording of gewaarwordingen op bepaalde delen van je lichaam...

Ze ontstaan..., ze vergaan..., ontstaan..., vergaan..., met enorme snelheid... en ze lijken voor een zekere tijd te blijven bestaan..., maar het kenmerk blijft steeds hetzelfde: ontstaan..., vergaan..., ontstaan..., vergaan... Deze subtiele, aangename gewaarwording of gewaarwordingen zijn voorbestemd om te ontstaan..., om te vergaan.

... Zo kan—op een ánder moment—een intense, heftige, felle, onaangename gewaarwording of gewaarwordingen ontstaan... Het is mogelijk dat je deze intense, heftige, felle, onaangename gewaarwording of gewaarwordingen ervaart in of op of doorheen je hele lichaam... óf deze intense, heftige, felle, onaangename gewaarwording of gewaarwordingen op bepaalde delen van je lichaam...

Ze ontstaan..., ze vergaan..., ontstaan..., vergaan..., en ze lijken voor een zekere tijd te blijven bestaan..., maar vroeg of laat zal ook déze onaangename gewaarwording of gewaarwordingen vergaan... Ook hier blijft het kenmerk steeds hetzelfde: ontstaan..., vergaan..., ontstaan..., vergaan... Zulke intense, heftige, felle, onaangename gewaarwording of gewaarwordingen zijn voorbestemd om te ontstaan..., voorbestemd om te vergaan...

Hetzelfde geldt voor neutrale gewaarwordingen...

In álle gevallen blijft het kenmerk steeds hetzelfde: ontstaan..., vergaan..., ontstaan..., vergaan... *Anicca*...

Hetzelfde geldt voor gevoelens... Voor aangename gevoelens..., voor onaangename gevoelens..., voor neutrale gevoelens...

... Zorg er steeds voor dat je geen énkelen vooringenomenheid genereert voor één van deze categorieën van gewaarwordingen en gevoelens..., noch voor de aangename gewaarwordingen..., noch voor de onaangename gewaarwordingen..., noch voor de neutrale gewaarwordingen...,

noch voor aangename gevoelens..., noch voor onaangename gevoelens..., noch voor neutrale gevoelens...

... Aanvaard al deze gewaarwordingen en gevoelens zoals ze zich voordoen..., accepteer ze zoals ze zijn..., verlang er niet naar..., heb er evenmin een afkeer voor... Accepteer ze zoals ze zijn..., pure acceptatie zonder enige voorkeur... Stel vast dat zowel de aangename als de onaangename als de neutrale gewaarwordingen... zowel de aangename als de onaangename als de neutrale gevoelens... steeds hetzelfde kenmerk bezitten... steeds dezelfde karakteristiek in zich dragen... *Anicca*.

Driewerf *anicca*: *Anicca...*, *Anicca...*, *Anicca...*

... Laat dit duidelijk zijn: déze gewaarwording of géne gewaarwording... , dít gevoelen of dát gevoelen...wélke het ook is... het heeft geen énkél belang... Begrijp dat al deze gewaarwordingen en gevoelens slechts instrumenten zijn... dat ze slechts gereedschap zijn om je te helpen om je eigen wijsheid te ontwikkelen... jouw eigen wijsheid door het verwerven van inzicht in de Wet van Vergankelijkheid..., jouw inzicht dat alles in constante verandering is...

... Maak daarom gebruik van iedere gewaarwording en gevoelen dat je ervaart—of ze nu aangenaam is..., onaangenaam... of neutraal...

Door het helder begrip van *anicca*... het helder begrip in de constante verandering van álle dingen... ontwikkel je diepgaand je kwaliteit van gelijkmoedigheid (*P. upekkha*)... Gelijkmoedigheid t.o.v. de gewaarwordingen en gevoelens is het belangrijkste... jouw gelijkmoedigheid ten overstaan van al deze gewaarwordingen en gevoelens...

Gelijkmoedigheid is: níet de gewaarwordingen en de gevoelens beschouwen zoals je zou willen dat ze zijn...; níet de gewaarwordingen en de gevoelens beschouwen zoals je absoluut niet zou willen dat ze zijn...; níet de gewaarwordingen en de gevoelens beschouwen zoals je dént dat ze zijn...

Gelijkmoedigheid... is géén reactie geven op gewaarwordingen en gevoelens... nóch op subtiele, aangename gewaarwordingen en gevoelens...; nóch op intense, heftige, felle, onaangename gewaarwordingen en gevoelens...

... Blijf aandachtig bewust van de constant veranderende natuur van deze gewaarwordingen en van deze gevoelens en blijf gelijkmoedig..., gelijkmoedig..., gelijkmoedig...

... Aandacht en Gelijkmoedigheid... *Sati en Upekkha...*, Aandacht op de gewaarwordingen/gevoelens én gelijkmoedigheid door de ervaring van de Wet van *Anicca. Sati en Upekkha*. Dit is *vipassana...*, dit is *vipassana...* Dit is het proces van zuivering..., van bevrijding..... *Sati en Upekkha...* Aandacht en Gelijkmoedigheid...

Daarom: ontwikkel je aandacht en gelijkmoedigheid...

Maar wees voorzichtig wanneer je de *freeflow* van subtiele gewaarwordingen ervaart..., de *freeflow* van aangename subtiele gewaarwordingen ín of óp of doorheen je hele lichaam of op bepaalde delen van het lichaam, zorg ervoor dat je alert bent, héél alert bent...

Dit is een teken van gevaar... omdat hierdoor de nog bestaande gewoontepatronen van verlangen zich opnieuw kunnen manifesteren..., deze oude gewoontepatronen van verlangen en van hechting...

Van het moment dat je je overgeeft aan verlangen naar de *freeflow*... deze *freeflow* van subtiele, aangename vibraties die door je lichaam gieren..., creëer je *sankharas* van verlangen. *Sankharas* van verlangen en hechting... van verlangen en hechting...

... Trap niet meer in deze oude val... Géén slavernij meer..., géén onderwerping meer aan die oude gewoontepatronen van verlangen..., géén ellende meer...

... En wanneer je onaangename gewaarwordingen ervaart... deze intense, heftige, felle onaangename gewaarwordingen ín of óp of doorheen je hele lichaam of in bepaalde delen van je lichaam, zorg ervoor dat je alert bent, héél alert bent... Ook dit is een teken van gevaar... omdat ook hier weer de bestaande gewoontepatronen van afkeer en haat opnieuw aan de oppervlakte komen... Van het moment dat je je overgeeft aan afkeer voor de intense, heftige, felle, onaangename gewaarwordingen... dan leidt dit ertoe dat je *sankharas* van afkeer opbouwt...

... Trap niet meer in deze oude val... Géén slavernij meer..., géén onderwerping meer aan je oude gewoontepatronen van afkeer en haat...

... Immers, wanneer je verlangen genereert...; wanneer je afkeer en haat genereert..., dan verlies je je gelijkmoedigheid..., dan verlies je je wijsheid..., dan stopt het proces van zuivering... dan start het proces van vermenigvuldiging van de *sankharas* van verlangen en van haat...

... Begrijp helder hoe je jezelf hierdoor misleidt..., begrijp hoe deze *sankharas* van verlangen en deze *sankharas* van afkeer en haat zich vermenigvuldigen...

Stop deze misleiding. Bezin jezelf... en kom opnieuw tot gelijkmoedigheid... gelijkmoedigheid... *Upekkha...*, *Upekkha...*

... Begrijp dat... wanneer je gelijkmoedig blijft... wanneer je géén reactie geeft op deze gewaarwordingen... nóch op de subtiele, aangename gewaarwordingen...; nóch op de intense, heftige, felle, onaangename gewaarwordingen je géén nieuwe *sankharas* opbouwt.

Begrijp dat, door je gelijkmoedigheid, het proces van de vermenigvuldiging van deze *sankharas* van verlangen en van deze *sankharas* van afkeer en van haat volledig stopgezet wordt... en dat, conform de natuurwet, de nog oude, bestaande onderliggende *sankharas*, één na één, aan de oppervlakte komen en vernietigd worden..., uitgerukt worden..., compleet verdelgd en ontworteld worden...

Zo creëer je... geleidelijk aan... een platform waarop álle *sankharas*, zowel deze van verlangen als deze van afkeer/ haat..., álle *sankharas* die tot 'worden'—tot '*bhava*'... dus tot wedergeboorte—én als dusdanig tot nieuwe ellende aanleiding geven, stelselmatig weggevaagd worden..., systematisch vernietigd worden...

Realiseer in deze meditatie de *tilakkhana*... de drie kenmerken van alle geconditioneerde dingen: hun vergankelijkheid..., hun onbevredigdheid... en hun zelfloosheid... *Anicca...* *Dukkha...* *Anatta...*

Zo observeer je de gewaarwordingen en gevoelens in je eigen lichaam..., de gewaarwordingen en gevoelens in het lichaam van anderen..., de gewaarwordingen en gevoelens in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... met alle aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de gewaarwordingen en gevoelens..., zo observeer je het proces van het vergaan van de gewaarwordingen en gevoelens..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van de gewaarwordingen en gevoelens..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de gewaarwordingen/gevoelens en vrij en onthecht

van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op de gewaarwordingen gevestigd: '*Zó zijn gewaarwordingen!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je gewaarwordingen observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier de gewaarwordingen in de gewaarwordingen observeren.



[de observatie van de geest in de geest]

Zo observeer..., reflecteer..., mediteer je op '*de geest in de geest*'. *Citte cittanupassi...* énkél op de geest. De geest geïsoleerd van de andere drie Velden van Opmerkzaamheid: lichaam, gewaarwordingen en geestinhoud.

Observeer aandachtig..., alert..., waakzaam de gesteldheden van de geest...

Wanneer je geest wellustig, begerig en verlangend is, wees je bewust van deze staat van wellust, begeerte en verlangen... Of: Wanneer je geest niet wellustig, niet begerig en niet verlangend is, wees je bewust van deze staat...

Wanneer je geest afkerig, haatdragend, boosaardig is, wees je bewust van deze staat van afkeer, haat en boosheid... Of wanneer je geest niet afkerig, niet haatdragend, niet boosaardig is, wees je bewust van deze staat...

Wanneer je geest onwetend is... zich separaat opstelt tegenover het geheel... wees je bewust van deze staat van onwetendheid... Of: wanneer je geest niet onwetend is... en inziet dat '*ik*', '*mij*' en '*mijn*' slechts een illusie is... wees je bewust van deze staat van weten...

Wanneer je geest kalm is, wees je bewust van deze staat van kalmte... Of wanneer je geest niet kalm is, wees je bewust van deze staat...

Wanneer je geest verstrooid of afgeleid is, wees je bewust van deze staat van verstrooidheid of van afleiding... Of wanneer je geest niet verstrooid of afgeleid is, wees je bewust van deze staat...

Wanneer je geest 'ruim' is... gezuiverd door de beoefening van de materiële *jhanas*, wees je bewust van deze staat van concentratie... Of wanneer je geest niet 'ruim' is... niet gezuiverd door de beoefening van de materiële *jhanas*, wees je bewust van deze staat...

Wanneer je geest 'verheven' is... in staat om de immateriële *jhanas* te realiseren, wees je bewust van deze diepe staat van concentratie... Of wanneer je geest niet 'verheven' is... niet in staat om de immateriële *jhanas* te realiseren, wees je bewust van deze staat...

Wanneer je geest geconcentreerd is, wees je bewust van deze staat van concentratie... Of wanneer je geest niet geconcentreerd is, wees je bewust van deze staat...

Wanneer je geest bevrijd is... een geest zonder onwetendheid, zonder verlangen en zonder afkeer... wees je bewust van deze staat van bevrijding... Wanneer je geest niet bevrijd is, wees je bewust van deze staat...

Wees je bewust van de manier waarop de geest werkt... hoe deze geestesgesteldheden voortdurend opkomen en weer verdwijnen... ontstaan en vergaan... Besef hoe al deze geestesgesteldheden slechts voorbijgaande, etherische verschijnselen zijn... zeker niet de moeite waard om je ermee te vereenzelvigen...

Onderken hoe al deze 'geestesgesteldheden' verschijnen en verdwijnen afhankelijk van de objecten waarmee je geest toevallig in contact komt... Besef hoe deze toevallige geestesgesteldheden je geest conditioneren... Hoe ze jouw geest infecteren en je bewustzijn contamineren... Besef dat al deze concepten geen wijsheid zijn, maar louter geconditioneerde verschijnselen... *Sankharas*... Wéét dat bewustzijn énkél *bewust*-zijn is. Géén 'zelf', géén individu, géén persoon, géén 'ik'...

Wees je bewust van je geestestoestand in dit moment... En zie hoe deze gemoedstoestanden ontstaan en vergaan... Besef hun veranderlijk en onstabiele karakter... Besef hoe deze verschillende 'bewustzijnstoestanden' je in de cirkel van 'worden' (*P. bhava*) gevangen houden en belletten dat je geest rustig en vredig wordt...

Besef dat je jouw geest tot rust en vrede moet brengen indien je *dukkha* wil vernietigen... Besef dat énkél een rustige, evenwichtige, gebalançeerd geest je tot inzicht kan brengen... Adem in en laat je geest rustig en vredig worden... Adem uit en laat je geest rustig en vredig worden...

Zo ontstaat concentratie... *Samadhi*... een geest die diep geconcentreerd is. Die de *jhanangas* beheerst—*vitakka, vicara, piti, sukha* en *ekagatta*... wat leidt tot een staat van diepe absorptie... de ideale incubatiegrond om het inzicht te doen ontluiken in de ware aard van alle fenomenen... hun vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid ...

Maak je geest vrij terwijl je inademt... Maak je geest vrij terwijl je uitademt... Besef hoe de conditioneringen van je geagiteerde mentale activiteit, i.c. jouw gedachten en 'denken', je geest onvrij houden... Zie hoe de ene na de andere gedachte onverwachts verschijnt... Ontstaat en vergaat... Hoe de gedachten uit het niets in je ervaringswereld terecht komen... Hoe deze futiele, vergankelijke gedachten jouw woorden en handelen vorm geven... Zie hoe deze etherische opeenvolgende gedachten jouw wereld bepalen...

Onderbreek deze permanente gedachtenstroom door dit bevrijdend inzicht... Adem bewust in en bewust uit en zie hoe de spatie tussen twee gedachten groter wordt... Hoe deze ruimte toeneemt... Deze ruimte is jouw geest in zijn natuurlijke staat: puur, zuiver, vrij van hechting... Het is deze oorspronkelijke, niet door onwetendheid, verlangen en afkeer gecontamineerde geest die tot bevrijding voert...

Dit is een geest die bevrijd is van wereldse, zintuiglijke turbulentie... een geest die diepe vreugde schenkt...

Mediteer op het louter gewaarzijn van deze geestesgesteldheden... loutere observatie, zonder er iets aan toe te voegen...

De aandachtige observatie van '*de geest in de geest*' leidt tot het inzicht in de voorwaardelijke en onbestendige aard van de geest en zijn gesteldheden.

Realiseer in deze meditatie de *tilakkhana*... de drie kenmerken van alle geconditioneerde dingen: vergankelijkheid..., onbevredigdheid... en zelfloosheid... *Anicca... Dukkha... Anatta...*

Zo observeer je de geest in je eigen geest..., zo observeer je de geest in de geest van anderen..., zo observeer je de geest in zowel je eigen geest als in de geest van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de geest..., zo observeer je het proces van het vergaan van de geest..., zo observeer je het proces

van het ontstaan en vergaan van de geest..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de geest en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op de geest gevestigd: 'Zó is de geest!'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je geest observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier de geest in de geest observeren.



[de observatie van de geestinhoud in de geestinhoud]

Zo observeer..., reflecteer..., mediteer je 'de geestinhoud in de geestinhoud'. *Dhammesu dhammanupassi*... énkelt op de geestinhoud. De geestinhoud—de objecten van de geest—geïsoleerd van de andere Velden van Opmerkzaamheid: lichaam, gewaarwordingen en geest.

Observeer aandachtig..., alert..., waakzaam de geestinhoud... in relatie tot de vijf categorieën van geestobjecten die ons door de Boeddha in de *Mahasatipatthana-Sutta* worden aangereikt, namelijk de Vijf Hindernissen; de Vijf Aggregaten; de Zes Innerlijke en Uiterlijke Zintuigferen; de Zeven Ontwakingsfactoren en de Vier Edele Waarheden.

Voor de eerste observatie beschouw je de geestinhoud in relatie tot de de Vijf Hindernissen.

Observeer of er *zintuiglijk verlangen* in je aanwezig is... Of observeer of er geen zintuiglijk verlangen in je aanwezig is... Wees je hiervan terdege bewust...

Wees je ervan bewust hoe zintuiglijk verlangen dat nog niet in je opgekomen is ontstaat... Hoe zintuiglijk verlangen dat wel opgekomen is kan vernietigd worden... En hoe zintuiglijk verlangen dat vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Dezelfde observatie maak je met de vier andere hindernissen, namelijk afkeer; luiheid en loomheid; piekeren en rusteloosheid en twijfel...

Observeer of er *afkeer, haat en boosheid* in je aanwezig is... Of observeer of er geen afkeer, haat en boosheid in je aanwezig is... Wees je hiervan terdege bewust...

Wees je ervan bewust hoe afkeer, haat en boosheid dat nog niet in je opgekomen is ontstaat... Hoe afkeer, haat en boosheid dat wel opgekomen is kan vernietigd worden... En hoe afkeer, haat en boosheid dat vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Observeer of er *luiheid en loomheid* in je aanwezig is... Of observeer of er geen luiheid en loomheid in je aanwezig is... Wees je hiervan terdege bewust...

Wees je ervan bewust hoe luiheid en loomheid dat nog niet in je opgekomen is ontstaat... Hoe luiheid en loomheid dat wel opgekomen is kan vernietigd worden... En hoe luiheid en loomheid dat vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Observeer of er *rusteloosheid en gepieker* in je aanwezig is... Of observeer of er geen rusteloosheid en gepieker in je aanwezig is... Wees je hiervan terdege bewust...

Wees je ervan bewust hoe rusteloosheid en gepieker dat nog niet in je opgekomen is ontstaat... Hoe rusteloosheid en gepieker dat wel opgekomen is kan vernietigd worden... En hoe rusteloosheid en gepieker dat vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Observeer of er *sceptische twijfel* in je aanwezig is... Of observeer of er geen sceptische twijfel in je aanwezig is... Wees je hiervan terdege bewust...

Wees je ervan bewust hoe sceptische twijfel dat nog niet in je opgekomen is ontstaat... Hoe sceptische twijfel dat wel opgekomen is kan vernietigd worden... En hoe sceptische twijfel dat vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Zo observeer je de geestinhoud in de geestinhoud van je eigen lichaam..., de geestinhoud in de geestinhoud van anderen..., de geestinhoud in zowel je eigen geestinhoud als in de geestinhoud van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van vergaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van de geestinhoud..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de geestinhoud en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loka abhijjhadomanassa*) als volgt op de geestinhoud gevestigd: '*Zó is de geestinhoud!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je geestinhoud observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier de geestinhoud in de geestinhoud observeren.

Zo beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Vijf Hindernissen...



Voor de tweede observatie beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Vijf Aggregaten.

Observeer analytisch de Vijf Aggregaten... de *kkhandhas*...

Besef duidelijk wat materiële vorm (*P. rupa*) is...

Wéét: '*dit is materiële vorm*'... '*zo ontstaat materiële vorm*'... '*zo vergaat materiële vorm*'...

Hetzelfde geldt voor de immateriële *kkhandhas*: perceptie, gewaarwordingen, *sankharas* en bewustzijn.

Wéét: '*dit is perceptie (P. sanna)*'... '*zo ontstaat perceptie*'... '*zo vergaat perceptie*'...

Wéét: '*dit zijn gewaarwordingen (P. vedana)*'... '*zo ontstaan gewaarwordingen*'... '*zo vergaan gewaarwordingen*'...

Wéét: '*dit zijn sankharas*'... '*zo ontstaan sankharas*'... '*zo vergaan sankharas*'...

Wéét: '*dit is bewustzijn (P. vinnana)*'... '*zo ontstaat bewustzijn*'... '*zo vergaat bewustzijn*'...

Zo observeer je de geestinhoud in de geestinhoud van je eigen lichaam..., de geestinhoud in de geestinhoud van anderen..., de geestinhoud in zowel je eigen geestinhoud als in de geestinhoud van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van vergaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van de geestinhoud..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de geestinhoud en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op de geestinhoud gevestigd: '*Zó is de geestinhoud!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je geestinhoud observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier de geestinhoud in de geestinhoud observeren...

Zo beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Vijf Aggregaten...



Voor de derde observatie beschouw je de geestinhoud in relatie tot de de Zes Innerlijke en Zes Uiterlijke Zintuigsferen.

Observeer analytisch de Zes Innerlijke en Zes Uiterlijke Zintuigsferen... de *salayatanas*...

Wéét wat het oog is...het subject. Wéét wat de vormen zijn... de objecten... Wéét wat het contact is dat tussen oog en vormen ontstaat... Wéét verder hoe het contact tussen oog en vormen ontstaat... Hoe een contact tussen beide wordt vernietigd en hoe een vernietigd contact in de toekomst kan voorkomen worden...

Hetzelfde geldt voor de andere innerlijke zintuigpoorten... het oor, de neus, de tong, het lichaam en de geest... en de andere uiterlijke zintuigpoorten... de geluiden, de geuren, de smaken, de aanrakingen en de gedachten... en het respectievelijk contact dat tussen hen ontstaat...

Wéét wat het oor is...het subject. Wéét wat de geluiden zijn... de objecten... Wéét wat het contact is dat tussen oor en geluiden ontstaat... Wéét verder hoe het contact tussen oor en geluiden ontstaat... Hoe een contact tussen beide wordt vernietigd en hoe een vernietigd contact in de toekomst kan voorkomen worden...

Wéét wat de neus is...het subject. Wéét wat de geuren zijn... de objecten... Wéét wat het contact is dat tussen neus en geuren ontstaat... Wéét verder hoe het contact tussen neus en geuren ontstaat... Hoe een contact tussen beide wordt vernietigd en hoe een vernietigd contact in de toekomst kan voorkomen worden...

Wéét wat de tong is...het subject. Wéét wat de smaken zijn... de objecten... Wéét wat het contact is dat tussen tong en smaken ontstaat... Wéét verder hoe het contact tussen tong en smaken ontstaat... Hoe een contact tussen beide wordt vernietigd en hoe een vernietigd contact in de toekomst kan voorkomen worden...

Wéét wat het lichaam is...het subject. Wéét wat de aanrakingen zijn... de objecten... Wéét wat het contact is dat tussen lichaam en aanrakingen ontstaat... Wéét verder hoe het contact tussen lichaam en aanrakingen ontstaat... Hoe een contact tussen beide wordt vernietigd en hoe een vernietigd contact in de toekomst kan voorkomen worden...

Wéét wat de geest is...het subject. Wéét wat gedachten zijn... de objecten... Wéét wat het contact is dat tussen geest en gedachten ontstaat... Wéét verder hoe het contact tussen geest en gedachten ontstaat... Hoe een contact tussen beide wordt vernietigd en hoe een vernietigd contact in de toekomst kan voorkomen worden...

En méér... bewaak je zintuigpoorten... Let op wat je consumeert... Let op waar je je aan blootstelt... Vermijd verleidingen...

Zo observeer je de geestinhoud in de geestinhoud van je eigen lichaam..., de geestinhoud in de geestinhoud van anderen..., de geestinhoud in zowel je eigen geestinhoud als in de geestinhoud van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van vergaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van de geestinhoud..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de geestinhoud en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op de geestinhoud gevestigd: 'Zó is de geestinhoud!'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je geestinhoud observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier de geestinhoud in de geestinhoud observeren.

Zo beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Zes innerlijke en de Zes uiterlijke Zintuigpoorten...



Voor de vierde observatie beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Zeven Ontwakingsfactoren.

Wéét of de respectievelijke ontwakingsfactoren al dan niet in je aanwezig zijn: aandacht; onderzoek van dhammas; ijver; vreugde; kalmte; concentratie en gelijkmoedigheid...

Wéét verder hoe elke respectievelijke ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat... en hoe de ontstane ontwakingsfactor gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'aandacht' (*P. sati*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat... en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'aandacht' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'forensisch onderzoek van alle verschijnselen' (*P. dhammavicaya*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat... en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'forensisch onderzoek van alle verschijnselen' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'ijver/energie' (*P. viriya*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ont-

staan is) ontstaat... en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'ijver/energie' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'vreugde' (*P. piti*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat... en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'vreugde' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'kalmte' (*P. passaddhi*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat... en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'kalmte' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'concentratie' (*P. samadhi*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat... en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'concentratie' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'gelijkmoedigheid' (*P. upekkha*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat... en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'gelijkmoedigheid' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Zo observeer je de geestinhoud in de geestinhoud van je eigen lichaam..., de geestinhoud in de geestinhoud van anderen..., de geestinhoud in zowel je eigen geestinhoud als in de geestinhoud van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van vergaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van de geestinhoud..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de geestinhoud en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op de geestinhoud gevestigd: 'Zó is de geestinhoud!'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je geestinhoud observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen

aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier de geestinhoud in de geestinhoud observeren.

Zo beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Zeven Ontwakingsfactoren...



Voor de vijfde observatie beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Vier Edele Waarheden.

Beschouw en begrijp naar waarheid: '*Dit is dukkha...; dit is de oorzaak van dukkha...; dit is de beëindiging van dukkha...; dit is de weg die leidt naar de beëindiging van dukkha...*'

Begrijp de Vier Edele Waarheden... Begrijp de Vier Realiteiten van de Wijzen... van de Ariyas... van hen die tot zelfrealisatie gekomen zijn... die de stroom betreden hebben...

Begrijp *dukkha*:

Begrijp de waarheid van *dukkha* (*P. dukkha sacca*) zoals de Boeddha het predikte in zijn eerste *sutta*, de *Dhammacakkappavātana-Sutta*:

“Dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over *dukkha*
(*P. dukkha sacca*):

Geboorte is *dukkha*
Ouderdom is *dukkha*
Ziekte is *dukkha*
Dood is *dukkha*

Verdriet, treuren, pijn, droefheid en ellende is *dukkha*,
Samenzijn met vijanden is *dukkha*
Gescheiden zijn van vrienden is *dukkha*
Niet krijgen waar je van houdt is *dukkha*
Samengevat: de vijf *khandhas* zijn *dukkha*.”

Laat de oorzaak van *dukkha* los:

“En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de oorsprong van *dukkha*
(*P. samudaya sacca*):

Het is het verlangen dat tot verder bestaan leidt,
verbonden is met plezier en lust,
en hier en daar naar genot zoekt.

Summer is het:
verlangen naar zintuiglijk genot (*P. kama tanha*),
verlangen naar bestaan (*P. bhava tanha*),
en verlangen naar niet-bestaan (*P. vibhava tanha*).”

Realiseer het einde van *dukkha*:

“En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de beëindiging van *dukkha*
(*P. nirodha sacca*):

Het is het complete verdwijnen en vernietigen
van verlangen;
het verlaten, loslaten, afstand doen
en zich bevrijden van verlangen.”

En cultiveer het Pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha*:

“En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de weg
die leidt naar de beëindiging van *dukkha*
(*P. magga sacca*):

Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk:
zuiver begrip,
zuivere intentie,
zuiver spreken,
zuiver handelen,
zuiver levensonderhoud,
zuivere inspanning,
zuivere aandacht
en zuivere concentratie.”

Onderken deze Vier edele Waarheden in zijn drie rotaties en twaalf aspecten...

Besef dat élk van deze Vier Waarheden:

Begrepen moet worden (*P. pariyatti*)
Beoefend moet worden (*P. patipatti*)
Gerealiseerd moet worden (*P. pativedha*)

Beschouw..., reflecteer..., mediteer erop dat *dukkha* begrepen, beoefend en gerealiseerd moet worden...

Dat de oorzaak van *dukkha* moet losgelaten worden, beoefend en gerealiseerd worden...

Dat aan de beëindiging van *dukkha* moet gewerkt worden, beoefend en gerealiseerd worden...

Dat het pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha* moet gecultiveerd worden, beoefend en gerealiseerd worden...

De Weg die begint bij moraliteit, verder gaat over concentratie en naar wijsheid voert... *Sila... Samadhi... Panna...*

Sila... moraliteit... ethiek...

Sila:

→ Perfect spreken... *Samma vaca...* Niet liegen (*P. musavada veramani...* Niet roddelen (*P. pisunaya vacaya veramani...* Geen harde taal (*P. pharusaya vacaya veramani...* Geen nutteloos gepraat (*P. samphappala-pa veramani...*

→ Perfect handelen... *Samma kammanta...* Niet nemen wat niet gegeven is (*P. adinnadana veramani...* Niet doden van levende wezens (*P. panati-pata veramani...* Zich onthouden van seksueel wangedrag (*P. kamesu-miccacara veramani*) ... Zich onthouden van het gebruik van bedwelmende middelen...

→ Perfect levensonderhoud... *Samma ajiva...* Het opgeven van een verkeerde manier van levensonderhoud... Voorzien in je levensonderhoud door een zuivere levenswijze...

Samadhi:

→ Perfecte inspanning... *Samma vayama...* Onheilzame gedachten, woorden en daden die ontstaan zijn vernietigen (*P. pahana padhana...* Onheilzame gedachten, woorden en daden die nog niet ontstaan zijn verhinderen dat ze opkomen (*P. samvara padhana...* Heilzame gedachten, woorden en daden die ontstaan zijn bevorderen (*P. anurakkana padhana...* Heilzame gedachten, woorden en daden die nog niet ontstaan zijn maken dat ze opkomen (*P. bhavana padhana...*

→ Perfecte aandacht... *Samma sati*... Aandachtige opmerkzaamheid op het lichaam/geest-complex... Op het lichaam (*P. kayanupassana*)... Op de gewaarwordingen (*P. vedananupassana*)... Op de geest (*P. cittanupassana*)... Op de geestinhoud—de objecten van de geest (*P. dhammanupassana*)...

→ Perfecte concentratie... *Samma samadhi*... het ontwikkelen van de *jhanas*... begin/inleidende concentratie (*P. parikamma samadhi*); toegangsconcentratie (*P. upacara samadhi*) en volledige/absorptie concentratie (*P. appana samadhi*)...

Panna:

Perfect inzicht... *Samma ditthi*... Inzicht in de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*)... Meer in detail: in Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*)... In de drie karakteristieken van alle fenomenen (*P. tilakkhana*)... In de zes innerlijke en zes uiterlijke zintuigpoorten (*P. salayatana*)... In de fenomenale, conceptuele (*P. pannatti*) werkelijkheid en de absolute werkelijkheid (*P. paramattha*)...

Perfecte intentie... *Samma sankappa*... De intentie om ernaar te streven goed te doen (*P. samma abyapada*)..., De intentie om te streven naar verzaking (*P. samma nekkhama*)...De intentie om te streven naar geweldloosheid (*P. samma avihimsa*)...

Zo observeer je de geestinhoud in de geestinhoud van je eigen lichaam..., de geestinhoud in de geestinhoud van anderen..., de geestinhoud in zowel je eigen geestinhoud als in de geestinhoud van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van vergaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van de geestinhoud..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de geestinhoud en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op de geestinhoud gevestigd: 'Zó is de geestinhoud!'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je geestinhoud observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier de geestinhoud in de geestinhoud observeren.

Zo beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Vier Edele Waarheden...



En nu sta je vóór de stroom...

Door je meditatie heb je de voorwaarden geschapen om de stroom te betreden. Méér kan je niet doen... De rest hangt af van je *kamma*...

Je hebt de beste boomscheut uitgekozen... Met ijver en opmerkzaamheid het boomgat uitgegraven... de beste bemesting aangebracht... de boomscheut zorgvuldig aangestampt en veelvuldig water gegeven... Kortom: je volledig van je taak gekweten...

...

En plóts... onverwachts... spontaan... maar héél manifest en expliciet... zal *'het zwaard van wijsheid flietsten... en de weg vrijmaken zodat het licht in de duisternis ongehinderd kan stralen'* (Hans van Dam)...

Je betreedt de stroom... Je stapt het water in...

Dit is het moment dat je de hele fysische structuur begrijpt..., de complete lichamelijke structuur..., constant in verandering... de hele mentale structuur..., de complete mentale structuur... constant in verandering...

Je begrijpt de combinatie van beide, de integrale fysische structuur én de integrale mentale structuur..., de stroom van het bestaan... constant in verandering..., constant in mutatie... Niets is vast..., alles onderhevig aan constante verandering..., alles een stroom van constante verandering..., van constante omzetting..., van constante transformatie... Alles kan op élk moment gebeuren... Constante verandering is geen fout van de natuur... verandering is énkelt de manier zoals de dingen zijn...

Er is géén 'ik'..., géén 'mij'..., géén 'mijn'... (*P. sakkaya-ditthi*)... Dat is illusie... perceptie... En als er géén 'ik' bestaat, valt alle twijfel (*P. vicikiccha*) weg... En je wéét dat externe dingen als riten, rituelen en religies... je nooit tot bevrijding en zelfrealisatie kunnen brengen... (*P.*

silabbata-paramasa)... Je hebt de stroom betreden... *Sotapatti*... Je bent een stroombetreder geworden... een *sotapanna*...

Je hebt inzicht in het pad... *Magga nana*... Je bent als een slang vervelt... Je bent de Rubicon overgestoken... er is geen weg terug... Uit een 'wereldling' is een 'edele' ontstaan... Uit een *puthujjana* is een *ariya pugala* ontsproten... Je bent van *lineage* verandert... *Gotrabhu*.¹²⁷³

Je bent herboren... Wedergeboren... *Gotrabhu*... Plóts... onverwachts... spontaan... maar héél manifest en expliciet... En je *ziet* het Pad... van Eenmaal-terugkeerder... *Sakadagami* naar Niet-terugkeerder... *Anagami* en *Arahant*...

En je ziet de vruchten van het Pad... *Phala nana*... het blussen van het ik..., van de twijfel en van de illusie van riten en rituelen van de Stroombetreder...

Je ziet het doven van de brandstapels van verlangen (*P. kama-raga*) en afkeer (*P. vyapada*) van de Eenmaal-terugkeerder...

Je ziet het doven van het vuur van subtiel verlangen naar materiëel (*P. rupa raga*) en immateriëel bestaan (*P. arupa raga*) van de Niet-terugkeerder...

en je ziet het stoppen van brandstof geven aan onrust (*P. uddhacca*)... hoogmoed (*P. mana*) en onwetendheid (*P. avijja*) van de Arahant...

... Je *ziet* en *wéét* de aard zoals de dingen zijn..., *Yatha bhuta*... . Je *ziet* en *wéét* de aard van het hele bestaan... een continu proces van ontstaan en vergaan... een voortdurende *flow* van ontstaan en vergaan..., geboorte en dood... Geboorte en dood zijn slechts onderdelen van dit *proces*..., gewone fazen in dit proces van verandering...

Onze dood—het uiteenvallen van de *khandhas*—is slechts het abrupt einde van alles wat wij—volkomen onwetend—als stabiel en blijvend ervaren hebben... maar niet het einde van het eeuwige en continue *proces* van ontstaan en vergaan...

... In deze universele fysieke en mentale structuur is niets stabiel, niets vast of onafhankelijk te vinden... En alles wat in constante verandering..., alles wat vergankelijk is..., is ellende..., is lijden..., is *dukkha*...

... Alles héél vergankelijk..., alles héél vluchtig..., alles héél kortstondig..., constante verandering... Anicca...

... Je ziet en weet wat een gigantische onwetendheid het is om verlangen te ontwikkelen voor iets dat zó veranderlijk is..., dat zó vergankelijk is..., zó vluchtig is..., zó kortstondig is...

... Hoe kán je je identificeren met iets dat zó vergankelijk is..., dat zó vluchtig is..., dat zó kortstondig is...

... Wat een kolossale onwetendheid om afkeer en haat te ontwikkelen voor iets dat zó veranderlijk is..., dat zó vergankelijk is..., dat zó vluchtig is..., dat zó kortstondig is...

... Hoe kán je je identificeren met iets dat zó vergankelijk is..., dat zó vluchtig is..., dat zó kortstondig is...

... Wat een aberrante onwetendheid om je in te beelden dat je een onafhankelijk, separaat onderdeel bent in dit hele—constant veranderende—evolutieproces...; wat een onvoorstelbare onwetendheid om je in te beelden dat je een eigen stabiel ‘zelf’ bent..., dat je een eeuwige ‘ziel’ bezit..., wát een aanmatigende zelfdunk!...

... Wat een ontstellende onwetendheid om te denken dat je méér bent dan dit voortschrijdende *proces* van oorzaken en voorwaarden..., dit hoogst onpersoonlijk proces van materie en bewustzijn..., dat leeg is aan vastheid en vol van verandering...

... Hoe kun je je identificeren met iets dat zó vergankelijk is..., dat zó vluchtig is..., dat zó kortstondig is..... Doorklief de illusie van een separaat zelf..., vernietig deze illusoire eigendunk... ... Leven ná leven..., leven ná leven heb je je gekoesterd in deze onwetendheid... Ook in dít leven... Je bleef je maar warmen aan deze onwetendheid..., aan deze ellende..., aan dit lijden..., terwijl er niets is op de wereld dat werkelijk de moeite waard was om na te streven...

Nu bevrijd je je uit deze beklemmende onwetendheid... Géén onwetendheid meer..., géén onwetendheid meer..... Laat deze onwetendheid een einde nemen: géén onwetendheid meer..., géén ellende meer...

Wanneer deze cirkel van wedergeboorte—*samsara*— vernietigd is... dan zullen de bestanddelen waaruit we opgebouwd zijn—de *khandhas*—zich bij de dood niet meer tot een nieuw leven verenigen... Ze lossen op..., ze versmelten in het Niets..., in Ruimte..., in Niets..., in Ruimte...

... Je wéét duidelijk: dingen komen en gaan...; ontstaan en vergaan....
Dát ben je niet... Je bent de weidsheid...; je bent de Ruimte waarin deze
dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze weer verdwijnen...

... Dít is de manier waarop je jezelf kunt zuiveren... Dít is de manier
waarop je jezelf kunnen bevrijden...

... De manier waarop je het moment van zuivering bereikt..., het moment
van bevrijding..., het moment van Verlichting...

... Zo realiseer je je bevrijding..., je moet je bevrijding zélf realiseren..., je
moet je zelf bevrijden... Iemand anders kan het niet voor je doen...

... Je beseft dat je hier níet bent om je geest verder te bezoedelen...
maar dat je hier bent om je geest te zuiveren...

... Íeder moment kan en moet een moment van zuivering zijn... Íeder
moment een opening naar zuivering zijn. Íeder moment moet een mo-
ment van bevrijding zijn...

... Je begrijpt hoe íeder moment kostbaar is..., íeder moment zo kostbaar
voor je is... Je beseft dat je je niet kunt veroorloven één moment te mis-
sen..., je mag jezelf niet toestaan ook maar één moment te missen...

... Je begrijpt dit heel helder... je laat dit inzicht in je dóórdringen..., díep
doordringen... je laat dit inzicht je verzadigen... Je herkent het... Erkent
het... Wordt er één mee... Je realiseert dit inzicht in jezelf...

... Je begrijp deze natuurwet, deze kosmische wet... *Dhamma*... Je
gebruikt dit proces van zuivering én van bevrijding op íeder moment...,
op íeder moment...

... en je prijst je fortuinlijk dat je het Pad gevonden heb..., dat je het Pad
van de Boeddha gevonden heb... Je bent gelukkig..., je prijst je ontzet-
tend gelukkig... Pure *Dhamma*... het pure Pad van Zuivering..., van Be-
vrijding...

Het pad..., stap na stap..., stap na stap..., van moment op moment...,
van moment op moment..., de directe weg naar Ontwaken...

Je blijf daarom... héél alert..., héél aandachtig..., héél waakzaam...

Je blijf daarom... constant héél alert..., constant héél aandachtig..., constant héél waakzaam... in dít moment, van moment tot moment, in volkomen gelijkmoedigheid...

Daarom smeed je constant diep inzicht in de natuur van vergankelijkheid... Je ontwikkelt constant *panna*, door het cultiveren van gelijkmoedigheid...

Géén verlangen meer..., géén afkeer meer..., géén onwetendheid meer...

Je probeert constant in wijsheid te leven..., constant in diepe wijsheid te leven door het ontwikkelen van het heldere begrip van *anicca*...

Je realiseert de eerste én de laatste woorden (in zijn eerste en zijn laatste voordracht) van de Boeddha in jezelf:

... **Sabe sankhara anicca**... Alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk... Alles wat gecreëerd wordt gaat ten onder... Alles wat geconditioneerd ontstaat, zal uiteindelijk vergaan...

... **Sabe sankhara dukkha**... Alle geconditioneerde dingen zijn *dukkha*..., ze ontstaan en vergaan...

Sabe sankhara anatta... Alle geconditioneerde dingen zijn niet-zelf..., ze ontstaan en vergaan...

... Je leeft in wijsheid... Je leeft énkél in wijsheid..., je leeft íeder moment énkél in wijsheid..., íeder moment in wijsheid leven... de wijsheid die voortspruit uit het helder begrip van *anicca*...

Anicca..., anicca..., anicca...

... Wanneer je dít inzicht realiseert met je éigen wijsheid..., wanneer je dít herkent, erkent en er één mee wordt... Wanneer je dít ervaart..., dan bevrijd je jezelf uit *dukkha*..., bevrijd je jezelf uit je lijden..., dan wordt je geest volledig gezuiverd van verlangen..., van begeerte..., van afkeer en haat..., van onwetendheid..., van irritatie..., hechting..., angst..., verdriet..., droefheid..., pijn..., ego... Dan kan niets in de zintuiglijke wereld je geest verstoren..., kan niets in de zintuiglijke wereld je nog doen lijden..., komt er een einde aan je ellende..., komt er een einde aan *dukkha*...

In deze sublieme staat van wijsheid..., van inzicht...— *‘if you have this insight, birth and dead will not affect you, and you will be free to come and to go.’* (Rinzai)...

Dit is het Pad verkondigd door de Boeddha’s...

Dit is het Pad van de Wet van *Anicca*—de Wet van Vergankelijkheid...

Dit is het Pad van Wijsheid... *Panna*...

Dit is het Pad van Zuivering... *Visuddhi*... Dit is het Pad van Bevrijding. *Vimutti*...

Dit is het Pad van Zelfrealisatie...

Nibbana.

Bijlage 4 — Metta bhavana

• Generosity, kind words,
Doing a good turn for others,
And treating all people alike:
These bonds of sympathy are to the world
What the linchpin is to the chariot wheel. •

Jataka # 20

Deze meditatie-beoefening vormt het sluitstuk van elke Dhamma meditatie. Het vertolkt de verbondenheid van alles-met-alles. Het is de essentie van Waarheid. Van het Proces. Van interbeing. Indra's net.



Ga comfortabel zitten..., in de meditatiehouding die het beste bij je past..., hou je rug en nek recht..., hou je ogen en mond zachtjes gesloten...en zit waardig..., onbewogen..., onverstoorbaar als een rots, als een berg... Zit relax..., Zit..., en blijf zo zitten..., wat er ook gebeurt..., wat je ook overkomt..., wat je ook hoort..., wat je ook voelt..., blijf zitten..., wees één met je adem... Blijf in het heden..., Blijf in wat écht is...,

Wees stil..., wees stil..., blijf stil en observeer..., accepteer je realiteit..., Voel je lichaam, je gewaarwordingen, je geest en je geestinhoud zoals ze zijn...

Luister naar je hart..., naar je intuïtie..., luister niet naar je hoofd..., je hoofd creëert slechts dromen en angsten..., Rusteloosheid en piekeren... ...laat je dromen en angsten achter..., laat ze los...

Rustig, stil zitten..., tot op een bepaald moment álles stilte wordt..., álles vrede..., álles in balans...; álles verrukking... Dán zit je soeverein..., dán zit je als een Boeddha... Dán ben je een *Buddha-to-be*...

Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf.

Moge je gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., moge je innerlijke vrede kennen... Laat dit diep in je doordringen. Oefen dit gedurende een vijftal minuten, tot de warmte van deze vriendelijkheid je verzadigt.

Laat deze vriendelijkheid nu doordringen op je partner, of je beste vriend(in) of een wezen waar je écht van houdt... Moge hij/zij gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., moge hij/zij innerlijke vrede kennen... Breng deze liefdevolle vriendelijkheid gedurende een vijftal minuten, op hem/haar over.

In de volgende fase richt je je liefdevolle vriendelijkheid op wezens, die je als ‘neutraal’ voorkomen. Mogen deze wezens gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., mogen zij innerlijke vrede kennen... Breng deze liefdevolle vriendelijkheid gedurende een vijftal minuten, op deze ‘neutrale’ wezens over.

Tenslotte straal je liefdevolle vriendelijkheid uit naar personen of wezens die je helemaal niet aardig vindt, die je tekort gedaan hebben, zelfs naar vijanden... Mogen ook deze wezens gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., mogen ook zij innerlijke vrede kennen... Breng deze liefdevolle vriendelijkheid gedurende een vijftal minuten op deze personen of wezens over.

Observeer aandachtig wélke gevoelens en gewaarwordingen deze liefdevolle vriendelijkheid in je lichaam teweeg brengt... Voel de emoties van boosheid..., angst..., walging... en schaamte... die vrijkomen... Laat al deze emoties wegvloeien.

Vervul alles met vrede..., omhul alles met liefdevolle vriendelijkheid..., met *metta*..., met liefde... Richt deze liefdevolle vriendelijkheid op de hele wereld... Op alles... Laat *metta* ‘de grenzen openbreken’.

Keer terug naar jezelf...

Adem vrede *in*..., adem liefde *uit*... Adem vrede *in*..., adem liefde *uit*...

Mogen alle voelende wezens gelukkig zijn.

BIBLIOGRAFIE

- Analayo, Bhikkhu, (2016), *Meer zicht op satipatthana*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland
- Analayo, Bhikkhu, (2013), *Perspectives on Satipatthana*, Windhorse Publications, Cambridge, UK
- Analayo, Bhikkhu, (2018), *Rebirth in Early Buddhism and Current Research*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA
- Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland
- Anandajoti, Bhikkhu, (2016), *Dhammatthavinicchaya. Dhamma Topics and their Analysis, based on the Sanskrit Arthaviniscayastram. Text compiled from Pali sources and translated by Anandajoti Bhikkhu*. Free Publication
- Apostel Leo, (2013), *Atheïstische spiritualiteit*, Uitgeverij Aspekt BV, Soesterberg, Nederland
- Arntz, William, Chasse, Betsy a.o. (2005), *What the Bleep Do We Know*, Health Communications
- Baets, André, (2019), *Gezondheid is het hoogste goed, Nirvana het hoogste geluk*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 16 oktober 2019
- Bapat P. V. (1937), *Vimuttimagga And Visuddhimagga. A Comparative Study*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.
- Batchelor, Stephen, (2011), *Confession of a Buddhist Atheist*, Spiegel & Grau, UK
- Batchelor, Stephen, (2011), *Bekentenis van een boeddhistisch atheïst*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland
- Batchelor, Stephen, (2013), *Boeddhisme zonder geloof*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland
- Batchelor, Stephen, (1997), *Buddhism without Beliefs. A Contemporary Guide to Awakening*, The Berkeley Publishing Group, New York, NY, USA
- Batchelor, Stephen, (2013), *Mara. Een beschouwing van goed en kwaad*, Milinda Uitgevers B.V., Rotterdam, Nederland
- Bercholz, Samuel, e.a. (1993), *De stroom ingaan... Boeddha's Leven en Leer*, Servire, Cothen, Nederland

Bhattacharya, Amartya, (2019), *Dhyana (Meditation)*, Bhattacharya International Buddhist Foundation, Kolkata, India

Biddulph, Desmond & Flynn, Darcy, (2015), *De Wijze Lessen Van De Boeddha. De Wijsheid Van De Dharma—Van De Pali-Canon Tot De Soetra's*, Librero b.v., Kerkdriel, Nederland

Blomfield, Vishvapani, (2011), *Gautama Buddha, The Life and Teachings of the Awakened One*, Quercus Books, London, UK

Bodhi, Bhikkhu, (2013), *Dhamma and Non-Duality*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Bodhi, Bhikkhu, (2005), *In the Buddha's Words. An Anthology of Discourses from the Pali Canon*, Wisdom Publications, Boston, MA, USA

Bodhi, Bhikkhu, (2012), *The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Anguttara-Nikaya*, Wisdom Publications, Boston, MA, USA

Bodhi, Bhikkhu, (2016), *The Transformations of Mindfulness*, published in *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement (Mindfulness in Behavioral Health)*, Ronald E. Purse, David Forbes, & Adam Burke, Springer International Publishing, Switzerland

Bomhard, Allan, (2013), *An Outline Of the Pali Canon*, Charleston Buddhist Fellowship, Charleston, SC, USA. Free distribution

Bomhard, Allan, (2010), *Buddhist Meditation in Theory and Practice. A General Exposition According tot the Pali Canon of the Theravadin School*, Charleston Buddhist Fellowship, Charleston, SC, USA. Free distribution

Bomhard, Allan, (2018), *The Life and Teachings Of the Buddha. According to the oldest texts*, Charleston Buddhist Fellowship, Charleston, SC, USA. Free distribution

Borel, Henri, (2010), *Wu Wei, A Phantasy Based On The Philosophy of Lao-Tse*, Kessinger Publishing, Whitefish, Montana, MT, USA

Brahm, Ajahn, (2009), *Helder Inzicht, Diepe Verstillig. Handboek boeddhistische meditatie*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Brahm, Ajahn, (2006), *Mindfulness, Bliss, And Beyond. A Meditator's Handbook*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Brahm, Ajahn, (2008), *Opening the Door of your Heart And Other Buddhist Tales of Happiness*, Hachette, Sydney, NSW, Australia

Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Brahm, Ajahn, (2005), *Who Ordered This Truckload of Dung?*, Wisdom Publications Inc., Somerville, MA, USA

Brazier, David, (2014), *Buddhism is a Religion, You can believe it.* Woodsmoke Press, Worcestershire, UK

Bronkhorst, Johannes, (1993), *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Motilal Banarsidass Publishers, Ltd, Delhi, India

Buddhadasa, Bhikkhu, (1980), *Anapanasati (Mindfulness of breathing)*, Uitgeverij Buddha Dhamma Education Association Inc., Free distribution

Buddhadasa, Bhikkhu, *Emancipation From The World*,
<http://www.buddhanet.net/budasa12.htm>

Buddhadasa, Bhikkhu, (1996), *Handbook for Mankind*, Uitgeverij Buddha Dhamma Education Association Inc., Free distribution

Buddhadasa, Bhikkhu, (1994), *Heartwood of the bodhitree*, Silkworm Books, Chang Mai, Thailand

Buddhadatta, Mahathera, A. P. (2014), *Concise Pali-English Dictionary*, Motilal Banarsidass Publishers, Ltd, Delhi, India

Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), *Visuddhimagga, The Path of Purification*, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA

Buswell, Robert, e.a. (2013), *The Princeton Dictionary of Buddhism*, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA

Carus, Paul, (2001), *Het Evangelie van Buddha*, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer, Nederland

Catherine, Shaila, (2008), *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm and Clarity*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Catherine, Shaila, (2011), *Wisdom Wide-and-Deep. A practical Handbook for Mastering Jhana and Vipassana*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Chah, Ajahn, (2001), *Being Dharma. The Essence of the Buddha's Teachings*, Shambhala Publications, Boston, MA, USA

Chah, Ajahn, (2009), *Dharma Zijn. Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden*, Asoka bv, Rotterdam, Nederland

Chah, Ajahn, (2000), *Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Chah, Ajahn, (2005), *Everything arises, everything falls away. Teachings on impermanence and the end of suffering*, Shambhala Publications, Boston, MA, USA

Chah, Ajahn, (2007), *Food For The Heart*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Chah, Ajahn, e.a. (1999), *Forest Path, Talks, essays, poems, drawings and photographs from the community at Wat Pah Nanachat*, Ubon, Thailand. Free distribution

Chah, Ajahn, (1982), *Questions & Answers with Ajahn Chah*, The Sangha, Bung Wai Forest Monastery, Wat Pah Pong, Ubon, Thailand, Free distribution

Chakma, Nirupam, (Bhikkhu Ratna Jyoti), (2015), *Buddhist Meditation: Theory and Practice in Pali Canon*, International Buddhist College, Sadao, Songkhla, Thailand

Chassériau, Nathalie, (2008), *Het Boeddhisme ontdekken en beleven*, Deltas Centrale Uitgeverij, Oosterhout, Nederland

Chödrön, Pema, (2010), *The Places that Scare You: a guide to fearlessness in difficult times*, Shambhala Publications Inc, Boston, MA, USA

Chowdhury, Chipamong, (2018), *Global Vipassana: A Bibliography on Vipassana Studies*, University of Toronto, Toronto, Canada

Cintita, Bhikkhu, (2018), *How did mindfulness become “bare, non-judgmental, present-moment awareness”*, <https://independent.academia.edu/AshinCintita>.

Cintita, Bhikkhu, (2017), *Buddhist Life/Buddhist Path. The Foundations of Buddhism based on earliest sources*, https://www.academia.edu/34843874/Buddhist_Life_Buddhist_Path_foundations_of_Buddhism_based_on_earliest_sources?auto=download

Coleman, Daniel, (2008), *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, Harvard University, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Coomaraswamy, Ananda, (2011), *Hinduism and Buddhism*, Golden Elixir Press, Mountain View, CA, USA

Cuevas, B. & Stone J., (2007), *The Buddhist Dead: Practices, Discourses, Representations*, University of Hawai'i Press, Honolulu, Hawaii, USA.

Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Dalai Lama, (2002), *De weg naar het nirwana*, Lannoo, Tielt, België

Das, Surya, Lama, (2003), *Practising With Loss*, Tricycle Magazine, Meditation & Practice, Fall 2003

de Breet, Jan & Janssen, Rob, De volledige (nog aan de gang zijnde) Nederlandstalige vertaling van de Pali-canon, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

de Groot, Arjen, (1988), *Meester Tsjeng. Over Het Geheim Van De Oorspronkelijke Geest*, Uitgeverij Kairos, Soest, Nederland

de Looff, Roeland, (2012), *JIJ bestaat niet als afgescheiden persoon. De werkelijkheid achter de illusie*, Uitgever: Dirah Academie, Nederland

Dessein, Bart, & Heirman, Ann, (2011), *Boeddha, zijn Leer en zijn Gemeenschap. Een inleiding tot geschiedenis, filosofie en kloosterleven*, Academia Press, Gent, België

Dhammadharo, Ajaan, Lee, (1948), *Frames of Reference*, e-book, Free distribution

Dhammadharo, Ajaan, Lee, (2013), *Knowledge*, translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, Metta Forest Monastery, Thailand

Dhammajiva, U., Mahathera, (2013), *Bhaddekaratta Sutta: Liberation Teachings on an ideal seclusion*, Mitirigala Nissarana Vanaya, Mitirigala, Sri Lanka. Free distribution

Dhammananda, Sri, (1999), *What Buddhists believe*, Buddha Dharma Education Association Inc, Kuala Lumpur, Malaysia

Dhammuttamo, Achariya, (2019), *Concept en Werkelijkheid in Vipassana'*, Boeddhistisch Dagblad, 22 december 2019

Dijksterhuis, Ap, (2003), *Automaticiteit en controle*, Lemma, Utrecht, Nederland

Dinsmore, John, (Bhikkhu Cintita), (2018), *Dhammanupassana seeing through the eyes of the Buddha*, Buddha-Sasana, <https://bhikkhucintita.wordpress.com/essays-bhikkhu-cintita/>

Dinsmore, John, (Bhikkhu Cintita), (2018), *How did mindfulness become 'bare, non-judgmental, present-moment awareness?'* Buddha-Sasana, <https://bhikkhucintita.files.wordpress.com/2018/12/MindfulnessModern-1.pdf>

Dobelli, Rolf, (2020), *Het Nieuwdieet. Omgaan met de overload aan informatie*, Spectrum BV, Amsterdam, Nederland

Dogen, Eihei, (2005), *How to Cook Your Life: From the Zen Kitchen to Enlightenment*, Shambhala Publications, Inc., Boston, MA, USA

- Dogen, Eihei, (2007), *Shobogenzo*, Urbandharma, e-book, Free distribution
- Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland
- Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Dhamma - Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland
- Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Dhammapada - Het Pad van Waarheid*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland
- Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Itivuttaka - Zo Is Het Gezegd*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland
- Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Khaggavisana-Sutta*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland
- Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Parayanavagga. De Weg naar de Andere Oever*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland
- Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland
- Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Vipassana Bhavana. Inzichtmeditatie*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland
- Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Udana - Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland
- Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Woorden van Wijsheid. de Dhammapada zonder Exegese*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland
- Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Yatra naar Majjhimadesa. Een Pelgrimsreis naar het Middenland*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland
- Easwaran, Eknath, (2007), *The Dhammapada*, Nilgiri Press, Tomales, CA, USA
- Edel Maex, (2020), *Ondoorgrondelijke stilte*, Boeddhistisch Dagblad, 13 januari 2020
- Ehara, (1995), *Vimuttimagga - The Path of Freedom*, Buddhist Publication Society, Inc, Kandy, Sri Lanka
- Einstein, Albert, (2013), *The Human Side: Glimpses from His Archives*, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA
- Elst, Koenraad, (2010), *De donkere zijde van het boeddhisme*, Mens & Cultuur, uitgevers, Gent, België

Emmanuel, Steven, (2016), *A Companion to Buddhist Philosophy*, Wiley Blackwell, Chichester, UK

Flickstein, Matthew, (2003), *De zeven stadia van zuivering. De ontwikkeling van inzicht door meditatie*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Fuller, Paul, (2019), *The Notion of Ditthi in Theravada Buddhism*, Routledge-Curzon, London (UK) and New York (USA)

Gladwell, Malcolm, (2006), *Blink: The Power of Thinking Without Thinking*, Penguin Books, London, UK

Glassman, Bernie, (2002), *Erkennen wat is*. Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Glickman, Marshall, (2002), *Beyond The Breath. Extraordinary Mindfulness Through Whole-Body Vipassana Meditation*, Journey Editions, Rutland, VT, USA

Gnanarama, Pategama, (2000), *Essentials of Buddhism. A consistent and comprehensive treatise on essentials of Buddhism*, Singapore

Goenka, Satya, Narayan, (2019), *Dhamma Treasures. Living a Life of Dhamma*, Vipassana Research Institute, Iगतपुरी, India

Goenka, Satya, Narayan, (2011), *De Samenvatting Van De Lezingen*, Vipassana Stichting (Nederland) & Vipassana vzw (België)

Goenka, Satya, Narayan, (1998), *Discourses on Satipatthana Sutta*, Vipassana Research Institute, Iगतपुरी, India

Goenka, Satya, Narayan, (2008), *Mahasatipatthana-Sutta*, Vipassana Research Institute, Iगतपुरी, India

Goenka, Satya, Narayan, a.o., (2014) *The Art of Dying*, Vipassana Research Publications, Pariyatti Publishing, Onalaska, WA, USA

Gombrich, Richard, (2018), *Buddhism and Pali*, Mud Pie Books, Oxford, UK

Gombrich, Richard, (2006), *Theravada Buddhism. A social history from ancient Benares to modern Colombo*, Routledge, Abingdon, UK

Gopfert, Caryl, Reimer, (1999), *Student Experiences of Betrayal in the Zen Buddhist Teacher/Student Relationship*, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA, USA

Guillermo-Aguilar, Francisco, (—), *Non-dogmatism in Buddhism: An Exploration of the Secular and Agnostic Approaches in the West and the Early Buddhist Scriptures*, University of Wales, Newport, UK

Gunaratana, Bhante, Henepola, (2008), *Meditatie in alle eenvoud. Boeddhistische meditatietechnieken voor iedereen*, Uitgeverij Altamira-Becht, Haarlem, Nederland

Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009), *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie*, Uitgeverij Altamira-Becht, Haarlem, Nederland

Halifax, Joan, (2008), *Being with Dying. Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death*, Shambhala Publications, Inc, Boston, MA, USA

Harvey, Peter, (2009), *The Four Ariya-saccas as 'True Realities for the Spiritually Ennobled' — the Painful, its Origin, its Cessation, and the Way Going to This — Rather than 'Noble Truths' Concerning These*, Buddhist Studies Review, Equinox Publishing, Sheffield, UK

Hanson, Rick, (2007), *Foundations of Buddhist Practice*, www.academia.eu

Hart, William, (2011), *Het Leven als Kunst*, Vipassana Research Publications, De Vertaalcommissie van de Vipassana Stichting, info@nl.dhamma.org

Harvey, Peter, (2013), *The Sangha of Noble Savakas, with Particular Reference to their Trainee Member, the Person 'Practising for the Realization of the Stream-entry-fruit'*, Equinox Publishing, Sheffield, UK

Harvey, Peter, (2013), *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism*, RoutledgeCurzon, Taylor & Francis Group, London, UK

Hayes, Steven, a.o., (2003), *Acceptance and Commitment Therapy. An experiential Approach to Behavior Change*, The Guilford Press, New York, NY, USA

Hayes, Steven, e.a., (2005), *Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy*, New Harbinger Publications, Oakland, CA, USA

Hesse, Hermann, (2016), *Siddhartha*, De Bezige Bij, Koudekerk a/d Rijn, Nederland

Hetherington, Ian, (2012), *Chronicles of Dhamma*, Vipassana Research Publications, Pariyatti Publishing, Onalaska, WA, USA

Hoogcarspel, Erik, (2016), *Het Boeddha-fenomeen. Naar een westers boeddhisme*, ISVW Uitgevers, Leusden, Nederland

Hoogcarspel, Eric, (2020), *Het sublieme*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 06 april 2020

Hoogcarspel, Erik, (2019), *Wedergeboorte—gewoon een feit?*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 11 juni 2019

Ichsan, Adi (2020), *Mindfulness oplettendheid werkt niet voor Vipassana*, Boeddhistisch Dagblad, 22 januari 2020,

Inagaki, Hisao, (2003), *The Three Pure Land Sutras*, Numata Center for Buddhist Translation & Research, Berkeley, CA, USA

Ingram, Daniel, (2008), *Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book*, Aeon Books Ltd, London, UK

Irons, Edward, (2008), *Encyclopedia of Buddhism*, Facts On File, Inc., New York, NY, USA

Jacob, Irv, (2013), *Higher Truth. Precious Bodhicitta*, AuthorHouse, Bloomington, IN, USA

Jayadi, Mahendradatta, (2013), *Life of the Buddha, Early Buddhism and Indian Society with special reference to Digha Nikaya and Majjhima Nikaya*, The International Buddhist College, Bangkok, Thailand

Janssen, Rob, (2013), *De bron van de Dharma: Canonieke teksten van het boeddhisme*, Lezing t.g.v. 40 jaar Vrienden van het Boeddhisme, dd. 18.11.2007

Jerryson, Michael & Juergensmeyer, Mark, (2010), *Buddhist Warfare*, Oxford University Press, USA

Jordt I. (2007), *Burma's mass lay meditation movement: Buddhism and the cultural construction of power*, Center For International Studies Ohio University, USA

Jotika & Dhamminda, (1986), *Maha Satipatthana Sutta*, Buddha Dharma Association Inc.

Kahn, Andrus, (2012), *The Concept of Dukkha in Theravada Buddhism*, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya, Wang Noi, Thailand

Kalb, Saskia, (2019), *De schoonheid van angst*, ISVW Uitgevers, Leusden, Nederland

Kanjanapisarn, Supree, (2011), *A study of Buddhadasa Bhikkhu's Concept of Death Before Death*, Assumption University of Thailand, Bangkok, Thailand

Katz, Nathan, (2004), *Buddhist Images of Human Perfection. The Arahant of the Sutta Pitaka Compared with the Bodhisattva and the Mahasiddha*, Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, Delhi, India

Khantipalo, Bhikkhu, (1994), *Calm and Insight. A Buddhist Manual for Meditators*, Curzon Press Ltd, Richmond, Surrey, UK

Khema, Ayya, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Khema, Ayya, (2008), *Geen zelf, geen ander*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Khema, Ayya, (1999), *Kom en zie!*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Kloppenborg, Ria, (2006), *The Paccekabuddha: A Buddhist Ascetic. A Study of the Concept of the Paccekabuddha in Pali Canonical and Commentarial Literature*, The Wheel Publication # 305-7, Buddhist Publication Society (BPS), Kandy, Sri Lanka

Knibbe, Hans, (2014), *Zie, je bent al vrij! Schets van een non-duaal pad*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Kornfield, Jack, (1993), *A Path With Heart. A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*, Bantam Books, New York, NY, USA

Kornfield, Jack, (2000), *De leringen van Boeddha*, Uitgeverij Altamira, Nederland

Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht. Een kennismaking met boeddhistische psychologie en inzichtmeditatie*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid - Inleiding tot de Abhidhamma*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koun, Yamada, (2010), *De Poortloze Poort, De Klassieke Koan-Verzameling Mumonkan*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Kosambi, Damodar, Dharmananda, (1965), *The Culture and Civilization of Ancient India in Historical Outline*, Routledge & Kegan Paul, London, UK

Krauze, Lauren, (2018), *Not Alone During the Holidays*, Tricycle, The Buddhist Review, Dec 20, 2018

Kroneberg, Eckart, (2000), *Boeddha in de stad*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Kuan, Tse-Fu, (2008), *Mindfulness in Early Buddhism. New approaches through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources*, Routledge, Taylor & Francis Group, London and New York

Laliberté, André, (2019), *Religious Traditions in Politics: Buddhism*, Oxford Research Encyclopedia of Politics, Oxford University Press, USA

Langenkamp, Frans, (2019), *Het tragische misverstand over Boeddha's Anatta-leer*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 28 november 2019

Langenkamp, Frans, (2019), *Iedereen heeft zijn eigen waarheid*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 12 december 2019

Langenkamp, Frans, (2020), *Is energie wel de uiteindelijke substantie van de werkelijkheid?*, Boeddhistisch Dagblad, 9 januari 2020

Langenkamp, Frans, (2019), *Leef in het hier en nu*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 19 november 2019

Langman, Lauren, e.a. (2005), *The Evolution of Alienation: Trauma, Promise, and the Millennium*, Rowman & Littlefield Publishers, Lanham, MD, USA

Lépine, François, (2008) *Quantum Buddhism. Mahajrya Bodhana Sutra. Teachings on Awakening to the Great Field*, F. Lepine Publishing, St-Raymond, Quebec, Canada

Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening*, Anchor Books Edition, New York, NY, USA

Ling Trevor, (1974), *The Buddha: Buddhist Civilization in India and Ceylon*, Ashgate Publishing Ltd, London, UK

Lopez, Donald, S., Jr., (2011), *The Tibetan Book of the Dead. A Biography*, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA

Loy, David (2015), *A New Buddhist Path. Enlightenment, Evolution and Ethics in the Modern World*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Loy, David, (1982), *Enlightenment in Buddhism and Advaita Vedanta: Are Nirvana and Moksha the Same?* International Philosophical Quarterly, vol.22, #1, pp.65-74

Loy, David, (2014), *How does an Awakened Person Perceive the World?*, Science & Nonduality, www.scienceandnonduality.com

Loy, David, (1983), *The Difference between Samsara and Nirvana*, Philosophy East and West, vol.33, #4, pp. 355-365

Loy, David, (1988), *The Path of No-path: Sankara and Dogen on the Paradox of Practice*, Philosophy East and West, vol.38, #2, pp. 127-146

Loy, David, (2004), *What's buddhist about socially engaged buddhism*. Un Zen Occidental, February/March 2004 <http://www.zen-occidental.net/articles1/loy12-english.html>

Maex Edel, (—), *De Basale Ommeekeer*. <https://www.levenindemaalstroom.be/nl/blog/de-basale-ommekeer>

Maex, Edel, (2020), *Waarom zou de dharma niet voor interpretatie vatbaar zijn?*, Boeddhistisch Dagblad, 8 januari 2020

Maharshi, Ramana, (1982), *Who Am I? - The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi*, Tiruvannamalai, India

Manivamso, Pramaha Pisit, (2000), *The Analytical Study of Maranassati in Theravada Buddhism*, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Bangkok, Thailand

Maréchal, Mimi, (2005), *Eenvoudige wijsheid*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Martini, Giuliana, (2011), *The Meditative Dynamics of the Early Buddhist Appananas*, Canadian Journal of Buddhist Studies 2011/#7

Maslow, Abraham (1974), *Motivatie en Persoonlijkheid*, Lemniscaat, Rotterdam, Nederland

Melnikova, Nora, (2018), *The law of nature and practices leading to its realization in S. N. Goenka's Vipassana and in the oldest Buddhist texts*, Masaryk University, Brno, Czech Republic

Melnikova, Nora, (2013), *Vipassana — An ancient Buddhist tradition or a modern school of meditation?*, Hieron, Comenius University, Bratislava, Slovakia

Moerbeek, Kees, (2019), *Boeddha en het valse gif atheïsme*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 06 oktober 2019

Moerbeek, Kees, (2020), *Het lijden van Myanmar*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 12 april 2020.

Moerbeek, Kees, (2019), *Is dit al dat er is, mijn vrienden*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 22 december 2019

Moerbeek, Kees, (2020), *Wetenschapper en bhikkhu Analayo over wedergeboorte*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 26 januari 2020

Mun, Ajahn, (—), *The Ever-present Truth*, dhammataalks.org.
<https://www.dhammataalks.org/books/HeartReleased/Section0005.html>

Najemy, Robert, Elias, (1991), *The Art of Meditation. Eight Steps Towards Freedom*, Holistic Harmony Publishers, Markopoulo, Greece

Nanamoli Bhikkhu, (1998), *Mindfulness of Breathing (Anapanasati) - Buddhist texts from the Pali-canon and Commentaries*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nanamoli, Bhikkhu, (1960), *The Life of the Buddha*, BPS Pariyatti Editions, Onalaska, WA, US

Nanamoli, Bhikkhu and Bodhi, Bhikkhu, (1995), *The Middle Length Discourses of the Buddha. A New Translation of the Majjhima Nikaya*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Nanananda, Bhikkhu, (2012), *Concept and Reality in Early Buddhist Thought*, Dharma Grantha Mudrana Bharaya, Colombo, Sri Lanka. Free distribution

Nanananda, Bhikkhu, (1973), *Ideal Solitude. An Exposition of the Bhaddekaratta Sutta*, The Wheel Publication #188, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation*, Buddha Dharma Education Association Inc., Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Nanasampanno, Boowa, (2012), *Arahattamagga Arahattaphala. The Path to Arahantship*, Forest Dhamma Books, Baan Taad Forest Monastery, Udon Thani, Thailand. Free distribution

Nanasampanno, Boowa, (1999), *Things As They Are. A Collection of Talks on the Training of the Mind*, The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taipei, Taiwan. Free distribution

Nanavira Thera, (2003), *Clearing the Path*, Path Press, e-book, Free distribution

Nandamalabhivamsa, Sayadaw, (2014), *An Analysis of Feeling (Vedana)*, Aggacara Dhamma Distribution Group, Yangon, Myanmar (Burma)

Narada, Mahathera, (1998), *The Buddha and his Teachings*, The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taipei, Taiwan. Free distribution

Nguyen, Pram, (2003), *The Ultimate Theory of The Universe*, Xlibris Corporation, Bloomington, IN, USA

Nicholson, Reynold, (1995), *Rúmi, Poet and Mystic, p. 103* Oneworld Publications, London, UK

Nyanaponika Thera, (1993), *The Five Mental Hindrances and Their Conquest*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nyanaponika, Thera, (1994), *The Four Sublime States. Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nyanaponika, Thera, (1995), *Vedana-Samyutta*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nyanatiloka, Mahathera, (1997), *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, BPS Pariyatti Editions, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Olendzki, Andrew, (2010), *Unlimiting Mind: the Radically Experiential Psychology of Buddhism*, Wisdom publications. Somerville, MA, USA

Osho, (2013), *De laatste illusie - Een andere kijk op sterven*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2015), *Het Boek Van Niets*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2012), *Finding Your Own Way*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2014), *Mosterdzaad. Over de mysticus Jezus volgens het Thomas Evangelie*, Osho Publikaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2014), *Moving into the Unknown*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2012), *The Heart Sutra. Talks on Prajnaparamita Hridayam Sutra of Gautama the Buddha*, Osho International Foundation, Pune, India

Osho, (2010), *The Message beyond Words. The Illusion of Death and the Reality of Living*, Osho International Foundation, Pune, India

Osho, (2012), *The Perfect Way*, Osho Media International, Pune, India

Osho, (2013), *Vreugde. Het geluk dat van binnenuit komt*, Osho Publikaties, Dinxperlo, Nederland

Palmo, Jetsunma, Tenzin, (2002), *Necessary Doubt*, Tricycle Magazine, Teachings, Summer 2002

Panek, Richard, (2011), *The 4 Percent Universe: Dark Matter, Dark Energy, and the Race to Discover the Rest of Reality*, Oneworld Publications, Oxford, England

Payutto, Phra, Prayudh, (1995), *Buddhadhamma. Natural Laws and Values for Life*, State University of New York Press, Albany, New York, USA

Payutto, Phra, Prayudh, (2007), *The Three Signs: Anicca, Dukkha & Anatta in the Buddha's Teachings*, Chandrapen Publication, Bangkok, Thailand

Piyadassi, Thera, (2006), *The Seven Factors of Enlightenment*, Buddhist Publication Society (BPS), Kandy, Sri Lanka

Polak, Grzegorz, (2011), *Reexamining Jhana: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*, Wydawnictwo UMCS, Lublin, Poland

Popejoy, Cody, (2016), *The Inception and Development of Buddhist Meditation: From Pre-Canonical to Mahayana Buddhism*, School of Oriental and African Studies, University of London, London, UK

Powers, John, (2012), *A Bull of a Man, Images of Masculinity, Sex, and the Body in Indian Buddhism*, Harvard University Press, Cambridge, MA, USA

Pyszczynski, Tom (2004), *Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review*, Psychological Bulletin, nr. 130/3, p. 435-468

Quli, Natalie, (2008), *Multiple Buddhist Modernisms: Jhana in Convert Theravada*, Pacific World: Journal of the Institute of Buddhist Studies, Berkeley, CA, USA

Rahula, Walpola, (1990), *What the Buddha Taught*, Hawtra Foundation, Bangkok, Thailand

Ratnapala, Nandasena, (1993), *Buddhist Sociology*, Sri Satguru Publications, Delhi, India

Rech, Roland, (2001), *De zes paramita's van de bodhisattva volgens de Vimalkirtisoetra*, Dojo Ho Sen, Antwerpen, België

Rech Roland, (2001), *Het edele achtvoudige pad*, Dojo Ho Sen, Antwerpen, België

Rech Roland, (1996), *Kyojukaimon. De overdracht van de voorschriften van Meester Keizan*, interne publicatie van de Dojo Ho Sen, Antwerpen, België

Rech, Roland, (1997), *Zenmonnik in het Westen*, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer, Nederland

Red Pine, (2014), *The Heart Sutra: The Womb of Buddhas*, Shoemaker & Hoard, Washington DC, USA

Reps, Paul, (1968), *Zen-zin, Zen-onzin*, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer, Nederland

Revata, Bhikkhu, (2016), *The Truth Taught by All The Buddhas*, Pa-Auk Meditation Centre, Singapore. Free distribution

Rhys Davids, T.W. (2010), *Buddhist India*, Theravada Tipitaka Press, USA

Rhys Davids, T.W. & Stede, William, (2002), *Pali-English Dictionary*, Munshiram Manoharlal Publishers (P), Ltd, New Delhi, India

Ricard, Matthieu, (2002), *De Monnik En De Filosoof - gesprekken over boeddhisme en het westerse denken*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Rosenberg, Larry, (2004), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation*, Shambhala Publications, Inc., Boston, MA, USA

Russell, Bertrand, (2004), *Why I am Not a Christian: And Other Essays on Religion and Related Subjects*, Taylor & Francis Ltd, London, UK

Russell, Jeremy, and Isphording, Wim, (2008), *De Wereld van het Boeddhisme*, Uitgeverij Elmar B.V., Rijswijk, Nederland

Sayadaw, Mahasi, (2011), *A practical way of Vipassana, Vol. I*, Buddha Sasana Nugraha Organization, Yangon, Myanmar

Sayadaw, Mahasi, (2006), *Practical Insight Meditation. Basic and Progressive Stages*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Sayadaw, Mahasi, (1994), *The Progress of Insight (Visuddhinana-katha)*, The Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Sayadaw, Pa-Auk, Tawya, (2003), *Knowing and Seeing*, Wave Publications, Kuala Lumpur, Malaysia, Free distribution

Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipat-thana meditation practice*, Saddhamma Foundation, Santa Barbara, CA, USA

Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Sayadaw U. Pandita, (2016), *Timeless Wisdom. Teachings on Satipatthana Vipassana Meditation Practice*, Saddhamma Foundation, Santa Barbara, CA, USA

Sayadaw U. Silananda, (2002), *The Four Foundations of Mindfulness*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Schopenhauer, Arthur, (2002), *Parerga en Paralipomena: kleine filosofische geschriften*, Uitgeverij Wereldbibliotheek, Amsterdam, Nederland

Schumann, Hans Wolfgang, (1998), *De historische Boeddha*, Uitgeverij Asoka, Nieuwerkerk a/d IJssel, Nederland

Sentot, Santacitto, (2017), *Buddhist Concept of Bare Attention, The Smaratingga Journal of Buddhist Studies and Education, Vol.1 N° 1, March-August 2017*, Boyolali, Indonesia

Shabkar, (2010), *De vlucht van de Garoeda. Het lied van de ultieme bevrijding door de Tibetaanse yogi Shabkar ingeleid en vertaald door Robert Hartzema*, Uitgeverij Karnak, Amsterdam, Nederland

Shaheen, James, (2003), *Darwin and the Buddha*, *Tricycle Magazine*, Spring 2003, <https://tricycle.org/magazine/darwin-and-buddha/>

Shankman, Richard, (2008), *The Experience of Samadhi: An Indepth Exploration of Buddhist meditation*, Shambhala Publications, Boulder, CO, USA

Shaw, Sarah, (2006), *Buddhist Meditation. An anthology of texts from the Pali canon*, Routledge Taylor & Francis Group, London, UK

Shukman, Henry, (2013), *The Art of Being Wrong*, *Tricycle Magazine*, Spring 2013

Shulman, Eviatar, (2010), *Mindful Wisdom: The Satipatthana-Sutta On Mindfulness, Memory, And Liberation*, University of Chicago, IL, USA

Singh, Kathleen, Dowling, (2014), *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Snelling, John, (1991), *The Buddhist Handbook. A Complete Guide To Buddhist Schools, Teaching, Practice, And History*, Barnes & Noble, New York, NY, USA

Snyder, Stephen & Rasmussen, Rina (2009), *Practising the Jhanas*, Shambhala Publications, Inc., Boston, MA, USA

Sogyal, Rinpoche, (2015), *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven*, Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, Nederland/België

Soma Thera, (1998), *The Way of Mindfulness - The Satipatthana Sutta and its commentary*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Somaratne, G. A., (2016), *Felt and Reckoned: Twofold Dukkha in Early Buddhism*, *International Journal of Buddhist Thought & Culture* Vol. 28. No. 1, Academy of Buddhist Studies, Dongguk University, Korea

Sucitto, Ajahn, (2011), *Meditation, A Way of Awakening*, Hertfordshire, UK

Sujato, Bhikkhu, (2012), *A History of Mindfulness. How Tranquillity Worsted Insight in the Satipatthana Sutta*, Buddha Education Foundation, Taiwan

Sujato, Bhikkhu & Brahmali, Bhikkhu, (2014), *The Authenticity of the Early Buddhist Texts*, Chroniker Press, Toronto, ON, Canada. Dit boek kan gratis gedownload worden: <http://ocbs.org/wp-content/uploads/2015/09/authenticity.pdf>

Sumana, Samanera, (1995), *Going Forth. A Call to Buddhist Monkhood*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Sundara, Ajahn, (—), *Paccupana. The Present Moment*, Amaravati Publications, Hemel Hempstead, UK. Free distribution

Swearer, Donald, (2004), *Becoming the Buddha. The Ritual of Image Consecration in Thailand*, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA

Taigu, (2020), *Transformatie van inspiratie*, Boeddhistisch Dagblad dd. 28 februari 2020

Takashi, Tsuji, (—), *On Reincarnation*, Buddhonet BBS - The Buddhist Bulletin Board, Buddha Dhamma Meditation Association, Australia
<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an141156.pdf>

Tanahashi, Kazuaki, (2014), *The Heart Sutra. A Comprehensive Guide to the Classic of Mahayana Buddhism*, Shambhala Publications Inc., Boston, MA, USA

Tan, Piya, (2010), *The Buddha Discovered Dhyana. The nature of dhyana as a basis for liberation*, Sutta Discovery (SD), www.dharmafahrer.org. Singapore

Teske, Harry Mishō (2018), *Zen-Buddhismus Schritt Für Schritt*, Philipp Reclam jun. Verlag GmbH, Ditzingen, Deutschland

Thanissaro, Bhikkhu, (1995), *A Heart released. The Teachings of Phra Ajaan Mun Bhuridatta Thera*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA. Free distribution. <https://www.dhammadata.org/books/HeartReleased/Section0001.html>

Thanissaro, Bhikkhu, (2006), *Anapanasati-Sutta: Mindfulness of Breathing (MN 118)*, Access to Insight (BCBS Edition)

Thanissaro, Bhikkhu, (2010), *The Five Aggregates. A study Guide*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2008), *The Paradox of Becoming*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2013), *The Place of Vipassana in Buddhist Practice*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2013), *The Truth of Rebirth*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2013), *The Wings of Awakening. An Anthology from the Pali-canon*, Barre, Massachusetts, USA, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *With Each & Every Breath - A Guide to Meditation*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thepyanmongkol, Phra, (2012), *Samatha-Vipassana Meditation. In Accordance with the Four Foundations of Mindfulness to Reach Lord Buddha's Dhamma-*

kayas and Nibbana, Wat Luang Phor Sodh Dhammakayaram, Damnoen Saduak, Thailand

Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Thich Nhat Hanh, (1993), *For a Future to Be Possible: Commentaries on the Five Wonderful Precepts*, Parallax Press, Berkeley, CA, USA

Thich Nhat Hahn, (2008), *Geen dood, geen vrees*, Kosmos Uitg., Utrecht, NL

Thich Nhat Hanh, (2013), *In de voetsporen van de Boeddha. Een inwijding in het boeddhisme in al zijn menselijkheid*, Uitgeverij Altamira, Haarlem, Nederland

Thich Nhat Hahn, (1987), *Fourteen Guidelines for Engaged Buddhism*, Parallax Press, Berkeley, CA, USA

Thich Nhat Hanh, (2009), *Leven in aandacht. Commentaar op het Sati-patthana-Soetra*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Thich Nhat Hanh, (2011), *Our Appointment with Life, Sutra on Knowing the Better Way to Live Alone*, Parallax Press, Berkeley, CA, USA

Thorp, Gary, (2002), *Crossing the Threshold, Tricycle Magazine Insights*, Summer 2002

Tullius, Frank, (1988), *Vipassana Bhavana (Theory, Practice & Result)*, Boonkanjanaram Meditation Center, Pattaya, Chonburi, Thailand

Tzelnic, Alex, (2016), *(Meta)Physical Education: Temper Temper, Tricycle, Trike Daily, Meditation & Practice, February 22, 2016*

U Ba Khin, Sayagyi, (2017), *Journal: A Collection Commemorating the Teaching of Sayagyi U Ba Khin*, Pariyatti Press, Onalaska, Washington (WA), USA

Upatissa, Thera, (1961), *Vimuttimagga - The Path of Freedom*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Uttamasara, Sayadaw, (1989), *Samatha and Vipassana, From The Buddhist Way of Life*, Nibbana.com, <http://www.myanmar.net/nibbana/uttama2a.htm>

Vajragupta, (2014), *De wereldse winden*, Stichting de 3 juwelen. Oorspronkelijke titel: *Sailing the worldly winds* (2011), Cambridge, UK

van Dam, Hans, (2015), *De Linji Lu*, Private uitgave Hans van Dam, Nederland

van Dam, Hans, (2020), *De warboel de warboel laten*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 19 februari 2020

van Dam, Hans, (2020), *God weet wat er schuilgaat achter het verlangen naar God*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 24 februari 2020

van de Laar, Wim, (2015), *De Upanishads*, Uitgeverij Nachtwind, Hilversum, Nederland

van den Boogaerd, Han, (2009), *Leven zonder tranen. Wei Wu Wei's waarheid over zijn en niet-zijn*, Uitgeverij Samsara bv, Amsterdam, Nederland

Vandeputte, Xavier, (2019), *Hoe knip ik de verlichting aan?*, Boeddhistisch Dagblad, 24 december 2019

van der Plas, Zeshin, (2019), *Hel en verdoemenis*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 28 december 2019

van der Plas, Zeshin, (2020), *Vingerwijzing naar de maan*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 28 maart 2020

van der Plas, Zeshin, (2020), *Zenboeddhisme is geen wellness*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 14 maart 2020

van der Velde, Paul, (2016), *De oude Boeddha in een nieuwe wereld. Verkenningen in de westerse dharma*, Uitgeverij Vantilt, Nijmegen, Nederland

Van Gorkom, Nina, (2010), *Abhidhamma in Daily Life*, Publisher Zolag, Free Download <https://archive.org/details/AbhidhammaInDailyLife>.

van Loosbroek, Peter, *Theravada Archief, website: Sleutel tot inzicht*

van Oosterwijk, René, (2012), *Doctrinal backgrounds of Vipassana-meditation*, Uitgeverij Barkhuis, Groningen, Nederland

van Rossum, Marnix, (2020), *Out of the Boeddhabox- de Boeddha wilde helemaal niet dat er van zijn leer een box werd gemaakt*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 04 februari 2020

Versavel, Pascal, (2019), *Sociale Aspecten van het Vroege Boeddhisme*, Artikelenreeks in Boeddhistisch Dagblad, Rotterdam, Nederland

Vetter, Tilmann, (1988), *The ideas and practices of early Buddhism*, E.J. Brill, Leiden, Nederland

Victoria, Brian, (2006), *Zen at War*, Rowman & Littlefield Publishers, Lanham, Maryland, MD, USA

Vilasa Bhikkhu, (1989), *Maha-satipatthana sutta - The Great Frames of Reference*, Sitagu International Buddhist Academy

Visarada, (2018), *A Critical Study of Nimitta in Myanmar Buddhist Tradition*, University of Kelaniya, Sri Lanka

- Walpola, Ruhala, (1974), *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, USA
- Weeraratne, Amarasiri, (—), *Buddhism and Darwin's Theory of Evolution*, *Buddhi Vihara, Santa Clara, CA, USA*, <http://www.buddhivihara.org/buddhism-and-darwins-theory-of-evolution/>
- Wei Wu Wei, (2002), *Ask The Awakened; The Negative Way*, Sentient Publications, Boulder, CO, USA
- Wei Wu Wei, (2003), *Fingers Pointing Towards The Moon: Reflections of a Pilgrim on the Way*, Sentient Publications, Boulder, CO, USA
- Wei Wu Wei, (2004), *Open Secret*, Sentient Publications, Boulder, CO, USA
- Wei Wu Wei, (2003), *Why Lazarus laughed. The Essential Doctrine Zen - Advaita - Tantra*, Sentient Publications, Boulder, CO, USA
- West, Michael, (2016), *The Psychology of Meditation: Research&Practice*, Oxford University Press, Oxford, UK
- Whitaker, Justin, and Smith, Douglass, (2017), *Ethics, Meditation, and Wisdom*, Oxford University Press, Oxford, UK
- Whitman, Walt, (2010), *Leaves of Grass. Bold-faced Thoughts in the Power and Pleasure of Self-expression*, Sterling Publishing Co Inc., Edison, NY, USA
- Williams, Paul; Tribe, Anthony; Wynne, Alexander, (2012), *Buddhist Thought: A Complete Introduction to the Indian Tradition*, Routledge, London, UK
- Wittgenstein, Ludwig, (1990), *Tractatus logico-philosophicus*, Routledge, London, UK
- Wynne, Alexander (2015), *Buddhism. An Introduction*, I.B. Tauris, London, UK
- Wynne, Alexander (2007), *The Origin of Buddhist Meditation*, Routledge, London, UK
- Zukav, Gary, (1980), *The Dancing Wu Li Masters*, Bantam, New York, NY, USA
- (2017), *Buddhism Portal, Wisdom Library*, www.wisdomlib.org
- (2017), *Digital South Asia Library, University of Chicago*, dsal.uchicago.edu
- *Pali Canon in Pali (Tipitaka)*, Pali Text Society (PTS), Bristol, UK
- *SuttaCentral*, <https://suttacentral.net>

VOETNOTEN

¹ 'Patividdha' = ontwarren, doorzien, penetreren, diep kennen, begrijpen op een bijzondere manier, volkomen doorgronden en in zichzelf realiseren. 'Tanha' = verlangen, begeerte. 'Janato' = wie wéét. 'Passato' = wie ziet (wie de werkelijke aard van de dingen onderkent—yatha bhuta). 'Janato passato n'atthi kincanam' = letterlijk: 'voor wie wéét en ziet is er niets'. De betekenis is dat wie 'begeerte' door inzicht en wijsheid integraal begrijpt (tot in haar diepste essentie) in zichzelf de 'leegte' (P. sunnata) van het bestaan en de wereld realiseert. Door dit zien en weten 'ontvangt hij het zuivere en onbezoedelde inzicht in het Dhamma-wiel'.

² Dhamma (P.): de term heeft vele betekenissen. Hier in de zin van 'de Leer van de Boeddha', de buddhasasana. Dhamma = de waarheid; datgene wat wáár is; datgene wat is; datgene wat de werkelijkheid is. En deze 'werkelijkheid' draagt niets esoterisch in zich. Het is het inzicht (het gerealiseerde besef) dat de waarneembare persoonlijkheid (het lichaam/geest-complex met zijn handelen) veranderlijk, vergankelijk, onbevredigend en zelfloos (zonder ook maar enige stabiliteit) is. Het is de tilakkhana tout court. Dit is de werkelijkheid zoals ze is. Yatha bhuta. Door de dingen niet te zien zoals ze in werkelijkheid zijn en de Vier Edele Waarheden in hun essentie niet te doorgronden, ontstaan er activerende factoren, conditioneringen en intenties die de mens steeds opnieuw tot kamma producerend handelen en dus tot 'worden' (P. bhava), tot 'weder'-geboorte drijven.

In de Ariyapariyesana-Sutta, Majjhima-Nikaya 26, (hier in de vertaling van Thanissaro Bhikkhu, www.accesstosight.org) geeft de Boeddha een definitie van Dhamma: 'Then the thought occurred to me, "This Dhamma that I have attained is deep, hard to see, hard to realize, peaceful, refined, beyond the scope of conjecture, subtle, to-be-experienced by the wise. But this generation delights in attachment, is excited by attachment, enjoys attachment. For a generation delighting in attachment, excited by attachment, enjoying attachment, this/that conditionality & dependent co-arising [paticca samuppada] are hard to see. This state, too, is hard to see: the resolution of all fabrications, the relinquishment of all acquisitions, the ending of craving; dispassion; cessation; Unbinding [nibbana]".'

De twee belangrijkste begrippen waarmee de Boeddha in deze sutta 'Dhamma' identificeert heb ik tussen haakjes bijgevoegd, namelijk Afhankelijk Ontstaan (P. paticca samuppada) en Bevrijding uit dukkha (P. nibbana).

En de laatste zin van deze quote kan samengevat worden in vier woorden: Ontnuchtering (Nibbida) → Passieloosheid (Viraga) → Uitdoving (Upasama) → Zelfrealisatie (Nibbana). Wie dit in zichzelf realiseert hoeft niet verder te lezen.

³ Niet-sektarisch wil zeggen: zonder (onze) vooroordelen; zonder (onze) voorkeuren; zonder (onze) standpunten; zonder (onze) traditionele overtuigingen, zonder (onze) conditionering. Zonder de dictatuur van ons Grote Gelijk. Zoals de penetrante hamvraag die tot de scheiding leidde tussen de twee belangrijkste boeddhistische stromingen: zijn we hier om onszelf te verlichten (Theravada) of om onze omgeving tot ontwaken te brengen (Mahayana)?

⁴ Maalouf, Amin, (2014), Les Jardins de Lumière, Editions J.-C. Lattès, Paris, France

⁵ Laliberté, André, (2019), *Religious Traditions in Politics: Buddhism*, Oxford Research Encyclopedia of Politics, Oxford University Press, USA — ‘The three major schools of Buddhism do not differ fundamentally on matters of doctrine, so the variety of Buddhist political orientations has more to do with the historical and national circumstances of the religion’s diffusion.’

⁶ Ingram, Daniel, (2008), *Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book* p. 117 — ‘After the Buddha died, the process of turning the teachings of the Buddha from a practical path for awakening into a number of ritualistic religions reached new extremes of dogma and division’.

⁷ *buddhasasana = de leer van de Boeddha.*

⁸ Koun, Yamada, (2010), *De Poortloze Poort, De Klassieke Koan-Verzameling Mumonkan* p. 30 — ‘De Grote Weg heeft geen poort. Er zijn duizend verschillende straten. Wie eenmaal deze poort doorschrijdt, wandelt in vrijheid door het heelaal.’ *De versluisde wijsheid van de Mumonkan-collectie.*

⁹ van Rossum, Marnix, (2020), *Out of the Boeddhabox - de Boeddha wilde helemaal niet dat er van zijn leer een box werd gemaakt*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 04 februari 2020 — ‘Verlichte geesten krijgen volgers. Zo’n organisatie wordt gebaat bij het in stand houden van een systeem, of een vorm, waardoor een kritische analyse van kernovertuigingen, regels en principes gemakkelijk te wensen zal overlaten. De Boeddha wilde niet dat er een box van zijn leer werd gemaakt. Hij wees bewust geen opvolger aan. Hij noemde de dhamma, een ander woord voor de waarheid die door hem is blootgelegd, de opvolger. Hij wilde dat wij zelf checken wat voor ons werkt. Hij zei ook: mijn leer is als een boot die je over de rivier brengt. Een kist of boxje waarin je kan zitten, die je helpt oversteken, maar die je natuurlijk na het bereiken van die overkant niet blijft meeslepen. En hij zei: mijn lessen zijn als een vinger die naar de maan wijst. Als je de maan wilt zien, blijf dan niet naar mijn vinger staren. Ga af op waar mijn vinger naar wijst. Met andere woorden, neem mijn teksten niet te letterlijk’.

¹⁰ Williams, Paul; Tribe, Anthony; Wynne, Alexander, (2012), *Buddhist Thought: A Complete Introduction to the Indian Tradition* p. 25-26 — ‘For the Buddha our situation is past discussion... The Buddha in this sense is not a philosopher, at least if we understand a philosopher as someone engaged in an activity of reflection and discussion on fundamental issues of, say, metaphysics, ethics and politics. The image often used in Buddhist texts is not of the Buddha as a philosopher, but the Buddha as a doctor, “the great physician”. One does not philosophise with one’s doctor, at least, not if one’s illness is critical but still curable... The Buddha’s concern is not discussion. It is not pondering or mulling things over.’

¹¹ ‘vroeg-boeddhistische teksten’ zijn de oudste teksten van de Pali-canon. Ze worden gewoonlijk aangeduid als EBT’s—Early Buddhist Texts. In deze teksten lijken de centrale concepten van de leer, talloze uitdrukkingen en metaforen allemaal afkomstig te zijn van één enkele persoon, namelijk de Boeddha zelf. Deze leringen werden steeds uitgesproken tot specifieke individuen—hetzij face-to-face of in een groep—en in feite spreekt de Boeddha in deze eeuwenoude teksten vandaag nog steeds tot ons. Wie deze suttas leest (zeker in de originele Pali-taal) en erover reflecteert, kan zich gemakkelijk voorstellen dat de Boeddha rechtstreeks tot hem praat, net zoals hij dat 2.500 jaar geleden deed. Een diepe, erg diepe ervaring. Deze vertalingen vormen voor mij telkens een diepe meditatie.

Zie: Sujato, Bhikkhu & Brahmali, Bhikkhu, (2014), *The Authenticity of the Early Buddhist Texts*, Chroniker Press, Toronto, ON, Canada. Dit schitterende boek kan gratis gedownload worden: <http://ocbs.org/wp-content/uploads/2015/09/authenticity.pdf>

¹² Ingram, Daniel, (2008), *Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book* p. 117 — 'What the Buddha taught was really extremely simple and, as a practice, particularly unglamorous and generally quite difficult though manageable. If one has a chance to read the original texts, one sees again and again that what the Buddha taught was generally practical and as non-dogmatic as could be expected. He basically said, "Do these very specific things, and these specific results will happen". He had little use for ritual, ceremony or philosophy that was not for some practical purpose'.

¹³ Zenmeester Jianzhi Sengcan (Seng-ts'an), 2000 jaar geleden: 'De Grote Weg is niet moeilijk voor wie geen voorkeur aan de dag legt. Bij ontstentenis van liefde en haat wordt alles helder, onvermoed. Maar bij het minste of geringste onderscheid staan hemel en aarde oneindig ver uiteen' — Geciteerd in Jack Kornfield, (2000), *De leringen van Boeddha*.

¹⁴ Dhamma is 'de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn' (P. yatha bhuta). Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, gezien als experiëntiele ervaring (P. paccanubhoti). De woorden en concepten van de Pali-canon omschrijven en vertegenwoordigen deze realiteit, maar zijn niet deze realiteit zelf. Beschouw de woorden van Boeddha als wegwijzers. Woord na woord. Maar leg ze niet vast in dogmas. Maak er geen doctrinair gedoe van. Geef ze ruimte om te ademen. Zoek naar betekenissen die logisch zijn. En nuttig naar beoefening toe. Aangepast aan dit tijdsmoment (Dhamma is immers tijdloos). Kijk er a.h.w. etherisch doorheen en onderken met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid die ze vertegenwoordigen. Als vuurtorens. Als bakens van licht. Op het pad naar zelfrealisatie. Elke stap die je zélf maakt, maakt alles duidelijker.

¹⁵ Chah, Ajahn, (2000), *Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah* p. 186

¹⁶ Vergelijk deze woorden van de Theravadien Ajahn Chah met de wijsheid van de Prajna-paramita-Sutta, dit meesterwerk van het Mahayana. De wijsheid van het Theravada is volkomen conform aan de wijsheid van het Mahayana. Net als de beoefening van vipassana kan de beoefening van de prajnaparamita beschouwd worden als een meditatiehandboek van een zeer bijzondere soort die al onze gewone, conceptuele illusies, onze denkstructuren, onze vastgeroeste ideeën, onze geloofssystemen en onze referentiepunten (inclusief deze over ons spirituele pad naar ontwaken!) doorklieft en op de helling zet. Deze correlatie maakt het voor mij zo ontzettend duidelijk dat Dhamma volkomen vrij is van elk sektarisch denken.

Voor meer uitleg over de Prajnparamita-Sutta, zie mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Dhamma - Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid* p. 268 e.v.

Al mijn boeken zijn gratis downloadbaar op de internet website van het Boeddhistisch Centrum Ehipassiko (http://www.antwerpen-meditatie.be/bib_guydubois.html); op de website van Samita (<https://samita.be/nl/media/books/>) of via het Archief van het Boeddhistisch Dagblad: (<https://boeddhistischdagblad.nl>).

Voor wie alsnog een fysiek boek verkiest kan dit bestellen via bol.com.

¹⁷ 'ditthupadana' (P.) → ditthi+upadana: ditthi = opinies en overtuigingen; speculaties; geloven in iets. Wanneer 'ditthi' niet voorafgegaan wordt door 'samma' (= perfect, juist, zuiver, i.c. samma ditthi = perfect inzicht, de eerste factor van het Edele Achtvoudige Pad of als het woord niet rechtstreeks gelieerd is aan 'inzicht', zoals in de woorden 'ditthi-visuddhi' = zuivering van inzicht; of 'ditthi-sampanna' = verzadigd van inzicht) heeft het woord 'ditthi' meestal een negatieve connotatie; upadana = hechting. 'Ditthupadana' is, vrij vertaald: hechting aan opinies en overtuigingen.

Hechting aan opinies kan diep ingrijpen in ons bestaan en in ons wereldbeeld. Zo ziet één van de belangrijkste hedendaagse Franse filosofen, Luc Ferry (° 1951), het geloof in de eeuwigheid als de voornaamste reden waarom het christendom het Romeinse rijk veroverde en een wereldreligie werd. Het christendom beloofde immers dat de dood niet het einde betekende van een mensenleven. De dood vormde geen definitief afscheid. De gelovigen hoefden niet bang te zijn om zich te hechten. Er kwam immers nog een vervolgstap aan de zintuiglijke illusie. Dat er dogma's nodig waren om deze begoocheling te staven stoorde niemand.

¹⁸ 'upadana' (P.): hechting = toe-eigening = identificering. Uit verlangen (P. tanha) vloeit hechting voort (cfr. de ketens van afhankelijk ontstaan—paticca samuppada). Hechting is een geïntensifieerde vorm van verlangen. De vier hechtungen (P. upadanani) zijn: (1) zintuiglijke hechting (P. kamupadana → kama+upadana); (2) hechting aan opinies en overtuigingen (P. ditthupadana → ditthi+upadana); (3) hechting aan regels, riten en rituelen (P. silabbatupadana → silabbata+upadana) en (4) hechting aan persoonlijkheid (P. attavadupadana → atta+vada+upadana).

De Dhammasangani (Dhs. 1214-17) geeft meer duiding:

(1) 'What now is the sensuous clinging? Whatever with regard to sensuous objects there exists of sensuous lust, sensuous desire, sensuous attachment, sensuous passion, sensuous deluded ness, sensuous fetters: this is called sensuous clinging.'

(2) 'What is the clinging to views? Alms and offerings are useless; there is no fruit and result for good and bad deeds: all such view and wrong conceptions are called the clinging to views.'

(3) 'What is the clinging to mere rules and ritual? The holding firmly to the view that through mere rules and ritual one may reach purification: this is called the clinging to mere rules and ritual.'

(4) 'What is the clinging to the personality-belief? The 20 kinds of ego-views with regard to the groups of existence (s. sakkaya-ditthi): these are called the clinging to the personality-belief.'

¹⁹ Het begrip 'zelfrealisatie' gebruik ik—heel bewust—als synoniem voor nibbana.

²⁰ 'Bhagavat' (P. & Skt.): Syn.: Bhagavanta, Bhagavan. Bhagavat wordt gewoonlijk vertaald als: 'de Verhevene'. Het is een epitheton dat gebruikt wordt voor gerealiseerde Indische yogi's, zowel boeddhistisch als niet-boeddhistisch. Het is nooit vergeefs om de etymologische betekenis van een woord te onderkennen. Bhagavat → bhaga+antha: bhaga = begeerte, maar eveneens een synoniem voor vagina; antha = het einde. Bhagavanta = 'hij die voorbij begeerte is gegaan'. Bij uitbreiding: 'hij die voorbij wedergeboorte is gegaan'.

²¹ Maex, Edel, (2020), *Waarom zou de dharma niet voor interpretatie vatbaar zijn?*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 8 januari 2020

²² 'Zelfrealisatie': Nibbana, Verlichting, Ontwaken. Hoe men deze spirituele transformatie ook noemt maakt niet uit. Woorden en concepten zijn niet de kern van de zaak. Nooit. En absoluut niet in deze materie.

²³ Soma, Thera, (1998), *The Way of Mindfulness. The Satipatthana Sutta and Its Commentary*, p. 6

²⁴ *Samatha bhavana* heeft, uit de aard der dingen, een tijdelijk karakter. Het is een goedstoestand van kalmte en rust (*P. samatha*), een geestestoestand die de geest stabiliseert, door de voortdurende gedachtenstroom stil te leggen, door 'de apen uit de boom te plukken'. Het is echter een geestestoestand die verdwijnt wanneer de formele meditatie-sessie ophoudt. Wat niet het geval is bij *vipassana bhavana* vermits het hier gaat over verworven inzicht (*P. panna*).

Zie in dit verband: Ingram, Daniel, (2008), *Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book* p. 161 e.v. — Concentration vs. Insight.

²⁵ 'onderzoek van de tilakkhana van alle verschijnselen': *dhammavicaya (P)*. Een niet te onderschatten voordeel van het permanent onderzoeken van de drie karakteristieken van alle fenomenen is dat deze constante observatie er haast automatisch voor zorgt dat de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*) erdoor vernietigd worden. De voortdurende alerte observatie van vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van alles wat aan de yogi verschijnt leidt er als vanzelf toe dat zijn begeerte (*P. kamacchanda*); zijn afkeer en boosheid (*P. vyapada*); zijn luiheid en loomheid (*P. thina-middha*); zijn rusteloosheid en piekeren (*P. uddhacca kukkuccha*) en zijn twijfel (*P. vicikiccha*) vernietigd worden. Hierdoor vangt de yogi twee vliegen in één klap: zijn *samadhi* bereikt diepe concentratie waardoor zijn inzicht exponentieel stijgt.

²⁶ Zie in dit verband mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2013), *Dhamma - Overdenkingen bij een ultieme werkelijkheid* p. 23 e.v.

²⁷ 'samma': wordt meestal vertaald als 'zuiver' of 'juist'. Dit is een woordelijke vertaling van het Engels ('right'). Het Pali-woord 'samma' kan, n.m.m. in het nederlands beter vertaald worden als: 'perfect' of 'volledig'. Zo wordt bvb. 'samma ditthi' best vertaald als 'perfect begrip' of 'volledig begrip' en 'samma sati' als 'perfecte aandacht' of 'volledige aandacht'.

En nu naar de kern van de zaak: wat betekent 'perfect' of 'volledig'? Alles wat heilzaam is om *dukkha* te vernietigen, zowel voor onszelf als voor alle andere levende wezens.

²⁸ Ook dit draagt niets esoterisch in zich: overweeg alert bij elke gedachte, bij elk woord, bij elke daad of het tot heilzame of onheilzame resultaten kan of zal leiden.

²⁹ 'ervaring': een stroom van onderling verbonden processen met een multitude van oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*).

³⁰ Aandacht (*P. sati*): ik heb vele definities gelezen over wat 'aandacht' moet zijn. Voor mij is er maar één doeltreffende definitie: in elk moment de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. *Yatha bhuta*. Dat betekent concreet: zien en weten dat alle geconditioneerde fenomenen, alle verschijnselen, alle dingen, de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) in zich dragen, namelijk vergankelijkheid (*P. anicca*), onbevredigdheid (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*). Dat is wat 'Dhamma' is. Dat is wat 'wáár' is. Dat is wat de Boeddha in zijn eerste (de *Dhammacakkappavattana-Sutta*, *Samyutta-Nikaya*, 56.11) en in zijn laatste leerrede (de *Mahaparinibbana-Sutta*, *Digha-Nikaya*, 16) benadrukte: 'Alle samengestelde dingen zijn vergankelijk. Ze ontstaan en ze vergaan. Ze rijzen op en ze verdwijnen. Dat is hun natuur. Het loslaten van deze samengestelde dingen en ons ervan bevrijden betekent geluk'.

De yogi die deze waarheid (= Dhamma) in zichzelf realiseert (= herkent, erkent en er één mee wordt = accepteert) is aandachtig, opmerkzaam, alert. Zulke yogi is 'verlicht', is 'ontwaakt'. Hij onderkent ('ziet en weet' = *janami passami*) de ultieme werkelijkheid. Hij realiseert zichzelf.

³¹ *Yatha bhuta nana dassana (P)*: de dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. Onwetendheid (*P. avijja*, *moha*) is één van de drie *kilesas* (bezoedelingen, vervuiling, onzuiverheid, obstakels die onze capaciteit om de dingen te zien zoals ze wérkelijk zijn in de weg staan. De drie belangrijkste *kilesas* zijn: onwetendheid; verlangen/begeerte en afkeer/boosheid). Ze zijn irrationeel, vaak onbewust en diep geworteld. Het zijn perceptuele (*P. sanna*) vervormingen of misvormingen in ons bewustzijn die zich uiten in ons denken, spreken en handelen. *Avijja* komt erop neer dat de yogi de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*) niet kent (wéét/inziet), namelijk: het lijden (*P. dukkha*); de oorzaak ervan (*P. samudaya dukkha*); de beëindiging ervan (*P. nirodha dukkha*) en het pad dat leidt tot de beëindiging ervan (*P. magga sacca*). In de praktijk is onwetendheid het niet 'zien en kennen' van wat ontwaken inhoudt, evenmin als de beoefening die tot ontwaken leidt. Door deze onwetendheid ontstaan er intentionele wilsformaties (*P. sankharas*), dit zijn zowel goede als slechte, heilzame als onheilzame gedachten, woorden en daden, die tot bepaalde resultaten leiden (*P. vipaka* = letterlijk 'tot rijping komen') en die het gevolg zijn van de ethische kwaliteit van die gedachten, die woorden en die daden. Volgens de Boeddha zijn het deze bewuste wilsintenties (*P. cetana*) die het actuele *kamma* vormen. Dit is een belangrijk gegeven, vermits de Boeddha hier aangeeft dat de mens zélf invloed heeft over zijn eigen leven. *Kamma* is voor de Boeddha géén lotsbestemming. De mens is niet gepredestineerd door een of andere creator, god, of externe macht, die het leven voor hem heeft uitgestippeld (cfr. de slavenreligies). Het *kamma* kan door het wilsgedrag van de mens wel degelijk tijdens zijn leven worden beïnvloed. De gedachten van de yogi bepalen wie hij uiteindelijk is (zie *Dhammapada*, *Gathas* #1 en 2). Het karakter van de yogi hangt af van zijn heilzame gedachten, woorden en handelingen. Door beoefening kan hij langzaam heilzame mentale gemoedstoestanden opbouwen. Op deze manier zal hij wijsheid en mededogen opbouwen. *Panna* en *karuna*. Dat is ook het resultaat van zijn beoefening. De vrucht ervan. *Phala*. *Kamma* biedt de yogi de gelegenheid om op elk moment te kiezen wat voor soort persoon hij in de toekomst zal zijn.

John Peacock, (2008), *Investigating the Buddha's World*, *Tricycle Magazine*, Fall 2008 — 'The Buddha's focus was volition, intentional motivation. Everything hangs on motivation and understanding as clearly as possible the individual's own motivation underlying all action.'

³² *experiëntieel te ervaren (P. paccanubhoti)* = directe ervaring; kennis op ervaringsniveau.

³³ 'Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan ontstaan'. Dit is de gecondenseerde samenvatting van Dhamma. Het zijn de woorden die de Boeddha uitsprak in zijn eerste leerrede, de Dhammacakkappavattana-Sutta. Het waren ook zijn laatste woorden zoals ze genoteerd staan in de Mahaparinibbana-Sutta.

³⁴ 'objecten van de geest' (P. dhammanupassa), i.c. de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana); de Vijf Aggregaten (P. khandhas); de Inwendige en Uitwendige Zintuigpoorten (P. salayatana); de Zeven Ontwakingsfactoren (P. sambojjhanas) en de Vier Edele Waarheden (P. cattari ariya saccani).

³⁵ Koun, Yamada, (2010), De Poortloze Poort, De Klassieke Koan-Verzameling Mumonkan — 'De Grote Weg heeft geen poort. Er zijn duizend verschillende straten. Wie eenmaal deze poort doorschrijdt, wandelt in vrijheid door het heelal'.

³⁶ Cintita, Ashin, Bhikkhu, (2018), How did mindfulness become "bare, non-judgmental, present-moment awareness? p. 10

³⁷ 'De Andere Oever' (P. tinna): iemand die de andere oever heeft bereikt (fig.), doorlopen, overwonnen, iemand die nibbana heeft bereikt.

³⁸ Ingram, Daniel, (2008), Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book p. 15

³⁹ Kornfield, Jack, (1993), A Path With Heart. A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life p. 31

⁴⁰ Zie in dit verband het recente en uitermate interessant artikel van Kees Moerbeek, (2019), Boeddha en het valse gif atheïsme, Boeddhistisch dagblad, 06 oktober 2019. Ook de bijbehorende bibliografie vind ik overtuigend.

⁴¹ Hij verving dit 'permanente zelf' (ziel, 'ik' of ego) door zelfloze khandhas—een 'hoop' van vijf 'aggregaten van toe-eigening', die als volgt moeten beschouwd worden: 'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.' — Anatta-Lakkhana-Sutta, Samyutta-Nikaya 22.59. De integrale vertaling van de Anatta-Lakkhana-Sutta kunt u vinden in: Dubois, Guy, Eugène, (2019), Dhamma - Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid p. 196 e.v.

⁴² 'riten en rituelen': (P. silabbata-paramasa): dit is gehechtheid (P. upadana) aan riten en rituelen. Het is blind geloof in de doeltreffendheid van conventionele gedragswijzen. Anders gezegd: het is geloven dat men door bepaalde handelingen op een rituele manier uit te voeren bovennatuurlijke krachten zou kunnen neutraliseren, oproepen of manipuleren. Voorbeeld: dat men zich door te baden kan zuiveren. Of door vuur te aanbidden. Alle religies staan bol van dit soort bijgeloof.

⁴³ 'twijfel': vicikiccha (P).

⁴⁴ 'sotapatti-magga-citta' (P.): het (plótse, spontane, onverwachte, manifeste en expliciete) bewustzijnsmoment van stroombetreding. Het moment dat 'het zwaard van wijsheid flitst'.

⁴⁵ *De Vinaya (P.)—het geheel aan regels, voorschriften en regelingen die de Boeddha neerlegde om de Sangha en het leven van de bhikkhus en bhikkhunis in goede banen te leiden—voorzag 227 voorschriften voor monniken en 311 voor nonnen. Verder mochten de bhikkhunis de Dhamma niet interpreteren, niet doorgeven, noch religieuze rituelen leiden.*

Tot op heden—2.600 jaar later—is de gelijkheid tussen bhikkhus en bhikkhunis nog steeds niet gerealiseerd. Het blijft een heikel punt.

⁴⁶ *Voor de maatschappelijke inzichten van de Boeddha, zie: Ratnapala, Nandasena, (1993), Buddhist Sociology, Sri Satguru Publications, Delhi, India*

⁴⁷ *Kalama-Sutta, Anguttara Nikaya 3:65. Soms wordt de Kalama-Sutta ook de Kessaputtiya-Sutta genoemd, naar de naam van de plaats waar de sutta uitgesproken werd: Kessaputta, gelegen op een 50-tal km van Vesali.*

De Boeddha: 'Laat je niet leiden door geruchten, niet door horen zeggen (P. anussava), niet door traditie (P. parampara), niet door geruchten (P. itikira), niet door geschriften (P. pitaka-sampadana), niet door gissingen (P. takka-hetu), niet door axioma's (P. naya-hetu), niet door het overwegen van redenen (P. akara-parivitakka), niet door het aanvaarden van een zienswijze na overpeinzing (P. ditthi-nijjhan-akkhantiya), niet door waarschijnlijkheid (P. bhavarupataya), niet door de overweging dat "deze monnik mijn leraar is" (P. samano no garu). Kalamas, als jullie zélf weten dat: deze dingen heilzaam zijn; deze dingen onberispelijk zijn; deze dingen geprezen worden door de wijzen; wanneer men deze dingen aanvaardt en uitvoert, dit leidt tot welzijn en geluk": dan moeten jullie, Kalamas, die dingen ondernemen en ernaar leven. •

En vergelijk deze tekst van 2.600 jaar oud met het Credo van de Verlichting zoals het verwoord werd door Poincaré: La pensée ne doit jamais se soumettre, ni à un dogme, ni à un parti, ni à une passion, ni à un intérêt, ni à une idée préconçue, ni à quoi que ce soit, si ce n'est aux faits eux-mêmes, parce que, pour elle, se soumettre, ce serait cesser d'être.'

⁴⁸ *kalpa (Skr.): een aeon, een relatief lange periode (voor menselijke begrippen) in de hindoeïstische en boeddhistische kosmologie. In het algemeen is een kalpa de (tijds)-periode tussen het ontstaan en het opnieuw ontstaan van een wereld of universum.*

⁴⁹ *dukkhanirodha (P.) → dukkha+nirodha: nirodha = de beëindiging, het stoppen van. Dukkhanirodha = de beëindiging van dukkha.*

⁵⁰ *Dhammatalk van de Dalai Lama voor de wereldwijde boeddhistische congregatie in Aurangabad, India, dd. 24 november 2019, Boeddhistisch dagblad, Boeddha was geen schepper, dd. 26 november 2019.*

⁵¹ *Voor de psychologische, mentale en doctrinaire aspecten van dukkha verwijst ik naar de analyse van Payutto, Phra, Prayudh, (2007), The Three Signs: Anicca, Dukkha & Anatta in the Buddha's Teachings p. 19-20*

Zie ook: Kahn, Andrus, (2012), The Concept of Dukkha in Theravada Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya, Wang Noi, Thailand

⁵² 'lokiya' (P), Syn. lokiyika: alles wat behoort tot de zintuiglijke wereld: de verschijnselen, fenomenen, dingen, dhammas. In de zintuiglijke wereld zijn het de fenomenen die de geest beheersen. De zintuiglijke wereld beslaat 3 niveaus: (a) het zintuiglijk niveau (P. kamavacara → kama+avacara: kama = het zintuiglijke; alles wat gerelateerd is met de zintuigen; avacara = hetgeen frequent ontstaat), i.c. de geest die zich laat leiden door zintuiglijk genot; (b) het niveau van de vormen (rupavacara → rupa+avacara: rupa = vorm; avacara = hetgeen frequent ontstaat), i.c. de geest die geen belangstelling meer heeft in zintuiglijke objecten, maar wel in concentratie op vormelijke objecten en (c) het vormloze niveau (P. arupavacara → a+rupa+avacara), i.c. de geest die voldoening vindt in het geluk en de innerlijke vrede van concentratie op andere objecten dan vormen.

Lokiya is het antoniem van lokuttara. Lokuttara heeft twee betekenissen: (a) het beste van de wereld, het subliemste, het ideale (P. parama dhamma) en (b) het transcendente, het spirituele, i.c. de vier niveaus van Ontwaken: stroombetreder, eenmaal-terugkeerder, niet-terugkeerder en arahant. Het is vooral in deze tweede betekenis dat lokuttara in de abhidhamma gebruikt wordt.

⁵³ Dit is wat men in Zen 'hishiryo' noemt. Het is denken-voorbij-het-denken dat vergelijkt, meet, berekent. Hishiryo is zien zonder denken: als je dént, ga je keuzes maken en met de keuze die je gemaakt hebt ga je je identificeren. Door keuzes te maken bestendig je het 'ik'-systeem. Door gelijkmoedig aandachtig te zijn kan de yogi zich boven elke keuze plaatsen. 'Zien zonder denken' wil gewoon (?) zeggen: zet het denken stop; stop die stroom van gedachten (P. vinnanasota), die ellendige vloed van mind chatter. Kom gewoon tot je oorspronkelijke zelf. Als de yogi het leven op deze manier beleeft, gaat hij een wereld binnen zonder scheidingen. Zonder dualiteit. In al wat hij doet, is hij volledig, is hij één, realiseert hij zichzelf. Anders gezegd, als metafoor, in die typische, martiale Zen-taal: dan is hij zich volkomen bewust dat 'de maan evenzeer gereflecteerd wordt in de oceaan als in een dauwdruppel.'

www.zenantwerpen.be: 'Tijdens zazen komen allerlei beelden, gedachten en hersenspinsels op uit het onbewuste. We laten ze voorbijgaan, zoals de wolken aan de hemel voorbijkomen en uit het zicht verdwijnen. Wanneer we stoppen met onze persoonlijke gedachten te onderhouden, verschijnt hishiryo: het bewustzijn dat denken en niet-denken overstijgt. Zonder te proberen de waarheid te bereiken of illusies te verbrijzelen, zonder te vluchten of iets te volgen, komt ons oorspronkelijk, intuïtief bewustzijn bloot te liggen, waarin we vrij kunnen worden van alle vaste beelden en meningen die we over onszelf koesteren. We kunnen ongehinderd en onbevreesd dit moment zijn.'

Chah, Ajahn, (2000), Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah p. 160 — 'Het direct onderzoeken van je geest en lichaam doe je niet met denken. Er zijn twee niveaus van onderzoek. Het ene, vol onsamenhangende denkbeelden, houdt je gevangen op een oppervlakkig waarnemingsniveau. Het andere is stil, aandachtig en luisterend. Alleen als je hart en geest stil en geconcentreerd zijn kan wijsheid op een natuurlijke wijze ontstaan. In het begin is wijsheid een zachte stem, een teer, jong plantje dat net met zijn kiemblaadjes boven de grond uitkomt. Als je dit niet begrijpt, denk je er misschien teveel over na en vertrap je het in je onachtzaamheid. Maar als je het rustig beschouwt, dan zul je in die ruimte de wezenlijke aard van je lichaam en de mentale processen beginnen te voelen. Het is dat inzicht dat je brengt tot het leren over verandering, over leegte, over de zelfloosheid van lichaam en geest.'

Het bovenstaande komt misschien wereldvreemd of esoterisch over. Het is het gevolg van het feit dat woorden zulke ervaringen niet accuraat kunnen uitdrukken. Een gevorderde yogi voelt de ervaringen experiëntieel aan. Ze maken integraal deel uit van zijn ervaringswereld.

⁵⁴ Dit zogenaamde 'lotuseffect' wordt veroorzaakt door microscopisch kleine bultjes die zich op het bladoppervlak bevinden.

⁵⁵ Nanasampanno, Boowa, (2012), *Arahattamagga Arahattaphala. The Path to Arahantship* p. 31-32

⁵⁶ 'zijn eigen eiland van opmerksaamheid' → Analayo, Bhikkhu, (2016), *Meer zicht op satipatthana: 'Beschouw het lichaam door vestiging van aandachtig gewaarzijn, met toewijding, energie, het juiste weten en de juiste aandachtigheid door het overwinnen van hunkering en ongenoegen ten aanzien van de wereld. Beschouw op dezelfde manier... de gevoelens... de geest... de dharma's... Dit duidt men aan als zichzelf tot eiland [(P. dipa)] te hebben door op zichzelf te steunen, de Dharma tot eiland hebben door op de Dharma te steunen, zonder een ander eiland of steunpunt te hebben.'*

Hoe méér de yogi zijn 'eiland' versterkt, hoe kleiner zijn 'ego' wordt.

⁵⁷ Inzicht in Dhamma—het 'zien' van het Proces (P. paticca samuppada)—vergt geen visualisatie. Inzicht in Dhamma is een experiëntiele ervaring die zich uitsluitend binnenin de yogi voltrekt, niet door de manifestatie van externe vormen. De yogi die de Dhamma in zich gerealiseerd heeft is ver verwijderd van buddharupa. Vergeet nooit dat verlangen naar riten, rituelen, ceremonies, specifieke technieken, etc...(P. silabbata paramasa) één van de drie ketens (P. samyojana) is die de yogi belet de stroom te betreden.

Swearer, Donald, (2004), *Becoming the Buddha. The Ritual of Image Consecration in Thailand*, p. 189 — 'The followers of the Buddha... claim to be his sons, not because they have been engendered by his physical body, but through being the offspring of the Dhamma because the Buddha is Dhamma-bodied or has the Dhamma as his body (Dhammakaya); the Buddha is the Dhamma itself (P. dhammabhuta). In short, the Buddha is embodied in the Dhamma; and the Dhamma, in turn, is embodied in the Buddha'.

⁵⁸ Zelfs als deze natuurwet door de yogi niet onderkend of niet waargenomen zou (kunnen) worden blijft het een onveranderlijke natuurwet. Zie Anguttara-Nikaya 3.136 — SuttaCentral, vertaling Bhikkhu Sujato: "Mendicants, whether Realized Ones arise or not, this law of nature persists, this regularity of natural principles, this invariance of natural principles: all conditions are impermanent. A Realized One understands this and comprehends it, then he explains, teaches, asserts, establishes, clarifies, analyzes, and reveals it: 'All conditions are impermanent.'

Whether Realized Ones arise or not, this law of nature persists, this regularity of natural principles, this invariance of natural principles: all conditions are suffering. A Realized One understands this and comprehends it, then he explains, teaches, asserts, establishes, clarifies, analyzes, and reveals it: 'All conditions are suffering.'

Whether Realized Ones arise or not, this law of nature persists, this regularity of natural principles, this invariance of natural principles: all things are not-self. A Realized One understands this and comprehends it, then he explains, teaches, asserts, establishes, clarifies, analyzes, and reveals it: 'All things are not-self.'"

⁵⁹ 'tilakkhana' (P.) → ti + lakkhana: ti = drie; lakkhana = een kenmerk, karakteristiek, indicatie, symptoom, aspect... waardoor een fenomeen, een verschijnsel, een ding herkend wordt. Anicca, dukkha, anatta zijn de drie karakteristieken van alle verschijnselen (P. dhammas). De tilakkhana vormt de subset van kwaliteiten die ons helpt onze 'gewone' (geconditioneerde, gemanipuleerde) veronderstellingen (de 'relatieve realiteit') over de fenomenen los te laten en hun echte aard (de 'ultieme of absolute realiteit') te zien en in onszelf te realiseren.

⁶⁰ bestendigheid (P. nicca): wat eeuwig is, wat permanent is, wat blijft bestaan. Het antoniem van anicca.

⁶¹ bevrediging (P. sukha): hier gebruikt als antoniem voor dukkha.

⁶² het zelf (P. natta): de ziel, wat 'intact' blijft, wat nooit verdwijnt. Het antoniem van anatta.

⁶³ Mahaparinibbana-Sutta, Digha-Nikaya 16

Zie ook de Dhammapada, Gatha #277: 'Alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk ! Wie dit met wijsheid ziet, beëindigt het lijden. Dit is het pad van zuivering'.

⁶⁴ van Dam, Hans, (2015), De Linji Lu, Private uitgave Hans van Dam, Nederland

⁶⁵ 'sabbasankharasamatha' (P.) → sabba+sankhara+samatha: sabba = alle; sankhara = geconditioneerde verschijnselen; samatha = kalmeren, tot rust brengen, vernietigen.

⁶⁶ de Breet, Jan & Janssen, Rob, (2011), De verzameling van thematisch geordende leerredes, Deel 2 - Het Deel der oorzaken (Nidana-Vagga) p. 67

⁶⁷ zoals de illusie dat men door externe middelen—bvb. door water of vuur of door opinies, meningen en opvattingen (!)—kan gezuiverd worden.

⁶⁸ *Kalama-Sutta, Anguttara-Nikaya 3.65* — 'Als je zelf direct ervaart: "Deze principes zijn zuiver, onberispelijk, ze worden geprezen door de wijzen; wanneer ik ze overneem en er naar leef, leiden ze tot welzijn en geluk", dan moet je ze accepteren en in praktijk brengen.' Deze experiëntiële ervaring vormt de hoogste autoriteit van elke yogi. De Boeddha in de Mahaparinibbana-Sutta: 'Laat ieder van u zichzelf tot een eiland maken; maak van uzelf uw toevlucht. Er is geen andere toevlucht. Laat waarheid uw eiland zijn; maak waarheid tot uw toevlucht. Er is geen andere toevlucht.' En de Boeddha verkondigt met stellige precisie waar de waarheid te vinden is: 'In dit lichaam, één meter en tweeëntachtig centimeter lang, met al zijn zintuiglijke indrukken, gedachten en ideeën, ligt de wereld besloten, de oorsprong van de wereld, het einde van de wereld, en evenzeer de weg die leidt naar de beëindiging van de wereld'.

Samengevat: innerlijke vrede (*P. santi*) en bevrijding uit *dukkha* (*P. vimutti*) bevinden zich hier. Vlakbij. In dit lichaam. In dit moment.

Vrij Onderzoek in boeddhistisch perspectief is het persoonlijk, experiëntieel, penetrerend onderzoek naar de vergankelijke, onbevredigende en zelfloze aard van alle verschijnselen (in de eerste plaats van de *kkhandhas*: ons lichaam, ons bewustzijn, onze perceptie, onze geëvalueerde reacties).

Het realiseren van de *tilakkhana* leidt er bij de yogi toe dat hij inziet dat ons geconditioneerd en geprogrammeerd vastklampen aan deze vergankelijke, onbevredigende en zelfloze fenomenen *dukkha* veroorzaakt. En dat het helder bewust zijn van de ware natuur van de verschijnselen, inclusief de totale aanvaarding ervan, tot bevrijding en tot innerlijke vrede leidt. Dit directe, aandachtige onderzoek is het pad van wijsheid dat de Boeddha uittekende. Dit is de Middenweg. *Majjhima patipada*.

⁶⁹ 'toevlucht' → *tana* (*P.*): de schuilplaats, het toevluchtsoord, het eiland, de vluchtheuvel van innerlijke vrede die *Dhamma* ons biedt. Het is maar de vraag of het huidige 'toevlucht nemen tot de Drie Juwelen (de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*) steun vindt in de vroeg-boeddhistische teksten (EBTs). Zo merkt Erik Hoogcarspel op dat in de *Madyama-Nikaya III*, p. 88 Ananda gezegd heeft dat, na het parinibbana van de Boeddha, de *Dhamma* de enige toevlucht kan zijn. Hij concludeert hieruit dat 'De Drie Juwelen beslist geen hermetische eenheid vormen en dat de toevlucht met de bijbehorende boeddhistische naam geen onmisbaar element is van de beoefening van het boeddhisme'. Toevlucht nemen is (voor mij althans) in de eerste plaats een '*dhammanu*' worden—iemand die de *Dhamma* in zichzelf realiseert.

Gary Thorp, (2005), *Shelter from the Storm*, *Tricycle Magazine*, Summer 2005 — 'Taking refuge is not some kind of evasion or escape, but is the planting of our "selves" deeply in the nature of what surrounds us. We lodge ourselves in the deep waves and in the shallow pools, in the crests and depressions of our lives. Sometimes, even wreckage can make a temporary resting place'.

⁷⁰ *atta hi attano natho: Dhammapada, Gatha # 160. Atta hi attano natho: atta = zelf; hi = inderdaad, zeker; attano → atta = zelf; attano = voor zichzelf; natho → natha = beschermer, toevlucht. 'Atta hi attano natho', is vrij vertaald als: 'iedereen is inderdaad zijn eigen beschermer'. In dit vers benadrukt de Boeddha dat de beste leraar zich in ieder van onszelf bevindt. Binnen onszelf. Die leraar is namelijk het spirituele licht dat ieder in zich draagt. Laat deze spirituele vonk je leraar zijn. Alles wat we nodig hebben ligt in onszelf verborgen. We hebben geen nood aan externe dwangmeesters en prefecten om ons hun zelfverklaarde en/of geconditioneerde waarheden op te dringen. Een uiterst belangrijk vers! Waar iedereen zou moeten van doordrongen worden. Vanaf prille leeftijd tot de laatste ademtocht.*

De betekenis van 'Atta hi attano natho' kan ook verwoord worden door deze vraagstelling: 'Hoe kan iemand toevlucht vinden buiten zichzelf?'. De yogi kan de waarheid in zichzelf niet realiseren door bemiddeling van een ander. Er is immers géén enkele autoriteit die de waarheid voor hem kan onthullen. Een yogi die een ander erkent als meester en zichzelf als leerling, ontkent de waarheid. Is bijgevolg geen yogi. Of op zijn minst: een valse yogi. In de (vergeefse) zoektocht naar waarheid bestaat er immers geen meester en geen leerling.

Krishnamurti, Jiddu, (1966), Talks by Krishnamurti in USA 1966 p. 73 — 'You must understand it, go into it, examine it, give your heart and your mind, with everything that you have, to find out a way of living differently. That depends on you, and not on someone else, because in this there is no teacher, no pupil; there is no leader; there is no guru; there is no Master, no Saviour. You yourself are the teacher and the pupil; you are the Master; you are the guru; you are the leader; you are everything.'

Dit citaat elke dag realiseren, maakt je dag. Elke dag. Tot Een Monument. Zelfrealisatie.

⁷¹ *'van horen zeggen' = vert. van 'anitiha' (P) ↔ zelfkennis door experiëntieel ervaren. Anitiha was de traditionele manier van het doorgeven van Vedische kennis door de brahmanen. De Boeddha predikte de Dhamma vanuit de eigen directe ervaring van zijn Zelfrealisatie. Zijn leer is geen filosofie. Het is het resultaat van directe ervaring. Zijn leer is een werktuig om te oefenen. Niet iets om vast te houden. Noch minder om te aanbidden. Het is als een vlot dat men gebruikt om de stroom over te steken en daarna achter te laten.*

Dit gegeven wordt op diverse plaatsen herhaald in de Pali-canon, o.m. in de Itivuttaka, Pathamajanakuhana-Sutta (iti # 35) — 'De Bhagavat onderwees een heilig leven—een leven dat leidt tot nibbana—dat niet gevestigd is op traditie of op 'van horen zeggen', maar dat gebaseerd is op zelfbeheersing en loslaten. Dit is de Weg die gevolgd wordt door de Wijzen. Wie dit Pad nauwkeurig volgt zoals de Boeddha het geleerd heeft, maakt een einde aan zijn ellende.'

⁷² *'padarama' (P): een idioot. Een persoon die énkél de woorden hoort of leest, zonder ze te begrijpen. Ik heb gepoogd de padarama te omschrijven in mijn boek Dhamma, Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid p. 21 e.v.*

⁷³ *Chah, Ajahn, (2000), Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah p. 138*

⁷⁴ *Loy, David (2015), A New Buddhist Path. Enlightenment, Evolution and Ethics in the Modern World p. 15 — 'Although the Asian Buddhist traditions continue to fascinate many of us, clearly we need to distinguish the essentials of the Dharma from cultural trappings that don't fit as well into the modern world—do those include karma and rebirth?'*

⁷⁵ *dhammavicaya*: 'Dhammavicaya' → *dhamma+vicaya*: *dhamma* (hier in de betekenis van) fenomenen, verschijnselen, dingen; *vicaya* = onderzoek op een dissecterende, desintegrerende, in onderdelen opsplitsende, uit elkaar halende manier. *Dhammavicaya* is, vrij vertaald: forensisch onderzoek van alle verschijnselen die we waarnemen. *Dhammavicaya* is de tweede van de Ontwakingsfactoren (*P. sambojjhanga*). *Dhammavicaya* heeft als resultaat het scherpe, penetrerende, analytische inzicht in en het helder begrip van de ware aard van alle geconditioneerde (samengestelde) verschijnselen. *Yatha bhuta*. Het is de werkelijkheid zien zoals ze wérkelijk is; dingen in hun juiste perspectief zien. Het is het forensisch onderzoek van alle samenstellende elementen tot in het ultieme. Voorbeeld: het onderzoeken van het geest/lichaam-complex (*P. namarupa*) door het te desintegreren in vijf *kkhandhas*. Hierdoor wordt duidelijk dat wat één stabiel continu proces leek te zijn, in werkelijkheid een geconditioneerd (afhankelijk van een multitude van oorzaken en gevolgen) proces is.

Zulk onderzoek leidt ertoe dat de yogi helder begrijpt hoe alle geconditioneerde dingen met een reusachtige snelheid ontstaan (*P. uppada*), bestaan (*P. thiti*) en vergaan/oplossen (*P. bhanga*). Net zoals een golf van de oceaan ontstaat, tot een climax komt en dan weer vergaat. Het hele universum verandert voortdurend en blijft geen twee opeenvolgende momenten identiek. Alle fenomenen zijn onderworpen aan oorzaken (*P. hetus*), voorwaarden (*P. paccayas*) en gevolgen/resultaat/vrucht (*P. phalas*).

Dhammavicaya is het gevolg van juiste aandacht (*P. samma sati*). Zulke analyserende reflectie (*P. yoniso manasikara*) spoort de yogi aan tot onderscheiden, redeneren en onderzoeken. Onsystematische reflectie (*P. ayoniso manasikara*) daarentegen leidt tot warrigheid waardoor de ware aard van de dingen niet onderkend wordt, i.c. waardoor het ontstaan, bestaan en vergaan van de geconditioneerde fenomenen niet gerealiseerd wordt. Begrijpelijk dat dit de Boeddha tot volgende uitspraak bracht: 'Deze leer is voor Wijzen; deze leer is niet voor Onwijzen.'

Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 98 — 'This investigation is not carried out by means of the thinking process. It is intuitive, a sort of discerning insight that distinguishes the characteristics of phenomena. *Vicaya* is usually translated as "investigation"; it is also a synonym for "wisdom" or "insight".

Ajahn Mun, (—) *The Ever-present Truth*, *Dhammatalks.org* — 'As a meditator, you should use the strategy of listening to the Dhamma at all times, even when living alone. In other words, contemplate the Dhamma both day and night. The eye, ear, nose, tongue, and body are physical phenomena (*rupa-dhamma*) that are always present. Sights, sounds, smells, tastes, and tactile sensations are also present for you to see, hear, smell, taste, and touch. The mind? It too is present. Your thoughts and feelings about various topics—good and bad—are present as well. Development and decay, both within you and without, are also present. These things naturally display the truth—inconstancy, stress, and not-selfness—for you to see at all times. When a leaf grows yellow and falls from the tree, for instance, it's showing you the truth of inconstancy. So when you continually use this approach to contemplate things with your mindfulness and discernment, you are said to be listening to the Dhamma at all times, both by day and by night.' — <https://www.dhammatalks.org/books/HeartReleased/Section0005.html>

⁷⁶ *Mahaparinibbana-Sutta*, *Digha-Nikaya* 16

⁷⁷ *In de vroeg-boeddhistische teksten (EBT) wemelt het van de waarschuwingen om waakzaam te zijn en te blijven voor dogmatische neigingen die blijkbaar inherent zijn aan 'la condition humaine'. Zie in dit verband: Guillermo-Aguilar, Francisco, Non-dogmatism in Buddhism: An Exploration of the Secular and Agnostic Approaches in the West and the Early Buddhist Scriptures, University of Wales*

⁷⁸ *In de hele Pali-canon zijn de woorden 'boeddhisme' of 'boeddhist' zelfs niet te vinden. De term 'boeddhisme' is van recente datum (begin 19de eeuw, toen de woorden 'Boudhism' in 1801 en 'Buddhism' in 1816 in de Oxford English Dictionary werden geïntroduceerd) wanneer Europese kolonistoren de naam bedachten voor religieuze praktijken die gericht waren op de verering van Boeddha-beelden of leringen die werden toegeschreven aan de Boeddha. Wat wij nu gemeenzaam 'boeddhisme' noemen, had vroeger de naam van 'Dhamma' of 'Dhamma vinaya'. In het Sanskriet refereerde men naar 'Buddha Dharma'—'de leerstellingen van de Boeddha'. In Sri Lanka, het vroegere Ceylon, werd en wordt de leer van de Boeddha 'sasana' of 'Buddhasasana' genoemd. In China spreekt men van 'fojiao' om de Boeddha-doctrine aan te duiden.*

⁷⁹ *Seidel, Jelle, (2013), Boeddhistisch Dagblad dd. 19 juli 2013 — 'Boeddhistische organisaties verwarden en verwarren de Dhamma vaak met staatsbelang en nationalisme. Sommige boeddhistische (Mahayana en Vajrayana) teksten legitimeren staatsgeweld... In de Pali-canon... wordt staatsgeweld nooit gelegitimeerd. De Boeddha onderwees geen sociale of politieke filosofie, maar een individuele, geweldloze levensweg. Hij moedigde—zonder hen te veroordelen—machthebbers en soldaten aan hun werk te doen met een zuivere geest en een pad te gaan van mededogen en harmonie.'*

⁸⁰ *lees in dit verband het schokkende boek: Jerryson, Michael & Juergens-meyer, Mark, (2010), Buddhist Warfare*

⁸¹ *Chah, Ajahn, (2001), Being Dharma. The Essence of the Buddha's Teachings p. 127*

⁸² De Upanishads behoren tot de oergeschriften van de mensheid; niet enkel omwille van de verfijnde poëtische en literaire schoonheid, maar vooral omdat ze het wezen van de mens, de wereld en het bestaan duiden op een manier die helder én tijdloos is; op een manier die ieder 'kastjes-denken' overstijgt. De Upanishads vormen de bakermat voor de filosofie van de Advaita—non-dualiteit.

De Upanishads behandelen twee centrale concepten: Op de eerste plaats door de theorie van het Brahman en Atman: het Brahman, de universele geest en Atman, het individuele zelf. Brahman en Atman vormen in essentie éénzelfde beginsel. Het universele Brahman manifesteert zich in het individu als Atman. Op de tweede plaats door de wijziging in het concept van wedergeboorte. Vóór de Upanishads betekende kamma 'rituele handeling'. De Upanishads interpreteren echter kamma als 'het persoonlijk resultaat van iemands eigen handelingen'; d.i. wie goed doet mag rekenen op een goede wedergeboorte; wie kwaad doet op een slechte wedergeboorte. Ondanks dit gegeven blijft elke wedergeboorte —ook een goede!—echter een herhaling van onvrede; van lijden; van dukkha. Het uiteindelijke doel moet dan ook zijn om te ontsnappen aan elke vorm van wedergeboorte. Dit kan enkel gerealiseerd worden wanneer Atman opgaat in het Brahman. Wanneer dit gebeurt wordt verlossing—Moksha—bereikt.

Alhoewel de Upanishads op vele punten diametraal t.o.v. de Dhamma staan, wijzen ze naar vrijheid en bevrijding door de herkenning van de Mens als het Zelf—het Brahman en Atman zijn identiek aan elkaar: Atman is de individuele manifestatie van het Brahman—door de herkenning van óns eigen bewustzijn als hét Bewustzijn. Door hun enorme diepgang ontmaskeren de Upanishads de erbarmelijke schraalheid van de slavenreligies: de Upanishads geven inzicht; de monotheïstische godsdiensten komen niet veel verder dan goedkope afgoderij.

⁸³ Batchelor, Stephan (1998), Boeddhisme zonder geloof p. 30-31

⁸⁴ Tullius, Frank, (1988), Vipassana Bhavana (Theory, Practice & Result) p. 3 — 'The real Buddhism is not temples, or statues of the Buddha, or giving alms, or ceremonies.'

⁸⁵ Net zoals de RK kerk; de kerk van Constantinopel en de vele stromingen van het protestantisme slechts sektarische manifestaties zijn van het gedachtengoed van Jezus Christus. Er bestaan tientallen apocriefe evangeliën; waarom zouden enkel de zgn. vier canonieke evangeliën de absolute waarheid inhouden en de apocriefe niet?

⁸⁶ Buddhadasa, Bhikkhu, (1996), Handbook for Mankind p. 10-11—'The Dhamma, the genuine teaching that once was paramount, has become so overlaid by ceremonial that the whole objective of Buddhism has been obscured, falsified and changed... And anyone who goes and criticizes this is considered to be ignorant of Buddhism or opposed to it... This sort of thing is a tumor that has taken hundreds of different forms too numerous to name. It is a dangerous, malignant growth which by degrees has completely overlaid and obscured the good material, the real pith of Buddhism, and quite disfigured it...

The real practice of Buddhism is based on purification of conduct by way of body and speech [sila], followed by purification of the mind [samadhi], which in its turn leads to insight and right understanding [panna].'

⁸⁷ De verwevenheid religie/politiek is nagenoeg algemeen in Thailand (95% van de bevolking is boeddhistisch), Cambodja (90%), Birma (Myanmar) (89%), Sri Lanka (70%), Bhutan (65%). Door de geschiedenis heen is het boeddhisme omarmd door koningen en keizers. Ze dachten zo hun bezit, hun landerijen, hun 'systeem' te kunnen beschermen tegen indringers. Het Huguo Fojiao—het idee dat door het ondersteunen van de gemeenschap van monniken en nonnen, een soort van religieus krachtenveld het koninkrijk zou beschermen—vormt een centraal thema in het Oost-Aziatisch boeddhisme. De eerste Zen-tekst in Japan, geschreven door de monnik Myoan Eisai, was getiteld Kozen Gokokuron—'Zen ter bevordering van de verdediging van de staat'. Huiveringwekkend.

⁸⁸ Moerbeek, Kees, (2020), *Het lijden van Myanmar*, Boeddhistisch Dagblad dd. 12 april 2020. Dit recente artikel geeft een uitstekend gedocumenteerde schets van de geschiedenis en de huidige precaire situatie van Myanmar.

⁸⁹ Gopfert, Caryl, Reimer, (1999), *Student Experiences of Betrayal in the Zen Buddhist Teacher/Student Relationship*

⁹⁰ *De Chang Mai Case (Noord-Thailand) (2013): kindermisbruik door de abt van het klooster.*

⁹¹ *De aantijgingen van fysiek, emotioneel, psychisch en seksueel misbruik van de boeddhistische leraar Sogyal Rinpoche, de spirituele leider van de Internationale Rigpa-organisatie in juli 2017.*

⁹² Haemers, Katrien, (1994), *Symposium Leuven, oktober 1994, De Vrouw in de Wereld-godsdiensten.*

⁹³ *In de Zuid-oost Aziatische landen vormt de Sangha vooral een sociaal-politieke factor waar terdege rekening moet met gehouden worden. Deze Sangha is compleet geïnstitutionaliseerd, staat bol van de dogmatiek en is erg syncretistisch; vooral op het platteland is de verwevenheid met oude lokale religieuze tradities erg groot. Denk aan de Nats-verering (animisme) in ruraal Myanmar (Birma) .*

⁹⁴ *De affaire Luang Pu Nenkham (2013), een Thaise 'monnik', die beschuldigd wordt van immense verrijking en een losbandige levensstijl.*

⁹⁵ *Boeddhistisch Dagblad, dd. 14 november 2013 — De koepel van de Maha-bodhi-tempel in Bodhgaya, waar Siddhattha Gotama zijn Verlichting realiseerde, wordt bedekt met een laag goud van 300 kilo (1/3 komt van de Thaise koning Bhumibol, de rest van giften van boeddhisten). Dit gebeurt op hetzelfde ogenblik dat de Indische deelstaat Bihar (waar de tempel zich bevindt) kreunt onder een schrijnende armoede en een verschrikkelijke pollutie.*

⁹⁶ *De pogroms die sinds juni 2012 regelmatig worden uitgevoerd op de moslim-bevolking in het noorden van Rakhine-staat in het westen van Myanmar (Birma) en die sinds 2013 ook plaats vinden in de centrumsteden zoals in Mandalay, juli 2014.*

⁹⁷ Victoria, Brian, (2006), *Zen at War.*

⁹⁸ *'in dit leven': de yogi moet in dit leven transcenderen, d.i. voorbij het lijden gaan. Niet na de dood, na het uiteenvallen van de khandhas bij het 'over'-lijden, i.c. nadat het lijden een einde genomen heeft met de dood. Zelfrealisatie kan nooit een post mortem-verhaal zijn.*

⁹⁹ *Zie in dit verband het artikel van Erik Hoogcarspel (2019), Wedergeboorte—gewoon een feit?, Boeddhistisch Dagblad, dd. 11 juni 2019*

¹⁰⁰ Ik bedoel hiermee: buiten de religie die zich rond de Dhamma ingekapseld heeft.

¹⁰¹ Zie in dit verband mijn vertaling van de Khaggavisana-Sutta.

¹⁰² Batchelor, Stephen, (2013), *Mara. Een beschouwing over goed en kwaad* p. 151

¹⁰³ Hoef ik te herhalen dat dit kerkje—zoals trouwens élk kerkje—niet het mijne is. En nooit het mijne zal zijn. Iedere geïnstitutionaliseerde religie, namelijk elk ‘geopenbaard’ geloofs-systeem dat onder supervisie van een priester-élite voor eeuwig-en-drie dagen geldig is, is me totaal vreemd. Ik huiver van deze bakens van intolerantie en conservatisme. Het zijn vuurtorens zónder licht.

¹⁰⁴ de Groot, Arjen, (1988), *Meester Tsjeng. Over het geheim van de oorspronkelijke geest* p. 37

¹⁰⁵ Batchelor, Stephen, (2011), *Bekentenis van een boeddhistisch atheïst* p. 194 — ‘Gotama was geen theïst, maar hij was ook geen anti-theïst. ‘God’ behoort eenvoudig niet tot zijn vocabulaire. Hij was ‘a-theïst’ in de letterlijke betekenis van het woord.’

¹⁰⁶ Dhammananda, Sri, (1999), *What Buddhists believe* p. 59

¹⁰⁷ Sujato, Bhikkhu & Brahmali, Bhikkhu, (2014), *The Authenticity of the Early Buddhist Texts* p. 151

¹⁰⁸ Chah, Ajahn, (1999), *Forest Path* p. 213

¹⁰⁹ Batchelor, Stephen, (2013), *Boeddhisme zonder geloof* p. 18

¹¹⁰ *Ibid.* p. 55 — ‘Dhamma-beoefening kan niet worden losgemaakt van de manier waarop je met de wereld omgaat.’

¹¹¹ Brahm, Ajahn, (2008), *Opening the Door of your Heart And Other Buddhist Tales of Happiness*

¹¹² Goenka, Satya, Narayan, a.o., (2014), *The Art of Dying* p. 87

¹¹³ 'parinibbana' (P), letterlijk: 'voorbij nibbana'. Parinibbana is de absolute uitdoving bij de dood (bij het definitief uiteenvallen van de 5 khandhas, de 5 aggregaten van toe-eigening) van een Boeddha of van een arahant. Het is—nadat tijdens het huidige leven complete Zelf-realisatie bereikt werd—de finale uitdoving: het is niet het einde van één leven; het is de finaliteit van miljoenen manifestaties—ontelbare existenties van moment-tot-moment— die tot een einde komen. De arahant, die nu een volmaakte Boeddha is, is volledig uitgedoofd en hij verdwijnt volkomen in de ultieme leegte. Parinibbana heeft een permanent karakter en ontsnapt compleet aan de drie kenmerken van alle geconditioneerde dingen— de tilakkhana.

De Boeddha weigerde vragen te beantwoorden die erop gericht waren een antwoord te krijgen wáár een arahant of boeddha na het overlijden heengaat, omdat zulke vragen het menselijk lijden (P. dukkha) niet oplossen en slechts gemotiveerd worden door metafysische speculatie. Hij beantwoordde de vraag soms met een wedervraag gebaseerd op de gelijkenis van nibbana met een uitgedoofd vuur; "Waar gaat het vuur heen nadat het uitgedoofd is? Gaat het noord, zuid, oost of west?". Deze vraag is zinledig en vergt daardoor geen antwoord.

Het parinibbana van de Boeddha, wordt steeds uitgebeeld door kolossale beeldhouwwerken. Hierbij wordt de Boeddha afgebeeld liggend op de rechterzijde, terwijl hij het hoofd met zijn rechterhand ondersteunt; de voeten liggen op elkaar om de bewegingloosheid (de dood) uit te beelden. Dit wordt de leeuwenpositie genoemd.

¹¹⁴ Kalama-Sutta, Anguttara Nikaya III:65

¹¹⁵ Als antidotum tegen verwarring prijst de Boeddha resoluut Vrij Onderzoek aan, zie de Kalama-Sutta, Anguttara Nikaya 3:65 (cfr. infra). Vertrouw énkél op je eigen ervaring. Ga niet kritiekloos voort op het woord van anderen, hoe verheven ze ook zijn (of denken te zijn): nullius in verba.

Ieder voorschrift uit de Dhamma; iedere richtlijn en iedere leefregel uit de Pali-canon mag/kan/moet onderzocht en bevraagd worden. Het zélf zoeken naar waarheid is een mensenrecht. En plicht.

Zie in dit verband ook: Snelling, John, (1991), *The Buddhist Handbook. A Complete Guide To Buddhist Schools, Teaching, Practice, And History* p. 3

¹¹⁶ 'penetrerende aandacht (P. satima): Dit is een alerte opmerkzaamheid, die elke ervaring omvat die zich op élk moment (en van moment-tot-moment) aan je presenteert. De yogi is slechts getuige van de drie kenmerken (P. tilakkhana) die al deze ervaringen beheersen. Een getuige die deze karakteristieken opmerkzaam observeert zonder erin verstrikt te raken, zonder de ervaring te voeden, te weerstaan of te achtervolgen, of zich ermee te identificeren. Het is de diepgaande observatie én gelijkmoedige acceptatie van de vergankelijkheid (P. anicca), de onbevredigdheid (P. dukkha) en de zelfloosheid (P. anatta) van al deze ervaringen.

¹¹⁷ In deze optiek zijn—voor mij—geboorte en dood geen gebeurtenissen maar processen. Geboorte en dood zijn resp. het ontstaan en de beëindiging van het proces dat we lichaam en geest (P. nama-rupa) noemen.

¹¹⁸ Chah, Ajahn, (2000), *Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah* p. 36-37

¹¹⁹ Isipatana (P) wordt soms ook Migadaya of Rishipattana genoemd.

¹²⁰ *Dhammacakkappavattana-Sutta (Samyutta-Nikaya 56:11) → Dhamma+cakka+pavattana: Dhamma = de Leer; cakka = het wiel; pavattana = uitvoering, in beweging brengen; sutta = voordracht. Dhammacakkappavattana-Sutta = letterlijk: de Voordracht over het in beweging zetten van het Wiel van Dhamma.*

Een andere versie (met andere accenten, omkadering en detaillering) van de eerste voordracht van de Boeddha is te vinden in de Ariyapariyesana-Sutta, Majjhima-Nikaya 26. Een Nederlandse vertaling van deze sutta is te vinden bij de Breet, Jan & Janssen, Rob, De verzameling van middellange leerredes, Deel 1, p. 282 e.v.

¹²¹ *Anattalakkhana → anatta+lakkhana: anatta = zelfloos; lakkhana = kenmerk, karakteristiek.*

¹²² *Mahaparinibbana-Sutta, Digha-Nikaya 16*

¹²³ *het 'Middenland': Majjhimesa (P). was het gebied in het antieke India waar de Boeddha geboren werd, tot Zelfrealisatie kwam, de Dhamma predikte en tenslotte het parinibbana bereikte. Het Middenland correspondeert met de huidige Indische deelstaten Bihar en Uttar Pradesh.*

¹²⁴ *Dubois, Guy, Eugène, (2019), Yatra naar Majjhimesa. Een Pelgrimsreis naar het Middenland, p. 165 e.v.*

¹²⁵ *De Boeddha heeft dit niet 'van horen zeggen' (P. anittha). Hij heeft beide uitersten 'zelf er-varen'.*

¹²⁶ *De drie trainingen (P. tisikkha), i.c. Sila/Samadhi/Panna = Moraliteit/Concentratie/Wijsheid met de acht 'sammas'.*

¹²⁷ *Sacca—wat wáár is—staat diametraal t.o.v. veda = het trachten greep te krijgen op de wereld en de kosmos door magische, rituele handelingen. Sacca = 'waarheid' = géén esoterische waarheid; geen dogmatische waarheid. Het is datgene wat 'wáár' is; datgene wat geldt als natuurwet = wat relevant was in het verleden, in het heden en in de toekomst.*

¹²⁸ *Speculatieve beschouwingen over wedergeboorte brengen niets bij tot bevrijding, noch aan de innerlijke vrede van de yogi. Integendeel. Wanneer de Boeddha gevraagd werd deze concepten te belichten bleef hij gewoonweg zwijgen. Hij noemde zulke vragen avyakata = onbesliste vragen. Deze speculatieve concepten werden rechtstreeks overgenomen uit de Veda's en Upanishads—die door Boeddha's uiterst bekwame brahmaanse adepten, in de leer werden geïncorporeerd en die er alzo voor gezorgd hebben dat de Dhamma gemakkelijker) vertaald kon worden naar een publiek dat deze Veda's en Upanishads eeuwenlang had omhelsd en als 'eigen' identiteit had aanvaard... Deze ingeschoven concepten legden zo de basis waarop de Sangha de boeddhistische religie gevestigd heeft. In de Pali-canon heeft de Boeddha zich nooit uitgesproken over wedergeboorte als een post-mortem gegeven.*

Ik versta het concept 'weder-geboorte' als een metafoor voor het continu, doorlopend opnieuw 'geboren' worden. Als het 'proces'. 'Worden' (P. bhava) ontstaat bij élk verlangen; bij elke afkeer; bij élke onwetendheid, d.i. bij élke eruptie van het ego. Zulke 'wedergeboorte' vindt in dit leven permanent plaats. In het hier-en-nu. En van moment-tot-moment.

Dit blijkt ook uit de oudste—de vroeg-boeddhistische teksten van de Pali-canon. Zo o.m. in de teksten van de Atthakavagga. Volgens de teksten van de Atthakavagga (cfr. de Guhatthaka-Sutta) bevindt diegene die verlangt naar wedergeboorte in een volgend leven zich op het hellend vlak van begeerte, dat—zoals we weten—leidt tot ellende, smart en zorgen om wat er zal gebeuren op het moment van de dood (verzen 773-774-776). Zij die verlangen naar 'worden' en naar 'niet-worden'—namelijk: zij die verlangen naar bestaan en niet-bestaan van het 'ik'; van het 'mijn'; van het ego—worden in de sutta metaforisch vergeleken met vissen die spartelen in de opdrogende kreek van een rivier: 'Ze dolen rond in hun tomeloze zelfzucht' (vers 777). De Muni echter (= de latere 'arahant'), die niet enkel het verlangen naar zintuiglijke begeerte heeft vernietigd, maar eveneens het verlangen naar wedergeboorte heeft losgelaten, bevrijdt zich volkomen van zijn doodsangst—'Hij hunkert niet naar deze wereld; noch naar de volgende' (vers 779). Ook de suttas van de Udana wijzen in dezelfde richting.

¹²⁹ *pariyatti (P): de theorie van de meditatie. Dit is essentieel omdat de yogi hierdoor zichzelf oriënteert en verstaat waar hij naartoe gaat en begrijpt waar hij mee bezig is.*

¹³⁰ *patipatti (P): de praktijkbeoefening van de meditatie.*

¹³¹ *pativedha (P): de realisatie van de meditatie.*

¹³² *'Idam dukkham ariyasaccam... parinneyam... parinnatam' — (Dhammacakkavattana-Sutta, Samyutta-Nikaya 56.11) — 'Deze Edele Waarheid over het lijden... moet volledig begrepen worden worden... is volledig begrepen'.*

¹³³ *'Idam dukkham samudayam ariyasaccam... pahahatabbam... pahinam' — (Ibid. supra) — 'Deze Edele Waarheid over de oorzaak van het lijden... moet losgelaten worden... is volledig losgelaten'.*

¹³⁴ *'Idam dukkhanirodham ariyasaccam... sacchikatabbam... sacchikatam...' — (Ibid. supra) — 'Deze Edele Waarheid van de Beëindiging van het Lijden moet gerealiseerd worden... is gerealiseerd'.*

¹³⁵ 'Idam dukkhanirodhagamini patipada ariyasaccam... bhavetabbam... bhavitam...' — (ibid. supra) — 'Deze Edele Waarheid van het Pad dat leidt naar de Beëindiging van het Lijden... moet gecultiveerd worden... is gecultiveerd'.

Slechts wanneer de Vier Waarheden, in de onderscheiden 3 aspecten, door de yogi experiëntieel ervaren (*) zijn kan er sprake zijn van echte bevrijding (P. vimutti). Zoniet blijven de Vier Waarheden slechts een steriel filosofisch systeem. Kennis zonder wijsheid. Academische Spielerei.

'Experiëntieel ervaren': zélf direct ervaren; zélf direct wéten. Wat dit inhoudt leert ons de Kalama-Sutta, Anguttara Nikaya 3.65 — 'Als je zelf direct ervaart: "Deze principes zijn zuiver; onberispelijk, ze worden geprezen door de wijzen; wanneer ik ze overneem en ernaar leef, leiden ze tot welzijn en geluk", dan moet je ze accepteren en in praktijk brengen.' Experiëntieële ervaring vormt de hoogste autoriteit van elke yogi. De Boeddha in de Mahaparinibbana-Sutta: 'Laat ieder van u zichzelf tot een eiland maken; maak van uzelf uw toevlucht. Er is geen andere toevlucht. Laat waarheid uw eiland zijn; maak waarheid tot uw toevlucht. Er is geen andere toevlucht.' En de Boeddha verkondigt met stellige precisheid wáár de waarheid te vinden is: 'In dit lichaam, één meter en tweeëntachtig centimeter lang, met al zijn zintuiglijke indrukken, gedachten en ideeën, ligt de wereld besloten, de oorsprong van de wereld, het einde van de wereld, en evenzeer de weg die leidt naar de beëindiging van de wereld'. Santi en vimutti bevinden zich hier. Vlakbij. In dit lichaam. In dit moment.

¹³⁶ Hier kom ik later in het boek nog op terug bij de bespreking van de meditatie van de geestinhoud in relatie tot de Vier Edele Waarheden (cfr. infra Mahasatipatthana-Sutta).

¹³⁷ Dit is sutta-maya panna = 'gehoord', met misschien een vleugje citta-maya panna = intellectueel begrepen

¹³⁸ Dit is bhavana-maya panna = experimenteel ervaren

¹³⁹ 'Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan': in deze 10 woorden is de Dhamma gecondenseerd samengevat.

¹⁴⁰ dit is stroombetreding. sotapatti. Het gebeurt plóts, (*) spontaan en onverwacht. Het is manifest én expliciet. Dit is de sleutel! Dit moet door de yogi gerealiseerd worden!

(*): 'plóts' vereenzelvig ik met 'stroombetreding' (P. sotapatti). Tékens weer. Ik vind het een prachtig bijwoord van tijd. Vooral met die nadrukkelijke klemtoon. Een woord om bij te verwijlen. In de Engelse taal klinkt het nóg mooier: 'to abide'.

'Plóts' wil niet zeggen dat stroombetreding zonder moeite ontstaat. Stroombetreding komt (zoals alles trouwens) nooit toevallig tot stand. Integendeel. Het is steeds het resultaat van het moeizame en eenzame gevecht van de yogi met zichzelf. De yogi zal de hem toegewezen grond naarstig moeten cultiveren. Hij zal, wil hij oogsten, moeten ploegen, zaaien en héél, héél, héél veel onkruid verdelen. Zijn lichaam en zijn geest temmen. Domesticeren. Hij zal zijn handen moeten gebruiken. Creuser avec les mains dans la terre pour mieux se connaître soi-même.

Kitagiri-Sutta, Majjhima-Nikaya (MN #70) — 'Monniken, ik zeg niet dat bevrijdend inzicht ineens bereikt wordt. Integendeel, bevrijdend inzicht wordt bereikt door geleidelijke training, door een geleidelijke praktijk, door een geleidelijke oefenweg.'

Maar, abstractie gemaakt van de noeste arbeid van de landman, is de stroombetreding an sich 'plóts'. Plóts. Onverwachts. Wanneer hét 'gebeurt' is het manifest en expliciet. An eye-opener. When it happens, the yogi can't ignore it. Eén van die uiterst zeldzame zaken die je in het leven niet kunt 'faken'. Daarom is sotapatti ook zo waardevol.

"Als het zwaard van wijsheid flitst, is de weg vrij en kan het licht in de duisternis ongehinderd stralen" (Hans van Dam).

¹⁴¹ 'panca vaggiya' (P.) → panca = vijf; vaggiya = behorend tot een groep, gezellen. Het betreft hier de vijf volgelingen waartegen de Boeddha zijn leer de eerste keer predikte in het Hertenkamp van Sarnath. Deze Vijf Gezellen waren ook de lotgenoten van Siddhattha Gotama (de Boeddha voordat hij tot ontwaken kwam) tijdens zijn ascetische periode in het Dungeshwari-gebergte.

¹⁴² Deze tekst komt in de pali-suttas veelvuldig terug om aan te geven dat een bhikkhu tot Zelfrealisatie (nibbana) gekomen was.

¹⁴³ Zie o.m. de Upakkilesa-Sutta, Majjhima-Nikaya 128

¹⁴⁴ parinibbana (P.) → pari+nibbana: de ultieme uitdoving.

¹⁴⁵ Dit vormde mijn persoonlijke motivatie om Pali en Sanskriet aan te leren. Een double-check heeft nog nooit iemand pijn gedaan.

¹⁴⁶ 'geconditioneerd' door oorzaken (P. hetus) en voorwaarden (P. paccayas). Geconditio-neerd = niet oorspronkelijk; niet 'puur'; gemanipuleerd.

¹⁴⁷ In mijn opinie zijn 'devoot' en 'gevaarlijk' synoniemen.

¹⁴⁸ 'experiëntieel inzicht ': de essentie van inzicht. Het is is de 'doorleefde' realisatie van inzicht (van 'zien en weten'—P. janami passami) die voorbij woorden en concepten gaat (hoewel ik hier probeer dit inzicht uit te drukken via woorden en concepten). Andere poging: experiëntieel inzicht is a.h.w. de belichaming van realisatie. Het inzicht zélf.

Ajahn Sumedho: 'Be wisdom itself, rather than a person who isn't wise trying to become wise. Trust in awareness, in being awake, rather than in transient and unstable conditions'.

En Sayadaw U. Pandita: 'In the deepest forms of insight, we see that things change so quickly that we can't hold onto anything, and eventually the mind lets go of clinging. Letting go brings equanimity; the greater the letting go, the deeper the equanimity... Freedom comes when we begin to let go of our reactive tendencies.'

¹⁴⁹ 'Paccatam veditabbo vinnuhi' (P): letterlijk: 'individueel te begrijpen door de Wijze'. Dit betekent dat de leer van de Boeddha door elke yogi zélf moet ervaren worden. De Dhamma kan niet gerealiseerd worden door énkél te luisteren. Niet door 'van horen zeggen'. De yogi moet het zélf doen. Hij kan niet aan een monnik vragen om het voor hem te doen. Zelfs een goeroe kan het niet voor hem klaarspelen. Hij kan niemand betalen om het in zijn plaats te doen. Zelfs de Boeddhas kunnen het niet voor hem doen. Boeddhas wijzen de weg, maar het is uiteindelijk de yogi zélf die de weg moet gaan. Zelfrealisatie kan niet duidelijker verwoord worden. Het is a.h.w. in het woord ingebakken.

¹⁵⁰ 'buddhankura' (P): een ontluikende Boeddha; iemand die bestemd is om een Boeddha te zijn. Wat we met zijn allen zijn.

¹⁵¹ Bodhisatta (P); Syn.: bodhisattva (Skr.): bodhisatta → bodhi+satta: bodhi = 'verlicht', ont-waakt; satta = een wijs persoon. Een bodhisatta is een yogi die ernaar streeft om tot Zelf-realisatie te komen, om een Boeddha te worden. Het is een levend wezen dat voorbestemd is voor het boeddhaschap. Deze persoonlijke weg naar Ontwaken (via de ontwikkeling van de paramitas) kan vele levens in beslag nemen. Het begrip gaat dus uit van de letterlijke interpretatie van 'weder-geboorte' i.p.v. de metaforische betekenis van het woord, i.c. de permanente 'weder'-geboorte van moment-tot-moment in dit leven.

Er is een duidelijk onderscheid tussen de bodhisatta van het Theravada (waar de Pali-schrijfwijze gebruikt wordt) en de bodhisattva van het Mahayana (waar het Sanskriet gebruikt wordt). Het ideaal van de arahant (Theravada) staat tegenover het ideaal van het boeddhaschap (Mahayana).

Zie in dit verband: Katz, Nathan, (2004), *Buddhist Images of Human Perfection. The Arahant of the Sutta Pitaka Compared with the Bodhisattva and the Mahasiddha*, Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, Delhi, India

De weg van de bodhisatta van het Theravada is een erg individuele weg (vandaar de neerbuigende houding van het Mahayana t.o.v. de Theravada-stroming (cfr.: 'Hinayana' = het mindere voertuig). De bodhisattva van het Mahayana is een verlicht wezen, die dezelfde wijsheid (P. panna) en hetzelfde mededogen (P. karuna) bezit als de Boeddha, maar die ervoor kiest terug te keren naar de wereld totdat alle wezens bevrijd zijn van hun lijden. Hij neemt zich als dusdanig voor een gids te zijn voor de anderen op het pad naar verlichting. Dit impliceert dat de bodhisattva—qua 'perfectie'—niet hoeft onder te doen voor de Boeddha. Wat hem onderscheidt van de Boeddha is dat hij de finale stap (van complete uitdoving) niet neemt zolang niet alle wezens bevrijd zijn. Vermits alles één is, aanziet de bodhisattva het als zijn taak om alle wezens (alle wezens zijn immers Buddha's-to-be) in zijn bevrijding te betrekken. Avalokiteshvara belichaamt dit Mahayana-ideaal volkomen.

Tanahashi, Kazuaki, (2014), *The Heart Sutra. A Comprehensive Guide to the Classic of Mahayana Buddhism* p. 56 - 'Bodhisattvas are beings who vow to be reborn many times, dedicating themselves to the awakening of others by way of appropriate moral conduct and skillful means, free of earthly attachment. They themselves do not become buddhas until all others do.'

De bodhisattva-formule die in Mahayana-tempels tijdens de beoefening meermaals gereciteerd wordt luidt als volgt: 'Alle wezens, talloos, beloof ik plechtig te bevrijden. Eindeloos blinde hartstochten beloof ik plechtig uit te roeien. Dhamma-poorten, talloos, beloof ik plechtig door te gaan. De Grote Weg van Boeddha beloof ik plechtig te bereiken.'

¹⁵² Tzelnic, Alex, (2016), (Meta)Physical Education: Temper Temper, Tricycle, Trike Daily, Meditation & Practice, February 22, 2016

¹⁵³ 'experientiële ervaren': wil de yogi doordringen tot de werkelijkheid zoals ze is—yatha bhuta—dan moet hij één worden met het object dat hij observeert. Concreet: subject en object moeten één worden. Zolang er dualiteit is tussen subject en object blijft het een kwestie van vergelijken; van 'weten en meten'; van 'verlangen' en van 'afkeer'. Uit dualiteit spruit slechts 'kennis' voort; géén wijsheid. Uit dualiteit kan géén experientiële ervaren voortvloeien. Dit is de reden waarom in de Mahasatipatthana-Sutta de yogi verzocht wordt om 'het lichaam in het lichaam' (resp. 'de gewaarwordingen in de gewaarwordingen'; 'de geest in de geest' en 'de geestinhoud in de geestinhoud') te observeren. De betekenis van deze cryptische omschrijving is de éénwording van de yogi (subject) met zijn respectievelijk object van aandacht.

¹⁵⁴ Halifax, Joan, (2008), *Tricycle Magazine, The Lucky Dark, Spring 2008.*

¹⁵⁵ Mahaparinibbana-Sutta, *Digha-Nikaya* #16, 2.26

¹⁵⁶ Zelfrealisatie: Ontwaken - Awakening (E.) - Nibbana (P.) - Nirvana (Skr.) - Satori (Jap.) - Kensho (Jap.). Zelfrealisatie = de oorspronkelijke staat, ons oorspronkelijk gezicht, boeddhanatuur, tot innerlijk weten komen. Het is de pure staat van de mens voordat hij zich omhult met zijn opinies, gewoonten, percepties, verwachtingen, woorden en concepten. (*) Zelfrealisatie haalt de mens uit zijn dukkha; uit zijn dualiteit; uit zijn schizofrenie; uit zijn 'onwetendheid' (P. avijja, moha), uit zijn verlangen (P. tanha, lobha) en uit zijn afkeer (P. dosa). Zelfrealisatie stopt elke zoektocht. Zelfrealisatie is 'zien' en 'weten' (P. janami passami) (**) dat er geen 'worden' meer is. Zelfrealisatie is het 'Ongeborene' (P. ajata); het 'Doodloze' (P. amata). Neem de tijd om deze voetnoot te herlezen, te beschouwen en erover te mediteren. Het is kernhout.

(*): Gómez, Luis, (1976), *Proto-Madhyamika in the Pali Canon. Philosophy East and West* p. 154 — 'The fundamental illusions which are at the root of samsaric bondage belong to the realm of language and conceptualization'.

(**): 'zien en weten' (wijsheid) staat tegenover 'meten is weten' (kennis). Heelheid versus dualiteit. In dualiteit ligt geen wijsheid besloten. Kennis brengt slechts realisatie voort. Geen zelfrealisatie.

¹⁵⁷ Onze begoocheling is enorm. Wanneer de yogi opmerkelijk kijkt ziet hij pas in welke illusoire luchtballon hij vertoeft. Zo verhaalt Zeshin van der Plas in het artikel 'Hel en verdoemenis', *Boeddhistisch Dagblad* dd. 28 december 2019, hoe een vriend hem op het volgende wijst: 'Kijk zie je die ster, haar licht heeft er honderd miljoen lichtjaar over gedaan om hier te komen, de ster op zich is al lichtjaren geleden geëxplodeerd. Waar kijk je naar, je ziet een ster die er niet meer is. Denk je dat het universum er wakker van zal liggen als deze planeet onleefbaar wordt? 'Nothing grasp'.

¹⁵⁸ Opmerking: alhoewel de kleuraccenten van de conditionering van generatie op generatie verschillen blijven de kilesas van onwetendheid, van verlangen en van afkeer onveranderd overeind. Waarom? Omdat de permanente identificatie met processen buiten onszelf (buiten ons lichaam/geest-complex) blijikbaar een onmogelijk te nemen hindernis is. Zolang we het geheel (de 'interbeing') niet zien blijven we rondjes lopen. Samsara.

¹⁵⁹ Loy, David, (2004), *What's buddhist about socially engaged buddhism. Un zen occidental. February/March 2004* — 'Despite its advantages in some ways, our economic system institutionalizes greed in at least two ways: corporations are never profitable enough, and people never consume enough. To increase profits, we must be conditioned into thinking of themselves as consumers, who find the meaning of our lives in buying and consuming. Contrary to what we are repeatedly told, however, such an economic system is neither natural nor inevitable. It is based on an historically-conditioned worldview that views the earth as resources, human beings as labor, and money as capital to be used for producing more capital. Everything else becomes a means to the goal of profit, which can have no end except more and more of the same thing. Greed has taken on a life of its own.'

¹⁶⁰ Dhammapada, *Gatha* # 371 — 'Meditateer, Monnik ! Wees niet achteloos. Laat je gedachten niet afdwalen naar zintuiglijk genot. Slik in je onoplettendheid geen roodgloeiende metalen bal in. Om dan, inwendig verbrand, uit te roepen: "Dit doet pijn!". De metafoor van de roodgloeiende bal komt voort uit de eigen ervaring: sterk verlangen en afkeer wordt aangevoeld als een brandende, alles verterende gewaarwording.

¹⁶¹ *Dhammapada, Gathas #11.153 en 11.154*

¹⁶² 'vele geboorten heb ik in samsara doorlopen': vert. van → *anekajatisamsaram sandhavisam: anekajatisamsaram* → *aneka+jati+samsara*: *aneka* = veel, zeer veel; *jati* = geboorte; *samsara* = de cyclus van de hergeboorte, de eeuwige transmigratie; *sandhavisam* → *sam+dhav*: *sam* = compleet, volledig, in zijn geheel; *dhav* = doorlopen, meemaken. 'Anekajatisamsaram sandhavisam', is vrij vertaald als: 'vele geboorten heb ik in samsara doorlopen'.

¹⁶³ 'op zoek naar de bouwer van dit huis': vert. van → *gahakarakam gavesanto*: *gahakarakam* → *gaha+karaka*: *gaha* = huis; *karaka* = hij die maakt, de maker; *gahakarakam* = de huizenbouwer; *gavesanto* → *gavesati* → *gavesanto* = zoeken naar. 'Gahakarakam gavesanto', is vrij vertaald als: 'op zoek naar de bouwer van dit huis'.

¹⁶⁴ 'vergeefs heb ik gezocht': vert. van → *anibbisam* → *a+nibbisati*: *a* = niet; *nibbisati* → *ni+visati*: *ni* = niet; *visati* = vinden; *anibbisam* = niet vinden. 'Anibbisam', is vrij vertaald als: 'vergeefs heb ik gezocht'.

¹⁶⁵ 'pijnlijk is het om steeds weer geboren te worden': vert. van → *dukkha jati punappunam*: *dukkha* = pijnlijk, ellendig; *jati* = geboorte; *punappunam*: opnieuw het dubbel gebruik van *puna* = opnieuw; *punappunam* = opnieuw en opnieuw = steeds weer. 'Dukkha jati punappunam', is vrij vertaald als: 'pijnlijk is het om steeds weer geboren te worden'.

¹⁶⁶ 'nu heb ik je gezien, huizenbouwer': vert. van → *gahakaraka ditthosi*: *gahakaraka* → *gaha+karaka*: *gaha* = huis; *karaka* = maker, bouwer; *gahakaraka* = huizenbouwer; *ditthosi* → *dittho+asi*: *dittho* → *dis* = zien; *dittho* = gezien; *asi* → *as* = zijn; *asi* = is; *ditthosi* = is gezien. 'Gahakaraka ditthosi', is vrij vertaald als: 'nu heb ik je gezien, huizenbouwer'.

¹⁶⁷ 'je zal niet nogmaals dit huis voor me bouwen': vert. van → *puna geham na kahasi*: *puna* = opnieuw; *geham* → *geha* = huis; *na* = niet; *kahasi* → *kar* = maken, hier in de betekenis van 'bouwen'. 'Puna geham na kahasi', is vrij vertaald als: 'je zal niet nogmaals dit huis voor me bouwen'.

¹⁶⁸ 'al je spanten zijn gebroken': vert. van → *sabba te phasuka bhagga*: *sabba* = alle; *te* = van jou, je; *phasuka* = rib, hier in de betekenis van 'spant', *phasuka* = spanten; *bhagga* → *bhanj* = breken; *bhagga* = gebroken. 'Sabba te phasuka bhagga', is vrij vertaald als: 'al je spanten zijn gebroken'.

¹⁶⁹ 'je nokbalk is versplinterd': vert. van → *gahakutam visamkhitam*: *gahakutam*: *gaha* = huis; *kuta* = top, nok; *visamkhitam*: vernield, vernietigd, versplinterd. 'Gahakutam visamkhitam', is vrij vertaald als: 'je nokbalk is versplinterd'.

¹⁷⁰ 'mijn geest heeft het Ongeconditioneerde bereikt': vert. van → *visamkharagatam cittam*: *visamkharagatam* → *visamkhara+gata*: *visamkhara* → *vi+sam+kar*: *vi* = in de betekenis van 'afgescheiden', separaat; *sam* = compleet, volkomen, in zijn geheel, *kar* = doen, bereiken; *khara* = bereikt; *visamkharagatam* = de complete separatheid is vernietigd; *cittam* = de geest, het bewustzijn. 'Visamkharagatam cittam', is vrij vertaald als: 'mijn geest heeft het Ongeconditioneerde bereikt'.

¹⁷¹ 'begeerte is tot stilstand gekomen': vert. van → *tanhanam khayam ajjhaga*: *tanhanam* → *tanha* = begeerte, verlangen; *khayam* → *khaya* = vernietiging, oplossing van; *ajjhaga* = bereiken. 'Tanhanam khayam ajjhaga', is vrij vertaald als: 'begeerte is tot stilstand gekomen'.

¹⁷² 'loslaten': (P. vossagga): het opgeven; het overstijgen; het transcenderen; eraan 'voorbij' gaan aan.

¹⁷³ Hoogcarspel, Eric, (2020), Het sublieme, Boeddhistisch Dagblad, dd. 06 april 2020

¹⁷⁴ Dhammapada, Gatha #283 — 'Monniken, Kap het hele bos [van verlangen]; maar géén échte bomen; Uit dit bos [van verlangen] ontstaat angst. Met het bos en het struikgewas omgehakt, zullen jullie nibbana bereiken.'

¹⁷⁵ Chah, Ajahn, (2000), Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah p. 24 en p. 180

¹⁷⁶ Wélke methode gebruikt wordt om tot bevrijding en innerlijke rust te komen heeft géén énkél belang. Alle meditatie technieken zijn slechts hulpmiddelen (P. upayas) om het 'doel' te bereiken. Zoals Deng Xiaoping zei (in een overigens totaal andere optiek): 'Het maakt niet uit of een kat wit of zwart is, als ze maar muizen vangt.'

¹⁷⁷ Stilte biedt ons de unieke kans om onze onophoudelijke mind chatter te ontdekken, die constante stroom van mentale en emotionele activiteit waarvan we ons meestal niet bewust zijn.

¹⁷⁸ Als er geen 'zelf' is, als er niemand in ons is, is er ook geen geboorte. Noch een dood. Als alles leeg is wordt er niets geboren en gaat ook niets dood. Dan is er enkel een 'proces' van energie gedirigeerd door ontzettend vele oorzaken (P. hetus) en voorwaarden (P. paccayas). Een web van elementen die onderling met elkaar spelen. Ajahn Chah: 'Zij die spreken over de dood, spreken de taal van onwetende kinderen'.

¹⁷⁹ Zie: Nanananda, Bhikkhu, (2012), Concept and Reality in Early Buddhist Thought, Dharma Grantha Mudrana Bharaya, Colombo, Sri Lanka

¹⁸⁰ Er is geen 'zelf' (geen stabiele, onafhankelijke kern of ziel) (P. anatta), dus dát 'zelf' moeten we niet loslaten; we moeten slechts de illusie van het 'zelf' loslaten. Mara, el diablo en persona, is de Pali-canon-metafoor voor de immense illusie dat er een permanent 'zelf' bestaat: 'Hoy es tu turno; mañana será mío, a menos que la gracia divina me sostenga'. Dit 'zelf' is een door de geest gecreëerde illusie—'cittakatam bimbam'. Het is dit niet-bestaande 'zelf' dat ons belet om los te komen van onze gehechtheid (P. lobha; tanha). Dit 'ik' dat ons belemmert om tot Zelfrealisatie (P. nibbana) te komen.

¹⁸¹ 'energie': of noem het voor mijn part 'bewustzijn in beweging' zoals Frans Langenkamp het uitdrukt. Zie: Langenkamp, Frans, (2020), Is energie wel de uiteindelijke substantie van de werkelijkheid?, Boeddhistisch Dagblad, 9 januari 2020

¹⁸² anicca: vergankelijkheid en veranderlijkheid—één van de drie karakteristieken (P. tilakkhāna) van alle geconditioneerde dingen.

Voor verdere commentaar zie: Buddhist Publication Society, (2013), The Three Basic Facts of Existence I. Impermanence (Anicca), Collected essays.

Zie ook: Gnanarama, Pategama, (2000), Essentials of Buddhism. A consistent and comprehensive treatise on essentials of Buddhism, Impermanence as a Basic Fact of Existence p. 21

¹⁸³ *dukkha*: wordt meestal en grofweg vertaald als 'lijden'. *Dukkha* is als een karrenwiel dat niet goed in de as zit. Hierdoor loopt de kar niet vlotjes. Een betere vertaling voor *dukkha* is: onvrede, ongenoegen, imperfectie, irritatie, gebrek aan harmonie, onbehagen, in de breedste zin van het woord. Zoals de oceaan uit water bestaat, zo bestaat het leven uit *dukkha*.

Dualiteit vormt het kenmerk van het leven: gezondheid en ziekte, leven en dood, arm en rijk. Als mens hebben wij altijd een voorkeur voor aangename dingen en een afkeer voor onaangename. Vermits we geen beslissingskracht bezitten over onze voorkeuren, lijden we. We willen niet aanvaarden dat alles loopt zoals het loopt. *Dukkha* ontstaat énkél door de individuele creatie—via onze geest/bewustzijn/gedachtenstroom—van onze eigen realiteit; onze illusies—die uiteraard totaal niet matchen met de realiteit. Gelukzaligheid (*P. sukha*) daarentegen wordt ons deel wanneer we compleet in harmonie zijn met de realiteit, met de zó-heid van de dingen. Het geluk van de yogi hangt af van zijn graad van zelfrealisatie. Daarom moeten we trachten een spiegel te zijn, die énkél maar reflecteert as it is en niet vervormt. De oorzaak van onze *dukkha* ligt dus helemaal niet buiten onszelf, maar ligt volledig binnen onszelf, in onze eigen manier van denken: wijzelf en niemand anders zijn verantwoordelijk voor onze onvrede, ongenoegen, imperfectie, irritatie, onbehagen.

Dukkha is één van de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde dingen.

Voor omstandige commentaar zie: Buddhist Publication Society, (2006), *The Three Basic Facts of Existence II. Suffering (Dukkha)*, Collected essays.

Zie ook: Gnanarama, Pategama, (2000), *Essentials of Buddhism. A consistent and comprehensive treatise on essentials of Buddhism, The Concept of Dukkha in Early Buddhist Teaching* p. 30

¹⁸⁴ *anatta*: niet-zelf; het inzicht in de zelfloosheid: het diepe, heldere inzicht van het niet-bezitten van een substantiële, onafhankelijke kern, vermits alles constant verandert. *Anatta* is één van de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde dingen.

'*Sabbe sankhara anatta: 'ti yada pannaya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiya'*—'zelfloos zijn alle geconditioneerde fenomenen. Wie dit met inzicht verstaat, maakt zich vrij van het lijden. Dit is het Pad van Zuivering.'

Zie ook: *Anattalakkhana-Sutta*, *Samyutta-Nikaya* 22:59 — *Anattalakkhana* → *anatta*+ *lakkhana*: *anatta* = geen zelf, zonder zelf, zonder stabiliteit; *lakkhana* = kenmerken, karakteristieken. *Anattalakkhana* = de kenmerken van het niet-zelf. De Boeddha predikte deze sutta op de vijfde dag nadat de vijf metgezellen de stroom waren ingegaan (*P. sotapatti*). Daarom wordt deze voordracht beschouwd als de tweede sutta die door de Boeddha werd uitgesproken. De Boeddha zag dat niets een onveranderlijke kern bezat. Dat alles uiterst vluchtig was en niet substantieel. Hij 'zag' dat alle verschijnselen 'leeg' (*P. sunna*) zijn aan een eigen onafhankelijk zelf: de lege en niet-substantiële natuur van alle fenomenen. *Anatta*.

Voor mijn vertaling van deze sutta: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Yatra naar Majjhimadesa. Een Pelgrimsreis naar het Middenland* p. 245 e.v.

Voor omstandige commentaar zie: Buddhist Publication Society, (1974), *The Three Basic Facts of Existence III. Egolessness (Anatta)*, Collected essays.

Zie ook: Gnanarama, Pategama, (2000), *Essentials of Buddhism. A consistent and comprehensive treatise on essentials of Buddhism, The Theory of Egolessness (anatta) in Early Buddhism* p. 40

¹⁸⁵ Brach, Tara, (2020), *A True Taste of Peace*, Tricycle Magazine, Dharma Talk, Teachings, Spring 2020

¹⁸⁶ van Dam, Hans, (2020), *De warboel de warboel laten*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 19 februari 2020

¹⁸⁷ *En hoé de yogi dit Proces van ontstaan en vergaan in gedachten, woorden of metaforen tot uitdrukking brengt (wedergeboorte in het Theravada of prajnaparamita in het Mahayana of Eigenkracht/Anderkracht in het Shin-boeddhisme) heeft géén énkél belang. De essentie is dat de yogi in zichzelf realiseert (herkent, erkent en er één mee wordt = pariyatti; patipatti, pativedha) dat het hele bestaan 'een spel van vormen is die ontstaan en vergaan'. Dat alles voorbij gaat, dat alle vormen ooit oplossen en dat enkel de bron, de ruimte waarin de vormen ontstaan blijft bestaan: het Vormloze. Arupa. De Leegte. Sunnata. Paul Van hooydonck (oprichter en bezieler van Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Antwerpen) in een persoonlijk mailtje: 'Dingen komen en gaan. Dat ben ik niet. Ik ben de weidheid waarin deze dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze verdwijnen.' De essentie in een cirkel gevat. Shiva Nataraja. Stroombetreding. Sotapatti.*

¹⁸⁸ Penick, Douglas, (2019), Tricycle Magazine, *On The Departure of A Beloved Brother*, Winter 2019

¹⁸⁹ 'ruimtetijd-continuüm': ruimtetijd is in de theoretische natuurkunde een vierdimensionale structuur waarin de drie ruimtedimensies van ons universum, samen met de tijd geïntegreerd zijn in één model. Deze visie is een rechtstreeks gevolg van de relativiteitstheorie die stelt dat ruimte en tijd met elkaar verweven zijn.

¹⁹⁰ Anaxagoras, een Grieks filosoof en astronoom (ca. 500-428 vóór GTR) stelde: 'Rien ne naît, ni ne périt, mais des choses déjà existantes se combinent, puis se séparent de nouveau.'

¹⁹¹ De Franse scheikundige Antoine Lavoisier (1743-1794) stelde: 'Rien ne se perd, rien ne se crée. Tout se transforme.'

De eerste wet van de thermodynamica—ook de Eerste Hoofdwet of de Wet van Behoud van Energie genoemd—stelt dat de totale hoeveelheid energie, in een gesloten systeem, niet verloren kan gaan of uit het niets kan ontstaan. De totale hoeveelheid energie is en blijft constant. Er kan alleen omzetting van energie plaatsvinden: energie kan noch gecreëerd worden, noch vernietigd, maar énkél worden omgezet van de ene naar de andere vorm, bijvoorbeeld van chemische energie naar kinetische energie.

Vergelijk deze absolute natuurwet met de kosmologie van de Boeddha (5de eeuw vóór GTR) waarin de wereld beschreven werd als een gebeuren zonder begin, zonder einde, bestaande uit 4 fasen, namelijk: de fase van vorming (de eerste momenten na de Big Bang), de fase van vooruitgang (de fase waarin we ons momenteel bevinden), de fase van inkrimping waaruit vernietiging volgt, en tenslotte de fase van leegte. Deze leegte is niet een puur niets, maar een concentratie van energie van waaruit op een bepaald moment een nieuwe fase van vorming ontstaat (de volgende Big Bang).

¹⁹² Darwin (1809-1882): de vader van de evolutietheorie met zijn boek 'The Origin of Species' (1859). Zijn evolutieleer stemt overeen met de fundamentele leerstellingen van de Boeddha. Deze leerstellingen zijn enkel 2.300 jaar ouder.

Zie ook: Amarasiri Weeraratne, *Buddhism and Darwin's Theory of Evolution*, <http://www.buddhivihara.org/buddhism-and-darwins-theory-of-evolution/>

James, Shaheen, (2003), *Darwin and the Buddha*, *Tricycle Magazine*, Spring 2003, <https://tricycle.org/magazine/darwin-and-buddha/>

¹⁹³ *Bare insight*; Syn.: *Dry insight* (P. *parikamma samadhi*; *suddha vipassana*). Naakt inzicht. Het is de 'directe weg' (P. *ekayana magga*) naar zelfrealisatie (P. *nibbana*), zonder voorafgaandelijke *jhana*-beoefening (d.i. zonder meditatieve absorptie, i.c. zonder 'upacara samadhi' of 'appana samadhi'). Deze directe 'tijdelijke concentratie' is de traditie van o.m. Mahasi Sayadaw; U Ba Khin en S.N. Goenka. Het is pure, naakte aandacht op de drie karakteristieken (P. *tilakkhana*) van alle geconditioneerde fenomenen die zich op elk moment en van moment-op-moment aan de yogi presenteren. Alle zintuiglijke ervaringen verschijnen aan de yogi als volkomen puur, d.i. zonder mind chatter, zonder toevoeging van (verzonden) verhalen en drama's. As they really are. Zo verwerft de yogi 'naakt' inzicht: de aandacht van de yogi beperkt zich op deze manier tot het proces zelf ('zien' en 'vorm'; 'horen' en 'geluid'...) en niet tot een imaginair beeld gevormd door ingebeeelde, aan het naakte object toegevoegde, zelf gecreëerde, subjectieve, fantasierijke verhaaltjes en drama's. Enkel door deze pure aandacht (het pure noteren van wat werkelijk gebeurt!) zullen de objecten die aan de zintuigpoorten verschijnen ontstaan en vergaan zónder dat sankharas van verlangen en sankharas van afkeer zich ontwikkelen. Op deze manier roepen objecten, gewaarwordingen en gevoelens geen verlangen en geen afkeer op'. Dit is het pure bewustzijn van de beoefenaar. Uit dit pure 'bewust'-zijn ontwikkelt zich steevast wijsheid, namelijk het onderscheid tussen—evenals de gerelateerdheid van—materie en bewustzijn (P. *namarupa*); het voorwaardelijk ontstaan (P. *paticca samuppada*) dat tussen beide bestaat en de drie kenmerken (P. *tilakkhana*) die beiden omvatten, namelijk *anicca*, *dukkha* en *anatta*. Voor meer informatie, zie Mahasi Sayadaw, (1994), *The Progress of Insight* (*Visuddhinana-katha*). Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 197 — 'To develop this [supramundane noble eightfold path], we first cultivate the ordinary eightfold path by practicing ethical conduct [sila]; the four establishments of mindfulness [sati-patthana]; and mundane right concentration [the jhanas or 'bare' concentration]. As our concentration increases and our understanding of the body, feelings, mind, and phenomena being impermanent, unsatisfactory, and not self deepens, we will reach a point where the breakthrough by wisdom arises and realizes nibbana. While the mind dwells in concentration, wisdom penetrates the ultimate truth. Certain defilements are extinguished, and when one emerges from that concentration, one is an ariya and a stream-enterer [sotapanna].'

Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 192 — 'True insight only occurs in the presence of a nonthinking, bare awareness of the passing away of phenomena in the present moment.'

Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 51 e.v. — 'What exactly is missing from concentration meditation [samatha bhavana]? It simply cannot bring the understanding of truth. For this we need vipassana meditation. Only intuitive insight into the true nature of mind and matter can free the yogi from the concept of ego; of a person; or 'self'; or 'I'. Without this insight, which comes about through the process of bare awareness, the yogi cannot be free from these concepts. Only an intuitive understanding of the mechanism of cause and effect—that is, seeing the link of recurrence of mind and matter—can free the yogi from the delusion that things happen without a cause. Only by seeing the rapid arising and disappearance of phenomena can the yogi be released from the delusion that things are permanent; solid; and continuous. Only by experiencing suffering in the same intuitive way the yogi can deeply learn that samsaric existence is not worth clinging to. Only the knowledge that mind and matter just flow by according to their own natural laws with no one, and nothing, behind them, can impress upon the yogi's mind that there is no 'atta', or self essence.'

¹⁹⁴ Dit raakt de kern van Dhamma: de buddhasasana (de Leer van de Boeddha, de doctrine) is, zoals alle fenomenen, geconditioneerd en vergankelijk. Dit kan klinken als een vloek in de (boeddhistische) kerk, maar het is het logische gevolg van de tilakkhana die alle fenomenen beheerst. De buddhasasana is slechts een hulpmiddel (P. upaya) die de richting aangeeft waarop de yogi zijn aandacht moet concentreren. Dhamma daarentegen is ongeconditioneerd en onvergankelijk (permanent). De Boeddha in de Anguttara-Nikaya, 3.136 — 'Uppada va, bhikkhave, tathagatanam anuppada va tathagatanam, tñitava sa dhatu dhammatthitata dhammaniyamata — Monniken, of er nu al dan niet arahats opstaan, Dhamma blijft bestaan, deze natuurwet is onvergankelijk'. Anders gezegd: Dhamma bestaat altijd, ook al is er niemand om deze natuurwet te ervaren. Zelfs al bestaat de wereld voor 100% uit puthujanas, dan nóg bestaat Dhamma, al zij het onbekend en verborgen.

Bovenstaande opmerking geeft nog maar eens aan hoe diep de yogi voorbij zichzelf moet gaan. Zélfs zijn eigen ideeën ('ik' = hechting) over de beoefening moet hij loslaten: 'de leringen horen en dan loslaten.' (Ajahn Chah). Maar het maakt wel duidelijk waar Dhamma voor staat, namelijk gerealiseerd inzicht in het eeuwige proces van ontstaan en vergaan, als gevolg van ontelbare oorzaken en voorwaarden, waar niets van 'ons' is, waar niets bestaat dat ons blijvend gelukkig kan maken. Wanneer de yogi dit ziet en wéét maakt hij zich vrij van al zijn wensen en wordt hij één met de flow, met hét Proces. Komt hij tot innerlijke vrede. De Boeddha: "Voor wie zich ergens aan vastklampt is er instabiliteit, wie zich nergens aan vastklampt kent geen instabiliteit; zonder instabiliteit is er sereniteit; als er sereniteit is, is er geen ondergeschiktheid; als er geen ondergeschiktheid is, is er geen komen en gaan; als er geen komen en gaan is, is er geen dood en geboorte; is er noch 'hier' noch 'voorbij' noch 'tussen de twee'. Dit is eenvoudigweg het einde van dukkha."

¹⁹⁵ Taigu, [Jules Prast], (2020), *Transformatie van inspiratie*, Boeddhistisch Dagblad dd. 28 februari 2020

¹⁹⁶ Paul Van hooydonck in een persoonlijk mailtje. Dhamma. Pure Dhamma. Inzicht. Stroombetreding.

¹⁹⁷ 'vossagga' (P): het loslaten van alle verlangen en hechting—een rechtstreeks gevolg van het feit dat de yogi het gerealiseerde inzicht verworven heeft dat alles (in de eerste plaats het 'ik') zelfloos (niet stabiel, veranderlijk, vergankelijk) is (cfr. sakkaya-ditthi, de 1ste samyojana). Het beoefenen en tot ontwikkeling brengen van opmerkzaamheid, concentratie en jhana is eerder gericht op loslaten (vossagga) dan op het richten van aandacht. Zo gezien wordt het 'loslaten van het ik' het meditatie-object dat de yogi uiteindelijk de stroom doet betreden.

Buddhadasa: 'As for samadhi, an empty mind is the supreme samadhi, the supremely focused firmness of mind. The straining and striving sort of samadhi isn't the real thing and the samadhi which aims at anything other than non-clinging to the five khandhas is miccha-samadhi (wrong or perverted samadhi). You should be aware that there is both miccha-samadhi and samma-samadhi (right or correct samadhi). Only the mind that is empty of grasping at and clinging to 'I' and 'mine' can have the true and perfect stability of samma-samadhi. One who has an empty mind has correct samadhi.'

¹⁹⁸ Hai An, (2018), *The Joy of Letting Go: Spring Cleaning Inside and Out*, Tricycle, Trike Daily, May 28, 2018

¹⁹⁹ 'samma ditthi' (P.): het 'perfecte' inzicht; het 'juiste' zien van de dingen. De yogi die juist ziet, zal ook juist denken en daardoor zullen ook de andere factoren van het Achtvoudige Pad juist zijn. Samma ditthi staat o.m. voor het perfecte inzicht in de tilakkhana (P.), namelijk in de drie kenmerken van alle fenomenen: vergankelijkheid; onbevredigdheid en zelfloosheid. Of anders geformuleerd: het in zichzelf realiseren van het begrijpen van dukkha (P. dukkha sacca); het loslaten van de oorzaak van dukkha (verlangen) (P. samudaya sacca); de beëindiging van dukkha door de vernietiging van verlangen (P. nirodha sacca) en het cultiveren van het pad dat leidt tot deze beëindiging (P. magga sacca) en tot bevrijding (P. vimutti) en Zelfrealisatie (P. nibbana) voert. Kortom: het realiseren van de Vier Edele Waarheden (P. cattari ariya saccāni).

Samma ditthi kan door elke alerte (P. sati) en gelijkmoedige (P. upekkha) yogi verworven worden en hem/haar in staat stellen om (op zijn minst) tot stroombetreding (P. sotapatti) te komen.

Zie: Sammaditthi-Sutta, Majjhima-Nikaya 9

²⁰⁰ 'ariyaya nibbedhikaya sammadukkhayagaminiya' (P.) → ariyaya = edel, nobel; nibbedhikaya = penetrerend, diep in het lichaam doordringend; sammadukkhayagaminiya → samma+dukkha+ya+gaminiya: samma = perfect, juist, wat tot het beoogde doel voert; dukkha = ellende, lijden; ya = hier in de betekenis van: wat, hetgeen; gaminiya = leiden tot. Het is deze edele penetratie van inzicht die tot de complete vernietiging van dukkha leidt.

Zie: Katz, Nathan, (1989), *Buddhist Images of Human Perfection. The Arahant of the Sutta Pitaka Compared with the Bodhisattva and the Mahasiddha*, Motilal Banarsidass Publishers Private Ltd, Delhi, India

²⁰¹ Chödrön, Pema, (2005), *Cutting Ties: The Fruits of Solitude*, Magazine Dharma Talks, Winter 2005 — 'One could spend years alone in a cave without really letting go of anything. The question is how best to attain the inner solitude that will bring lasting happiness.'

²⁰² Chah, Ajahn, (2009), *Dharma Zijn. Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden* p. 86 en p. 287

²⁰³ *upekkha* (P.): gelijkmoedigheid, een gemoedstoestand van aanvaarding van de dingen zoals ze zijn. As they are. De volkomen aanvaarding van onze condition humaine. Het aanvaarden van onze zo-heid: de acceptatie van onze vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid (P. de tilakkhana).

Upekkha is een gebalanceerde geest, een harmonische geest, een geest in evenwicht. Het is een staat van innerlijke rust die niet verstoord kan worden door de Acht Wereldse Winden (*), ook de Acht wisselvalligheden van het bestaan genoemd (P. atthaloka-dhamma), die elke mens in zijn leven tegenkomt, namelijk winst (P. labha) en verlies (P. alabha); roem (P. yasa) en oneer (P. ayasa); lof (P. pamasā) en beschuldigingen (P. ninda); geluk (P. sukha) en ellende (P. dukkha). De yogi bekijkt deze wisselvalligheden met een gelijkmoedige, evenwichtige geest. Hoe dieper hij doordringt in de tilakkhana, hoe gelijkmoediger hij wordt.

De yogi beseft helder dat verlangen (P. tanha) en afkeer (P. dosa) dukkha veroorzaakt. Hij weet dat wanneer hij zich hecht (P. upadana) aan zijn zintuiglijke verlangens (P. kama-chanda), aan zijn afkeer (P. vyapada) of aan zijn opinies (over wat behoort te zijn of juist niet hoort te zijn) dukkha zich multipliceert. Hechting (P. upadana) versterkt altijd dukkha. Lijden met een Hoofdletter. Ellende in het kwadraat. Hij begrijpt dat wisselvalligheden onvermijdelijk zijn in het leven en dat hij ze derhalve moet aanvaarden met een gelijkmoedige geest: hij verheugt zich niet bij winst; maar treurt evenmin bij verlies. Hij is zich helder bewust van het feit dat wie de wisselvalligheden van het leven ervaart vanuit een evenwichtige gemoedstoestand (P. upekkha) zich vrijmaakt van hechting.

(*) Zie: Vajragupta, (2014), *De wereldse winden*, Stichting de 3 juwelen. Oorspronkelijke titel: *Sailing the worldly winds* (2011), Cambridge, UK

²⁰⁴ 'vipassana' → vipassisum = inzicht.

²⁰⁵ Rohitassa-Sutta, Anguttara-Nikaya 4.45

²⁰⁶ 'de vormen, de percepties, de gewaarwordingen, de sankharas en het bewustzijn': de kkhandhas. De aggregaten. De hopen. De brandstapels. De vuren.

²⁰⁷ 'paccanubhoti' (P.): experiëntiele, directe ervaring, namelijk: kennis op ervaringsniveau van de werkelijkheid zoals ze is.

²⁰⁸ Dogen, Eihei, (2007), *Shobogenzo, Urbandharma*, e-book

²⁰⁹ De realisatie van de vergankelijkheid in onszelf hoeft niet tot pessimisme te leiden. Integendeel. Wie de vergankelijkheid in zichzelf realiseert zal het NU-moment appreciëren. Zal dit unieke en kostbare leven met vreugde en innerlijke vrede waarderen.

²¹⁰ De Vier Fundamenten (of Velden) van Opmerkzaamheid (P. satipatthanas), namelijk de aandacht op volgende vier perspectieven van de persoon, het lichaam, de gewaarwordingen, de geest en de geestinhoud (ook de objecten van de geest genoemd) kunnen de yogi ertoe brengen om dukkha te overwinnen en tot Zelfrealisatie te komen.

²¹¹ Chah, Ajahn, (2009), *Dharma Zijn. Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden* p. 257

²¹² 'de leegte': 'sunna' (P.) = leeg (adjectief); 'sunnata' = leegte (zelfstandig naamwoord). De zelfloosheid; de onstabieleiteit. Het essentiële feit van sunnata is dat gecreëerde dingen géén separaat zelf bezitten. De essentie van onze oorspronkelijke natuur is leegte—er valt geen enkele stabiele kern in de fenomenen te ontdekken, waaruit automatisch volgt dat alles één flux is. In essentie is alles ruimte: leeg; ruim; open; zuiver vanaf het begin. De aard van onze oorspronkelijke natuur is helderheid: helder; stralend; onbelemmerd en spontaan aanwezig. Tenslotte is onze oorspronkelijke natuur een continue manifestatie: ontvankelijk, niets kan haar tot staan brengen; zij doordringt en verzadigt alles. Waar komt het voor de yogi de facto op neer? Hij moet inzien dat alles—in essentie—verschijnt in leegte, dat alles volmaakt transparant is en even open als de oneindige kosmische ruimte. Hij moet gewoon herkennen dat de aard van alles creatieve vibrerende energie is en dat alles op elkaar inwerkt en in voortdurende verandering is, zodat de manifestaties die hieruit voortkomen van een oneindige en steeds wijzigende diversiteit zijn. Elke identificatie van de yogi met deze (zich van moment-op-moment wijzigende) manifestaties moet bijgevolg tot onrust, angst en verwarring leiden. Ons denken creëert permanent onvrede en ellende omdat het niet accordeert met de realiteit van de fenomenen. Het 'wringt' tussen beide; het loopt niet synchroon. Dukkha. Wanneer de yogi erin slaagt om zijn denken los te laten—op dát Verheven Moment—wordt alles één: stroomt alles; vibreert alles; pulseert alles. Dán is er slechts leegte; een open helderheid én een continue beweging van stromen; vibreren; pulseren... Ruimte. Sunnata is het antidotum tegen alle concepten. Daardoor leidt het ervaren van leegte ook tot het ervaren van vrede en harmonie met alles wat de yogi omringt.

²¹³ Analayo, Bhikkhu, (2016), *Meer zicht op satipatthana* p. 127-128

²¹⁴ Dhammacakkappavattana-Sutta, Samyutta-Nikaya 56.11

²¹⁵ 'majjhima patipada': Erik Hoogcarspel merkt terecht op dat het niet het 'juiste midden tussen versterving en lust' is dat de Boeddha tot Ontwaken (Zelfrealisatie) bracht, maar het overstijgen van de tegenstelling ervan. [Het overstijgen van de dualiteit tussen beide.] De 'majjhima patipada', de middenweg die de Boeddha heeft gevonden door los te laten, is eigenlijk een 'paragamana patipada', een weg van overstijgen, van transcenderen.' — Hoogcarspel, Erik, (2016), *Het Boeddha-fenomeen. Naar een westers boeddhisme* p. 26

Twee belangrijke opmerkingen:

(1.) het Middenpad is niet identiek aan Dhamma. Dhamma is de realiteit ervaren zoals ze werkelijk is. Dhamma is het Proces van onophoudelijke verandering 'zien'. Yatha bhuta. De waarheid zien waaraan alle verschijnselen onderhevig zijn: de tilakkhana. En deze waarheid accepteren. Het Middenpad is slechts de weg die leidt naar dit gerealiseerde inzicht; de weg die de yogi een helder inzicht verschafft in de ware aard van de dingen; in de kenmerken van ons lichaam/geest-complex en in de fenomenen van de wereld. Het Middenpad is dus niet de essentie van de Leer van de Boeddha; het is énkél het (noodzakelijk) middel (P. upaya) dat tot bevrijding en tot zelfrealisatie voert.

(2.) De volhardende beoefening van sila, samadhi en panna (P. tisikkha = de drie trainingen) brengt de yogi tot aan de stroom, maar maakt van hem nog geen stroombetreder. Stroombetreding is het plótse, onverwachte maar ontzettend manifeste en expliciete moment van inzicht in het Pad (P. magga nana) en in het resultaat van het Pad (P. phala nana). Hierdoor 'proeft' de yogi a.h.w. nibbana = de finaliteit, i.c. het bereiken van innerlijke vrede, Zelfrealisatie—de 'koelte' nà het doven van het vuur (P. sitibhava).

²¹⁶ 'idappaccayata' (P.) → *ida+paccayata*: *ida* = de aarde, de fenomenen, verschijnselen; *paccayata* = onderhevig aan voorwaarden; voorwaardelijkheid; conditionaliteit. *Idappaccayata* = de conditionaliteit van de wereldse fenomenen.

²¹⁷ Harry Mishō Teske, (2018), *Zen-Buddhismus Schritt Für Schritt* p. 80

²¹⁸ 'onwetendheid' (P. *avijja*): Het 'ik' zien als separaat van de rest; de dingen zien als 'zelf', als van 'ons'. Alle dhammas beschouwen in termen van dualiteit. Onwetendheid staat diametraal t.o.v. de ware aard van de fenomeen: het eeuwige proces van ontstaan en vergaan dat aangestuurd wordt door ontelbare oorzaken (P. *hetus*) en voorwaarden (P. *paccayas*) zónder essentie en zónder zelf. Waar *avijja* is ontstaan automatisch *sankharas* (van verlangen of haat). Daarom is onwetendheid het grootste vergif (P. *kilesa*), waaruit de twee andere spontaan ontstaan.

²¹⁹ 'verlangen' (P. *tanha*): de oorzaak van *dukkha* is het verlangen, de begeerte naar iets. Verlangen/begeerte wordt door de Boeddha ingedeeld in drie vormen. Al het menselijk lijden ontstaat als gevolg van deze drie vormen van begeerte.

Deze drie vormen zijn:

→ Zintuiglijke begeerte (P. *kama tanha*): dit verlangen bestaat uit de hunkering naar zintuiglijk genot. Het betreft hier een mentaal verlangen naar plezierige gevoelens die ontstaan als gevolg van zintuiglijk contact. Bvb.: het contact van het oog met een aantrekkelijke vorm.

→ Begeerte naar bestaan (P. *bhava tanha*): dit is het verlangen om te willen blijven bestaan in de huidige vorm, of de hunkering naar een bestaan in een alternatieve vorm, in alternatieve omstandigheden of met alternatieve karaktereigenschappen. Bvb.: "Ik wou dat ik ... was."

→ Begeerte naar niet-bestaan (P. *vibhava tanha*): Deze begeerte heeft betrekking op het niet willen blijven bestaan in de huidige vorm of omstandigheden, of het niet willen bestaan in een alternatieve vorm of omstandigheden. Ook het verlangen om te sterven valt hieronder. Bvb.: "Ik wou dat ik nooit ... zou hoeven te zijn"

Al deze vormen van begeerte ontstaan door het aanwezig zijn van onwetendheid (P. *avijja*);, i.c. het niet begrijpen van de drie karakteristieken (P. *tilakkhana*) waardoor de perceptie van een 'zelf' ontstaat. Het menselijk verlangen om de realiteit te veranderen is op dit gepercipieerde 'zelf' gebaseerd. Indien dit gevoel van 'ik ben' niet zou bestaan, zou er geen verlangen en dus ook geen *dukkha* zijn.

²²⁰ 'upadana' (P.): hechting. Een andere betekenis van 'upadana' is 'brandstof'. Het is bijgevolg niet ver gezocht om *upadana* te zien als het vuur (de brandstof) die tot 'worden' (P. *bhava*) leidt.

²²¹ Absolute waarheid is datgene wat eeuwig wáár is: wat in het verleden zo was; in het heden is en in de toekomst zal zijn, nu en voor altijd, wars van elk gezichtspunt of tijdsbestek (bvb. de *tilakkhana*). Wanneer we op de absolute waarheid reflecteren, kunnen we de schoonheid ervan of, als je wil, de grote perfectie herkennen die de realiteit omvat.

²²² Langenkamp, Frans, (2019), *Het tragische misverstand over Boeddha's Anatta-leer*, Boeddhistisch Dagblad, 28 november 2019 — 'Voor het onpersoonlijke, universele en absolute 'zijn' [het 'proces']—de uiteindelijke essentie van alles en iedereen—vinden we in de boeddhistische literatuur veel specifieke termen, zoals Buddhadhatu (Boeddhanatuur, Boeddha principe), Bodhicitta (ontwaakt bewustzijn), Pabhassara-citta (stralend bewustzijn), Dharmakaya (lichaam van wijsheid), Dharmadhatu (wijsheid natuur), Shunyata (leegte), Sugata-garbha (schoot waar de Ontwaakte vertoeft), Tatha-Gatha-Garbha (de schoot waar alles vandaan komt en waarnaar alles weer terugkeert), Tathata (zodanigheid, zijn als zodanig), Nirwana (uitgeblazen, vrij van fluctuaties), Nirwanic Bewustzijn (bewustzijn dat vrij van fluctuaties is en daarom de werkelijkheid ziet zoals die is), Alaya-vijnana (allesomvattend fundamenteel bewustzijn), etc. Wanneer we geestelijk volwassen worden, of zo je wilt 'spiritueel ontwaken', in Boeddha's term 'Nirwana bereiken', dan realiseren we ons dat onze individualiteit tot het gebied van de relativiteit behoort en daarmee vergankelijk is. Samenvattend: De uiteindelijke werkelijkheid, door Boeddha onder andere met bovenstaande begrippen aangeduid, is een absoluut, onpersoonlijk veld van bewustzijn. Zodra we dit absolute, abstracte niveau van de werkelijkheid realiseren, dan zien we in dat onze persoonlijkheid, inclusief de meest subtiele lagen die we gewoonlijk ziel noemen, relatieve, tijdelijke fenomenen zijn. Het individuele zelf—het ego—heeft dus inderdaad geen absolute substantie.'

Kortom: boeddhanatuur is een verwijzing naar de vaststelling dat iedereen de Boeddhanatuur in zich draagt. Het komt er voor de yogi op neer te 'zien' dat de verlichting waarnaar hij angstvallig op zoek is zich in hemzelf bevindt. Alleen beseft hij het niet. Om dit euvel op te lossen dient de yogi énkél te 'ervaren' dat hij niet op zichzelf bestaat, geen separaat deeltje vormt van het geheel (met een eigen 'ik' en een eigen 'ziel') maar dat hij bestaat in totale onderlinge verbondenheid en afhankelijkheid met het Geheel, met de flow, met het 'proces'. Hij moet ervaren dat interbeing onze ware natuur is. Dat niets op zich bestaat. Dat alles een oorzaak heeft. Dat niets een toeval is. Maar evenmin een gevolg is van ook maar enige goddelijk interferentie. Dat de Wet van oorzaak en gevolg ons beheerst. Paticca samuppada. De Flow. Het Proces. Dhamma.

Het concept van Boeddhanatuur is een Mahayana-begrip. Theravada erkent dit concept niet

²²³ 'viraga' (P) → vi+raga: vi = hier in de betekenis van 'zonder'; raga = zintuiglijk genot; passie. Viraga = zonder zintuiglijk genot, zonder passie, 'uitgedoofd'. De yogi kan samsara énkél doorbreken door zijn zintuiglijkheid te overstijgen en zijn 'hoger zelf' te ontwikkelen. Wie naar 'uitdoving' streeft móet begeerte uit de weg ruimen, overeenkomstig de bekende formule: tanhakkhaya, viraga, nirodha, nibbana. De yogi moet dit zélf realiseren. Niemand anders kan het voor hem doen.

²²⁴ Chah, Ajahn, (2009), *Dharma Zijn. Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden* p. 162

²²⁵ Het is een uitspraak die toegeschreven wordt aan de bosmonnik Luang Por Dun, die de Vier Edele Waarheden op deze manier verwoordde.

²²⁶ *puthujjana* (P.): iemand die 'onbewust' is, 'werelds'; een 'wereldling', die (nog) geen inzicht verworven heeft in de ware aard van de fenomenen. Wijsheid groeit in de mate dat een beoefenaar beter de aard van de verschijnselen ziet. Een *puthujjana* is een 'onwetend' (P. *assutava*) werelds persoon' (P. *puthujjana* → *assutavato puthujjana*) die nog geen enkele van de vier fasen van Ontwaken generaliseerd heeft (beginnend met 'stroombetreding'). Een *puthujjana* kan zowel een *bhikkhu* als een *lekenvolgeling* zijn. Het kan gaan om een compleet onervaren persoon, maar eveneens om iemand die reeds heel wat meditatiepraktijk bezit en over een grote hoeveelheid *pariyatti* beschikt. Het enige criterium dat de *puthujjana* van de *ariya* onderscheidt is 'stroombetreding' (cfr.: Whitaker, Justin, and Smith, Douglass, (2017), *Ethics, Meditation, and Wisdom, Chapter 3*, p. 53). Zie ook *infra*.

Onwetendheid (P. *avijja* → de eerste schakel van de keten van Afhankelijk Ontstaan - *paticca samuppada*) is het grootste kenmerk van de *puthujjana*. Dat is bijgevolg het eerste dat moet worden aangepakt: de *puthujjana* moet in zichzelf realiseren (= herkennen; erkennen en er één mee worden) dat de vijf *kkhandhas* leeg zijn = niet-zelf zijn. Hij moet in zichzelf realiseren dat de overtuiging 'Dit is van mij; dit ben ik; dit is mijn zelf' (*etam mama, eso hamasmi, eso me atta*) een begoocheling is. Het is absoluut niet toevallig dat de Boeddha dit thema predikte in zijn tweede voordracht (*Anattalakkhana-Sutta*), vijf dagen nadat hij het Wiel van de Leer in beweging had gezet (*Dhammacakkappavātana-Sutta*).

De tegenpool van de *puthujjana* is de *ariya*. Volgens de teksten in de Pali-canon moet het de rol zijn van de *ariya* om de *puthujjana* te 'veredelen' zodat ook hij de ware aard van de fenomenen in zichzelf kan realiseren. De onderscheidende factor tussen de *puthujjana* en de *ariya* is dat de *puthujjana* de vernietiging (P. *parikkhaya*) van de eerste drie (van de 10) mentale ketens (P. *samyojanas*) die de mens binden aan *samsara*, namelijk: (1) geloof in de persoonlijkheid (P. *sakkaya-ditthi*); (2) sceptische twijfel (P. *vicikiccha*) en (3) gehechtheid aan regels en rituelen (P. *silabbata-paramasa*) nog niet heeft gerealiseerd. Het is de rol van de *ariya* om ervoor te zorgen dat de *puthujjana* zo vlug mogelijk zijn eigen weg kan gaan, asap op zijn eigen benen kan staan. Door het 'stroombetreden' (P. *sotapatti-magga*) wordt de stroombetreder (P. *sotapanna*) autonoom in zijn of haar beoefening (cfr.: Whitaker, Justin, and Smith, Douglass, (2017), *Ethics, Meditation, and Wisdom, Chapter 3*, p. 53).

Voor de *samyojanas*, zie het artikel van Buddhadasa, *Bhikkhu, Emancipation From The World*, <http://www.buddhanet.net/budasa12.htm>

²²⁷ van de Laar, Wim, (2015), *De Upanishads* p. 94, *Chandogya Upanishad*, Hoofdstuk 10, 3

²²⁸ Andrew Olendzki noemt deze stroom van zintuiglijke ervaringen 'the stream of consciousness' — Olendzki, Andrew, (2010), *Unlimiting Mind: the Radically Experiential Psychology of Buddhism*

²²⁹ 'het domein van Mara': *Samyutta-Nikaya* 47.7. Mara is de gepersonifieerde metafoor die aangeeft wat het pad van de *yogi* naar bevrijding blokkeert. Het 'domein van Mara' staat lijnrecht tegenover 'het voorouderlijk terrein'. Het 'voorouderlijk terrein' is een metafoor voor de vier *satipatthanas* die ervoor zorgen dat de *yogi* niet afdwaalt naar de genoegens van de zintuigen. Het is de veilige grond die maakt dat de *yogi* aan de *illusoire charmes* van de zintuiglijke objecten kan weerstaan.

²³⁰ Men noemt dit 'experientiële wéten' soms ook 'gecontroleerd geloof of gecontroleerd vertrouwen' [Verified Faith]. Panna is doordringen (penetreren) in de ware aard van de verschijnselen (dhammas). Yatha bhuta. Panna is direct, onmiddellijk, ongerelateerd (zonder concepten, zonder ideeën, zonder woorden) intuïtief inzicht. De directe oorzaak van het ontstaan van panna is concentratie (P. samadhi—een gemoedstoestand van diepe kalmte en rust) — Samyutta-Nikaya III, 13: 'Enkel wie geconcentreerd is, ziet en wéét de dingen zoals ze werkelijk zijn'.

Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 70 — 'Seeing clearly, bright and unconfused, the mind begins to fill with a new kind of faith, known as 'verified faith'. Verified faith is neither blind nor unfounded. It comes directly from personal experience of reality. One might compare it to the faith that raindrops will get us wet. The scriptures formally characterize this kind of faith as 'a decision based on direct personal experience.' (...) It is your own direct, personal, intuitive experience that brings you about this firm and durable kind of faith.'

²³¹ Paticca samuppada (P): de leer van Afhankelijk Ontstaan toont het causale verband (de onderlinge verbondenheid) van psychologische en existentiële factoren. Paticca samuppada maakt de yogi duidelijk hoe dukkha (zowel persoonlijk als maatschappelijk) ontstaat. Maar ook hoe dukkha kan voorkomen worden. Door een analytische verklaring te geven van hoe elke menselijke situatie een interactie is van ontelbare oorzaken en gevolgen kan de wet van Afhankelijk Ontstaan de yogi behoeden om de weg van fatalisme en determinisme in te slaan en hem aanzetten om de Middenweg te blijven bewandelen.

Samyutta-Nikaya, 12.23 — 'Profound, Ananda, is this dependent arising, and profound does it appear. It is through not understanding, not penetrating, this subtle law that this world resembles a tangled ball of thread, a bird's nest, a thicket of grass or reed. Any person who does not understand this, does neither escape from the lower states of existence, nor from the course of pain, misery & suffering, nor from this ever-returning round of birth.'

²³² Vergelijk de conclusie van Gilgamesh in het Soemerische Gilgamesh-epos (3de millennium vóór GTR) met het gesprek tussen koning Pasenadi en de Boeddha in de Jamarana-Sutta, Samyutta-Nikaya, 3.3: "Heer, is er voor iemand die geboren is, iets anders weggelegd dan veroudering en dood?" "Nee, Majesteit, er is niets anders weggelegd dan veroudering en dood. Majesteit, ook de edellieden, brahmanen en burgers, welvarend, in het bezit van veel goud en zilver, van veel kostbaarheden en graan; ook voor hen is er, daar ze geboren zijn, niets anders weggelegd dan veroudering en dood. Majesteit, ook de monniken en heiligen [arahants], die het heilige leven geleefd hebben, die gedaan hebben wat gedaan moest worden, die de last hebben neergelegd, die het hoge doel bereikt hebben, die bevrijd zijn door volmaakt inzicht, ook voor hen is dit lichaam gedoemd tot ondergang, gedoemd om afgeworpen te worden."

²³³ Yatha bhuta: de dingen zien zoals ze wéerlijk zijn. 'Dingen' slaat op alle dhammas: alle fenomenen, alle verschijnselen (levende wezens, materiële objecten, psychische verschijnselen van voelen en denken). Het omvat dus alles wat de yogi met zijn geest/lichaam-complex ervaart. Het gaat dus niet om 'dingen' die ver-van-zijn-bed zijn; integendeel het gaat om ervaringen die uiterst nauw met de yogi verwezen zijn, namelijk met álles wat hij/zij ervaart. Al deze dhammas presenteren zich volkomen onafhankelijk van zijn wensen: ze ontstaan en vergaan afhankelijk van ontelbare oorzaken (P. hetus) en voorwaarden (P. paccayas). Ze ontstaan, bestaan een tijdje en vergaan, compleet in overeenstemming met een multitude van oorzaken en voorwaarden. Net als de yogi zelf. Conform het natuurlijk proces. Hét Proces.

²³⁴ Dit wordt duidelijk gemaakt in de Kosambi-Sutta, Samyutta-Nikaya, 12.68 — zie de Breet, Jan & Janssen, Rob, (2011), *De verzameling van thematisch geordende leerredes, Deel 2, Het deel der oorzaken (Nidana-Vagga)* p. 159 e.v. — De sutta gaat over een gesprek tussen de monniken Savittha en Narada. Savittha zegt: 'Dan is de eerwaarde Narada een heilige [arahant] die de mentale vergiften vernietigd heeft!', waarop Narada antwoordt: 'Hoewel ik, vriend, overeenkomstig de werkelijkheid [yatha bhuta] en met volkomen inzicht [samma ditthi] goed gezien heb dat het ophouden van wording [bhava] nirvana is, toch ben ik geen heilige [arahant] die de mentale vergiften vernietigd heeft.' Inzicht (P. panna) en realisatie (P. nibbana) zijn géén synoniemen.

²³⁵ 'ijverig, vurig, met grote inspanning (P. atapi)'. Thanissaro Bhikkhu, (2020), *The Karma of Now, Tricycle, Magazine Feature, Teachings, Spring 2020* — '[The Buddha's] patience is not the patience of a water buffalo who simply endures the work and punishments imposed on it. Instead, it's the patience of a warrior who, despite wounds and setbacks, never abandons the desire to come out victorious'.

²³⁶ satima (P): penetrerende aandacht. Het is aandacht die doordringt tot de diepte van iemands innerlijke werkelijkheid. Het is een bijzondere, doordringende aandacht die steeds tot dezelfde conclusie leidt: 'dit ben ik niet; dit is niet 'mij'; dit is niet 'mijn'.

Zie ook het interessante artikel van Adi Ichsán (2020), *Mindfulness oplettendheid werkt niet voor Vipassana, Boeddhistisch Dagblad, 22 januari 2020*, waar de auteur heel diepgravend het begrip 'satima' analyseert.

²³⁷ 'sampajanna' (P) → sam+pajana: sam = compleet, volkomen, in zijn geheel; pajanna = helder begrip, verstaan (van het ontstaan en vergaan van de fenomenen). Het begrip 'sampajanna' wordt veel gebruikt in relatie met 'sati' (aandacht) en zelfs gecombineerd in het woord 'sati-sampajanna'. Sampajanna = helder begrip (in het ontstaan en vergaan van de dingen, i.c. in de vergankelijkheid ervan).

Dhammadhatu, (2017), buddhism.stackexchange.com — 'Sati is never without wisdom. Sati always has sampajanna. Sati is only remembering or calling something to mind. Mindfulness must remember to apply wisdom. Therefore, mindfulness & wisdom always operate together. There cannot be mindfulness without wisdom. This is why the term 'sati-sampajanna' is often used as a compound'.

In de Pali-canon zijn twee omschrijvingen te vinden van 'sampajanna' — Pariyatti <https://pariyatti.org/Free-Resources/Articles-and-Excerpts/Sampajanna>:

(1) 'And how, meditators, does a meditator understand thoroughly? Herein, meditators, a meditator knows sensations arising in him, knows their persisting, and knows their vanishing; he knows perceptions arising in him, knows their persisting, and knows their vanishing; he knows each initial application (of the mind on an object) arising in him, knows its persisting, and knows its vanishing. This, meditators, is how a meditator understands thoroughly.'

(2) 'And how, meditators does a meditator understand thoroughly? Again, meditators, a meditator in going forwards and backwards understands impermanence thoroughly, in looking straight ahead and sideways understands impermanence thoroughly, in bending and stretching understands impermanence thoroughly, in wearing the robes and carrying the bowl understands impermanence thoroughly, in chewing and drinking, eating and savouring understands impermanence thoroughly, in attending to the calls of nature understands impermanence thoroughly, in walking, standing, sitting, sleeping and waking, speaking and remaining silent understands impermanence thoroughly.'

Voor een gedetailleerde analyse van 'sampajanna' verwijs ik naar het boek van Soma Thera, (1998), *The Way of Mindfulness - The Satipatthana Sutta and its commentary*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

²³⁸ 'sabhava dhamma' (P): de natuurlijke toestand van de fenomenen, i.c. hun vergankelijkheid (ontstaan en vergaan; verschijnen en verdwijnen); hun onbevredigdheid, zodat we er niet veel van moeten verwachten) en hun zelfloosheid (onbestendigheid; onstabieleit).

²³⁹ 'De Vier Edele Waarheden': Cattari Ariya Saccani (P). Peter Harvey, (2009), *The Four Ariya-saccas as 'True Realities for the Spiritually Ennobled' — the Painful, its Origin, its Cessation, and the Way Going to This — Rather than 'Noble Truths' Concerning These*, *Buddhist Studies Review* p. 197-227, merkt op dat de normale westerse vertaling van 'ariya sacca' als 'edele of nobele waarheid' wellicht niet de juiste betekenis weergeeft. Ariya sacca refereert naar de werkelijkheid zelf [de wijsheid], veeleer dan naar de 'waarheid' die de werkelijkheid oproept [de kennis]. Harvey merkt op dat in de Pali-canon enkel de 4de waarheid als 'noble' wordt aangeduid. Harvey stelt dus dat de vier waarheden geen 'waarheid' zijn 'as such', maar 'werkelijkheden' of 'realiteiten' [yathabbutam—zoals ze werkelijk zijn] die de Boeddha en de ariyas ervaren in de stroom van de ervaringen van zichzelf en de anderen. Het is een visie en gezichtspunt dat me, naar persoonlijke beoefening toe, erg raakt.

²⁴⁰ Thanissaro, Bhikkhu, (1995), *A Heart released. The Teachings of Phra Ajaan Mun Bhuridatta Thera — Ajahn Mun: 'Practice is what keeps the true Dhamma pure. The Buddha taught that his Dhamma, when placed in the heart of an ordinary run-of-the-mill person, is bound to be thoroughly corrupted (saddhamma-patirupa); but if placed in the heart of a Noble One, it is bound to be genuinely pure and authentic; something that at the same time can neither be effaced nor obscured. So as long as we are devoting ourselves merely to the theoretical study of the Dhamma, it can't serve us well. Only when we have trained our hearts to eliminate their 'chameleons'—their corruptions (P. upakkilesa)—will it benefit us in full measure. And only then will the true Dhamma be kept pure, free from distortions and deviations from its original principles'.*

²⁴¹ Paccekabuddhas zijn boeddhas die op eigen kracht compleet en volkomen tot Zelf-realisatie komen. Zij komen tot bevrijding door inzicht in de non-substantialiteit van alle dingen op basis van de twaalf schakels van het afhankelijk ontstaan. Zij verkondigen hun inzicht echter niet aan anderen. Dit kan twee oorzaken hebben: ofwel beschikken ze niet over de noodzakelijke perfecties (P. paramis) om te onderwijzen; ofwel zijn er op dat moment geen kandidaten aanwezig die beschikken over de nodige kwalificaties om de Dhamma te begrijpen. Paccekabuddhas worden soms 'stille Boeddhas' genoemd.

Zie: Kloppenborg, Ria, (2006), *The Paccekabuddha: A Buddhist Ascetic. A Study of the Concept of the Paccekabuddha in Pali Canonical and Commentarial Literature* p. 26 — 'One of the main characteristics of the Paccekabuddha's life is his solitariness. Although groups of Paccekabuddhas are mentioned as living together in a community, this communal living is confined to the practical aspects of their life. It is not connected with the practise of meditation and progress on the way towards enlightenment. Progress has to be acquired individually and cannot be made in communion with others.

A Paccekabuddha, according to the Cullaniddesa, is called solitary or alone in six respects: "1. He is alone in the entrance upon religious life; 2. he is alone in having no second, i.e., no companion; 3. he is alone in the annihilation of thirst; 4. he is alone, being absolutely free from passion, hatred and delusion, being free from defilements; 5. he is alone having gone the way which is to be gone alone; 6. he is alone being perfectly enlightened with regard to the highest unique self-enlightenment." (Nidd II 112–114)

²⁴² Remember de koan: 'Vóór ontwaken: hout hakken en water dragen. Nà ontwaken: hout hakken en water dragen'. Het 'doel' is de uitdoving van onwetendheid, verlangen en afkeer. Innerlijke vrede. De Andere Oever. Ontwaken. Zelfrealisatie. Nibbana.

²⁴³ Shukman, Henry, (2013), *The Art of Being Wrong*, *Tricycle Magazine*, Spring 2013

²⁴⁴ Bhikkhu Nyanasobhano, (2003), *Tricycle Magazine*, Spring 2003, *The Phone Rings*

²⁴⁵ Melnikova, Nora, (2018), *The law of nature and practices leading to its realization in S. N. Goenka's Vipassana and in the oldest Buddhist texts* p. 82 — 'The strong modern dichotomy between samatha and vipassana is not present in the ancient texts. Most modern Vipassana teachers consider vipassana to be superior to samatha, whereas in the suttas these practices (more often termed panna and samadhi) complement each other, with liberation often being described as following the attainment of the fourth (sometimes even first) jhana. The suttas are not equivocal regarding the degree of concentration necessary for reaching a deep insight into the real nature of things. However, according to most of them at least the first jhana is necessary for the attainment of liberation.'

Zie ook: Shankman, Richard, (2008), *The Experience of Samadhi: An Indepth Exploration of Buddhist meditation*, Shambhala p. 84

²⁴⁶ Samadhi is geen 'techniek'. Het is een gemoedstoestand waarbij lichaam en geest tot rust worden gebracht wat de yogi in de volgende fase of 'training' (P. panna sikkha) zal toelaten om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn. Samadhi is de toestand van een manifestatie in rust en vrede. In het huidige India wordt 'samadhi' ook de laatste rustplaats genoemd. Voorbeeld: het graf van Mahatma Gandhi wordt de samadhi van Gandhi genoemd.

²⁴⁷ 'wijsheid' (P. panna) is een heel bijzondere vorm van wijsheid. Het is een 'ultieme' of 'fundamentele' wijsheid. Het is een wijsheid die naar de universele waarheid wijst, i.c. een waarheid die inherent aanwezig is in alle soorten ervaringen, zonder enige uitzondering, maar meestal niet wordt onderkend.

²⁴⁸ Ingram, Daniel, (2008), *Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book* p. 37

²⁴⁹ 'onwetendheid' (P. avijja) is de illusie dat er een 'ik'; een 'mij' en een 'mijn' bestaat. En dat al de rest 'niet-ik'; 'niet-mij' en 'niet-mijn' is. Onwetendheid is de illusie van dualiteit. Dualiteit schept dukkha. Interbeing creëert geluk.

²⁵⁰ Dhammuttamo, Achariya, (2019), *Concept en Werkelijkheid in Vipassana*, Boeddhistisch Dagblad, 22 december 2019

²⁵¹ Voor een uitgebreide analyse van 'de twaalfvoudige keten van afhankelijk ontstaan' (P. paticca samuppada), zie de Upanisa-Sutta, Samyutta-Nikaya 12.23. Nederlandse vertaling uit het Pali door de Breet, Jan & Janssen, Rob, (2011), *De verzameling van thematisch gerordende leerredes, Deel 2, Het Deel der Oorzaken (Nidana-Vagga)* p. 67 e.v.

²⁵² Jill Satterfield, (2011), *Meditation in Motion, Tricycle Meditation & Practice, Winter 2011* — 'By witnessing how we are, in our body, heart, and mind, we become armed with the necessary information needed to respond thoughtfully and with care'.

²⁵³ Ego is louter een proces van identificatie. Het heeft geen enkele relatie met een permanent bestaand separaat 'ik'. Het ego is een uiterst zorgvuldig door onszelf samen geknutseld waan- en zelfbeeld dat ontstaat uit geconditioneerde gedachten en ervaringen. Uiteindelijk zijn het de dingen waar we ons mee identificeren—onze verhalen en drama's—die ons ego 'maken'. Door de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn ontmiijnt de yogi dit proces. Door in te zien dat het 'ego' vergankelijk, onbevredigend en zelfloos is, trekt hij de lont uit de ego-bom.

²⁵⁴ Samannaphala-Sutta, Digha-Nikaya 2 — de Breet, Jan & Janssen, Rob, (2001), *De verzameling van lange leerredes* p. 111

²⁵⁵ 'vele tijdperken van inkrimping, vele tijdperken van uitdijing, vele tijdperken van inkrimpen en weer uitdijen'. Deze tekst is ongetwijfeld een latere toevoeging en verwijst ondubbelzinnig naar de kosmologie van de Veda's — Tilmann Vetter, *The ideas and practices of early Buddhism* p. 83

²⁵⁶ Zie in dit verband het artikel 'Is dit al dat er is, mijn vrienden?' van Kees Moerbeek in het *Boeddhistisch Dagblad* dd. 22 december 2019

Zie ook het recente boek van Analayo, Bhikkhu, (2018), *Rebirth in Early Buddhism and Current Research*, Wisdom Publications. De auteur komt tot de bevinding dat reïncarnatie in de tijd van de Boeddha een hot item was. Ondanks het feit dat het verschijnsel van wedergeboorte uitgebreid in de suttas beschreven wordt staat het buiten kijf dat de Boeddha het idee van reïncarnatie resoluut afwees. Hij stelde onomwonden dat er in het leven belangrijker zaken te realiseren zijn dan je bezig te houden met vorige en toekomstige levens.

Zie eveneens: Moerbeek, Kees, (2020), *Wetenschapper en bhikkhu Analayo over wedergeboorte*, *Boeddhistisch Dagblad*, 26 januari 2020.

²⁵⁷ Denk énkél maar aan het verschijnsel 'mens'. Naar schatting worden er elke dag ongeveer 370.000 mensen geboren (elke seconde een kind) en overlijden er 160.000 (elke twee seconden een lijk). Men kan dit bezwaarlijk een peulschil noemen. Het is een proces. En hier spreken we enkel over de mensensoort.

²⁵⁸ 'jaramara' (P.): onderhevig aan geboorte en dood; onderhevig aan ontstaan en vergaan.

²⁵⁹ *Samyutta-Nikaya* 15:20, II 193 — de Breet, Jan & Jansen, Rob, (2011), *De verzameling van thematisch geordende leerredes, Deel 2 — Het Deel der oorzaken (Nidana-Vagga)* p. 245, 14 (vertaling aangepast).

²⁶⁰ *Geconditioneerde dingen zijn verschijnselen die ontstaan uit oorzaken (P. hetus) en voorwaarden (P. paccayas). Alle wereldse fenomenen, zowel fysisch als mentaal, zijn geconditioneerde dingen. De aard van alle fenomenen ligt besloten in de tilakkhana: vergankelijk, onbevredigend en zelfloos.*

²⁶¹ *Sutta-Nipata* 4.812

²⁶² 'kilesas/asavas' (P.): de drie mentale vergiften. De mentale vergiften zijn: zinnelijke begeerte (P. kamasava), verlangen naar bestaan (P. bhavasava), onwetendheid (P. avijjasava), in de betekenis van de bron van dukkha, van begeerte, van haat. Soms voegt men er een vierde gif aan toe, namelijk het koesteren van opinies (P. ditthasava).

In de Bahiya-Sutta, Udana, I.10 onderricht de Boeddha aan bhikkhu Bahiya Daruciriyo de manier om zich te ontdoen van deze bezoedelingen: 'In deze Leer, Bahiya, moet je jezelf trainen. En wel aldus: "in mijn zien zal niets dan zien zijn. In mijn horen niets dan horen. In mijn voelen niets dan voelen. In mijn denken niets dan denken. In mijn waarnemen niets dan waarnemen. Op deze manier moet je jezelf trainen, Bahiya. Wanneer Bahiya, in hetgeen je ziet, slechts is wat gezien is; in hetgeen je hoort, slechts is wat gehoord is; in hetgeen je voelt, slechts is wat gevoeld is; in hetgeen je denkt, slechts is wat gedacht is, in je waarnemen, slechts wat je waargenomen hebt, Bahiya, dan zul "jij" daar niet zijn. Wanneer "jij" daar niet bent, dan zal je noch hier zijn, noch aan de andere zijde. Je zal ook niet tussen beide in zijn. Dit, Bahiya, is het einde van de ellende (dukkha)". Door dit beknopte Dhamma-onderricht van de Bhagavat werd de geest van Bahiya Daruciriyo—doordat hij zich met niets vereenzelvigde—onmiddellijk bevrijd van zijn bezoedelingen.' —

Voor de integrale tekst van de Bahiya-Sutta, zie mijn vertaling: Dubois, Guy, Eugène, (2019), Udana - Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha p. 64 e.v.

Rafe Martin, (2018), *The Brave Parrot: Being Small in a Big, Troubled World*, Tricycle, Trike Daily, Jul 10, 2018 — 'Greed, hatred, and ignorance arise in our minds, and if we build a self on them, we're trapped. But if we don't make our nest there, though self-centered thoughts come, they also go like the wind that shakes the branches and then disappears.'

²⁶³ Bodhi, Bhikkhu, (2016), *The Transformations of Mindfulness*, published in *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement (Mindfulness in Behavioral Health)* p. 13

²⁶⁴ Whitaker, Justin, and Smith, Douglass, (2017), *Ethics, Meditation, and Wisdom*, Chapter 3, p. 51

²⁶⁵ De openheid van élk moment: zelfs in het stervensmoment—in het oog van de transformatiestorm—openbaart de Dhamma zich in al haar heftigheid maar óók verhevenheid. Zonder kenmerken; zonder 'doel'. Geen enkele manifestatie (P. obhasa) ontstaat of vergaat om ook maar enig 'doel' te bereiken: het ontstaat en vergaat 'omdat het zo is'. Omdat de oorzaken (P. hetus) en voorwaarden (P. paccayas) er gewoonweg zijn. Anicca. In zijn meest astrante én meest verheven manifestatie.

²⁶⁶ Asavas zijn 'bezoedelingen' of 'kankers'. Syn.: kilesas. Asavas zijn gehechtheden en fictieve ideeën die automatisch ontstaan door het zintuiglijk contact met de buitenwereld, zoals zintuiglijke lust (P. kamasava); onwetendheid (P. avijjasava); vastgeroeste persoonlijke meningen/inzichten (P. ditthi-asava); gehechtheid aan het bestaan (P. bhavasava).

Het woordgebruik van 'asava' is vooral functioneel: alles wat het bewustzijn intoxiceert wordt asava genoemd. Asavas zijn mentale kankers die de yogi geketend houden; het zijn kankers van de geest die zijn spirituele vooruitgang naar bevrijding blokkeren. Wanneer de geest op een bepaald moment vol is van een bepaalde bezoedeling (bvb. passie—de diepste asava), dan ontstaan binnen het lichaam subatomische partikels—kalapas—van een specifiek type en start er een biochemische flow—een flow van passie (P. kamasava) doorheen de hele lichamelijke structuur. Deze flow van passie beïnvloedt het volgende moment met nog méér passie en verandert in kamma-tanha, een verlangen naar passie op mentaal vlak, dat een flow van passie stimuleert op het lichamelijk vlak. Beide beïnvloeden en versterken elkaar. Niet enkel passie, maar elke vorm van bezoedeling (verlangen; haat; angst...) die opkomt in de geest genereert een asava—een biochemische flow. En deze asava versterkt en multipliceert deze bezoedeling verder en verder. Het resultaat is een vicieuze cirkel van ellende en lijden.

Zoals supra reeds aangehaald, catalogeert de Abhidhamma de asavas als volgt:

1. de kanker van zintuiglijk verlangen (P. kamasava → kama+asava: kama = zintuiglijke begeerte; asava = bezoedeling): het verlangen naar vormen; naar geluiden; naar geuren; naar smaken; naar tactiele dingen en naar gedachten; asava = bezoedeling.
2. de kanker van 'worden', van bestaan (P. bhavasava → bhava+asava: bhava = 'worden', ontstaan, tot geboorte komen; asava = bezoedeling): het verlangen naar een voortdurend of eeuwig bestaan (P. bhava-tanha) ofwel in de materiële (P. rupaloka) ofwel in de immateriële wereld (P. arupaloka).
3. de kanker van onwetendheid (P. avijjasava → avijja+asava: avijja = niet-weten, onwetendheid, verwarring, confusie—niet in zijn intellectuele betekenis, maar in de betekenis van 'verkeerd' weten, zoals (a) het verkeerde idee dat er een 'ik' of een 'zelf' (P. atta) bestaat; (b) het onheilzame aanzien voor het heilzame; (c) het vergankelijke zien als onvergankelijk; (d) het onwerkelijke onderkennen als werkelijk; (e) het zelfloze aanzien als een stabiele kern, enz...;
4. de kanker van valse opinies (P. ditthasava → ditthi+asava: ditthi = inzicht, opinie, mening; asava = bezoedeling) die elke harmonie verstoort, vermits de beoefenaar zich—illusoir—separaat voelt t.o.v. het geheel.

Om deze asavas onder de knie te krijgen moet de yogi zich met grote opmerkzaamheid (P. sati) rekenschap geven van iedere gedachte, woord en handeling én voortdurend de Dhamma voor ogen houden. De beoefening van meditatie zal de kracht van de asavas verminderen en uiteindelijk vernietigen. Het finale einde van de asavas is synoniem voor perfect ontwaken. Nibbana.

²⁶⁷ Lief, Judy, (2010), *Train Your Mind: Don't Be So Predictable*, Tricycle, Daily Dharma, Nov. 19, 2010 — 'If we cultivate awareness enough to step back a bit from simply reacting, we can insert a gap or a pause before being carried away. In that little gap there is the freedom to respond in a fresh way, less predetermined.'

²⁶⁸ Loy, David, (2008), *Rethinking Karma*, Tricycle Magazine, Spring 2008.

²⁶⁹ Sutta-Nipata 3.332

²⁷⁰ 'lokuttara-magga' (P.): het pad van de ariya puggala: het pad van de stroombetreder (P. sotapatti-magga); het pad van de eenmaal-terugkeerder (P. sakadagami-magga); het pad van de niet-terugkeerder (P. anagami-magga) en het pad van de arahant (P. arahatta-magga).

²⁷¹ *Buddhadasa Bhikkhu, (1989), Anapanasati - Mindfulness of Breathing, Glossary*

²⁷² Elk 'inzicht' is éénmalig. Men kan niet tweemaal een identiek 'inzicht' verwerven.

²⁷³ 'doven van het vuur' = het uitdoven van het steeds opnieuw 'worden' (P. bhava) op élk moment. En van moment-tot-moment. Weder-geboorte. Samsara. Alles wat we 'worden' is vergankelijk, nooit blijvend (anicca) omdat het niet stabiel is (anatta) waardoor het steeds tot onbevredigdheid (dukkha) leidt. Wie het verlangen naar 'worden' dooft bereikt innerlijke vrede. Transformeert. Ontwaakt.

²⁷⁴ *Buddhadasa Bhikkhu, (1989), Anapanasati - Mindfulness of Breathing, Glossary*

²⁷⁵ 'het pad van verlichting': dhammapada (P), het pad van waarheid.

²⁷⁶ *Buddhadasa Bhikkhu, (1989), Anapanasati - Mindfulness of Breathing, Glossary*

²⁷⁷ 'zowel magga als phala hebben nibbana als object': dit betekent dat de yogi de plek binnen zichzelf moet observeren waar géén 'wording' meer bestaat; waar de dingen 'leeg' zijn; waar géén 'ik' of 'mijn' of 'een ander' meer is. Het mediteren op deze 'staat' of 'gemoedstoestand' (waar géén 'ik' of 'zelf' is; waar géén 'denken' is; waar géén gedachten zijn = de spatie, de ruimte tussen twee gedachten); waar niets meer tot 'wording' (P. bhava) komt wordt zo de oorzaak (P. hetu) die nibbana veroorzaakt. De Boeddha leerde: 'Nibbana paccayo hotu' — 'laat deze [meditatie op niet-zelf] de oorzaak zijn die nibbana uitlokt'.

Udana II.1 — 'Gelukkig zijn zij die hun passie hebben getemd in de wereld! Gelukkig zijn zij die begeerte overwinnen. Maar het 'ik' loslaten, dát is de ultieme vreugde!'

Op de plaats waar géén 'worden' meer is, is er géén geboorte (P. ajata) meer en bijgevolg ook géén sterven (P. amata). Dit is de plek van het Ongeborene. En van het Doodloze. Nibbana. Dit is géén post-mortem verhaal, maar dient in dit leven gerealiseerd te worden. Door de yogi zélf die 'zien en wéten' moet ontwikkelen.

Dhammacakkappavattana-Sutta — 'Zien en weten verscheen in mij: mijn bevrijding van geest is onwrikbaar; dit is de laatste geboorte; nu is er geen verdere toestand van bestaan.'

Hoe dieper je doordringt in Dhamma, hoe meer de puzzelstukken op hun plaats vallen.

²⁷⁸ *Buddhadasa Bhikkhu, (1989), Anapanasati - Mindfulness of Breathing, Glossary* — 'magga-phala-nibbana, path, fruition, and nibbana: this compound (although the three terms appear separately throughout the Pali texts, their compound is found only in Thai) refers to the three activities that occur in rapid succession in the realization of Dhamma, Magga (path) is the activity of vipassana cutting through defilements. Phala (fruit, result) is the successful completion of that cutting, the result of magga. Nibbana is the coolness which appears once the defilements are cut.'

²⁷⁹ Maya betekent 'datgene wat niet eeuwig bestaat', i.e. wat vergankelijk is. Zie ook: Frans Langenkamp, (2019), Het universum bestaat niet echt, het is een illusie, Boeddhistisch Dagblad dd. 15 oktober 2019.

²⁸⁰ De suttas van de Pali-canon zijn doorspekt met metaforen. Het gebruik van metaforen was (en is) in India een normale manier om concepten te verwoorden. Het is fout om deze metaforen letterlijk te nemen. Het is nog méér fout om van deze metaforen dogma's te maken. De grens tussen *Wahrheit und Dichtung* is al smal genoeg.

²⁸¹ De acht wereldse of samsarische dhammas: het zijn acht drijfveren voor handelingen die de mens in samsara gevangen houden. Het zijn vier dichotomieën die geënt zijn op verlangen naar en aversie van, namelijk: (a) hoop op winst, resp. angst voor verlies; (b) hoop op lof, resp. angst voor blaam; (c) hoop op roem, resp. angst voor onbekendheid; (d) hoop op geluk, resp. angst voor lijden. Deze acht wereldse dhammas vernietigen het achtvoudig pad. Wanneer de puthujana deze dingen najaagt zal hij nooit het Pad van Inzicht ontwikkelen.

De acht wereldse dhammas en het Edele Achtvoudige Pad verdelen de mensheid in twee (ongelijke) helften: 'Tous les hommes n'habitent pas le monde de la même façon' (Jean-Paul Dubois).

²⁸² *anabhava* (P.) → *ana+bhava*: de totale stopzetting van 'worden'.

²⁸³ *Tatyanibbana-Sutta*, *Udana VIII.3*

²⁸⁴ 'er is, monniken, het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde' → vert. van '*Atthi, bhikkhave, ajatam, abhutam, akatam, asankhatam*'.

²⁸⁵ 'als, monniken, dit niet-geborene, dit niet-gewordene, dit niet-geschapene, niet-geconditioneerde er niet zou zijn' → vert. van '*'no cetam, bhikkhave, abhavissa ajatam, abhutam, akatam, asankhatam*'.

²⁸⁶ 'dan zou er hier [in deze wereld] geen ontkomen mogelijk zijn aan het geborene, het geworden, het geschapene, het geconditioneerde' → vert. van '*nay'idha jatassa, bhutassa, katassa, sankhatassa nissaranam pannayetha*'.

²⁸⁷ 'maar omdat het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde er is' → vert. van '*yasma ca kho, bhikkhave, atthi ajatam, abhutam, akatam, asankhatam*'.

²⁸⁸ 'is het mogelijk te ontkomen aan het geborene, het geworden, het geschapene, het geconditioneerde!' → vert. van '*tasma jatassa, bhutassa, katassa, sankhatassa nissaranam pannayati 'ti*'.

²⁸⁹ '*bhavana*' (P.): letterlijk: 'tot ontstaan brengen'. *Bhavana* wordt meestal vertaald als 'meditatie'. Ik zou het liever 'spirituele ontwikkeling' noemen.

²⁹⁰ *Samatha-bhavana* betekent kalmte-meditatie. *Samatha-bhavana* vormt een noodzakelijk preliminair aspect voor een gezonde meditatieve praktijk. *Vipassana-bhavana* betekent helder of op een speciale manier kijken, vanuit verschillende standpunten: het is een kwaliteit die specifiek is voor boeddhistische meditatieve beoefening. Meditatie om helder te kunnen 'zien' vereist dat de yogi zich concentreert op de ultieme werkelijkheid—de werkelijkheid zoals ze is. *Yatha bhuta*. De enige manier om de werkelijkheid te begrijpen, is door de werkelijkheid in haar naakte essentie te observeren. Ongeconditioneerd. Ongekunsteld. Niet gemanipuleerd.

Samatha-bhavana leidt énkél naar kalmte, naar rust (*P. samadhi*). *Vipassana-bhavana* leidt tot wijsheid (*P. panna*). Wijsheid is het inzicht dat alle fenomenen vergankelijk, onbevredigend en onbeheersbaar/onstabiel/zelfloos zijn. De Boeddha: 'Alle ervaringen zijn vergankelijk, geconditioneerd, afhankelijk ontstaan. Ze zijn onderhevig aan verval, ze vervagen, ze verdwijnen en ze vergaan' — *Dighanaka-Sutta*, *Majjhima-Nikaya* 74.

Zie in dit verband ook het schitterende boek van (alweer): *Analayo, Bhikkhu*, (2017), *Early Buddhist Meditation Studies*, Barre Center for Buddhist Studies, Barre, Massachusetts, USA.

²⁹¹ 'vreugde' (*P. piti-sambojjhanga*): Syn. *niramisa-piti*. Het is een speciale soort 'zuivere' vreugde, die voorbij de 'gewone wereldse' vreugde (*P. samisa-piti*) gaat die door de bevrediging van zintuiglijke verlangens wordt opgeroepen. *Niramisa-piti* is een vreugde die geen gehechtheid in zich draagt. *Niramisa-piti* slaat op de 'vreugde' van de eerste twee *jhana*s.

Zie: *Niramisa-Sutta*, *Samyutta-Nikaya* 36.31 — 'There is, O monks, worldly joy [*samisa piti*]. There is unworldly joy [*niramisa piti*], and there is a still greater unworldly joy [*nibbana piti*]. Now, O monks, what is worldly joy? There are these five cords of sense desire: (a) Forms cognizable by the eye that are wished for and desired, agreeable and endearing, associated with sense-desire and tempting to lust. (b) Sounds cognizable by the ear... (c) Odors cognizable by the nose... (d) Flavors cognizable by the tongue... (e) Tangibles cognizable by the body, wished for and desired, agreeable and endearing, associated with sense-desire and tempting to lust. It is the joy that arises dependent on these five cords of sense-desire which is called 'worldly joy'. Now what is unworldly joy? Quite secluded from sense desires, secluded from unwholesome states of mind, a monk enters upon and abides in the first meditative absorption, (1st *jhana*) which is accompanied by thought-conception and discursive thinking, and has joy and happiness born of seclusion. With the stilling of thought-conception and discursive thinking, he enters upon and abides in the second meditative absorption (2nd *jhana*) which has internal confidence and singleness of mind without thought conception and discursive thinking, and has joy and happiness born of concentration. This is called 'unworldly joy'. And what is the still greater unworldly joy? When a taint-free monk looks upon his mind that is freed of greed, freed of hatred, freed of delusion, then there arises joy. This is called a 'still greater unworldly joy'.

²⁹² 'geluk' (P. sukha-sambojjhanga): Syn. niramisa sukha. Ook in het geval van 'geluk' gaat het over een speciale soort 'zuiver' geluk dat voorbij het 'gewone' geluk' (amisa sukha) dat dat door de bevreemding van zintuiglijke verlangens wordt opgeroepen. Niramisa-sukha is vergelijkbaar met het 'geluk' van de derde jhana. Bij niramisa-sukha is dukkha (althans tijdelijk, d.i. gedurende jhana-beoefening) onbestaande.

Zie: Niramisa-Sutta, Samyutta-Nikaya 36.31 — 'Now, O monks, what is worldly happiness? There are these five cords of sense desire: (a) Forms cognizable by the eye... (b) Sounds cognizable by the ear... (c) Odors cognizable by the nose... (d) Flavors cognizable by the tongue... (e) Tangibles cognizable by the body that are wished for and desired, agreeable and endearing, associated with sense desire and alluring. It is the happiness and gladness that arises dependent on these five cords of sense desire which are called 'worldly happiness'. Now what is unworldly happiness? Quite secluded from sense desires, secluded from unwholesome states of mind, a monk enters upon and abides in the first meditative absorption which is accompanied by thought-conception and discursive thinking, and has joy and happiness born of seclusion. With the stilling of thought-conception and discursive thinking, he enters upon and abides in the second meditative absorption which has internal confidence and singleness of mind without thought conception and discursive thinking, and has joy and happiness born of concentration. With the fading away of joy as well, he dwells in equanimity, mindfully and fully aware he feels happiness within, and enters upon and abides in the third meditative absorption (3rd jhana) of which the Noble Ones announce: 'He dwells in happiness who has equanimity and is mindful.' This is called 'unworldly happiness'. And what is the still greater unworldly happiness? When a taint-free monk looks upon his mind that is freed of greed, freed of hatred, freed of delusion, then there arises happiness. This is called a 'still greater unworldly happiness'.

²⁹³ Ekagatta (P) is de vijfde jhana-factor (P. jhananga). Ekaggata is de belangrijkste jhananga en de essentie van samadhi. Ekagatta verwijdert (tijdelijk) de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana), wat een noodzakelijke voorwaarde vormt voor spirituele progressie. Ekaggata zorgt ervoor dat de yogi het meditatie-object (hier: de adem) aandachtig kan observeren. Maar deze functie kan het niet op zichzelf realiseren. Hiervoor is de gezamenlijke actie vereist van de andere vier jhanangas: het richten van de aandacht (P. vitakka); voortdurende aandacht (P. vicara); vreugde (P. piti) en geluk (P. sukha)

Het proces waarop de Vijf Hindernissen worden opgeruimd gaat als volgt:

- zintuigelijk verlangen (P. kammachanda) wordt gereduceerd door éénpuntigheid (P. eka-gatta);
- kwaadheid (P. vyapada) wordt gereduceerd door vreugde (P. piti);
- luiheid en loomheid (P. thina midha) wordt gereduceerd door het richten van aandacht (P. vittaka);
- rusteloosheid en piekeren (P. uddhacca-kukkucca) worden gereduceerd door geluk (P. sukha);
- sceptische twijfel (P. vicikiccha) wordt gereduceerd door aandacht (P. vicara).

De beschrijving supra is duidelijk: bij concentratie worden de Vijf Hindernissen, die spiritueel ontwaken beletten, progressief uitgeschakeld. De Vijf Hindernissen worden—weliswaar tijdelijk—geëlimineerd waardoor de yogi volledige concentratie = absorptie = de 4de jhana = de hoogste graad van rupa-jhana (P. appana samadhi) bereikt. De 4de jhana vormt de toegangspoort tot vipassana = de dingen zien zoals ze wérkelijk zijn.

²⁹⁴ 'gelijkmoedigheid (P. upekkha-sambojjhanga). Identiek aan piti-sambojjhanga en sukha-sambojjhanga bestaan er drie soorten 'gelijkmoedigheid'.

Zie: Niramisa-Sutta, Samyutta-Nikaya 36.31 — 'Now, O monks, what is worldly equanimity? There are these five cords of sensual desire: (a) Forms cognizable by the eye... (b) Sounds cognizable by the ear... (c) Odors cognizable by the nose... (d) Flavors cognizable by the tongue... (e) Tangibles cognizable by the body that are wished for and desired, agreeable and endearing, associated with sense desire and alluring. It is the equanimity that arises with regard to these five cords of sense desire which is called 'worldly equanimity' [amisā upekkhā]. Now, what is unworldly equanimity? With the abandoning of pleasure and pain, and with the previous disappearance of gladness and sadness, a monk enters upon and abides in the fourth meditative absorption (4th jhāna), which has neither pain-nor-pleasure and has purity of mindfulness due to equanimity. This is called 'unworldly equanimity' [niramisa upekkhā]. And what is the still greater unworldly equanimity? When a taint-free monk looks upon his mind that is freed of greed, freed of hatred and freed of delusion, then there arises equanimity. This is called a 'still greater unworldly equanimity' [nibbanic upekkhā].

Gelijkmoedigheid staat niet voor ongevoeligheid, onverschilligheid of apathie. Upekkha wil gewoon zeggen: zonder voorkeur. Een yogi die gelijkmoedig is duwt de dingen die hij niet wenst of de dingen die hij wel wenst niet van zich af. Zijn geest rust in een niet-preferentiële houding van harmonie, van evenwicht en van acceptatie van de dingen zoals ze zijn.

²⁹⁵ inzichtmeditatie (P. vipassana) vipassana (P) → vi+passana: vi = op verschillende manieren, vanuit verschillende standpunten; passana = kijken naar, onderzoeken, analyseren, ontleden, ontrafelen, overdenken, overwegen. Vipassana betekent dus: 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn'. Dit 'zien' vergt helder begrip (P. samma ditthi) in de drie karakteristieken (P. tilakkhana) van alle geconditioneerde fenomenen, namelijk: inzicht in de veranderlijkheid/vergankelijkheid (P. anicca sammasana nana); inzicht in de onbevredigdheid (P. dukkha sammasana nana) en inzicht in de zelfloosheid (P. anatta sammasana nana) van alle dingen. Sammasana is de (theoretische) onderkenning van anicca, dukkha en anatta op basis van nauwgezette observatie en analyse.

Het 'doel' van de beoefening van inzichtmeditatie is het realiseren van inzicht in de werkelijkheid 'zoals ze is' (P. yatha bhuta); inzicht in de natuurwet; inzicht in de kosmische wet. Deze natuurwet is universeel en was geldig in het verleden, is geldig in het heden en zal ook in de toekomst gelden. Inzicht in de tilakkhana zal er bij de yogi toe leiden dat hij gelijkmoedig wordt. Maar ook het omgekeerde is waar: énkél een gelijkmoedige (accepterende) geest die bevrijd is van verlangen en afkeer kan de natuurwet (de Dhamma) in zichzelf realiseren.

Voor een uitgebreide uitleg over vipassana, verwijst ik naar Bijlage 1.

²⁹⁶ van Oosterwijk, René, (2012), *Doctrinal backgrounds of Vipassana-meditation* p. 148 — 'We did not trace any Pali sutta that includes a complete method to develop insight towards liberating insight or wisdom. For such systematic training, combinations of at least two suttas are needed.'

²⁹⁷ Om een beeld te geven van de belangrijkheid van satipatthana in het hele leerstelsel van de Boeddha: in de Samyutta-Nikaya, de verzameling van de thematisch geordende leerredes, omvat de Satipatthana-samyutta 104 suttas over dit onderwerp.

Het geeft tezelfdertijd natuurlijk ook enig idee van de enorme totale omvang van de Pali-canon as such. Het Kuthodaw tempelcomplex in Mandalay, Birma, beslaat in totaal 724 witte pagodas, die elk een gedeelte van de volledige Tipitaka, zeg maar de Pali-canon, bevatten. Letterlijk en figuurlijk het grootste boek ter wereld.

²⁹⁸ Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn. Anapanasati-soetra* p. 23 e.v. — 'In veel landen met de Mahayana-traditie ontbreekt de mogelijkheid om het Anapanasati-soetra (Soetra over de Volkomen Bewuste Ademhaling) en het Satipatthana-soetra (Soetra over de Vier Vestigingen van Bewuste Aandacht) te bestuderen. (...) Het Soetra over de Volkomen Bewuste Ademhaling en het Soetra over de Vier Vestigingen van Bewuste Aandacht worden in de zuidelijke scholen van het boeddhisme nog steeds als de belangrijkste teksten beschouwd.'

²⁹⁹ Koun, Yamada, (2010), *De Poortloze Poort, De Klassieke Koan-Verzameling Mumonkan* p. 265

³⁰⁰ Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn* p. 45

³⁰¹ Omwille van latere doctrinaire infectie.

³⁰² Dit neemt niet weg dat de aandachtige onderzoeker ook hier erg alert moet zijn bij de studie van deze eeuwenoude teksten. Wynne, Alexander (2007), *The Origin of Buddhist meditation* p. 1 — 'To have any chance of recovering the teachings of the Buddha, the early Buddhist literature must be chronologically stratified. But it is not clear how even the oldest stratum in the early texts could be attributed to the Buddha, should it be identified to some degree of satisfaction. For there appear to be no criteria, internal (e.g., a text whose authenticity is obvious) or external (e.g., an inscription from the very early period), that could connect any text or idea to the historical Buddha.'

³⁰³ Analayo, Bhikkhu, (2016), *Meer zicht op satipatthana* p. 19 — 'Vanuit wetenschappelijk oogpunt is het niet mogelijk om met zekerheid te reconstrueren wat de historische Boeddha heeft gezegd. Maar binnen de limieten van het bronmateriaal waarover we beschikken, brengt vergelijkend onderzoek naar vroege leerredes [EBTs] ons zo dicht mogelijk bij de originele aflevering van een bepaalde lering.'

Dit vormt ook de conclusie van Bhikkhu Sujato in zijn boek *The Authenticity of the Early Buddhist Texts* (2014) p. 151-152

³⁰⁴ Hoogcarspel, Erik, (2016), *Het Boeddha-fenomeen. Naar een westers boeddhisme* p. 44 — 'Boeddhisten hebben het nooit aangedurfd zich af te vragen of de suttas wel kloppen en of ze authentiek zijn. Daardoor kon de mahayanabeweging later zijn eigen sutras produceren, waarin eerst iemand voor de boeddha spreekt, zoals in de Hartsutra en later zelfs de boeddha zelf spreekt en als een vedische god optreedt, zoals in de Lotussutra. Deze teksten zijn wijdlopieg, onsamenhangend, zitten vol tegenspraak en verschillen in wereldbeeld radicaal van de Pali Canon. Ze worden echter door talloze boeddhisten aanbeden als heilige boeken die de absolute waarheid verkondigen en vaak nog hoger ingeschat dan de woorden van de historische boeddha.'

³⁰⁵ De belangrijkste discipelen van de Boeddha waren bekeerde brahmanen. Zij hadden de neiging om de Leer van de Bhagavat te interpreteren vanuit een vedisch kader. De Boeddha zelf was niet vreemd aan deze ontwikkeling door zijn constante herdefiniëring van courante begrippen uit het brahmanisme.

³⁰⁶ Lees: met louter academische kennis redden we het niet.

³⁰⁷ Voor het verwerven van inzicht kan het belang van de beoefening (de meditatie) niet genoeg benadrukt worden: het mediteren over de sutta-teksten, het doordringen, het penetreren, de innerlijke beleving (P. bhavana-maya panna) ervan is zoveel belangrijker dan intellectuele kennis (P. citta-maya panna).

Goenka, Satya, Narayan Dhamma Verses, — ‘All of life is wasted in playing intellectual games. By intellectual games whose thirst has been quenched?’

De Abhidhammattha Sangaha vermeldt onder de titel 'vipassana-kammatthana' de 'methode om panna te ontwikkelen'. Het zijn: (1) de Zeven Zuiveringen (P. satta-Visuddhi → zie mijn boek Guy Dubois, (2019) Satta-Visuddhi, De Zeven Zuiveringen); (2) de Drie Karakteristieken (P. tilakkhana); (3) de Beschouwingen (“Ik weet dat ik oud word en dat ik hieraan niet kan ontsnappen; ik weet dat ik ziek word en hieraan niet kan ontsnappen; ik weet dat ik moest sterven en dat ik hieraan niet kan ontsnappen; ik weet dat ik al wat me dierbaar is zal moeten achterlaten; ik weet dat ik de eigenaar ben van mijn handelingen, dat mijn handelen de baarmoeder zijn waaruit ik voortkom, dat mijn handelingen van mij zijn, maar ook mijn bescherming zijn, dat ik van al mijn handelingen (goede of slechte) de erfgenaam ben”); (4) de Tien Inzichten: begrip (sammasana) - ontstaan & vergaan (udayabbaya) - oplossen (bhanga) - angst (bhaya) - ontgoocheling (nibbida) - de wens om tot bevrijding te komen (muncitukamayata) - herbeschouwing (paisakha) - gelijkmoedigheid (sakarupekkha) - conformiteit (anuloma); (5) de Vier niveaus van Ontwaken: stroombetreder (sotapanna), de eenmaal-terugkeerder (sakadagami), de niet-terugkeerder (anagama) en de arahant; (6) de Drie Toegangspoorten tot Ontwaken: de meditatie op zelfloosheid; de meditatie op interbeing en de meditatie op begeerteloosheid.

³⁰⁸ Waarmee ik het wetenschappelijk onderzoek niet onderschat. Zo is het mogelijk om door het analyseren van de geschiedenis van het Indisch metrum de Pali-verzen historisch te plaatsen en daardoor de vroeg-boeddhistische teksten te identificeren. Het is op basis van deze analyse dat de wetenschappers tot de conclusie gekomen zijn dat de oudste verzen van de Pali-canon zich in de Atthakavagga en in de Parayanavagga bevinden. Zo heeft onderzoek van het metrum uitgewezen dat de Parayanavagga bestaat uit een kern van zeer oude verzen waaromheen een raamwerk van verhalende teksten is geweven. Vergelijkende tekststudie leert dat deze oude verzen de oorspronkelijke gedachten van de Boeddha weerspiegelen. Het verhalende raamwerk is van latere origine. — Sujato, Bhikkhu & Brahmali, Bhikkhu, (2014), *The Authenticity of the Early Buddhist Texts* p. 72-73

³⁰⁹ Vroeg-boeddhistische teksten (EBTs — *Early Buddhist Texts*) zijn parallel-teksten die gedeeld worden door de vroege boeddhistische sekten. Deze teksten omvatten de eerste vier Pali Nikaya's (Digha-Nikaya; Majjhima-Nikaya; Samyutta-Nikaya en Anguttara-Nikaya) en sleutelteksten van de Khuddaka-Nikaya. Verder teksten uit de Vinaya-Pitaka, met name de patimokkhas van de verschillende sekten, evenals parallele Chinese Agama teksten. De aanwezigheid van de Boeddha is in deze teksten haast 'voelbaar' en onmiskenbaar. Deze teksten staan in schril contrast met de latere Boeddhistische literatuur, waar de Boeddha vervaagd is tot een legende. Wie de moeite neemt om de Pali-taal aan te leren en deze oude suttas leest, loopt als het ware naast de Boeddha. Het is een ongemeen sterke ervaring die op mij—erg nadrukkelijk—een diepe indruk nalaat. In gesprekken met andere Pali-kenners en -vertalers wordt eenzelfde aanvoelen volmondig bevestigd. Het lezen en bestuderen van deze EBTs vormt een meditatie op zich.

Voor meer uitleg en duiding zie: Sujato, Bhikkhu & Brahmali, Bhikkhu, (2014), *The Authenticity of the Early Buddhist Texts*,

³¹⁰ Een uitstekende vertaling van de Visuddhimagga in Engelse vertaling is: Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), *Visuddhimagga, The Path of Purification*, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA

Voor een uitgebreide Nederlandstalige bespreking van de Satta-Visuddhi en de Solana Nana verwijs ik naar mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht*.

³¹¹ 'tipitaka' (P.) letterlijk: 'drie manden/korven' van de Pali-canon. Elke 'mand/korf' correspondeert met één van de drie juwelen: (*) de Boeddha; de Dhamma en de Sangha.
— de Boeddha: de sutta-pitaka—de mand van de suttas, de toespraken;
— de Dhamma: de abhidhamma-pitaka—de filosofische commentaren en extrapolaties op de suttapitaka;
— de Sangha: de vinaya-pitaka—de mand van de vinaya, de monastieke code.

(*): De 3 Juwelen (P. tiratana) zijn de drie bronnen van kennis van het boeddhisme.

³¹² Pāpāncasudāni: de Commentaren (P. Atthakatha) op de Verzameling van de Middellange Leerredes (Majjhima-Nikaya). Het betreft hier commentaar van Buddhaghosa, de auteur van de Visuddhimagga. Dit commentaar werd geschreven 1.000 jaar na het parinibbana van de Boeddha, dus enig voorbehoud is zeker op zijn plaats. We moeten steeds voor ogen houden dat wat de Visuddhimagga deed is noteren wat de traditie belichaamde, zowel op het gebied van theorie als van (meditatie)praktijk.

Zie ook: Popejoy, Cody, (2016), *The Inception and Development of Buddhist Meditation: From Pre-Canonical to Mahayana Buddhism*, University of London.

³¹³ Jan de Breet & Rob Janssen, (2005), *De Verzameling van middellange leerredes, Deel III*, p. 444-445

³¹⁴ Dhammajoti, (2007), — www.suttas.net

³¹⁵ Thich Nhat Hanh, (2010), *Our Appointment with life, Sutra on Knowing the Better Way to Live Alone*'

³¹⁶ Deze omschrijving wordt op verschillende plaatsen in de vier Bhaddekaratta-suttas zelf vermeld.

³¹⁷ 'heilig' in de etymologische zin van 'heel'. Heel-zijn houdt loslaten in.

³¹⁸ Nanananda, Bhikkhu, (2005), *Ideal Solitude. An Exposition of the Bhaddekaratta Sutta, Introduction, The title: a puzzle.*

Dhammajiva, U., Mahathera, (2013), *Bhaddekaratta Sutta: Liberation Teachings on an Ideal seclusion.*

³¹⁹ Nanamoli, Bhikkhu and Bodhi, Bhikkhu, (1995), *The Middle Length Discourses of the Buddha. A New Translation of the Majjhima Nikaya p. 1337, voetnoot 1210*

³²⁰ 'herinterpreteren': een nieuwe inhoud geven aan bestaande begrippen.

³²¹ Denk maar aan de herinterpretatie van de begrippen 'brahmaan'; 'wedergeboorte'; 'vuuraanbidders'...

³²² Indien woorden en concepten de Dhamma waren zouden ze immers een onafhankelijk eigen bestaan hebben. Maar dat hebben ze duidelijk niet. Woorden en concepten zijn onderhevig aan oorzaken en voorwaarden. Bijgevolg dragen ze de kenmerken van alle geconditioneerde verschijnselen: vergankelijk, onbevredigend en zelfloos. Hechting aan woorden en concepten brengt geen soelaas: de enige bron van inzicht ligt verborgen in onszelf. Wanneer we herkennen wat er zich in onszelf (in ons geest/lichaam-complex) afspeelt breken we dit inzicht open.

³²³ Wei Wu Wei, (2003), *Fingers Pointing Towards The Moon: Reflections of a Pilgrim on the Way, Sentient Publications, Boulder, CO, USA*

³²⁴ Het feit dat uit de kennis van de teksten (pariyatti) beoefening (patipatti) volgt en uit patipatti realisatie (pativedha) lijkt de evidentie zelve. In werkelijkheid is dit niet zo. Bij de meeste adepten begint en eindigt het verhaal bij de eerste stap. Zie in dit verband de sarcastische opmerking van de Boeddha over zijn doortocht bij zijn eerste guru, Alara Kalama: 'Daarop kreeg ik die leer al na korte tijd snel onder de knie. Voor zover het ging om louter lip-bewegingen en het naprevelen van geciteerde teksten, kon ik met kennis van zaken spreken en als iemand die reeds lang meeliep. En ik beweerde: "ik weet en zie", net als anderen'. — de Breet, Jan & Janssen, Rob, (2004), *De Verzameling van middellange leerredes, Majjhima-Nikaya, Deel 1, Ariyapariyesana-Sutta, MN 26, p. 286*

³²⁵ Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn p. 45* — 'We leven als in een droom. We worden terug gezogen naar het verleden en voortgesleept naar de toekomst.'

³²⁶ 'wordt zulke Wijze overrompeld door bewustzijnsstaten uit het heden': de betekenis is dat de Wijze het heden volkomen gelijkmoedig aanvaardt.

Haemin Sunim, (2017), *The Things You Can See Only When You Slow Down', Tricycle Magazine, Spring 2017* — 'If I had to summarize the entirety of an enlightened person's life in a few words, it would be complete acceptance of what is. As we accept what is, our minds are relaxed and composed while the world changes rapidly around us.'

³²⁷ Stuart Smithers, (2002), *Tricycle Magazine, Fall 2002, Losing Our Bodies, Losing Our Minds*

³²⁸ 'hoe bewuster en gelijkmoediger hij wordt': hoe pragmatischer hij wordt in de aanvaarding van de natuur der dingen (= vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid).

³²⁹ Afzondering (P. viveka) bestaat in twee vormen: lichamelijke afzondering (P. kaya-viveka) en mentale afzondering (P. citta-viveka). Maar de kern van beide vormen van afzondering is: intiem worden met jezelf.

Ik refereer hier naar mijn boek met de integrale vertaling uit het Pali van de Khaggavisana-Sutta: “Veel interessanter dan de louter lichamelijke afzondering (P. kaya-viveka) lijkt mij de afzondering van de geest (P. citta-viveka) te zijn.

Lichamelijke afzondering kán een yogi voor relatief kortere periodes (retraites) enig soelaas tot spirituele verdieping bieden, maar ik twijfel in hoge mate aan het nut van complete afzondering. Wáár verbergt zich de meerwaarde van een langdurig eenzaam verblijf in een rotsspelonk in de Himalaya of een gevaarvolle langdurige vereenzaming in de jungle? Het blijft voor mij alvast een groot raadsel.

Pal hiertegenover staat mentale afzondering. Citta-viveka vormt n.m.m. een uiterst belangrijke factor in de meditatie-beoefening van élke yogi.

Met spirituele afzondering bedoel ik de realisatie van onafhankelijkheid van geest én het vrije onderzoek van de Dhamma. Bevrijding kan de yogi slechts verwerven door persoonlijk inzicht. Een yogi kan immers niet bevrijd worden door (de woorden van) iemand anders.”

Ajahn Chah: “You are your own teacher. Looking for teachers can’t solve your own doubts. Investigate yourself to find the truth—inside, not outside. Knowing yourself is most important.”

De yogi moet zélf inzicht verwerven in de wérkelijke aard van de dingen. Yatha bhuta nana dassana. Dit kan slechts wanneer er géén hoofd boven zijn eigen hoofd staat. De yogi moet zijn éigen meester zijn. Hij moet zélf de stroom betreden (P. sotapatti).

³³⁰ Udana II.1, Mucalinda-Sutta

³³¹ 'hoe zoet is de afzondering voor wie gelukkig is' → vert. van 'sukho viveko tutthassa'.

³³² 'voor wie de Waarheid gehoord heeft en inzicht verkregen heeft' → vert. van 'sutadhammassa passato'.

³³³ Dhammapada # 205

³³⁴ 'Tapodarama' (P.) → Tapoda+arama: Tapoda = de naam van een rivier; arama = een park, een lusttuin. Tapodarama = de plaatselijke eigennaam voor warmwaterbronnen, waar de Boeddha en zijn volgelingen geregeld een bad kwamen nemen. Zie in dit verband: Dubois, Guy, Eugène, (2019), Yatra naar Majjhimadesa. Een Pelgrimsreis naar het Middenland p. 158

³³⁵ 'het heilige leven': brahmacariya. Dit is het 'heilige' leven dat voortspruit uit de cultivering van het Achtvoudige Pad (P. ariya atthangika magga).

³³⁶ Bhagavat (P.): de Gezegende die al het onheilzame overwonnen en vernietigd heeft.

³³⁷ Wanneer men over de Vibhanga spreekt handelt het meestal over het tweede boek van de Abhidhamma. De Vibhanga is 'het Boek van Analyse' dat het eerste boek van de Abhidhamma (de Dhammasangani) analytisch uitlegt. In de Dhammasangani worden alle verschijnselen (P. dhammas) schematisch gecatalogiseerd. De verschijnselen worden onderverdeeld in vier categorieën: geestelijke verschijnselen (P. cittuppada → citta+uppada); vormelijke verschijnselen (rupa); de wijze waarop ze verdeeld worden (P. nikkhepa) en tenslotte een samenvattend gedeelte (P. atthakatha). In totaal bevat de lijst (P. matika) van verschijnselen 122 rubrieken.

³³⁸ 'uddesa' (P.): de samenvatting; het raamwerk.

³³⁹ kkhandhas (P), Syn.: upadanakhandhas → upadana=kkhandhas: upadana = hechting; kkhandhas = hopen, aggregaten, groepen. Kkhandhas zijn aggregaten van toe-eigening; clusters van gehechtheid; brandstapels van hechting. De vijf geledingen van persoonlijkheid zijn de bestanddelen van wat men als 'zichzelf' ervaart, maar in feite slechtsten toevallig samenspel is van componenten die bij elkaar gekomen zijn door een multitude van oorzaken en voorwaarden. Er is geen 'ik'. Er is enkel een 'proces'.

Voor de omschrijvingen de kkhandhas als 'brandstapels' vind ik een mooie metafoer. Het duidt de visu aan wat uitgedoofd moet worden om tot Zelfrealisatie te komen. By the way het woord 'nibbana' betekent 'uitdoving', i.e. de uitdoving van onwetendheid, verlangen en haat.

Ajahn Chah noemt de kkhandhas 'de vijf rovers van gehechtheid' die de yogi onophoudelijk overvallen — Chah, Ajahn, (2000), Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah p. 41:

'1. het lichaam [(P. rupa)] is een prooi voor ziekte en pijn. Als het niet overeenstemt met onze wensen, is het een bron van leed en zorgen. Omdat we de natuurlijke veroudering en aftakeling van het lichaam niet als vanzelfsprekend aannemen, lijden we. We voelen aantrekkingskracht naar of afkeer van het lichaam van anderen en worden zo beroofd van innerlijke vrede.

2. Gevoelens [(vedana)]: Als we gevoelens van pijn of plezier ervaren, vergeten we dat ze voorbijgaand zijn: we vereenzelvigen ons met onze emoties en worden [a]ldus gekweld door een vals begrip.

3. Herinneringen en beelden [(sanna)]: door ons te identificeren met wat we ons herinneren en herkennen voeden we hebzucht, onverdraagzaamheid en waandenkbeelden. Dat [ver]-wordt tot een gewoonte die zich nestelt in ons onderbewustzijn.

4. Wilsbesluiten en andere elementen van de geest [(sankharas)]: als we de aard van mentale toestanden niet doorzien, reageren we automatisch op alle geachte en gevoelens, voorkeuren en afkeren. Zo scheppen we vreugde en verdriet. Als we vergeten dat alle mentale toestanden vergankelijk en zonder zelf zijn, houden we eraan vast.

5. Bewustzijn [(vinnana)]: We klampen ons vast aan dat wat de componenten kent. We denken: ik voel, ik weet, ik ben. En zo worden we door de illusie van het zelf, [van] de gespletenheid [de dualiteit] verstrikt.'

³⁴⁰ 'Nigrodha-park van Kapilavatthu: een plaatsnaam in Kapilavatthu, die op verschillende plaatsen in de Pali-canon vermeld wordt. De Nigrodha is een banyan-boom.

³⁴¹ 'godenzoon Candana': devaputta. Candana is een mythische figuur, die in de geschriften vermeld wordt als één van de belangrijkste yakkhas, die door discipelen van de Boeddha kunnen worden ingeroepen in noodgevallen. Yakkhas vormen een speciale klasse in de boeddhistische mythologie van krachtige 'niet-menselijke' wezens—soms vriendelijk, soms moorddadig en wreed—die ruwweg overeenkomen met de feeën en (kannibalistische) grollen uit westerse sprookjes. De vrouwelijke exemplaren (P. yakkhini) worden over het algemeen als gevaarlijker beschouwd dan de mannelijke.

³⁴² de Breet, Jan & Janssen Rob, (2005), *De Verzameling van middellange leerredes, Majjhima-Nikaya, Deel 3 - Suttas 101-152 p. 306*

³⁴³ In de *Verzameling van Middellange Leerredes, Deel 3 - Suttas 101-152*, opperen Jan de Breet & Rob Janssen volgende opmerking: 'Het is opmerkelijk dat in vier sutta's dezelfde verzen worden besproken. Schmidt suggereert dat deze sutta's teruggaan op vier verschillende groepen van monniken die hun eigen visie op de oorspronkelijk door de Boeddha gesproken verzen opgenomen wilden zien in de Canon. Waarschijnlijk zijn twee van de vier sutta's later in de Majjhima-Nikaya opgenomen dan de andere twee, waardoor het derde deel van de MN, dat 'De laatste vijftig leerredes' heet, nu tweeënvijftig leerredes bevat.'

³⁴⁴ Je bent altijd in het hier-en-nu. De vraag is of je 'bewust' in het hier-en-nu bent. Indien je niet bewust bent dan droom je, leef je in begoocheling.

³⁴⁵ *niddesa* (P): letterlijk 'toelichting'.

³⁴⁶ 'het continu 'worden' (P. bhava): 'elke opstoot van een 'ik'- of 'mijn'-gevoel correspondeert met een geboorte (P. jati). Dit is de echte betekenis van de term 'geboorte' voor de metafoor van de 'wedergeboorte' — Buddhadasa, Bhikkhu, (1994), *Heartwood of the bodhi-tree* p. 101

Alles waar we ons aan hechten of waar we belang aan toekennen heeft 'wording'—bhava—tot gevolg. Alles wat we aanzien als een 'zelf' of een 'ander' of behorend tot onszelf zonder ons ervan bewust te zijn dat het hier enkel om een conventie gaat, is 'worden'. We geven onze persoonlijke 'wereld', onze persoonlijke 'werkelijkheid' vorm door verlangen en afkeer. Likes and dislikes. Deze 'dorst' is structureel ingebouwd in de manier waarop wijzelf omgaan met de wereld.

Bhava heeft verschillende betekenissen, maar het wordt vooral gebruikt als verwijzing naar de 10de schakel van afhankelijk ontstaan: het wordingsproces dat wordt bepaald door het ons eigen maken van persoonlijkheidsbestanddelen.

Bhava vormt—in de keten van paticca samuppada—het scharnier tussen hechten (P. upadana) en geboorte (P. jati).

Dit 'worden' moet verstaan worden als het continu, doorlopend opnieuw 'herboren' worden, d.i. het wedergeboren worden van moment-tot-moment. Deze 'wedergeboorte' vindt in dit leven permanent plaats: in het hier-en-nu. En van moment-tot-moment.

Sumana, Samanera, (1995), *Going Forth. A Call to Buddhist Monkhhood*, boek zonder paginering — 'Bodily isolation (kaya-viveka) in secluded places facilitates [mental] isolation [citta-viveka] from craving and other hindrances. At the start, this purification and concentration of mind comes only temporarily, during specific meditative exercises; but later on, strengthened by these very exercises, that pure and concentrated state of mind can be maintained for an increasingly longer time, and will make possible a deep and penetrative insight [panna vipassana] into the true nature of things. And that vision, when completely cleansed of delusion will finally bring about ultimate isolation, the freedom of every kind of attachment [upadhi-viveka = nibbana].

In other words: to a disciple tirelessly meditating in solitude, the transient, painful and unsubstantial nature of all constituents of existence [tilakkhana] will become apparent with an increasing clarity and certainty. To the degree, however, that ignorance and delusion [avijja; moha] about this world disappear, also desire (lobha; raga) for anything in it, and hate or anger [dosa] against anything in it, will die away: they will lose their objects, their foothold, their basis, their sanction. Thus, with the withdrawal of the fuel, this terrible conflagration of suffering is brought to extinction, sooner or later, according to previous action-force [kamma] and present effort.'

³⁴⁷ Rusteloosheid (P. uddhacca) en piekeren (P. kukkuccha) vormen het vierde obstakel van de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana). Deze obstakels verhinderen de yogi om zijn geest te zuiveren (P. citta visuddhi) en om de jhanas te bereiken. Het zijn mentale toestanden die de weg naar Zelfrealisatie blokkeren.

Gary Gach, (2018), *Brief Teachings, Tricycle Magazine, Fall 2018* — 'We can get dragged back into the past, which can lead to depression, or we can become anxious about the future, which can lead to fear. Conscious breathing returns us to the here and the now, where we really belong'.

³⁴⁸ 'ekavihara' → eka+vihara: eka = hier in de betekenis van 'door niemand vergezeld, alleen'; vihara = verblijfplaats, klooster. een persoonlijk klooster, mentaal en fysiek afgezonderd.

³⁴⁹ Upadhi-viveka (P.) → upadhi+viveka: Upadhi (P.) = het substraat van bestaan, het substraat van wedergeboorte. In de Commentaren worden vier soorten vermeld: de vijf kkhandhas; zintuiglijk verlangen (P. kama); mentale bezoedelingen (P. kilesas) en intentionele handelingen (P. kamma).

In relatie tot nibbana wordt het woord 'upadhi' gebruikt als volgt: 'sabbupadhi-patinissagga' = het loslaten van alle substrata. Upadhi verklaart zowel de betekenis van vastklampen (hechting) als het fundament ervan. Upadhi is de basis, de grond van, het substraat dat tot wedergeboorte, tot 'worden' (P. bhava) leidt. 'Hechten' is zich vastklampen, zich vastkleven aan, zich identificeren met het voorwerp of met de gedachte; er één mee worden. Generaliserend kan men zeggen dat 'upadhi' = vastklampen aan verlangen, aan begeerte, door er zich mee te identificeren.

³⁵⁰ Zie voor de integrale vertaling en commentaar: Dubois, Guy, Eugène, (2019), Khagga-visana-Sutta.

³⁵¹ Perceptie (P. sanna) koppelt een ervaring aan begrippen die men eerder heeft geleerd.

³⁵² zie in dit verband: Nandamalabhivamsa, Sayadaw, (2014), An Analysis of Feeling (Vedana), Aggacara Dhamma Distribution Group, Yangon, Myanmar (Burma)

³⁵³ sankharas (P.): een moeilijk begrip, met veel betekenissen. Generaliserend kan men zeggen dat het 'formaties' zijn—mentale reacties; mentale conditionering; (onbewuste) krachten en factoren die dingen modelleren (fysiek of mentaal); drijfveren; geconditioneerde verschijnselen; het proces van het modelleren en de dingen die daaruit voortkomen (wedergeboorte). Sankhara verwijst naar alles wat is gevormd of gevormd wordt door omstandigheden, of, meer specifiek, (als één van de vijf kkhandhas) gedachtevormen binnen de geest. Een aanvaardbare Nederlandse vertaling van het woord is erg moeilijk te vinden. Daarom lijkt het me best om het woord niet te vertalen.

³⁵⁴ In de Mahakaccana Bhaddekaratta-Sutta (MN 133) gebeurt deze analyse op basis van de salayatana.

³⁵⁵ Sallekha-Sutta, Majjhima-Nikaya 8

³⁵⁶ Maha-Rahulovada-Sutta, Majjhima-Nikaya 62

³⁵⁷ De eerste geleding, lichamelijke vorm (P. rupa), wordt in de Sallekha-Sutta beschreven in termen van de vier elementen waaruit het lichaam is samengesteld [aarde, water, vuur en lucht]. Vervolgens worden cognitie (P. sanna) en gewaarwording/gevoelens (P. vedana) genoemd. Met cognitie wordt het daadwerkelijk identificeren van de zintuiginformatie met behulp van begrippen bedoeld. Bijvoorbeeld wanneer men een gekleurd object ziet en 'herkent' als geel, rood of wit. Cognitie impliceert in zekere zin ook het vermogen tot herinnering. Gewaarwording/gevoelens zijn de subjectieve neerslag van een zintuiglijke ervaring (aangenaam; onaangenaam of neutraal). De vierde geleding, drijfveren, drijfkrachten, wilsuitingen of intenties (P. sankharas) corresponderen met het reactieve aspect van de geest, namelijk als datgene wat op de dingen of de mogelijkheden reageert. De vijfde geleding is het conceptueel bewustzijn (P. vinnana) en verwijst naar 'het zich bewust zijn van iets'. Deze daad van zich-bewust-zijn is in hoge mate verantwoordelijk voor het idee van een substantieel 'ik' achter de ervaring.

³⁵⁸ 'bearing witness': 'Er zal in mijn zien niets dan zien zijn. In mijn horen niets dan horen. In mijn ruiken niets dan ruiken. In mijn proeven niets dan proeven. In mijn voelen niets dan voelen. In mijn kennen niets dan kennen'. Als een stille getuige. Als een waarnemer. Als een getuige. Zónder verhalen. Zónder drama's. Zónder fantasie. Zónder geconditioneerde perceptie. Zónder de sluier van automatische vooroordelen en geconditioneerde gewoontepatronen. Zónder reactie. Spontaan. Enkel geconcentreerde aandacht en gelijkmoedigheid. Vipassana.

Lees in dit verband de Uddesavibhanga-Sutta, Majjhima-Nikaya 138, waarin de Boeddha het volgende stelt: 'Een bhikkhu, Monniken, moet terwijl hij onderzoekt, de dingen zo onderzoeken dat zijn geest naar buiten niet verstrooid, noch diffuus is. Dat zijn geest innerlijk niet gefixeerd is. En verder dat hij niet geagiteerd raakt door zich met iets te identificeren. Wanneer de geest van de bhikkhu zo is, dan is er in de toekomst voor hem geen ontstaan meer, is er voor hem geen geboorte meer, geen ouder worden en geen sterven.'

Dit is de samenvatting (P. uddesa) van de prediking van de Boeddha. Daarna geeft Mahakkaccana uitvoerig de verklaring (P. vibhanga) van deze uddesa:

'Wanneer wordt de geest naar buiten toe niet verstrooid en niet-diffuus genoemd? Wanneer een bhikkhu met zijn oog een vorm ziet, zijn geest niet ingaat op de kenmerken van de vorm; niet verstrikt raakt in de zoetheid van de kenmerken van de vorm; niet gebonden raakt door de zoetheid van de kenmerken van de vorm; niet geketend raakt door de keten van de zoetheid van de kenmerken van de vorm, dan wordt de geest naar buiten toe niet-verstrooid en niet-diffuus genoemd. Hetzelfde geldt wanneer hij met zijn oor een geluid hoort; met zijn neus een geur ruikt; met zijn tong een smaak proeft; met zijn lichaam een tastbaar object voelt en met zijn denken een gedachte waarneemt.

Wanneer wordt de geest innerlijk niet gefixeerd genoemd? Dan gaat de bhikkhu het eerste meditatiestadium (de eerste jhana) binnen...; het tweede meditatiestadium...; het derde...; het vierde meditatiestadium... en verblijft daarin. Indien zijn geest dan niet ingaat op de vrijheid van leed en geluk; niet verstrikt raakt in de zoetheid van de vrijheid van leed en geluk; niet gebonden raakt aan de zoetheid van de vrijheid van leed en geluk; niet geketend raakt door de keten van de zoetheid van de vrijheid van leed en geluk, dan wordt zijn geest innerlijk niet-gefixeerd genoemd.

En wanneer ontstaat er geen agitatie door zich niet te identificeren? Neem een onderrichte, edele bhikkhu, die acht slaat op de ariyas, de edelen; die de leer kent, die goed getraind is in de leer van de edelen: hij beschouwt het lichaam niet als het zelf, het zelf niet als in het bezit van het lichaam; het lichaam niet als in het zelf of het zelf niet als in het lichaam. Wanneer dan zijn lichaam verandert door ouderdom en ziekte en stilaan vergaat, wordt zijn geest niet in beslag genomen door deze verandering van zijn lichaam. Vervolgens nemen agitaties die voortkomen uit dit veranderende lichaam én agitaties die voortkomen uit mentale factoren [verlangen en afkeer] zijn geest niet in beslag. Daardoor wordt hij niet angstig, raakt hij niet gekweld en niet vol van begeerte en door zich niet te identificeren raakt hij niet geagiteerd. Hetzelfde geldt voor percepties (P. sanna); gewaarwordingen (P. vedana); drijfkrachten (P. sankharas) en bewustzijn (P. vinnana).'

Zie: de Breet, Jan & Janssen Rob, (2005), De Verzameling van middellange leerredes,

³⁵⁹ *Bare insight. Naakt inzicht. De aandacht van de yogi beperkt zich op deze manier tot het proces zelf ('zien' en 'vorm'; 'horen' en 'geluid'; ruiken en geuren...) en niet tot een imaginair beeld gevormd door ingebeeelde, aan het naakte object toegevoegde, zelf gecreëerde, subjectieve, fantasierijke verhaaltjes en drama's. Enkel door deze pure aandacht (het pure registreren van wat werkelijk gebeurt) zullen de objecten die aan de zintuigpoorten verschijnen, ontstaan en vergaan zónder dat sankharas van verlangen en sankharas van afkeer zich ontwikkelen. Op deze manier roepen objecten geen verlangen en geen afkeer op en verschijnen ze in de geest van de yogi zoals ze wérkelijk zijn, namelijk als 'puur'. Enkel door dit pure noteren slaagt de yogi erin door te dringen tot de wáre natuur van de verschijnselen, die zich van moment-tot-moment aan hem presenteren. Dit is het pure bewustzijn van de beoefenaar. Uit dit pure bewustzijn ontwikkelt zich uiteindelijk wijsheid, namelijk het onderscheid tussen— evenals de gerelateerdheid van—materie en bewustzijn (P. nama-rupa); het voorwaardelijk ontstaan (P. paticca samuppada) dat tussen beide bestaat en de drie kenmerken (P. tilakkhana) die beiden omvatten, namelijk anicca, dukkha en anatta.*

Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 174 — *'With continuous noting, the mind gradually becomes more able to penetrate into the true nature of things. There comes the insight that everything is made up of just mind and matter, and the mind experiences a huge sense of relief. No one is there, just mind and matter, with no one creating them. If we can further see how these phenomena are conditioned [conditioned through the three characteristics of tilakkhana: anicca; dukkha; anatta], the mind will be free of doubts.'*

Bhikkhu Cintita, (2018), *How did mindfulness become "bare, non-judgmental, present-moment awareness"?*, <https://independent.academia.edu/AshinCintita> p. 2-3 — *In de moderne definitie van 'aandacht, opmerkzaamheid, mindfulness' (P. sati) onderscheidt Bhikkhu Cintita volgende 4 kenmerken: 'Heightened awareness. This awareness, attention or consciousness is described as very alert and receptive. Descriptors applied are: intense, active, curious, vigilant and watchful, paying attention, but also calm, open, with balance and equanimity, choiceless, lucid and spacious. Bhikkhu Bodhi describes mindfulness as a kind of "mental pose." Generally implicit is that it is a state sustained over extended periods of time. Present moment awareness. This is variously described as meeting each moment as it presents itself, or as opening to and receiving the present moment just as it is, as not thinking about past and future, or simply as being present. Bare awareness. This is sometimes described as wordless or without interpretation, as seeing things as they are. Sometimes bare awareness is assumed to be non-conceptual or intuitive. Non-judgmental awareness. This is variously described as acceptance, as without criticism, as without reactivity, as without labeling "good" or "bad," or as being compassionate with oneself.*

Persoonlijk vind ik dit een schitterende omschrijving van 'sati' en 'satipatthana'.

³⁶⁰ *'penetrerende aandacht': sati of satima (P). Wil aandacht doeltreffend zijn moet ze doordringend zijn, penetrerend. Doordringend als een pijl. Het is een aandacht die 'pijn' moet doen. Wanneer de aandacht niet penetrerend is kan ze niet tot inzicht leiden.*

³⁶¹ *Wat Ramana Maharshi deed zeggen 'dat verlichting slechts ontstaat wanneer het 'ik' op-houdt te bestaan'. Volkomen terecht. Sadhu. Sadhu. Sadhu.*

³⁶² *Oxenhandler, Noelle, (1998), A Streetcar in Your Stomach, Tricycle Magazine, Summer 1998*

³⁶³ *'het NU': het ervaren van het proces van anicca in dit moment. En van moment-tot-moment.*

³⁶⁴ Samyutta-Nikaya 1.10 — '[De Wijzen] klagen niet over het verleden. Ze verlangen niet naar wat komen gaat. Ze zijn gevestigd in het heden'.

³⁶⁵ Thich Nhat Hanh, (2010), *Our Appointment with life, Sutra on Knowing the Better Way to Live Alone* - Foreword

³⁶⁶ *Ibid.* p. 40

³⁶⁷ 'marana bhavana' (P): meditatie op de dood. De dood als een permanente constante. Anicca. Het voortdurende ontstaan en vergaan t.g.v. talloze oorzaken en voorwaarden. Zoals de dingen zijn. Yatha bhuta. Zie: Cuevas, B., & Stone, J., (2007), *The Buddhist Dead: Practices, Discourses, Representations*, p 1-31 — 'Doctrinal teachings speak of death as occurring at each moment, as one causally dependent set of conditions passes away and another arises. In this sense, death is simply change, the way things are. ... Since actions in this life are said to affect one's condition in the next, in a broad sense, all forms of Buddhist practice might be said to include an element of death preparation'.

Zie in dit verband ook de Anathapindikovada-Sutta, Majjhima-Nikaya 143, waar Sariputta aan de leek Anathapindika, die stervende is, instructies geeft hoe hij zijn meditatie dient te richten bij zijn nakende dood. Het zwaartepunt van de instructies van Sariputta ligt op ont-hechting. Onthechting t.o.v. iedere ervaring:

'Je dient als volgt te oefenen: "Ik hecht niet aan het oog en wek geen bewustzijnstoestand van begeerte en verlangen op in samenhang met het oogelement. Ik hecht niet aan het oor..., de neus..., de tong..., het lichaam..., de geest en wek geen bewustzijnstoestand van begeerte en verlangen op in samenhang met het geestelement." [de innerlijke zintuigpoorten]

Ik hecht niet aan vormen en wek geen bewustzijnstoestand van begeerte en verlangen op in samenhang met het vormelement. Ik hecht niet aan geluiden..., geuren..., smaken..., tactiele objecten..., geestobjecten en wek geen bewustzijnstoestand van begeerte en verlangen op in samenhang met het geestobject-element." [de uiterlijke zintuigpoorten]

Ik hecht niet aan het element aarde en wek geen bewustzijnstoestand van begeerte en verlangen op in samenhang met het element aarde. Ik hecht niet aan het element water..., het element vuur..., het element wind en wek geen bewustzijnstoestand van begeerte en verlangen op in samenhang met het element wind." [de elementen]

Ik hecht niet aan het aggregaat 'vorm' en wek geen bewustzijnstoestand van begeerte en verlangen op in samenhang met het aggregaat 'vorm'. Ik hecht niet aan het aggregaat 'perceptie'..., 'gewaarwording'..., sankharas..., bewustzijn en wek geen bewustzijnstoestand van begeerte en verlangen op in samenhang met het aggregaat 'bewustzijn'." [de aggregaten]

Dit is een heel andere benadering dan de houding van de 'wereldling' (P. puthujjana) die met de dood wordt geconfronteerd. Zie: Pyszczynski, Tom (2004), Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review, Psychological Bulletin, nr. 130/3 — 'Wanneer gedachten aan de dood onder zijn aandacht komen reageert de mens met verdedigingsmechanismen om het doodsprobleem aanvaardbaar en hanteerbaar te maken. Dit doet hij door ofwel het onderwerp te negeren, ofwel door het doodsprobleem te verschuiven naar een verre toekomst.'

³⁶⁸ 'Paccupana Dhamma' (P): de waarheid van het hier-en-nu, de waarheid van het heden. Zie Sundara, Ajahn, Paccupana. *The Present Moment*, Amaravati Publications

³⁶⁹ Thich Nhat Hanh, (2010), *Our Appointment with life, Sutra on Knowing the Better Way to Live Alone* p. 41

³⁷⁰ van der Plas, Zeshin, (2020), *Vingerwijzing naar de maan*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 28 maart 2020

³⁷¹ Om in het hier en nu aanwezig te zijn is het nodig dat er niemand is; dat er geen enkele gehechtheid is aan een 'ik', 'mij' of 'mijn'. Geen enkele gehechtheid aan een gedachte, aan een concept, aan een verwachting.

³⁷² Barry Magid, (2013), *Tricycle Magazine, Uselessness*

³⁷³ 'in het hier-en-nu verblijven': in het Engels zegt men: 'abiding in the present'. Ik ben verliefd op het werkwoord 'to abide'.

³⁷⁴ Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 59

³⁷⁵ Thich Nhat Hanh, (2010), *Our Appointment with life, Sutra on Knowing the Better Way to Live Alone* p. 49-50

³⁷⁶ Het woord 'interbeing' is nauw verbonden met de opvattingen van Thich Nhat Hanh. Willen we begrijpen wat hij hiermee bedoelt is het dus best hiervoor rechtstreeks bij hem in de leer te gaan. In zijn boek 'Fourteen Guidelines for Engaged Buddhism' schrijft hij dat het woord een Engelse vertaling is van de Vietnamese woorden 'tiep hien'. 'Tiep' betekent 'in contact zijn met'. Hij bedoelt hiermee: in contact staan met de realiteit van de wereld. 'Hien' staat voor 'beseffen' en 'het hier-en-nu realiseren', i.c. de leerstellingen van de Boeddha realiseren en ze manifesteren in de hier-en-nu wereld. Interbeing staat dus voor Boeddha's doctrine van Afhankelijk Ontstaan. Paticca samuppada. En de Boeddha zei dat wie paticca samuppada verstaat, de Dhamma verstaat.

³⁷⁷ 'spontaan': Als de yogi geen gehechtheid of identificatie met gedachten en gevoelens ontwikkelt, zal ook elke reactie (sankhara) van verlangen of van afkeer uitblijven. Dan wordt er geen kamma meer gecreëerd... Zo komt de yogi tot het punt dat zijn handelen niet meer uit verlangen of uit afkeer gedirigeerd wordt, maar spontaan ontstaan; spontaan gedaan wordt. Zo transformeert een geconditioneerd, gemanipuleerd wezen tot een Vrij Mens. Een Zelfgerealiseerde. Een Ontwaakte. Een Boeddha.

³⁷⁸ 'in ideale afzondering' → vert. van 'ekaviharo' = het ware ideaal van afzondering. Dit ware ideaal wordt door de Muni bereikt door enerzijds alle gedachten los te laten die behoren tot het verleden en tot de toekomst en anderzijds door alle verlangen en passie van het heden te beheersen. Zulke Wijze heeft zich bevrijd van alle bezoedelingen. Hij heeft alle substrata van 'worden' uitgedoofd (P. upadhiviveka).

Eenzelfde thema vinden we terug in de Dhammapada, Gatha #348 — 'Laat het verleden los. Laat de toekomst los. Laat het heden los. Wanneer je oversteeft naar de andere oever — met een volkomen bevrijde geest — zal je nooit meer tot geboorte en ouderdom komen.'

Beschouw ook de metafoer in de verzen van Thera Ekavihariya in de Theratherigatha #537 — 'Purato pacchato va pi aparo ce na vijjati, ativa phasu bhavati ekassa vasto vane' = 'Wanneer er vóór of achter niets te zien is, is het zeer aangenaam voor wie eenzaam in het bos verblijft.'

³⁷⁹ 'sankharas': gewoontepatronen, mentale formaties, geconditioneerde verschijnselen.

³⁸⁰ Dit zijn de khandhas: lichaam, bewustzijn, perceptie, gewaarwordingen en mentale formaties.

³⁸¹ 'een niet-onderricht persoon; een wereldling' → vert. van 'puthujjana'.

³⁸² 'edelen': ariyas (P.) — diegenen die de Dhamma begrepen hebben.

³⁸³ Langenkamp, Frans, (2019), *Leef in het hier en nu*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 19 november 2019 — 'Wanneer we gecentreerd zijn in ons zelf, in ons eigen bewustzijn, in de bron van onze gedachten, dan weten we ons gevestigd in vrede, vrijheid, vreugde en geborgenheid. Zelfbewustzijn wordt ervaren in de meest eenvoudige toestand van menselijk bewustzijn. Dat is de toestand van pure subjectiviteit. In deze ontspannen en vervulde subjectieve toestand, ervaren we spontaan de inherente eigenschappen van bewustzijn als zodanig: vrede, vrijheid, vreugde, creativiteit en intelligentie. (...) Wanneer we zelfbewuste mensen zijn, dan zijn we in de bewustzijnstoestand waar deze spreuk ons graag hebben wil: vrij van angst voor de toekomst en vrij van zorgen over het verleden. Indien we in zelfbewustzijn gevestigd zijn, zijn we vrij van overspannen verwachtingen met betrekking tot de toekomst, en zijn we vrij van gepieker over het verleden. (...) wanneer we gevestigd zijn in bewustzijn – in ons zelf – dan schaadt het ons echt niet wanneer we over de toekomst nadenken en wijselijk onze dagen plannen. Noch schaadt het ons, wanneer we in zelfbewustzijn nadenken over het verleden en het wijselijk en liefdevol verwerken. Je kunt zelfs stellen dat het verwerken van traumatische ervaringen in het verleden een van de belangrijkste en nuttigste taken is die we als mens geacht worden te vervullen.'

³⁸⁴ Majjhima-Nikaya, 3.272

³⁸⁵ Dhammajiva, U., Mahathera, (2013), *Bhaddekaratta Sutta: Liberation Teachings on an ideal seclusion* p. 2

³⁸⁶ Sujato, Bhikkhu, (2019), tekst Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Antwerpen t.g.v. meditatie op 21 december 2019

³⁸⁷ 'het inzicht in de zelfloosheid (P. anatta)': het diepe, heldere inzicht van het niet-bezitten van een substantiële, onafhankelijke kern, vermits alles constant verandert.

Zie ook de Anattalakkhana-Sutta, Samyutta-Nikaya 22.59

³⁸⁸ Het zijn niet de 'herinneringen' aan het verleden die een probleem vormen. Het is vooral het 'hechten' aan de herinneringen dat een probleem vormt: het is de neiging om deze herinneringen te herbeleven, om de begeerte en passie (P. chandaraga) die ze oproepen opnieuw tot leven te wekken. Het is dus de hechting die moet vernietigd worden. Hetzelfde geldt voor de rusteloosheid die de gedachten over de toekomst oproepen. Ook hier zijn het de begeerte en de passie die de gedachten oproepen die agitatie veroorzaakt.

³⁸⁹ tilakkhana (P.): de drie karakteristieken van alle fenomenen: vergankelijkheid (P. anicca); onbevredigdheid (P. dukkha) en niet-zelf (P. anatta).

³⁹⁰ Baudelaire, Charles, (1869), *Les Paradis Artificiels* p. 92 https://www.poetes.com/textes/ baud_par.pdf

³⁹¹ Hermsen, Ronald, (2019), *Het Zomerlevengevoel*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 11 september 2019

³⁹² *Rusteloosheid (P. uddhacca) en piekeren (P. kukkuccha) vormen het vierde obstakel van de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana). Rusteloosheid is tevens één van de Tien Ketens (P. samyojana).*

³⁹³ *Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation p. 27 — 'Uddhacca is the tendency of the mind to run toward the future. Very often this tendency takes the form of wishes and aspirations. When desire takes hold of the mind for a long while, it creates a certain mental tremor, and this too undermines concentration.'*

³⁹⁴ *Catherine, Shaila, (2008) Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity p. 61 — 'Restlessness, a common obstacle to concentration, is often a cover for painful states that hide below the surface of busy, agitated energies.'*

³⁹⁵ *'bewust-zijn': énkél door 'bewust-te-zijn' kan de yogi tot ontwaken komen. Wanneer de yogi volkomen bewust is, is hij 'ontwaakt'.*

³⁹⁶ *Tegenover deze conventionele werkelijkheid staat de ultieme werkelijkheid: dit is de werkelijkheid zoals ze is, zónder enige geconditioneerde perceptie. Het is de werkelijkheid van alle verschijnselen 'as it is' (P. yatha bhuta): vergankelijk, onbevredigend en zelfloos (P. tilakkhana). Het is de voortdurende spontane realisatie van 'universele conditionaliteit' of 'afhankelijk ontstaan' (P. paticca samuppada). Het is datgene wat ik in mijn boeken 'het proces' noem.*

³⁹⁷ *Osho, (2012), The Perfect Way p. 10*

³⁹⁸ *Ibid.*

³⁹⁹ *Anapanasati-Sutta, Majjhima-Nikaya 118*

⁴⁰⁰ *sambojjhanga (P) → sambodhi+anga: sambodhi = ontwaken, verlichting; anga = lidmaat, component, deel, hier in de betekenis van 'factor'. Sambojjhanga staat dus voor: componenten of factoren die noodzakelijk zijn voor het verkrijgen van inzicht in het geest/lichaam-complex (P. nama-rupa).*

Zie: Piyadassi, Thera, (2006), The Seven Factors of Enlightenment

⁴⁰¹ *'inzicht': (P. panna); Syn.: 'weten'. Het is Ontwaken, Verlichting, Wijsheid. In mijn woorden: een staat van perfecte wijsheid, perfecte moraliteit en perfect mededogen die bereikt kan worden door het ontwikkelen van puur menselijke hoedanigheden. Het is inzicht in de eigen aard en in de wereld zoals hij is. Yatha bhuta nana dassana—de werkelijkheid zien en weten zoals ze wérkelijk is. Inzicht wordt geschraagd door analyse en penetratie van de Vier Edele Waarheden. Wijsheid draagt de kracht van de realisatie van de Vier Edele Waarheden in zich.*

⁴⁰² 'bevrijding': (P. vimutti). Het is de bevrijding van de yogi van alle conditioneringen en beoedelingen. 'Asavanam khaya anasavam cetovimuttim pannavimuttim dittheva dhamme sayam abhinna sacchikatva' = 'Realiseer de onbezoedelde bevrijding van het hart (P. cetovimutti) en de onbezoedelde bevrijding door wijsheid (P. pannavimutti) in dit leven.

Cetovimutti en pannaviutti zijn takken van eenzelfde stam. Beide elementen behoren tot hetzelfde niveau, namelijk tot de resultaatfase, de vruchtfase (P. phala nana) van de arahant.

Cetovimutti, Majjhima-Nikaya, 29 — 'het 'doel', het 'kernhout', de finaliteit van het spirituele leven is de bevrijding van het hart.'

Pannavimutti, Samyutta-Nikaya, 22.58 — 'Een bhikkhu wordt "bevrijd door wijsheid" genoemd als hij bevrijd is door onthechting, door ontnuchtering [van de vijf khandhas]..., door passieloosheid.'

⁴⁰³ Thich Nhat Hanh, (2011), Adem is bewustzijn p. 23 — Theravada beschouwt de Anapanasati-Sutta, evenals de Satipatthana-Sutta, als de meest belangrijke teksten van de Pali-canon naar beoefening toe.

Daarentegen ontbreekt in vele landen die behoren tot de Mahayana-stroming zelfs de materiële mogelijkheid om beide suttas te bestuderen (!) onder het motto: hou je eigen kerkje proper en beperk je tot vormelijke verering (P. buddharupa).

Buddharupa (het vereren van boeddha-beelden) bestond niet in de eerste vijf eeuwen van de Leer. De Boeddha werd immers niet als een mens afgebeeld, maar allegorisch als een lege zetel; als een stupa; als een lotusbloem of als een voetstap in los zand. Dit had niet enkel met eerbied te maken. Het ging er meer om dat de eerste volgelingen duidelijk beseften dat het niet zozeer om vormelijke verering (Skr. bhakti) ging, maar om het verwerven van inzicht in de Leer van de Boeddha (P. buddhasasana). Inzicht wordt niet verworven door Boeddhabeelden te vereren of door eindeloze prostraties of door het circumambuleren van stupas; inzicht wordt verworven door het vergankelijke, onbevredigende en zelfloze karakter van alle fenomenen te herkennen, te erkennen en in zichzelf te realiseren. Op deze manier wordt onthechting ontwikkelt, kalmte gecreëerd en innerlijke vrede geschapen. Minimalisme heeft een zintuiglijke prijs: het verschrompelt de ceremoniële tradities; de riten en rituelen; de meeslepende muziek van mantra's; de aangename geur van wierook. Maar het opent de deur naar de essentie.

⁴⁰⁴ Door op déze plaats bewust gebruik te maken van de gangbare (christelijke) tijdrekening wil ik onze westerse conditionering emfatisch duidelijk maken. In de rest van dit boek gebruik ik GTR (Gewone Tijd Rekening) wat me een eleganter historisch perspectief en heel wat minder vooringenomenheid verschaft.

⁴⁰⁵ bhanakas (P.) reciteerders. Monniken (P. bhikkhus) die, in de beginjaren van de Sangha, tot taak hadden de suttas te memoriseren en te reciteren om ze op deze manier door te geven aan toekomstige generaties.

Zie ook mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2017), Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha, p. 26 e.v.

⁴⁰⁶ Voor de meeste yogis is de keuze van de adem als meditatie-object om tot concentratie (P. samadhi) te komen uitstekend. Maar toch hangt het af van ieders persoonlijke voorkeur wélk meditatie-object uiteindelijk gekozen wordt. In de Pali-canon zijn in totaal 40 mogelijke meditatie-objecten vermeld die ter beschikking van de yogi staan. Maar er zijn er ontzettend veel meer. Alles kan het voorwerp uitmaken van een meditatieve beschouwing.

⁴⁰⁷ Uttamasara, Sayadaw, (1989), *Samatha and Vipassana, From The Buddhist Way of Life*, Nibbana.com, <http://www.myanmar.net/nibbana/uttama2a.htm> p. 4

⁴⁰⁸ 'assasa-passasa kammattana': assasa = uitademen; passasa = inademen; kammattana = een meditatie-object. Assasa-passasa kammattana = de in- en uitademing als meditatie-object.

⁴⁰⁹ 'sabbannutannana' (P): volkomen Ontwaken

⁴¹⁰ Het Pubbarama was een park dat zich bevond aan de oostelijke toegangspoort van Savatthi. Visakha, een vrouwelijke lekenvolgeling, bouwde in het Pubbarama het Migaramatupasada-klooster. Volgens de Udana Commentaren was het, tijdens de laatste twintig jaar van zijn leven, de gewoonte van de Boeddha om afwisselend de dag door te brengen in het Jetavana en de nacht in het Migaramatupasada-klooster. En vice-versa.

⁴¹¹ Uposatha-dagen zijn in het boeddhisme bijzondere dagen voor het uitvoeren van religieuze praktijken (vooral in het Theravada; in het Mahayana is het belang gering): meditatie, ethisch gedrag, precepten (*) onderhouden, ontvangen en geven van instructies. Uposatha-dagen zijn afhankelijk van de maan: het is de dag die voorafgaat aan de vier schijngestalten van de maan—namelijk: nieuwe maan, eerste kwartier, volle maan en laatste kwartier. Vooral de uposatha-dagen van volle maan en nieuwe maan zijn belangrijk omdat dan in de kloosters de patimokkha (biechtspiegel), de kern van de kloosterregels—de vinaya—wordt geciteerd. De patimokkha bestaat uit 227 regels voor bhikkhus en 311 voor bhikkhunis.

(*) Sila-voorschriften zijn geen geloften. Het zijn voornemens.

⁴¹² 'pavarana-ceremonie': het is een ceremonie die gehouden wordt op het einde van de vassavasa, het regenseizoen. Tijdens deze ceremonie nodigen de monniken de anderen uit om hen te wijzen op fouten die ze hebben begaan tijdens de vassavasa.

⁴¹³ Dit valt te lezen als volgt: '...Ik zal hier nog een maand blijven totdat het weer volle maan is'.

⁴¹⁴ Lees als volgt: '...om hem te kunnen horen, vragen te stellen en met hem te oefenen'.

⁴¹⁵ 'een onovertroffen veld van verdienste': een allegorie die de monnikengemeenschap vergelijkt met het zaaien van zaaigoed in vruchtbare bodem.

⁴¹⁶ 'arahants': sommigen hebben de staat van arahant bereikt.

⁴¹⁷ 'die de mentale uitvloeijsels (P. asavas) vernietigd hebben': De arahant heeft zich volkomen bevrijd van de asavas. Waar 'kilesas' (*) de algemene term is van bezoedelingen, zijn asavas de reële uitvloeijsels. De term 'asava' wordt vooral gebruikt in functionele zin: alles wat het bewustzijn vergiftigt door zintuiglijk contact met de buitenwereld wordt 'asava' genoemd. Het zijn de Vier Kankers van zintuiglijke lust (P. kama-asava); onwetendheid (P. avijja-asava); vaststaande persoonlijke meningen/inzichten (P. ditthi-asava) en gehechtheid aan het bestaan (P. bhava-asava). Deze Vier Kankers noemt men ook de Vier Jukken (P. yoga, i.c. kama-yoga; avijja-yoga; ditthi-yoga en bhava-yoga) of de Vier Stromen (P. ogha, i.c. kamogha; avijjogha; ditthogha en bhavogha).

Vergelijkbaar met de asavas zijn de vier (giftige) pijlen (P. salla): begeerte, haat, hoogmoed en onwetendheid.

Andere bezoedelingen zijn de Tien Ketens (P. samyojanas) (**) en de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana) (***).

Al deze bezoedelingen (kilesas; asavas, yogas, oghas, samyojanas en panca nivarana) worden vermeld in de Pali-canon. Maar hoe men al deze bezoedelingen ook noemt, de arahant heeft er zich van bevrijd. Ook de andere drie soorten 'edele volgelingen' (P. ariya-savakas, i.c. sotapannas; sakadagamis en anagamis) zijn op weg naar de Andere Oever.

(*): Deze mentale vergiften (P. kilesas) zijn: onwetendheid (P. avijja; moha), verlangen (P. kama; lobha) en haat (P. dosa).

(**): Samyojanas (P.): de 10 mentale ketens die de yogi aan samsara binden en hem aldus beletten tot ontwaken te komen. Het zijn:

1. Geloof in 'persoonlijkheid' (P. sakkaya-ditthi)
2. Sceptische twijfel (P. vicikiccha)
3. Gehechtheid aan regels/ritueel (P. silabbata-paramasa)
4. Verlangen naar sensueel genot (P. kama-raga)
5. Kwaadheid en haat (P. vyapada of dosa)
6. Verlangen naar fijn-materieel bestaan (materiële wedergeboorte) (P. rupa-raga)
7. Verlangen naar immaterieel bestaan [wedergeboorte als een vormloze entiteit] (P. arupa-raga)
8. Verwaandheid; hoogmoed; arrogantie (P. mana)
9. Rusteloosheid (P. udhacca)
10. Onwetendheid (P. avijja)

(***): Panca nivarana (P.): de 5 obstakels of de 5 hindernissen die de yogi hinderen bij zijn zoektocht naar bevrijding. Het zijn: zintuiglijk verlangen (P. kamacchanda); slechte wil & boosheid (P. vyapada); luiheid & loomheid (P. thinamiddha); rusteloosheid & piekeren (P. uddhaccakukkucca) en tenslotte sceptische twijfel (P. vicikiccha).

⁴¹⁸ 'die de oorzaken van dukkha opgeheven hebben': Dit is de essentie van de buddhasasana: dukkha; de oorzaak van dukkha; de beëindiging van dukkha en het pad dat leidt tot de beëindiging van dukkha: dit zijn de Vier Edele Waarheden (P. cattari ariya saccani). Dit is waar Boeddha's leer om draait: dukkha én de beëindiging ervan, de eliminatie van dukkha, het doven van dukkha. Het enige dat voor de yogi belang heeft, is dat hij/zij dukkha dooft, dat hij/zij dukkha beëindigt.

Zie: de Dhammacakkappavattana-Sutta, Samyutta-Nikaya, 56.11

⁴¹⁹ 'die het heilige leven geleid hebben' → vert. van 'brahmacariya' (P.) = 'het religieuze leven'. Het woord zelf is van brahmaanse oorsprong en verwijst naar het rigoureuze opvolgen van voorgeschreven regels en specifiek naar het celibaat. Het woord werd overgenomen door de Boeddha en verwijst hier eveneens naar het opvolgen van de zelf aangegane voornemens (precepten) en naar het celibaat. Het staat synoniem voor het 'heilige leven' zoals het geleid wordt door de arahant.

⁴²⁰ 'die gedaan hebben wat gedaan moest worden' → vert. van 'katavi'. Dit verwijst naar de 'uitdoving'. Het is de gemoedstoestand waarin verlangen naar en hechting aan verschijnselen, fenomenen, dingen uitgedoofd zijn.

⁴²¹ 'het goede doel': nibbana

⁴²² 'de vijf ketenen die aan het lagere bestaan' = de eerste vijf samyojanas.

⁴²³ Lees als volgt: '... andere bhikkhus hebben de vijf ketenen verbroken en de staat van het Nooit-wederkeren (P. Anagami) in de kringloop van geboorte en dood bereikt'.

⁴²⁴ 'Eenmaal-terugkeerders': (P) Sakadagami

⁴²⁵ 'Stroombetreder': (P) Sotapanna. Een stroombetreder is een yogi die voor de eerste maal de stroom betreedt die naar nibbana vloeit. De sotapanna heeft nibbana nog niet bereikt, maar is wél de stroom ingegaan die er naartoe leidt. Tot het moment van de stroombetreding was zijn beoefening fragiel en kwetsbaar. Kon hij steeds terugvallen in een vroegere staat. Door zijn stroombetreding (i.c. door het inzicht dat hij verworven heeft) is regressie onmogelijk geworden. Daar staat zijn gerealiseerde wijsheid borg voor. De stroombetreder kan niet meer achteruit, énkél vooruit. Hij is de Rubicon overgestoken.

⁴²⁶ Deze paragraaf is een verwijzing naar de bodhipakkhiyadhamma = de 37 verlichtingsfactoren.

⁴²⁷ Deze paragraaf verwijst naar de brahmaviharas.

⁴²⁸ Een verwijzing naar asubha bhavana.

⁴²⁹ Een verwijzing naar anapanasati.

⁴³⁰ 'inzicht': (P. panna); Syn.: 'weten'. Het is Ontwaken, Verlichting, Wijsheid. Het is inzicht in de eigen aard en in de wereld zoals hij is. Yatha bhuta nana dassana—de werkelijkheid zien en weten zoals ze wérkelijk is. Inzicht wordt geschaagd door analyse en penetratie van de Vier Edele Waarheden. Wijsheid draagt de kracht van de realisatie van de Vier Edele Waarheden in zich.

⁴³¹ 'bevrijding': (P. vimutti). Het is bevrijding van dukkha; bevrijding van alle conditioneringen en bezoedelingen. Panna vimutti = de arahant die zich bevrijd heeft van alle asavas. Panna vimutti staat tegenover ceto vimutti = de onderdrukking van de kilesas tijdens de beoefening van de jhanas en de brahmaviharas, waarbij diepe meditatiestaten bereikt worden.

⁴³² 'het gebied tussen neus en mond' → vert. van 'parimukham' → pari+mukham: pari = in de omgeving, rond; mukham → mukha = mond. In de Commentaren (P. Atthakatha) worden verschillende interpretaties gegeven over het begrip 'parimukham'. Maar abstractie gemaakt van allerlei filologische of syntactische spitsvondigheden, komt het er vooral op neer de exacte betekenis te onderkennen van de instructies van de Boeddha m.b.t. de beoefening van anapanasati. En dan is de meest voor de hand liggende verklaring 'het gebied tussen neus en mond'. Dit blijkt o.m. uit de volgende tekst in de Parajikakanda van de Vinaya Pitaka 'Parimukham satim upatthapetva'ti kammatthanabhimukham satim thapayitva', wat als volgt kan vertaald worden: 'de aandacht (sati) richten op het gebied tussen neus en mond (parimukham) betekent het vestigen van aandacht op het meditatie-object'. Ook de Visuddhimagga van Buddhaghosa ondersteunt deze zienswijze.

Maar ook andere interpretaties zijn mogelijk. Zie o.m.: Bhikkhu Sujato: 'In the gradual training, sati and upatthana occur together in the common idiom parimukham satim upatthapeti. Here the term parimukha is one of those simple words that is so hard to interpret. Modern renderings usually use something vague like 'in front'. However the phrase frequently occurs in contexts outside of anapanasati, making the interpretation 'at the nose-tip', or any literal spatial interpretation, unlikely. The Sanskrit has a different reading, pratimukha. This has many meanings, among which are 'reflection' and 'presence'. Both of these would be appropriate in meditative context. But the word usually, as here, occurs in close conjunction with upatthana, which also means 'presence'. I think here we have another example of that common feature of Pali or Sanskrit, a conjunction of synonyms for emphasis: literally, 'one makes present a presence of presence of mind', or more happily, 'one establishes presence of mindfulness'.

⁴³³ 'snel' in de betekenis van 'oppervlakkig'; 'gejaagd'; 'gestresseerd'.

⁴³⁴ 'gewaarwordingen' → vert. van 'vedana'. Hier worden 'gewaarwordingen' (fysiek) en 'gevoelens' (mentaal) onder één noemer geplaatst.

⁴³⁵ 'ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld'. Dit zijn de vier specifieke mentale kwaliteiten die vereist zijn voor de satipatthana-beoefening: ijver → 'atapi'; helder bewust en met diep inzicht (in de vergankelijkheid van de dingen) → 'sampajanna'; penetrerend aandachtig → 'sati' en vrij van verlangen en afkeer → vert. van 'vineyya loke abhijjhadomanassa'.

Zie in dit verband: Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - de directe weg naar bevrijding, p. 48 e.v.

⁴³⁶ 'voor de wereld': lees: 'voor de wereld van geest (P. nama) en materie (P. rupa)'.

⁴³⁷ 'wegebben' → vert. van 'viraga' = verdwijnen, passieloos worden.

⁴³⁸ 'dhammavicaya' (P) → dhamma+vicaya: dhamma = hier in de betekenis van 'verschijnselen', 'fenomenen', 'dingen'; vicaya = onderzoek, verificatie, controle. Dhammavicaya is één van de zeven ontwakingsfactoren (P. satta sambojjhanga). Dit forensisch onderzoek van de verschijnselen 'weegt af, onderhoudt zich met zichzelf, vindt een uitweg, maakt zich los van gevoelens, waarnemingen, gedachten en bewustzijn (...) Beschouw en onderzoek alles. Op je zoektocht naar de Dharma zou je de wezenlijke kenmerken van de dingen, oorzaak en werking, het hele spel van de objecten van je zintuigen, groot en klein, wit en zwart, goed en slecht, moeten observeren. Als er denken is, beschouw het simpelweg als denken. Al die dingen zijn voorbijgaand, onbevredigend en zelfloos, dus klem je er niet aan vast. Achtzaamheid is hun kerkhof. Breng ze daar allemaal naar toe. Als je dan de vergankelijkheid en de leegheid van alle dingen ziet, kun je een eind maken aan het lijden. (...) Kijk naar de ware kenmerken van het leven [de tillakhana]. Als je eenmaal een van die gebeurtenissen doorziet, zul je ze allemaal doorzien. Ze zijn allemaal gelijkwaardig. (...) Als je eenmaal realiseert dat al die dingen voorbijgaand zijn, zul je ze allemaal loslaten en niet meer aan ze hechten. Als je ziet dat de dingen die op je afkomen gelijkaardig zijn [vergankelijk, onbevredigend en zelfloos], zal alleen de Dharma [het Proces] nog verschijnen. Heb je eenmaal voet gezet in die stroom [sotapatti] en de vrijheid geproefd, dan zul je niet meer terugkeren. Je bent voorbij onwaar handelen en onwerkelijk begrijpen. De geest, het hart is een andere weg ingeslagen, is in de stroom gestapt en zal niet meer terug kunnen vallen in lijden [dukkha]. Hoe zou dat kunnen? De geest heeft alle misplaatste handelingen opgegeven omdat hij het gevaar ervan inziet en niet meer verleid kan worden om verkeerd te doen met het lichaam of met woorden. Hij heeft het Pad betreden, kent zijn plichten, kent zijn werk, kent het Pad, kent zijn eigen aard. Hij laat los en blijft loslaten zonder nog een moment te twijfelen.' — Chah, Ajahn, (2000), *Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah* p. 116-117

⁴³⁹ Voor de Zeven Ontwakingsfactoren, zie Sattabojjhangasutta, Samutta-Nikaya, 46,4 en Anandajoti, Bhikkhu, (2016), *Dhammatthavinicchaya. Dhamma Topics and their Analysis, based on the Sanskrit Arthaviniscayastram. Text compiled from Pali sources and translated by Anandajoti Bhikkhu*, p. 83 e.v.

Hetherington, Ian, (2012), *The Factors of Enlightenment (Bojjhngas)*, p. 32 e.v., *Chronicles of Dhamma, Vipassana Research Publications*

⁴⁴⁰ Thich Nath Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn* — p. 28 onderscheidt zes paragrafen, door ook de gebruikelijke slotzin van de sutta als apart onderdeel te vermelden.

⁴⁴¹ *Evam me sutam*—'Aldus heb ik gehoord'. De meeste en oudste suttas vangen aan met deze woorden. Met diegene die gehoord heeft wordt Ananda bedoeld, de neef van Siddhattha Gotama, die de Boeddha de laatste 25 jaar van zijn leven permanent diende en verzorgde. Volgens de traditie beschikte Ananda over een uitzonderlijk geheugen en reciteerde hij—tijdens het eerste boeddhistisch concilie dat gehouden werd in Rajagaha, 3 maanden na het overlijden van de Boeddha—alle leerredes uit het hoofd.

Rosenberg, Larry, (2012), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation* p. 34 - 'Evam me sutam—I have heard'. Ananda is using this phrase to depersonalize the teachings—it is not "I" who is speaking—but also to legitimize and give them authority: this is from the Buddha'.

Maar opgelet: Hoogkarspel, Erik, (2016), *Het Boeddha-fenomeen. Naar een westers boeddhisme* p. 29-30 — 'Ondanks de vaste aanhef van alle suttas "Evam me sutam", zijn de suttas uit de herinnering gecomponeerde teksten, die maar voor een klein deel de letterlijke weergave zijn van gesprekken die daadwerkelijk hebben plaatsgevonden.'

⁴⁴² 'pindapatha' (P.) → pinda+patha: pinda = voedsel; patha = bedelnap.

⁴⁴³ *Uposatha*—volgens de maankalender en de maanstanden (volle maan, eerste kwartier, laatste kwartier en nieuwe maan—is in het boeddhisme een dag voor het volvoeren van religieuze praktijken. Bij volle en nieuwe maan worden in de kloosters de kloosterleefregels gereciteerd en wordt er extra gemediteerd. De leken, die op uposatha-dagen de voorschriften extra proberen te volgen, komen naar de tempels om naar de voordrachten van de monniken te luisteren; om te mediteren en om hun ethisch gedrag aan te scherpen. Dit is heden ten dage nog steeds het geval in de landen van het Theravada; in de landen van het Mahayana is het belang van uposatha erg gering.

⁴⁴⁴ De patimokkha bestaat uit 227 regels voor bhikkhus en 311 voor bhikkhunis.

⁴⁴⁵ Vertaling van het woord 'vinaya': 'datgene wat het slechte verdrijft'.

⁴⁴⁶ Chah, Ajahn, (1982), *Questions & Answers with Ajahn Chah*

⁴⁴⁷ De huidige Indische deelstaten Bihar en Uttar Pradesh vormden in het antieke India grotendeels de Majjhimadesa, het Middenland, waar de Boeddha geboren werd, tot Zelf-realisatie kwam, de Dhamma predikte en tenslotte het parinibbana bereikte.

⁴⁴⁸ Sangha: het begrip wordt meestal gebruikt om de monastieke orde aan te duiden, namelijk de orde van boeddhistische monniken (P. bhikkhus) en nonnen (P. bhikkhunis). Oorspronkelijk was de Sangha de democratische raadgevende vergadering die de Sakya-heerser adviserend bijstond in het beleid van de republiek. Deze term nam de Boeddha later over, maar hij gaf er een andere betekenis aan. Voor de Boeddha was de Sangha de verzameling van spiritueel gelijkgestemden—spirituele vrienden—namelijk allen die op weg waren op het pad van verlichting. Voor de Boeddha bestond de Sangha uit 4 geledingen, namelijk de *catu parisa*: de monniken; de nonnen en de mannelijke en vrouwelijke leken, allen op hetzelfde niveau. Spirituele vrienden zullen de yogi helpen om zijn innerlijk begrip te vergroten en om zijn vastberadenheid te versterken om de Dhamma te bestuderen en in praktijk te brengen. Zonder de hulp van spirituele vrienden zal de yogi waarschijnlijk vele ontmoedigende problemen ontmoeten, die het hem moeilijk maken om de beoefening van de Dhamma en de meditatie vol te houden. Zonder Sangha—zonder dit netwerk van spirituele vriendschappen (P. kalyanamittata) en spirituele vrienden (P. kalyanamittas)—zou er geen Boeddha en geen Dhamma zijn. Zie: Kalyanamitta-Sutta, Anguttara-Nikaya, 8.54

Schumann, Hans, Wolfgang, (1998) *De historische Buddha* p. 235 — 'Daar ieder zijn eigen verlossing moet verwelkomen, is het boeddhisme in de kern individualistisch. De Sangha is geen cultusgemeenschap en geen sacrale bond, maar een aaneensluiting van individuelen die, met dezelfde methode, hetzelfde heilsdoel nastreven.'

⁴⁴⁹ *Buddhadasa, Bhikkhu, (1980), Anapanasati* p. 26 - zie hier de mening over de huidige Pavarana-ceremonie van deze hedendaagse gezaghebbende Thaise Theravada scholar-monk: 'Performing the ritual of confession is... a display of formalism or ritualism, the like, of which never existed in the days of the Buddha. Such performances are time-wasting and distracting, if not disgusting.'

⁴⁵⁰ Navayana is de laatst bijgekomen boeddhistische stroming of stromingen, die in het Westen hun oorsprong vinden. Het Navayana put uit de diverse bronnen van het Theravada, het Mahayana en het Vajrayana.

⁴⁵¹ *Analayo, Bhikkhu, (2012), - Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 303

⁴⁵² Sayadaw U. Silananda, (2002), *The Four Foundations of Mindfulness* p. 8 — ‘... Anyone who accepts and follows the Buddha’s teachings can be called a bhikkhu.’

⁴⁵³ *Upasakas en upasikas (P.) zijn resp. mannelijke en vrouwelijke lekenvolgelingen van de Dhamma.*

⁴⁵⁴ Jordt I. (2007), *Burma’s mass lay meditation movement: Buddhism and the cultural construction of power* p. 205

⁴⁵⁵ *Deze drievoudige scholing of training (P. tisso sikkha) bestaat nog steeds: de drievoudige, sequentieel opgaande trainingsmethode: moraliteit (P. sila): de beheersing van lichaam en spraak; concentratie (P. samadhi): de beheersing van de geest en wijsheid (P. panna): inzicht in de ware aard van de dingen.*

⁴⁵⁶ *Buddhadasa, Bhikkhu, (1980), Anapanasati p. 18 — ‘... Ascetic discipline and morality must go hand in hand as the foundation for meditation. Meditation, morality and ascetic discipline are in fact inseparable.’*

⁴⁵⁷ *Panca sila (Syn.: Pansil): de vijf ethische Voorschriften van Deugdzaamheid: niet doden, niet liegen, niet stelen, geen seksueel wangedrag, geen toxische middelen. In tegenstelling tot de Westerse religies betreft het hier géén geboden, verplichtingen waaraan voldaan móet worden. Het betreft hier adviezen of voorschriften, waarbij elke persoon uiteindelijk zélf de vrijheid van keuze heeft.*

Voor een hedendaagse interpretatie van de Panca sila, zie: Thich Nhat Hanh, (1993), *For a Future to Be Possible: Commentaries on the Five Wonderful Precepts.*

⁴⁵⁸ *Attha sila: de acht ethische Voorschriften van Deugdzaamheid is een méér ascetische versie van de Panca sila. De Panca sila wordt aangevuld met: (6) zich onthouden van eten na de middag, (7) het vermijden van het opwekken van zintuiglijke emoties door o.m. gelegenheden van vermaak, sierraden, parfum te vermijden en (8) het vaste voornemen om de ambitie om tot bevrijding te komen niet te laten verslappen.*

⁴⁵⁹ *Buddhadasa, Bhikkhu, (1980), Anapanasati p. 27 — ‘A perfunctory confession or taking of the Precepts before beginning the practice is ridiculous...People attached to this ritual belong in the category of dabblers, amateur meditators.’*

⁴⁶⁰ *“een onovertroffen veld van verdienste”: een allegorie die de monnikengemeenschap vergelijkt met het zaaien van zaaigoed in vruchtbare bodem. Het (onder)steunen van een dergelijke monnikengemeenschap vormt een uitmuntende investering (voor het cultiveren van heilzaam kamma) voor de gever. Het is duidelijk dat al ons handelen zowel tot geluk (P. sukha) als tot lijden (P. dukkha) kan voeren. De Boeddha vergelijkt dit met vuur. Vuur kan zowel gebruikt worden voor nuttige doeleinden als voor vernietiging.*

⁴⁶¹ *‘Thera’: tituluur voor een oudere, eerbiedwaardige bhikkhu uit de Theravada-stroming van het boeddhisme.*

⁴⁶² *Buddhadasa Bhikkhu, (1980), Anapanasati p. 93*

⁴⁶³ *‘de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid’, Syn.: de Vier Velden van Aandacht (P. satipatthana).*

⁴⁶⁴ 'de 4 elementen van perfecte inspanning', (*P. sammappadhana*): onheilzame dingen (*P. akusala*) die reeds opgekomen zijn vernietigen; onheilzame dingen die nog niet zijn opgekomen verhinderen; heilzame dingen (*P. kusala*) die zijn opgekomen bevorderen; heilzame dingen die nog niet zijn opgekomen ontwikkelen.

⁴⁶⁵ 'de 4 mentale eigenschappen van spirituele kracht', (*P. iddhipaddas*): het zijn de vier wegen die leiden tot het verkrijgen van een sterke geest. Het zijn: de wil om Verlichting te bereiken (*P. chanda*), energie/inzet (*P. viriya*), bewuste focus om tot Ontwaken te komen (*P. citta*) en wijsheid (*P. panna*).

⁴⁶⁶ 'de 5 spirituele krachten', (*P. panca indriyana*): geloof, in de betekenis van vertrouwen hebben (*P. saddha*), energie/inzet (*P. viriya*), aandacht (*P. sati*), concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid (*P. panna*).

Zie in dit verband: Ingram, Daniel, (2008), *Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book* p. 55 e.v.

⁴⁶⁷ 'de 5 controlerende vermogens', (*P. panca bala*): het zijn dezelfde elementen als de *panca indriyana* (cfr. *supra*), maar in een gevorderd stadium (vanaf *sotapanna*).

⁴⁶⁸ 'de 7 factoren van verlichting', (*P. sambojjhanga*): aandacht (*P. sati*), onderzoek naar verschijnselen (*P. dhammavicaya*), energie/inzet (*P. viriya*), vreugde (*P. piti*), kalmte (*P. passadha*), concentratie (*P. samadhi*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).

Zie in dit verband: Ingram, Daniel, (2008), *Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book* p. 60 e.v.

⁴⁶⁹ 'het edele achtvoudige pad', (*P. atthangika-magga*).

⁴⁷⁰ Het geheel van al deze verschillende praktijken wordt *Sattatimsa bodhipakkhiyadhamma* genoemd; het betreft in totaal 7 sets van 37 individuele factoren/eigenschappen, die door de Boeddha in de Pali-canon meermaals genoemd worden om tot Verlichting te komen. De Boeddha heeft duidelijk gesteld dat élk van de 37 factoren de potentie bezit om bij te dragen tot Ontwaken.

Kinti-Sutta, Majjhima-Nikaya, 103 — 'Heer, wij denken zo over u: "De Verhevene is mededogend en bedacht op ons heil; omwille van dit mededogen onderricht hij ons de Dhamma." 'Omdat jullie zo over mij denken, Monniken, moeten jullie je allemaal eendrachtig, in harmonie en zonder te twisten oefenen in de dingen die ik vanuit direct inzicht aan jullie geleerd heb, i.c.: de vier fundamenteën van aandacht [de 4 satipatthanas]; de vier vormen van juiste inspanning [de 4 padhanas]; de vier fundamenteën van spirituele kracht [de 4 iddhipadas]; de vijf potentiële krachten [de panca bala]; de vijf spirituele controlerende vermogens [panca indriya]; de zeven ontwakingsfactoren [7 sambojjhanga] en het Edele Achtvoudige Pad [8 maganga].'

Pasadika-Sutta, Digha-Nikaya, 29, de Breet, Jan & Janssen, Rob, (2001), De verzameling van lange leerredes p. 622-623 — 'Daarom, Cunda, de leringen die door mij aan jullie onderwezen zijn, nadat ik tot inzicht gekomen was, komt daarvoor allen tezamen en reciteert ze in overeenstemming met de betekenis en naar de letter en twist er niet over, zodat dit heilige leven duurzaam is, lange tijd blijft bestaan en het tot welzijn van veel mensen, tot geluk van veel mensen strekt, uit mededogen met de wereld, tot voorspoed welzijn en geluk van goden en mensen. En welke leringen moeten door jullie geciteerd worden? Het zijn de vier vormen van het cultiveren van de aandacht, de vier vormen van juiste inspanning, de vier grondslagen van magische kracht, de vijf geestelijke vermogens, de vijf krachten, de zeven factoren van het ontwaken en het edele achtvoudige pad. Dit zijn de leringen die door jullie geciteerd moeten worden.'

⁴⁷¹ De vier *Brahmaviharas*: liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*), mededogen (*P. karuna*), medevreugde (*P. mudita*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).

Zie ook: Zie ook: Shaw, Sarah, (2006), *Buddhist Meditation. An anthology of texts from the Pali canon p. 163 e.v.*

⁴⁷² '(meditatie) op het lelijke en het onbestendige': 'het lelijke': (*P. asubha*) → *asubha-bhavana* = de meditatie op het lelijke, het afschuwelijke, i.c. op het vergaan van lijken, op begraaf- en crematieplaatsen. In dit verband refereer ik naar de Zenpeacemakers-beweging van Bernie Glassman met o.m. *Auschwitz-Birkenau Bearing Witness Retreats*.

⁴⁷³ Koun, Yamada, (2010), *De Poortloze Poort, De Klassieke Koan-Verzameling Mumonkan p. 257*

⁴⁷⁴ Thorp, Gary, (2002), *Crossing the Threshold, Tricycle Magazine Insights, Summer 2002*

⁴⁷⁵ 'om tot Zelfrealisatie te komen' = om inzicht te verwerven in de ware aard van de dingen.

⁴⁷⁶ 'inzicht': (P. panna); Syn.: 'weten'. *Het is Ontwaken, Verlichting, Wijsheid. In mijn woorden: een staat van perfecte wijsheid, perfecte moraliteit en perfect mededogen die bereikt kan worden door het ontwikkelen van puur menselijke hoedanigheden. Het is inzicht in de eigen aard en in de wereld zoals hij is. Yatha bhuta nana dassana—de werkelijkheid zien en weten zoals ze wérkelijk is. Het is inzicht dat geschraagd wordt door analyse en penetratie van de Vier Edele Waarheden. Inzicht (wijsheid → panna) draagt de kracht van de realisatie van de Vier Edele Waarheden in zich.*

⁴⁷⁷ 'bevrijding' van dukkha.

⁴⁷⁸ *sambojjhanga* (P.) → *sam+bodhi+anga*: *sam* = zeven; *bodhi* = ontwaken, verlichting; *anga* = ledematen, factoren. *Sambojjhanga* = de zeven factoren van ontwaken.

⁴⁷⁹ *A Study Guide For Samatha-Vipassana Meditation Based on the Five Meditation Techniques*, Wat Luang Phor Sodh Dhammakaram (2012) p. 28 — '... When the meditator has developed fully all the sixteen stages... he has completed both concentration practice and the insight practice.'

⁴⁸⁰ Eckart Kroneberg, (2000), *Boeddha in de stad* p. 47 — '... Het in acht nemen van de uiterlijke vorm is de overname van een methode, en de methode is inzicht in de zelfloosheid, en dit inzicht is de weg naar vrijmaking.'

⁴⁸¹ 'lichamelijke en mentale afzondering': *kaya-viveka* en *citta-viveka*.

⁴⁸² *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 144 — 'Tegenwoordig zijn meditatieraren echter van mening dat ademgevaarzijn in elke situatie kan worden ontwikkeld, zelfs wanneer men in de rij staat of in een wachtkamer zit.'

⁴⁸³ *Wisdom Library: 'Meditation is possible in any stable posture that keeps the spine fairly straight. Sitting quietly in a chair is perfectly acceptable. The classic posture ... is called the Lotus position. This involves sitting cross legged with the left foot on top of the right thigh and the right foot on top of the left thigh. The Lotus position is difficult and uncomfortable for beginners, and there are other sitting positions that are a lot easier to achieve, such as the half lotus (in which only one foot is put on top of the opposite thigh) or simply sitting cross legged or sitting on a cushion with knees bent and lower legs tucked under upper legs.'*

⁴⁸⁴ *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 146 — 'Hoevel er niet gezegd wordt dat meditatie zich tot de zithouding dient te beperken, blijkt uit de manier waarop het hier is aangegeven toch wel dat het formele zitten belangrijk is om de geest te cultiveren.'

⁴⁸⁵ *Ibid.* p. 156 — 'Dat meditatie niet alleen met de zithouding geassocieerd moet worden, is ook te vinden in de *Vimuttimaggā* en *Visuddhimaggā*. In beide geschriften wordt erkend dat andere houdingen, in overeenstemming met de aard van de beoefenaar, zich eveneens kunnen lenen voor beoefening van meditatie.'

→ *Buddhaghosa* vermeldt in de *Visuddhimaggā* dat elke houding die tot effectieve concentratie-ontwikkeling leidt benut moet worden.

→ *Ehara, (1995), Vimuttimaggā - The Path of Freedom* p. 61 — *De lichaamshoudingen 'staan' en 'lopen' zouden zeer geschikt zijn voor begerige persoonlijkheden, terwijl 'zitten' en 'liggen' vooral passen bij toernige persoonlijkheden. Op ieder potje past blijkbaar een dekseltje.*

⁴⁸⁶ Chassériaux, Nathalie, (2008), *Het Boeddhisme ontdekken en beleven* p. 68 — 'Iedereen kiest zijn houding afhankelijk van zijn kenmerken en zijn eigen gewoontes.' Dit lijkt mij persoonlijk het meest valabele, niet doctrinaire én juiste uitgangspunt. Wees ook op dit vlak 'je eigen eiland; je eigen licht'.

⁴⁸⁷ '... It is occasionally acceptable to take a lying posture as long as your back and head are elevated, perhaps on pillows.'

⁴⁸⁸ 'de plaats tussen de neusgaten en de bovenlip' (P. parimukham → pari+mukha): pari = in de omgeving van; mukha = de mond.

⁴⁸⁹ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina, (2009), *Practising The Jhanas*, p. 16

⁴⁹⁰ 'zitten als een rots; zitten als een berg'; 'waardig zitten, soeverein zitten. Als een Boeddha'.

⁴⁹¹ Eckart Kroneberg, (2000), *Boeddha in de stad* p. 47

⁴⁹² *Meditatie draait niet om pijn. Meditatie draait om inzicht.*

⁴⁹³ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina (2009), *Practising The Jhanas* p. 56

⁴⁹⁴ Opgelet: dit is enkel het geval bij anapanasati-meditatie. Bij kalmte-meditatie ligt de focus enkel op de adem (statisch gegeven), terwijl bij vipassana-meditatie de focus steeds wisselend is, namelijk op elke gewaarwording die zich op elk moment en van moment-tot-moment presenteert.

⁴⁹⁵ 'anapana-nupassana' (P): anapana → ana+apana: ana = inkomende adem; apana = uitgaande adem; nupassana → anupassana = beschouwen, mediteren, observeren, contempleren, kijken naar, realiseren (*). Anapana-nupassana = het opmerkzaam observeren, beschouwen en realiseren van de in- en uitgaande adem.

(*): Wisdom Library onderscheidt zeven beschouwingen — 'The seven contemplations are: (1) Contemplating (formations) as impermanent, one abandons the perception of permanence. (2) Contemplating (them) as painful, one abandons the perception of happiness (to be found in them). (3) Contemplating (them) as not self, one abandons the perception of self. (4) Becoming dispassionate, one abandons delighting. (5) Causing fading away, one abandons greed. (6) Causing cessation, one abandons originating. (7) Relinquishing, one abandons grasping.'

⁴⁹⁶ 'kaya-nupassana' (P) → kaya+anupassana: kaya = lichaam; anupassana = beschouwen, mediteren, observeren, contempleren, kijken naar, realiseren. Kayanupassana = opmerkzaamheid zijn bij de observatie van het lichaam. In de volgende fase van de sutta (de beoefening van de Velden van Opmerkzaamheid) wordt dit gegeven verder uitgediept en geanalyseerd.

⁴⁹⁷ 'snel' in de betekenis van 'oppervlakkig'; 'haastig'; 'gejaagd'.

⁴⁹⁸ 'vitakka' (P): het 'richten' van de geest. In meditatie is 'vitakka' de mentale factor die de geest richt op het gekozen meditatie-object. Vitakka en vicara (de mentale factor die voortdurende aandacht geeft aan het meditatie-object) komen tot volle ontplooiing. Vittaka en vicara vormen de eerste twee jhana-factoren (P. jhanangas). Eenmaal de yogi vitakka en vicara tot volledige ontplooiing gebracht heeft stopt de innerlijke dialoog (1ste jhana). Daarna komen respectievelijk piti (2de jhana); sukha (3de jhana) en ekagatta (4de jhana) tot ontplooiing.

⁴⁹⁹ Chassériau, Nathalie, (2008), *Het Boeddhisme ontdekken en beleven* p. 66 — 'Je geest lijkt op een opgejaagde, ongedisciplineerde aap, die je zult moeten opvoeden: je moet hem aan de leiband doen, hem beletten je voortdurend te storen, hem verplichten rustig te zijn en zich te concentreren. Net als een aap zal je geest enkele minuten gehoorzamen, maar als je hem even uit het oog verliest, zal hij ontsnappen en opnieuw wild tekeer gaan. Het enige wat je kunt doen, is hem in een kooi zetten en telkens als hij ontsnapt hem weer in de kooi stoppen, zonder ooit je geduld te verliezen. Die dressuur is vermoeiend, want die aap van een geest is eigenzinnig, brutaal en hij wil voortdurend doen wat hem op dát moment zint. Maar als je je taak ter harte blijft nemen, zul je zien dat hij stilaan gedweeër wordt. En op een dag hoeft je hem alleen maar te roepen en komt hij rustig naast je zitten. Op dat moment zal die aap van een geest zich bewust zijn van zichzelf. Hij zal dan een ontwaakte geest zijn.'

⁵⁰⁰ Kennis en wijsheid zijn géén synoniemen. Beide begrippen dekken elkaar absoluut niet. Het zijn haast tegenpolen. Zie: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Dhamma - Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid* p. 22 e.v.

⁵⁰¹ Het hele universum ondergaat hier dagelijks de desastreuze gevolgen van.

⁵⁰² Dhammapada, Gatha #85

⁵⁰³ [buddhism.stackexchange.com, \(2015\), https://buddhism.stackexchange.com/questions/2518/what-is-the-interpretation-of-parimukham-in-the-context-of-buddhist-meditation](https://buddhism.stackexchange.com/questions/2518/what-is-the-interpretation-of-parimukham-in-the-context-of-buddhist-meditation)

⁵⁰⁴ Een erg goede anapana-meditatie van S. N. Goenka kan gedownload worden op de site van het Vipassana Research Institute (VRI). Het zal de beginnende yogi onmiddellijk opvalen hoe moeilijk deze basisoefening is, hoe ontzettend moeilijk het is om aandachtig bij de les te blijven. Anders gezegd: het toont aan hoe véér we verwijderd zijn van ons oorspronkelijk en waarachtig zijn.

⁵⁰⁵ Indien dit anapana-punt moeilijk identificeerbaar is voor de yogi, kan het helpen een paar maal diep en zwaar adem te halen om het exact te bepalen.

⁵⁰⁶ Catherine, Shaila, (2008), *Equanimity in Every Bite*, Tricycle Magazine, Fall 2008

⁵⁰⁷ Deze paragraaf is kernhout. Herlees hem én incorporeer hem in je beoefening.

⁵⁰⁸ Sayadaw U. Tejaniya, (2020), *The Art of Investigation. How a closer look at our likes and dislikes can lead to equanimity*, Tricycle Magazine, Spring 2020

⁵⁰⁹ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina (2009), *Practising The Jhanas* p. 12-13

⁵¹⁰ Soms wordt deze instructie in meditatieteksten uiterst eigenaardig beschreven, o.m. als 'het ademlichaam' of 'het lichaam (P. kaya) van de ademhaling'. Ik hou niet van dergelijke esoterische tierlantijntjes die meer verwarring dan duidelijkheid scheppen. Tijdens meditatie-beoefening zijn de meeste ervaringen moeilijk in woorden te vatten. Maar voor sommige ervaringen is het gewoon een onmogelijke opdracht. Woorden en concepten schieten duidelijk te kort. Dit is daar een voorbeeld van. Een doorwinterde yogi weet echter heel goed waar het om draait: consistente beoefening is de perfecte leermeester en maakt uiteindelijk alles duidelijk.

⁵¹¹ 'kalapas': het allerkleinste deeltje—veel kleiner dan atomen—in het fysieke vlak. In de Visuddhimagga worden de kalapas uitvoerig en technisch beschreven.

⁵¹² Buddhadasa, Bhikkhu, (1980), *Anapanasati, Mindfulness of Breathing*

⁵¹³ www.meditationiseasy.com/mCorner/techniques/vipassana.htm

⁵¹⁴ Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009), *Practising The Jhanas* p. 17

⁵¹⁵ 'sampajanna' (P.) → sam+pa+janati: sam = hier in de betekenis van: volledig, compleet, in zijn geheel; pa = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; janna → na = weten, beseffen, begrijpen. Sampajanna = het volledig 'weten' = het diepgaand, voortdurend weten/begrijpen van het vergankelijke karakter van de ervaringen.

In de Pali-canon worden door de Boeddha drie progressief opgaande begrippen gebruikt om 'weten' te beschrijven: janati → pajanati → sampajanna. Janati = de simpele ervaring van 'weten'. Pajanati = 'weten' door concentratie of wijsheid. Sampajanna = het diepgaand, voortdurend weten/begrijpen van het vergankelijke karakter van de ervaringen.

⁵¹⁶ Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 31

⁵¹⁷ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009), *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 28

⁵¹⁸ Whitman, Walt, (1881), *When Lilacs Last in the Dooryard Bloomed*, st. 14 Death Carol

⁵¹⁹ *Dhammacakkappavattana-Sutta*, Samyutta-Nikaya 56.11

⁵²⁰ Bhikkhu Buddhadasa, (1996), *Handbook for Mankind* p. 67 — [de conventionele werkelijkheid is] 'the level corresponding to the intellect of the average man'.

⁵²¹ 'reutemetuet!': géén Pali-woord; wél een (West)-vlaams 'slang woord', met de betekenis van 'de hele troep die erbij hoort'. Hierbij een kleine greep uit de grote Mand van de Lichtheid der Dingen. De leegheid (niet de leegte) van het bestaan. Het volkomen ongegeneerd gemis aan zwaartekracht. De private en publieke augiasstal. De onbegrijpelijke en onverantwoorde leugen van het ontbreken van een financieel plan bij een regeringsverklaring. Het parmantig maar doelbewust weggijken van corruptie. Het oogluikend dulden van het alomtegenwoordige profitaat (niet proletariaat). Het opdelen van mensen in categorieën, waardoor (héél bewust, maar in het geniep) discriminerende rechten en plichten ontstaan, die nadien als 'verworven rechten' of als 'uitgesteld loon' gekoesterd en met hand-en-tand verdedigd worden. Het flagrant negeren van armoede (zowel spirituele als materiële). Het moedwillig en ongegeneerd weggijken van de astrante gevolgen van de klimaatverandering...

⁵²² *Kalama-Sutta, Anguttara-Nikaya, 3.65*

Zie ook: Gnanarama, Pategama, (2000), *Essentials of Buddhism. A consistent and comprehensive treatise on essentials of Buddhism* p. 129

⁵²³ *De bevrijding (P. vimutti) die Dhamma beoogt is bevrijding uit het zelf; niet van het zelf.*

⁵²⁴ 'vedana-nupassana' (P.): vedana = sensations/feelings (E.); gewaarwordingen/gevoelens die ontstaan bij contact van de zintuigen met hun resp. objecten. Het resultaat van deze contacten kunnen slechts drieërlei zijn: aangenaam; onaangenaam of neutraal; nupassana → anupassana = beschouwen, mediteren, observeren, contempleren, kijken naar, realiseren. Vedana-nupassana = het opmerkzaam observeren, beschouwen en realiseren van de gewaarwordingen/gevoelens.

⁵²⁵ 'piti' (P.) is de derde jhana-factor (P. jhananga)

⁵²⁶ 'sukha' (P.) is de vierde jhana-factor.

⁵²⁷ 'Bare Insight. Bare awareness': naakte aandacht, d.i. zónder de mind chatter; zónder toevoeging van verhalen en drama's.

Zie: Cintita, Bhikkhu, (2018), *How did mindfulness become "bare, non-judgmental, present-moment awareness"*, <https://independent.academia.edu/AshinCintita>.

⁵²⁸ 'citta-nupassana' (P.) citta = de geest; de gedachten. Gedachten leiden altijd naar andere gedachten: ofwel gedachten over vormen, ofwel over geestelijke dingen. Een gedachte ontstaat om onmiddellijk nadien te vergaan. Onmiddellijk nadien ontstaat een nieuwe gedachte, die op haar beurt onmiddellijk vergaat. Deze continue, ononderbroken reeks van gedachten is de manifestatie van citta. De oorzaken van gedachten zijn (a) gedachten zelf; (b) vormelijke fenomenen of (c) mentale fenomenen; nupassana → anupassana = beschouwen, mediteren, observeren, contempleren, kijken naar, realiseren. Citta-nupassana = het opmerkzaam observeren, beschouwen en realiseren van de geest/gedachten.

⁵²⁹ *Een niet misleide geest kan niet van de wijs gebracht worden. Een niet misleide geest is evenwichtig en kent geen onderscheid tussen 'goed' en 'slecht'. Alle fenomenen worden immers gezien als elementen die ontstaan en vergaan, zonder verdere connotatie.*

⁵³⁰ Dhammuttamo, Achariya, (2019), *Concept en Werkelijkheid in Vipassana*, Boeddhistisch Dagblad, 22 december 2019 – 'Alle beoefenaren van de op aandachtigheid gebaseerde contemplaties, zij het mindfulness; inzichtmeditatie of traditionele vipassana maken gebruik van het verschil tussen concept en werkelijkheid. Misschien niet bewust bij mindfulness en inzichtmeditatie, maar wel degelijk in de praktijk als ze tijdens het volgen van de opgaande en neergaande bewegingen van de buikwand ineens merken dat de geest verward is in een dagdroom en een notitie maken van 'dromen', nemen vervolgens afstand van de inhoud van de dagdroom zonder te oordelen noch spijt te hebben. (...) In vipassana-richting is het vermogen om onderscheid te kunnen maken tussen concept en werkelijkheid, de eerste taak die de yogi goed moet kunnen realiseren. Zonder een daadwerkelijk begrip over wat conceptueel is en wat werkelijkheid is tijdens het kijken, horen, zien, spreken, denken, bewegen, zitten, lopen enz. kan de yogi de echte vipassana fase niet bereiken. In het Pali, de taal van de sutta's, worden concepten "pannati" genoemd en de absolute werkelijkheid "paramattha".'

Ashin Janakabhivamsada: 'However in Vipassana Meditation every object of meditation must be absolute reality, ultimate reality, paramattha. In Vipassana Meditation no concept can be the object of meditation. Concept cannot be the object of Vipassana Meditation because Vipassana meditators need to realize the specific characteristics and general characteristics of mental and physical phenomena which is absolute reality.'

⁵³¹ De Hart-Sutra (Mahayana). Prajnaparamita. Het Perfecte Inzicht. Dhamma experiëntieel begrijpen als waarheid, niet als kennis.

Instituut voor Toegepaste Integrale Psychologie (Itip), (2016), <https://itip.nl/leegte-en-vorm/> – 'Vorm is vorm en leegte is leegte', dat is wat onze cultuur lijkt te verkondigen. Dat wat tastbaar en bewijsbaar is heeft bestaansrecht, wat geen nut heeft doet er niet toe, na de dood houdt alles op, en wat je hebt moet je zien te behouden. De realiteit is dat we geen enkele vorm kunnen vasthouden in de stromende vergankelijkheid van dit bestaan. En dat uit diezelfde vergankelijkheid, uit het niets, steeds weer nieuwe vormen geboren worden, zoals ons lichaam ook een systeem is van voortdurend stervende en weer opnieuw geboren wordende cellen. We kunnen ons verzetten tegen deze inherente vergankelijkheid, maar uiteindelijk is dit verzet zinloos. Is het niet zo dat juist dit verzet ons de meeste pijn oplevert in ons bestaan? Het misverstand dat bij deze inherente vergankelijkheid op de loer ligt, is de gedachte dat je je dus nergens aan moet hechten en dat de vorm er eigenlijk niet toe doet. Vorm is echter niet alleen leegte, leegte is ook vorm! De vorm doet er wel degelijk toe, zonder vorm geen expressie, zonder taal geen inhoud. Het is juist de kunst om de vorm zo precies mogelijk uitdrukking te laten zijn van jouw eigenheid en kwaliteitszin. Daarvoor dien je je aan de vorm te hechten, zoals een moeder zich aan haar kind hecht. Zonder die hechting zou het kind zich niet kunnen ontwikkelen, zou de vorm geen werkelijke kwaliteit kunnen krijgen. Maar na verloop van tijd komt er ook weer een moment dat je je kind moet loslaten. Na de noodzakelijke hechting komt de vraag of je bereid bent om de vorm ook weer tot leegte te laten worden. Om los te laten en opnieuw te beginnen.'

⁵³² Zie ook: Harvey, Peter, (2013), *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism*

⁵³³ *Liberation Unleashed*

⁵³⁴ 'Onafhankelijk van de mening van anderen': door op zichzelf te steunen. *Analayo, Bhikkhu, (2016), Meer zicht op satipatthana: 'Beschouw het lichaam door vestiging van aandachtig gewaarzijn, met toewijding, energie, het juiste weten en de juiste aandachtigheid door het overwinnen van hunkering en ongenoegen ten aanzien van de wereld. Beschouw op dezelfde manier... de gevoelens... de geest... de dharma's... Dit duidt men aan als zichzelf tot eiland hebben door op zichzelf te steunen, de Dharma tot eiland hebben door op de Dharma te steunen, zonder een ander eiland of steunpunt te hebben.'*

⁵³⁵ *Dhammapada, Gathas #1 - 2*

⁵³⁶ 'alles wat we ervaren': vert. van → *dhamma* = alle mentale fenomenen.

*Dhamma is een begrip met vele betekenissen, zodat énkél het zinsverband waarin het woord gebruikt wordt, de betekenis aangeeft. De eerste betekenis van 'Dhamma' is: de natuurwet; de kosmische wet; de Zo-heid van de dingen (P. *dhammata*); het centrale beginsel, dat alles omvat (cfr. *supra*). In deze vorm wordt het begrip met een Hoofdletter geschreven.*

Een tweede betekenis van het woord betreft: alle mentale verschijnselen, d.i. de wijze waarop het in dit vers gebruikt wordt. 'Dhamma', is in deze betekenis vrij vertaald als: 'alles wat we ervaren'.

⁵³⁷ 'wordt voorafgegaan door het denken': vert. van → *manopubbangama* → *mano+pubbam+gama*: *mano* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *pubbam* = voor, vooraf; *gama* → *gam* = gaan; *pubbam gama* = gaat vooraf. 'Manopubbangama', is vrij vertaald als: 'wordt voorafgegaan door het denken'.

*Buddhaghosa verdedigt in de Dhammapada Atthakatha—de Commentaar op de Dhammapada—de stelling dat het bewustzijn (P. *vinnana*) de meest dominante *kkhandha* is van de 4 *nama-kkhandhas*. *Vinnana* is de oorzaak van het ontstaan van de drie andere *nama-kkhandhas*, namelijk perceptie (P. *sanna*); gewaarwordingen (P. *vedana*) en *sankharas*. Alhoewel *sanna*, *vedana* en *sankhara* gelijktijdig ontstaan met *vinnana*, kunnen ze onmogelijk ontstaan zónder dat *vinnana* in het proces het voortouw neemt is.*

⁵³⁸ 'alles wat we ervaren, heeft denken als hun leider': vert. van → *manosettha* → *mano+settha*: *mano* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *settha* = het beste; het meest uitgelezen; het meest excellente; het eerste in rang. 'Manosettha', is vrij vertaald als: 'alles wat we ervaren, heeft denken als hun leider'.

⁵³⁹ 'alles ontstaat uit gedachten': vert. van → *manomaya* → *mano+maya*: *mano* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *maya* = wordt geproduceerd door, ontstaat in. 'Manomaya', is vrij vertaald als: 'alles ontstaat uit gedachten'.

⁵⁴⁰ 'wie spreekt of handelt met onzuivere gedachten': vert. van → *manasa ce padutthena bhasati va karoti*: *manasa* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *manasa* = door de geest, door gedachten; *ce* = wanneer, wie; *padutthena* → *pa+duttha*: *pa* = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *duttha* → *dus* = bederven, slecht worden; *duttha* = bedorven, onzuiver; *bhasati* → *bhas* = spreken; *va* = of; *karoti* → *kar* = doen, handelen; *karoti* = doet, handelt. 'Manasa ce padutthena bhasati va karoti', is vrij vertaald als: 'wie spreekt of handelt met onzuivere gedachten'.

⁵⁴¹ 'zal achtervolgd worden door het lijden': vert. van → tato nam dukkhamanveti: tato = dan; nam = hij, die, zo iemand; dukkhamanveti → dukkham+anveti: dukkham → dukkha (*) = lijden; anveti → anu+i: anu = volgend op; i = gaan; anveti = zal achtervolgd worden. 'Tato nam dukkhamanveti', is vrij vertaald als: 'zal achtervolgd worden door het lijden'.

(*): nadere uitleg over 'het lijden': vert. van → dukkha; letterlijk: 'slechte wagenas'. De wagenas past niet exact in het asgat en dit is er de oorzaak van dat de wagen of kar 'hobbelig' rijdt. Figuurlijk: onbevredigdheid, ongenoegen, imperfectie, tekort, leegte, onechtheid, irritatie, onbehagen, kommer en kwel, alles wat niet voor 100% bevrediging geeft; lijden in de breedste zin van het woord.

⁵⁴² 'zoals het karrenwiel de hoof van het lastdier volgt': vert. van → cakkam va vahato padam: cakkam → cakka = wiel; va = als, zoals; vahato → vahanta → vah = dragen; vahato = de drager van de last; i.c. de os; padam → pada = de voet, de hoof. 'Cakkam va vahato padam', is vrij vertaald als: 'zoals het karrenwiel de hoof van het lastdier volgt'.

⁵⁴³ 'alles wat we ervaren': vert. van → dhamma = alle mentale fenomenen. 'Dhamma', is in deze betekenis, vrij vertaald als: 'alles wat we ervaren'.

⁵⁴⁴ 'wordt voorafgegaan door het denken': vert. van → manopubbangama → mano+pubbam+gama: mano → mana = het denken, de geest, het bewustzijn; pubbam = voor, vooraf; gama → gam = gaan; pubbam gama = gaat vooraf. 'Manopubbangama', is vrij vertaald als: 'wordt voorafgegaan door het denken'.

Buddhaghosa verdedigt in de Dhammapada Atthakatha—de Commentaar op de Dhammapada—de stelling dat het bewustzijn (P. vinnana) de meest dominante kkhanda is van de 4 nama-kkhandhas. Vinnana is de oorzaak van het ontstaan van de drie andere nama-kkhandhas, namelijk perceptie (P. sanna); gewaarwordingen (P. vedana) en sankharas. Alhoewel sanna, vedana en sankhara gelijktijdig ontstaan met vinnana, kunnen ze onmogelijk ontstaan zónder dat vinnana in het proces het voortouw neemt is.

⁵⁴⁵ 'alles wat we ervaren, heeft denken als hun leider': vert. van → manosettha → mano+settha: mano → mana = het denken, de geest, het bewustzijn; settha = het beste; het meest uitgelezen; het meest excellente; het eerste in rang. 'Manosettha', is vrij vertaald als: 'alles wat we ervaren, heeft denken als hun leider'.

⁵⁴⁶ 'alles ontstaat uit gedachten': vert. van → manomaya → mano+maya: mano → mana = het denken, de geest, het bewustzijn; maya = wordt geproduceerd door, ontstaat in. 'Manomaya', is vrij vertaald als: 'alles ontstaat uit gedachten'.

⁵⁴⁷ 'wie spreekt of handelt met zuivere gedachten': vert. van → manasa ce pasannena bhasati va karoti: manasa = door de geest, met gedachten; ce = wanneer, wie; pasannena → pa+sad: pa = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; sad = deugdzaam, zuiver; bhasati → bhas = spreken; va = of; karoti → kar = doen, handelen; karoti = doet, handelt. 'Manasa ce pasannena bhasati va karoti', is vrij vertaald als: 'wie spreekt of handelt met zuivere gedachten'.

⁵⁴⁸ 'zal gevolgd worden door geluk': vert. van → tato nam sukhamanveti: tato = dan; nam = hij, die, zo iemand; sukhamanveti → sukham+anveti: sukham → sukha (*) = lijden; anveti → anu+i: anu = volgend op; i = gaan; anveti = zal achtervolgd worden. 'Tato nam sukhamanveti', is vrij vertaald als: 'zal gevolgd worden door geluk'.

(*): nadere uitleg over 'geluk': sukha = geluk, bevrediging, i.c. een wedergeboorte in één van de 3 hogere bestaansrijken. In de context van dit vers is de betekenis: geluk dat voortkomt uit zuivere gedachten. De bestaansrijken in de boeddhistische kosmologie (traditioneel onderverdeeld in 6 samsara-rijken (godenrijk; halfgodenrijk; mensenrijk; dierenrijk; het rijk van de hongerige geesten en het hellenrijk) en 4 'heilige' rijken (het syrakarijk; het pretyakabuddha rijk; het rijk van de boddhisattva's en het Boeddha-rijk) zijn slechts metaforen voor diverse psychologische gemoedsgesteldheden. Deze bestaansrijken zijn slechts flexibele, niet-objectieve werelden en mentale gemoedsgesteldheden.

Voorbeeld: een mens kan door onheilzaam gedrag, zijn leven tot een ware hel maken. Of door heilzaam gedrag zijn leven transformeren in een hemel.

Ander voorbeeld: het rijk van de petas (de hongerige geesten) is een metafoor voor mensen die hongeren naar zelfbevestiging, liefde, bezittingen...

Belangrijk is de wilsintentie en de persoonlijke motivatie: een mens kan door onheilzaam handelen plotseling of langzaam afdalen naar het Hellenrijk, maar ook het tegenovergestelde is waar: hij kan dankzij heilzame gedachten, woorden en handelingen zijn Boeddhanatuur ontplooiën.

Joseph Goldstein stelt het zo: 'In de lagere rijken is de intensiteit en de mate van lijden te groot voor de meeste wezens om heilzame kwaliteiten van de geest te ontwikkelen. Op de hogere bestaansvlakken is het bestaan zo gelukzalig dat er te weinig aansporing is om te oefenen. Het is juist de combinatie van pijn en plezier van het menselijke rijk die de beste omstandigheden biedt voor diep begrip en realisatie.'

⁵⁴⁹ 'zoals de schaduw iemand nooit verlaat': vert. van → chaya va anapayini: chaya = schaduw; va = zoals; anapayini → an+apaya+ini: an = niet, geen, nooit; apaya → apa+i: apa = weg van; i = gaan; apaya = weggaan; ini = wie dit bezit, wie dit heeft; anapayini = vertrekt niet, verlaat niet, gaat nooit weg. 'Chaya va anapayini', is vrij vertaald als: 'zoals de schaduw iemand nooit verlaat'.

⁵⁵⁰ Itivuttaka, 4.112

⁵⁵¹ Cula-vedalla-Sutta, Majjhima-Nikaya 44 —de Breet, Jan & Janssen, Rob, (2004), De verzameling van middellange leerredes, Deel 1, p. 461-462

⁵⁵² 'éénpuntigheid van geest' (P. ekagatta): eenheidsbewustzijn. De 4de jhana (P. catuttha-jhana). (*) Op het moment dat de geest 'ekagatta' bereikt, is hij vrij van onwetendheid, van verlangen en van afkeer. Dit is een tijdelijke toestand: samadhi brengt slechts tijdelijk soelaas. Samadhi brengt geen échte bevrijding, omdat het énkkel werkt op het bewuste niveau van de geest (= zich bewust zijn van de ademhaling). Wat de yogi in feite doet bij de beoefening van anapanasati is het onderdrukken van verlangen en afkeer op het bewuste niveau. Maar door onderdrukking verdwijnen verlangen en afkeer niet. Integendeel: verlangen en afkeer worden verdrongen naar het onbewuste niveau (P. anusaya), maar ze verdwijnen niet. Zolang de wortels niet vernietigd zijn, is de kans groot dat deze sudderende kilesas op elk moment terug aan de oppervlakte kunnen komen. Hoe kan dit verwezenlijkt worden? Door vipassana-bhavana = door het realiseren van het helder begrip van de tilakkhana van alle fenomenen. En de techniek die de Boeddha ons hiervoor aanreikt is satipatthana. Door deze techniek verkrijgt de yogi inzicht in de eigen aard en verwerft hij bevrijding en innerlijke rust.

(*) Zie mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht p. 262 e.v. — 'De kwaliteiten die [in de 4de jhana] ontplooid worden zijn: diepe innerlijke rust (ajjhataṃ sampasadanam); eenheid van geest = éénpuntigheid (cetaso ekodibhavam); gelijkmoedigheid (upekkhā); aandacht (sati); helder bewustzijn (sampajāna) en een zuivere, geheel gelouterde geest (parisuddhena cetasa pariyodatenā).'¹

⁵⁵³ 'juiste inspanning (P. samma padhana): (1) het tot groei brengen van heilzame zaken en goede gedachten die reeds opgekomen zijn (P. anurakkāna padhana); (2) het opwekken en ontwikkelen van heilzame zaken en heilzame gedachten die nog niet opgekomen zijn (P. bhavana padhana); het vernietigen van slechte gedachten en onheilzame zaken die reeds opgekomen zijn (P. pahana padhana); Slechte gedachten en onheilzame zaken die nog niet opgekomen zijn vermijden (P. samvara padhana).

⁵⁵⁴ 'het vrijmaken van de geest' slaat op alles wat de geest bindt: rusteloosheid (voor wat komen zal); piekeren (over wat in het verleden gebeurd is); verlangens en boosheid. Meditatie op de geest maakt de yogi duidelijk welke factoren de geest beletten om vrij en vredig te zijn.

⁵⁵⁵ Wat Osho, (2013), De Laatste Illusie p. 95 tot volgende uitspraak brengt: Zij die mediteren weten iets van de dood—het is de enige manier om hem te kennen voordat je sterft. Je bereikt je centrum, waar alleen zuiver bewustzijn is. Dat zuivere bewustzijn zal bij je zijn als je sterft, want dat kan je niet ontnomen worden. Alle andere dingen, die je ontnomen kunnen worden, nemen we in de meditatie zelf weg.'

⁵⁵⁶ Koun, Yamada, (2010), De Poortloze Poort, De Klassieke Koan-Verzameling Mumonkan p. 89 — 'Velen die de weg leren kennen, ervaren de waarheid niet. De reden is eenvoudig: ze nemen alleen maar waar met het onderscheidende bewustzijn dat ze altijd al hadden. Dit is de oorsprong van de eindeloze kringloop van leven en dood. Domkoppen houden dit voor het ware zelf.'

⁵⁵⁷ Subhuti-Sutta, Udāna VI.7

⁵⁵⁸ 'wie afdwalende gedachten heeft uitgedreven' → vert. van 'yassa vitakka vidhupita'.

⁵⁵⁹ 'compleet in zichzelf heeft afgesneden' → vert. van 'ajjhatam suvikappita asesā'.

⁵⁶⁰ 'overwint hechting en ziet het vormloze' → vert. van 'tam sangamaticca arupasanni'. In de hechting aan het vormelijke is geen bevrijding uit onwetendheid, noch realisatie van innerlijke vrede verbonden.

De Commentaren stellen daarom dat het 'vormloze' (P. arupa) hier moet beschouwd worden als een synoniem voor nibbana, omdat het 'vormloze' niet onderhevig is aan vergankelijkheid, wat het essentiële kenmerk is van 'vorm'.

⁵⁶¹ 'de vier bindingen' zijn: zinnelijke begeerte; wedergeboorte; opinies en onwetendheid.

⁵⁶² 'nadat hij aan de vier bindingen ontsnapt is zal hij nooit meer tot 'worden' komen!' → vert. van 'catuyogagato na jatam eti 'ti'.

'Hij zal niet meer tot 'worden' komen' wordt in de Commentaren uitgelegd als 'punabhavavaya'. Het is een term die in de vroeg-boeddhistische suttas staat voor opnieuw 'worden'; nieuw bestaan; wedergeboorte: 'Nathi'dani punabbhavo' = 'Nu komt er geen hernieuwd bestaan meer'.

De term 'punabbhava' is vaak gekoppeld aan een andere term 'abhinibbati', wat wijst naar 'toekomstig ontstaan', zoals in volgende zin uit de Maha-Vedalla-Sutta, Majjhima-Nikaya 43 (MN 43): 'Ayatim punabbhava-abhinibbatti? → 'Hoe komt wedergeboorte in de toekomst tot stand? Doordat de wezens, gevangen in onwetendheid en geketend door hun begeerte, hierin verrukking vinden. Daarom is er hernieuwd bestaan en toekomstig ontstaan. En hoe komt wedergeboorte in de toekomst niet meer tot stand? Door het ophouden van onwetendheid, door het opkomen van wijsheid en door het stoppen van begeerte—zo komt wedergeboorte in de toekomst niet meer tot stand.'

In latere Pali-teksten wordt deze term niet meer gebruikt en wordt vervangen door 'patisandhi', wat verwijst naar het bereiken van het arahantschap (P. arahatta).

⁵⁶³ Sundara, Ajahn, Paccupana. *The Present Moment* p. 52-53

⁵⁶⁴ Zie: Gladwell, Malcolm, (2006), *Blink: The Power of Thinking Without Thinking*, Penguin Books, London, UK

⁵⁶⁵ Ayya Medhanandi Bhikkhuni, (2016), *The Dharma of Snow*, Tricycle Magazine, Spring 2016

⁵⁶⁶ 'Dhammanupassana' (P): 'Dhamma' is in deze context: alle vormelijke (fysische) fenomenen, verschijnselen, dingen + alle geestelijke (mentale) verschijnselen (gedachten, gevoelens, bewustzijn) + alle natuurverschijnselen; nupassana → anupassana = beschouwen, mediteren, observeren, contempleren, kijken naar, realiseren. Dhammanupassana = het opmerkzaam observeren, beschouwen en realiseren van alle fysische & mentale fenomenen en natuurverschijnselen.

⁵⁶⁷ 'devadhutas' (P): de 'goddelijke boodschappers' zijn de leraren van vergankelijkheid die de yogi de voorbijgaande aard van het leven laten zien en hem tot passieloosheid voeren: ouderdom, ziekte en dood.

⁵⁶⁸ Samyutta-Nikaya, 1.100

⁵⁶⁹ 'alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan'. In deze 10 woorden is de Dhamma gecondenseerd samengevat.

Zie de *Dhammacakkappavātana-Sutta*, *Samyutta-Nikaya* 56.11 — 'Zo sprak de Verhevene. En de Vijf Metgezellen waren tevreden en verheugden zich in de woorden van de Verhevene. En terwijl deze sutta gegeven werd, verscheen in de Eerwaarde Kondanna het zuivere en onbezoedelde weten van de Dhamma : Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.' En toen uitte de Verhevene deze geïnspireerde woorden: "Versta je het, Kondanna? Waarlijk: Kondanna verstaat het, Vrienden!" En zo verkreeg de Eerwaarde Kondanna de naam "de Weter" — hij die het verstaat; hij die wéét'.

Chah, Ajahn, (2009), *Dharma Zijn. Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden* p. 212 — [Toen de Boeddha de uiteenzetting over de Dhamma gaf in de *Dhammacakkappavātana-Sutta* opende zich in Kondanna het dhamma-oog (*): 'Hij zag nu duidelijk. Zijn kijk op de dingen was omgedraaid. Toen dit zien duidelijk en gericht werd, werd zijn vastklampen met wortel en al uitgerukt. Toen het vastklampen uit de weg geruimd was [verscheen "de weter" bij hem]. Eerder was er kennis geweest, maar hij was niet in staat geweest het vastklampen te verwijderen. Dit betekende dat hij de dharma kende maar de dharma niet zag: of we zouden kunnen zeggen dat hij de dharma zag maar dat hij niet één geworden was met dharma, omdat hij de feitelijke conditie van dingen niet kende [hun ontstaan en hun vergaan]. Daarom verklaarde de Verheven Leraar: "Kondanna weet".]

(*) Dhamma-oog: *Anguttara-Nikaya* I, 242 — 'Wanneer het Dhamma-oog zich opent zijn de eerste drie ketens vernietigd' → een directe verwijzing naar stroombetreding (P. sotapatti).

⁵⁷⁰ *Dutiyanibbana-Sutta*, *Udana*, VIII.2

⁵⁷¹ 'hij ontvangt het zuivere en onbezoedelde inzicht in het Dhamma-wiel' → vert. van 'virajam vitamalam dhammacakkhum udapadi', *Suppabuddhakatthi Sutta*, *Udana*, V.3

⁵⁷² Greg Brown, (1988), *Wash My Eyes, One More Goodnight Kiss*

⁵⁷³ 'Indra's net': Indra's (parel)net—ook Indra's juwelen genoemd—is een boeddhistische metafoer die het concept van leegte, van afhankelijkheid en van de verflechting van alles-met-alles beschrijft. Deze metafoer werd ontwikkeld door het Mahayana en samengevat in de *Avatamsaka Soetra*.

⁵⁷⁴ Osho, (2014), *Mosterdzaad. Over de mysticus Jezus volgens het Thomas Evangelie* p. 325

⁵⁷⁵ Zie in dit verband de *Ariyapariyesana-Sutta*, *Majjhima-Nikaya* 26, de Breet & Rob Jansen, (2004), *De verzameling van middellange leerredes, Deel 1*, p. 296 e.v.

⁵⁷⁶ 'ajalita' (P) → a+jalita: a = niet; geen; jalita = wat brandt. *Ajalita* is, vrij vertaald: 'wat niet brandt; wat gedooft is'.

⁵⁷⁷ 'wegebben' → vert. van 'viraga' = het wegsterven van de dingen; zonder begeerte zijn; zonder verlangen zijn. De weg naar nibbana is in vier woorden samen te vatten: nibbida → viraga → upasama → nibbana. Bij de yogi die nibbida (d.i. het gevoel van ontuchtering die de fenomenen bij aandachtige observatie bestendig oproepen, omdat ze volledig aan zijn controle ontsnappen) begrijpt en in zichzelf realiseert, verliezen alle fenomenen hun belangrijkheid. Nibbida leidt tot viraga, het wegsterven van de dingen; begeerteloosheid; zonder verlangen zijn. Viraga leidt tot upasama, een innerlijke toestand van stilte, rust en innerlijke vrede. Upasama tenslotte voert naar uitdoving, naar nibbana. Herlees dit aub. Het is kernhout.

Jayarava (2019) in een persoonlijke mail — 'Das Pali Text Society Dictionary definiert Nibbida als "Müdigkeit, Ekel vor dem weltlichen Leben, Langeweile, Abneigung, Gleichgültigkeit, Ernüchterung". Nibbida tritt auf, wenn man Yathabhutanadassana oder "Wissen und Vision von Dingen wie sie sind" erreicht. Mit "Dingen" meinen wir Dhammas als Objekte geistiger Aktivität. Man sieht die Sinneserfahrung so wie sie ist und hat es satt (nibbida). Dies führt wiederum zu Viraga. PTBS definiert Viraga als "Abwesenheit von Raga, Leidenschaftslosigkeit, Gleichgültigkeit gegenüber, Ekel, Abwesenheit von Verlangen, Zerstörung von Leidenschaften; Abneigen, Verblässen, Reinigen, Reinigen; Emanzipation, Arahantschaft". Normalerweise sind wir von Sinneserfahrungen berauscht. Sobald wir Wissen und Visionen haben, werden wir nüchtern. Wenn man die Sinneserfahrung satt hat, ist man enttäuscht und verliert das Interesse daran. Und das führt zur Befreiung (vimutti). Diese Sequenz kommt sehr häufig in den Pali-Lehrreden vor. Es ist auch mit dem sogenannten Spiralfeld verbunden, der zeigt, wie paticcasamuppada funktioniert, um uns vom Leiden zu befreien.

⁵⁷⁸ Kaivalya Upanishad, 13

⁵⁷⁹ 'upadananirodha' (P.) → upadana+nirodha: upadana : hechten, grijpen naar; nirodha = vernietiging, beëindiging. Upadananirodha = de vernietiging van het hechten.

⁵⁸⁰ 'volkomen bevrijding': volkomen bevrijding van hechting. Het ongeconditioneerde geluk. Zelfrealisatie. Nibbana.

⁵⁸¹ 'zich volkomen bevrijden: boven, beneden, op alle plaatsen' → 'uddham adho sabbadhi vipparamutto', Pathamabhaddiya-Sutta, Udana VII.1

⁵⁸² Dit correspondeert met de 9de fase van inzicht (P. muncitu-kamayata-nana). Zie mijn boek Dubois, Guy, Eugène, (2019), Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht p. 346

⁵⁸³ Chah, Ajahn, (2009), Dharma Zijn. Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden p. 149 — '[In de fenomenale werkelijkheid] worden dingen bepaald als echt bestaand; ze hebben bepaalde kenmerken en zijn op een bepaalde manier. Wanneer je deze veronderstellingen aan de kant zet, bereik je transcendentie en word je bevrijd van al deze verschijnselen'.

⁵⁸⁴ 'loslaten' : alles opgeven en verzaken wat we als illusoir en zonder inhoud erkennen. Dit is, wat men in het Pali, 'patinissagga' of 'vossagga' noemt. Dit loslaten is synoniem voor bevrijding.

⁵⁸⁵ *Ananda-complex: Kort na het parinibbana van de Boeddha vond het 1ste Boeddhistische Concilie plaats in Rajagaha onder de bescherming van koning Ajatasattu van Magadha. Het concilie werd bijgewoond door 500 arahants en werd voorgezeten door Maha Kassapa. Op de avond voordat het concilie een aanvang nam was Ananda, de neef van de Boeddha en zijn dienaar gedurende de laatste 25 jaar van zijn leven, nog steeds niet tot zelfrealisatie gekomen. Daar Ananda onder die omstandigheden niet mocht deelnemen aan de beraadslagingen besloot hij om die nacht met grote inspanning en verbetenheid te oefenen om alsnog het arahantschap te bereiken. Maar in tegenstelling tot zijn ijver om verlichting te bereiken werd hij alleen maar ontzettend moe van de inspanning. Daar zijn pogingen toch geen resultaat opbrachten besloot hij om zijn verlangen naar verlichting los te laten en te gaan slapen. Van zodra hij zijn hoofd neerlegde werd hij verlicht. Moraal van dit verhaal: Wijsheid kan nooit uit verlangen ontstaan. Maar énkél door het constant observeren van de tilakkhana.*

⁵⁸⁶ *'Vossagga' en 'patinissagga': SuttaCentral, Discuss & Discover — 'These words are generally held to be synonymous, both sharing 'ssagga', however the contexts of use in the suttas appear to be different.*

'Vossagga' appears to be used in the development of meditation (eg. SN 48.10 developing concentration; MN 118 developing factors of enlightenment) or in the surrendering of social authority or privilege (eg. DN 31, to wife & to employee). The dictionaries provide meanings such as 'giving up', 'relaxation', 'handing over' or 'surrender'.

'Patinissagga' appears to be used with the completion of the path, such as the 16th stage of anapanasati (MN 118), 3rd noble truth (SN 56.11) or description of Nibbana (AN 3.32; MN 26)'.

Concreet, in mijn eigen woorden: 'vossagga' staat voor loslaten tout court; 'patinissagga' staat voor loslaten met als 'doel' tot zelfrealisatie (nibbana) te komen.

⁵⁸⁷ *'sakkaya ditthi' (P) sa+kaya+ditthi: sa = datgene wat werkelijk bestaat; kaya = lichaam; ditthi = verkeerd inzicht. Sakkaya ditthi = het verkeerde inzicht dat het lichaam (het 'ik') werkelijk bestaat. Sakkaya ditthi is de eerste samyojana—de eerste schakel in de keten van tien samyojanas die de yogi in samsara houdt.*

⁵⁸⁸ *Ook de jhanas komen tot rijping en volkomen ontwikkeling door het stelselmatig 'loslaten' (P. vossagga) van de jhana-factoren (P. jhanangas). Zie: Samyutta-Nikaya 48.9 & 10 .*

⁵⁸⁹ *Thich Nhat Hanh, (2011), Adem is bewustzijn, p. 67*

⁵⁹⁰ *'overstijgen' als synoniem voor 'transcenderen'.*

⁵⁹¹ *Thich Nhat Hanh, (2011), Adem is bewustzijn p. 45 e.v. — 'We voelen ons bedreigd door de dood. Hoeveel angst en spanning wordt er niet opgeroepen bij de gedachte aan de dood! Meditatie maakt het mogelijk ons van deze gebondenheid aan angst en spanning te bevrijden... Het observeren van alle dharmas om hun ware aard te verhelderen (nvds: dhammanupassana satipatthana) is de poort die de mogelijkheid opent ons te bevrijden van leven en dood.' [Kernhout]*

⁵⁹² *Bahiya-Sutta, Udana 1-1*

⁵⁹³ *Chassériau, Nathalie, (2008), Het Boeddhisme ontdekken en beleven p. 58*

⁵⁹⁴ *Op het internet vind je alles: van de grootste rubbish tot de meest interessante dingen. Tot de laatste soort behoort de website Liberation Unleashed, (a global movement of people helping others to see through the illusion of self, that there is no separate entity behind the word 'me') die je—aan de hand van een gids—via direct pointing (direct aanwijzen) ertoe kan brengen dat je ontwaakt uit de illusie van een substantieel, onafhankelijk Zelf, afgescheiden van het Geheel. Wat mij betreft, een aanrader én een eye-opener.*

⁵⁹⁵ *Liberation Unleashed, (2012), Enlightening Quotes, A Sourcebook for Guides p. 39*

⁵⁹⁶ *'khyanupassin' (P): de realisatie (= herkennen, erkennen en er één mee worden) van vergankelijkheid.*

⁵⁹⁷ *Sucitto, Ajahn, (2011), Meditation, A Way of Awakening p. 267*

⁵⁹⁸ *Revata, Bhikkhu, (2016), The Truth Taught by All The Buddhas p. 118 e.v.*

⁵⁹⁹ *Whitaker, Justin, and Smith, Douglass, (2017), Ethics, Meditation, and Wisdom, Chapter 3, p. 60 — 'The Buddha taught meditative absorption as the 'four jhanas' or 'four form (rupa) jhanas' (SN V.10). These constitute a process of absorption into progressively calmer, subtler, and more pleasant states of mind that retain a subtle experience of form, unlike the techniques of meditative absorption canonically known as the 'formless spheres' (ayatanas) he had learned earlier from his two teachers as a bodhisatta. While these 'formless spheres' became known also as states of jhana in later tradition, they are always treated separately from jhana in the canonical texts, and therefore should not be run together in the early tradition. Indeed, there is scholarly disagreement as to whether formless sphere meditation was practised by the historical Buddha (e.g., Gethin 2001, Wynne 2007) or whether it is a later interpolation (Bronkhorst 1985; Vetter 1988: xxii).*

(...) In the Samannaphala Sutta (DN I.47ff.) the Buddha's awakening is said to have taken place soon after exiting the fourth rupa jhana, which is absorption into equanimity.

(...) There is some question as to whether or to what extent achievements in jhana are actually necessary to attain awakening (Vism I.6, Gunaratana 1980: 17, Analayo 2015: 13, Cousins 1984, 1996). For example in the Mahamalunkya Sutta (MN I.435) the Buddha describes a process of awakening that seems only to require attainment of the first jhana. The Susima Sutta (SN II.119ff.) seems to support this because it presents a number of arahant bhikkhus who are without the mundane powers typically said to result from attainment of the fourth jhana. When asked how this could be, they reply that they are 'liberated by wisdom' (pannavimutta). While this does not establish that they entirely lacked the experience of jhana, it suggests that jhana was not the focus of their efforts, and that perhaps they had not perfected their way to the fourth jhana in particular. This would be a path of so-called 'dry insight' or awakening without the perfection of at least certain of the jhanas.

However, as Analayo points out, none of the versions of the Susima Sutta 'supports the assumption that a purely intellectual approach could lead to full awakening, without having cultivated a level of tranquillity that at least borders on absorption attainment'. Analayo also notes that jhana is not without its 'potential drawbacks'. One's attachment to the pleasures of jhana can divert one from the path. One can also mistake jhanic states for states of awakening.'

⁶⁰⁰ De laatste vier jhana's zijn de immateriële jhana's (*P. arupa-jhanas*); deze worden minder belangrijk geacht voor de meditatieve beoefening en blijven hier dus verder buiten beschouwing. Zie mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen* p. 136 e.v.

Zie verder voor extensieve bespreking van Jhana:

Quli, Natalie, (2008), *Multiple Buddhist Modernisms: Jhana in Convert Theravada*, *Pacific World: Journal of the Institute of Buddhist Studies*, Berkeley, CA, USA vol. 3, no. 10 (2008) p. 225-249.

Catherine, Shaila, (2008), *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm and Clarity*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Catherine, Shaila, (2011), *Wisdom Wide—and—Deep. A practical Handbook for Mastering Jhana and Vipassana*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

⁶⁰¹ Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009), *Practising The Jhanas* p. 29

⁶⁰² *Ibid.* p 100

⁶⁰³ Zie *Anguttara-Nikaya II*, 150-152. Verder verwijst de Boeddha naar de vier rupa-jhanas figuurlijk als 'een soort nibbana'. In de *Anguttara-Nikaya IV*, 453-454 noemt hij deze vier materiële jhanas: 'rechtstreeks zichtbaar nibbana'; 'afgeleid nibbana' en 'nibbana in het hier-en-nu'.

⁶⁰⁴ Uttamasara, Sayadaw, (1989), *Samatha and Vipassana, From The Buddhist Way of Life*, p. 2, <http://www.myanmar.net/nibbana/uttama2a.htm>

⁶⁰⁵ *sattaloka (P.)* → *satta+loka*: *satta* = de wezens; *loka* = de wereld. *Sattaloka* = de wereld van de wezens.

⁶⁰⁶ *sankharaloka (P.)* → *sankhara* = de formaties, de fenomenen, de geconditioneerde dingen; *loka* = de wereld. *Sankharaloka* = de wereld van de fenomenen.

⁶⁰⁷ *okasaloka (P.)*: *okasa+loka*: *okasa* = de ruimte, de atmosfeer; *loka* = de wereld; *Okasaloka* = de ruimtelijke wereld.

⁶⁰⁸ *Cula Vedalla-Sutta, Majjhima-Nikaya 44*

⁶⁰⁹ 'hij is zich helder bewust (*P. pajanati*) dat hij zelfs zijn eigen lichaam en geest niet bezit': hij realiseert deze natuurwet (= *Dhamma*, het 'Proces') in zichzelf, i.c. hij kijkt er niet met een boogje langs; hij verdringt deze waarheid niet (waarheid = wat wáár is, i.c. wat in het verleden was, in het heden is en in de toekomst zal zijn). Dit is het punt waar geen terugkeer meer mogelijk is: hij 'ziet' de dingen zoals ze zijn, als condities die ontstaan en vergaan. De yogi die dit inzicht realiseert heeft geen last meer te dragen. Zijn 'weten' is in overeenstemming met het 'proces', met de waarheid, met *Dhamma*. Zonder droefheid draagt hij zijn lot. Hij hunkert niet meer naar de dingen omdat hij hun intrinsieke aard doorziet. Hij bevrijdt zich van zijn (doods)angst. Innerlijke vrede is zijn deel.

⁶¹⁰ '*patipassana*' (*P.*) = terugblikken op, reflecteren. Wat hier bedoeld wordt is het reflecteren op de vernietiging van de ketens (*P. samyojanas*) en het resultaat (*P. phala*) dat dit opgeleverd heeft.

⁶¹¹ 'ik' en 'mijn' moeten we—overeenkomstig de conventies van de wereld—gebruiken om met elkaar te communiceren. Belangrijk is dat we beseffen dat ze transcendentiaal 'leeg' zijn; dat ze geen enkele substantiële kern bevatten. Ze zijn er wel, maar op een totaal ándere manier dan wij ze percepteren.

⁶¹² 'gambhira' (P.): diep, diepgaand, ondoorgrondelijk, goed onderbouwd, moeilijk waar te nemen.

⁶¹³ Dit staat in schril contrast met wat de monotheïstische slavenreligies gedurende eeuwen met het vuur en het zwaard verkondigd hebben. En op deze illusie wereldrijken hebben gebouwd. Zo stelde Paulus dat het geloof, zonder de opstanding, leeg en betekenisloos is.

⁶¹⁴ 'appanihita' (P.): doelloosheid. Het bestaan is zoals het is, zoals het zich voordoet. Vanuit zichzelf bezit het geen enkele essentie, geen enkele inherente kwaliteit of stabiliteit.

⁶¹⁵ Kanjanapisarn, Supree, (2011), *A study of Buddhadasa Bhikkhu's Concept of Death Before Death* p. 104

⁶¹⁶ Dhammapada, Gathas #277-279

⁶¹⁷ 'alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk': vert. van → sabbe sankhara anicca: sabbe → sabba = alle; sankharas = geconditioneerde dingen; anicca = vergankelijk, veranderlijk, niet permanent. 'Sabbe sankhara anicca', is vrij vertaald als: 'alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk'.

⁶¹⁸ 'wie dit met wijsheid ziet': vert. van → yada pannaya passati: yada = wanneer, telkens wanneer; pannaya → panna = wijsheid; pannaya = met wijsheid; passati → dis = zien; passati = ziet. 'Yada pannaya passati', is vrij vertaald als: 'wie dit met wijsheid ziet'.

⁶¹⁹ 'beëindigt het lijden': vert. van → atha nibbindati dukkhe: atha = dan; nibbindati → nibbida → ni+vind: ni = uit, weg; vind = van iets genoeg krijgen, aversie krijgen voor; dukkhe → dukkha = lijden; dukkhe = van het lijden. 'Atha nibbindati dukkhe', is vrij vertaald als: 'beëindigt het lijden'.

⁶²⁰ 'dit is het pad van zuivering': vert. van → esa maggo visuddhiya: esa = dit; maggo → magga = pad; visuddhiya → vi+suddhi: vi = speciaal, bijzonder, op een speciale manier; vi = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; suddhi = zuiver, zuivering; visuddhiya = van zuivering. 'Esa maggo visuddhiya', is vrij vertaald als: 'dit is het pad van zuivering'.

⁶²¹ 'alle geconditioneerde dingen zijn onbevredigend': vert. van → sabbe sankhara dukkha: sabbe → sabba = alle; sankharas = geconditioneerde dingen; dukkha = onbevredigend. 'Sabbe sankhara dukkha', is vrij vertaald als: 'alle geconditioneerde dingen zijn onbevredigend'.

⁶²² 'alle geconditioneerde dingen zijn niet-zelf': vert. van → sabbe sankhara anatta: sabbe → sabba = alle; sankharas = geconditioneerde dingen; anatta = niet-zelf, zelfloos, bezitten géén inherente, stabiele kern. 'Sabbe sankhara anatta', is vrij vertaald als: 'alle geconditioneerde dingen zijn niet-zelf'.

⁶²³ 'pharati' (P.) = verzadigen

⁶²⁴ Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn* p. 35

⁶²⁵ 'observeer rustig de verandering die zich op elk moment voltrekt': 'keep calmly knowing change'.

⁶²⁶ Voor de Zeven Ontwakingsfactoren, zie Sattabojjhanga-Sutta, Samutta-Nikaya, 46,4 en Anandajoti, Bhikkhu, (2016), Dhammatthavinicchaya. Dhamma Topics and their Analysis, based on the Sanskrit Arthaviniscayastram. Text compiled from Pali sources and translated by Anandajoti Bhikkhu, p. 83 e.v.

⁶²⁷ 'vreugde (P. piti-sambojjhanga): Syn.: niramisa-sambojjhanga. Het is een speciale soort 'zuivere' vreugde, die voorbij de 'gewone' vreugde gaat die door de bevrediging van zintuiglijke verlangens wordt opgeroepen: het is vreugde die geen gehechtheid in zich draagt. Niramisa is vergelijkbaar met de 'vreugde' van de 2de jhana. Wanneer vreugde (piti) correct ontwikkeld wordt leidt dit bij de yogi automatisch tot kalmte, vrede (P. passaddhi).

⁶²⁸ 'vijja' (P.) is het tegengestelde van 'niet-weten' = 'onwetendheid' (P. avijja).

⁶²⁹ Samatha Vipassana-Sutta, Anguttara-Nikaya 4.94

⁶³⁰ Het ongeconditioneerde (P. asankhata) is synoniem voor nibbana. In volgorde: Asankhata → Amata → Nibbana (Ongeconditioneerde → het Doodloze → Nibbana).

Samyutta-Nikaya 45.7 — 'Dit, Monniken, is een omschrijving voor het nibbana-element (P. nibbanadhatu): "de vernietiging van onwetendheid; de vernietiging van verlangen en de vernietiging van haat, afkeer, boosheid. Zo moet de vernietiging van de bezoedelingen begrepen worden. De vernietiging van onwetendheid; de vernietiging van verlangen en de vernietiging van haat, afkeer, boosheid noemt men het Doodloze. Het Edele Achtvoudige Pad is de weg die naar het Doodloze voert".

Dit wordt nogmaals bevestigd in Majjhima-Nikaya 1 — 'De Verlichte [persoon] die wéét en de wereld door-en-door direct ervaart opent de deur van het Doodloze, waardoor hij de veilige toevlucht van nibbana bereikt — Sabbam lokam abhinnaya, sambuddhena pajanata: vivatam amatadvaram, khemam nibbanapattiya'.

⁶³¹ Analayo, Bhikkhu, (2016), Meer zicht op satipatthana p. 269

⁶³² Op te merken valt dat sommige Nederlandse vertalingen, niet rechtstreeks uit de oorspronkelijke Pali-taal komen, maar overzettingen zijn vanuit het Engels.

⁶³³ Zie ook: West, Michael, (2016), The Psychology of Meditation: Research & Practice p. 168

⁶³⁴ S.N. Goenka (1924-2013) is niet énkél een vertaler van de Mahasatipatthana-Sutta, hij is vooral een leraar in vipassana-meditatie. Door de directe verwijzing naar de oude Pali-teksten sluit zijn meditatietechniek nauw aan bij de oorspronkelijke leer van de Boeddha.

Melnikova, Nora, (2018), *The law of nature and practices leading to its realization in S. N. Goenka's Vipassana and in the oldest Buddhist texts* p. 83-84 — 'The relationship between the practices and ideas mentioned in the ancient texts and the techniques and opinions of the modern teachers [i.c. Goenka] seems to be very strong in spite of the variability of both, most probably as a result of the above-mentioned textual orientation of many of the teachers of modernized Theravada traditions and the availability of ancient texts.'

De vipassana-meditatietechniek van Goenka is (voor mij althans) een vaardig hulpmiddel (P. upaya) om de yogi tot aan de stroom te brengen. De ultieme stap moet de beoefenaar uiteindelijk zélf zetten. Door de stroombetreding wordt hij zijn eigen eiland, zijn eigen toevlucht.

⁶³⁵ 'de (enige/directe/ongeëvenaarde) weg' → vert. van 'ekayano maggo'.

⁶³⁶ 'het overstijgen van verdriet en zorgen' → vert. van 'vitasoka' → vita+soka: vita = vrij zijn van; het overstijgen van; soka = verdriet, zorgen.

⁶³⁷ 'anapanapabbam' (P.) → anapana+pabba: anapana = ademhaling; pabba = de sectie, het kapittel, het onderdeel, de paragraaf. Anapanapabbam = de paragraaf over de ademhaling.

⁶³⁸ 'het gebied rond de mond' → vert. van 'parimukham'. Een andere interpretatie is: de voorkant van het lichaam (zie infra).

⁶³⁹ Door de bewuste in- en uitademing komt er automatisch een moment waarbij de adem het hele lichaam a.h.w. 'verzadigt'. Adem en lichaam worden één. Voor verdere uitleg, zie infra.

⁶⁴⁰ 'Zo blijft [de monnik]' → vert. van 'iti'. Dit kan men ook vertalen als: 'Zo verwijlt [de monnik]'. Maar zulke vertaling wijst niet naar de essentie van wat de monnik moet doen, namelijk: observeren. Dit blijkt immers uit het vervolg van de zin: 'kaye kayanupassi viharati' = 'het lichaam in het lichaam observeren'. Daarom geniet deze vertaling mijn voorkeur. Ik trek deze vertaling dan ook door voor de andere satipatthanas.

⁶⁴¹ 'in het eigen lichaam' → vert. van 'ajjhatta'. De betekenis hier is: het persoonlijke, wat de persoon zelf toebehoort of aanbelangt, i.c. het eigen lichaam.

Zie: Kuan, Tse-Fu, (2008), *Mindfulness in Early Buddhism. New approaches through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources* p. 117 e.v.

⁶⁴² 'in het lichaam van de anderen' → vert. van 'bahiddha'. De betekenis is: het onpersoonlijke, wat niet tot de persoon zelf behoort, i.c. het lichaam van de anderen.

⁶⁴³ 'het proces van ontstaan in het lichaam blijven observeren' → vert. van 'samudaya-dhammanupassi va viharati'.

⁶⁴⁴ 'het proces van vergaan in het lichaam blijven observeren' → vert. van 'vaya-dhammanupassi va viharati'.

⁶⁴⁵ 'het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren' → vert. van 'samudaya-vaya-dhammanupassi va viharati'.

⁶⁴⁶ 'zó is het lichaam!' → vert. van 'atthi kayo' (P) wat een uitdrukking is om te zeggen dat de yogi het lichaam experiëntieel ervaart, d.i. de ware aard van het lichaam, i.c. het proces van ontstaan en vergaan van het lichaam.

⁶⁴⁷ 'helder begrip en continue aandacht' → vert. van 'nanamattaya patissatimattaya': nana-mattaya → nana+mattaya: nana = inzicht; mattaya = buitengewoon, overvloedig, hier in de betekenis van 'helder'; patissatimattaya → pati+sati+mattaya: pati+sati = opmerkzaamheid, aandacht; mattaya = buitengewoon, overvloedig, hier in de betekenis van continu, voortdurend.

⁶⁴⁸ 'vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld' → vert. van 'anissito ca viharati, na ca kinci loke upadiyati). Dit is een verwijzing naar de kkhandhas—de vijf aggregaten van toe-eigening; de 'brandhaarden'; de 'vuurhopen'; de componenten waaruit het geest/lichaam-complex (P. namarupa) samengesteld is: materie, het lichaam (P. rupa) en de vier mentale aggregaten (P. nama), namelijk perceptie (P. sanna); gewaarwordingen (P. vedana); reacties/mentale formaties (P. sankharas) en bewustzijn (P. vinnana). De yogi die de werkelijke aard van de dingen (P. yatha bhuta) in zich gerealiseerd heeft klampt zich niet langer vast aan dingen die vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid in zich dragen. Penetrerende observatie maakt hem vrij en onthecht.

⁶⁴⁹ 'iriyapathapabbam' (P) → iriyapatha+pabba: iriyapatha = de vier (basis) lichaams-houdingen, i.c. zitten, staan, lopen en liggen; pabba = pabba = de sectie, het kapittel, het onderdeel, de paragraaf. Iriyapathapabbam = de paragraaf over de vier (basis) lichaams-houdingen.

⁶⁵⁰ 'hij begrijpt dat goed' → vert. van 'yatha yatha va...tatha tatha nam pajanati'. Letterlijk: 'wat hij ook doet... begrijpt hij op de correcte manier'. De betekenis is dat de yogi zich, in alles wat hij doet, met wijsheid bewust is van wat hij doet.

⁶⁵¹ 'sampajanapabbam' (P) → sampajana+pabba: sampajana = opmerkzaam zijn, helder bewust met diep inzicht in de vergankelijkheid; pabba = de sectie, het kapittel, het onderdeel, de paragraaf. Sampajanapabbam = de paragraaf over het helder bewust met diep inzicht begrijpen van vergankelijkheid.

⁶⁵² 'een beoefenaar is zich voortdurend helder bewust van de vergankelijkheid' → vert. van 'sampajanakari hoti'. De letterlijke vertaling is: '[een beoefenaar is de hele tijd bezig met de vergankelijkheid]. Hij is altijd 'sampajano' = bewust van de vergankelijkheid.

⁶⁵³ 'patikulamanasikarapabbam' (P) → patikulamanasikara+pabba: patikulamanasikara = beschouwing, meditatie over de afschuwelijkheid van het lichaam; pabba = de sectie, het kapittel, het onderdeel, de paragraaf. Sampajanapabbam = de paragraaf over het helder bewust met diep inzicht begrijpen van vergankelijkheid.

⁶⁵⁴ 'Zó zijn gewaarwordingen!' → vert. van 'atthi vedana' (P) wat een uitdrukking is om te zeggen dat de yogi de gewaarwordingen experiëntieel ervaart, d.i. de ware aard van de gewaarwordingen, i.c. het proces van ontstaan en vergaan van de gewaarwordingen.

⁶⁵⁵ 'een kalme geest' → vert. van 'sankhittam cittam': een 'kalme' geest' is een geest die tot rust gekomen is door de verwijdering van de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana) - Cfr. infra.

⁶⁵⁶ 'een verstrooide of afgeleide geest' → vert. van 'vikkhittam cittam': een 'verstrooide' of 'afgeleide' geest refereert naar een geest die de meditatieve niveaus (de jhanas) niet bereiken kan omdat hij verstoord wordt door de Vijf Hindernissen.

⁶⁵⁷ 'een ruime geest' → vert. van 'mahaggatam cittam': een 'ruime geest' of 'verruimde geest' is een geest die 'ruim' geworden is door de beoefening van de jhanas (diepe staten van meditatie—samadhi—die tot absorptie leiden)

⁶⁵⁸ 'een verheven geest' → vert. van 'anuttaram cittam' → anuttara = het hoogste, het meest verhevene. Het is dus een geest die het hoogste niveau van meditatie bereikt heeft. Het tegenovergestelde is 'sa-uttaram'—datgene wat niet-verheven is.

⁶⁵⁹ 'een geconcentreerde geest' → vert. van 'samahitam cittam'. Het gaat hier over de verschillende niveaus van concentratie die een yogi kan bereiken: toegangsconcentratie (P. upacara samadhi) en absorptie-concentratie (P. appana samadhi). Het tegenovergestelde is 'asamahitam'— een ongeconcentreerde geest, die deze diepe meditatiestaten niet bereikt.

Voor meer uitleg: zie mijn boek, Dubois Guy, (2019), Satta-Visuddhi. De Zeven Zuiveringen p. 81 e.v.

⁶⁶⁰ 'een bevrijde geest' → vert. van 'vimuttam cittam'. Het is een geest die zich bevrijd heeft van de bezoedelingen (P. kilesas/asavas).

⁶⁶¹ 'Zó is de geest!' vert. van 'atthi cittam' (P.) wat een uitdrukking is om te zeggen dat de yogi de geest experiëntieel ervaart, d.i. de ware aard van de geest, i.c. het proces van ontstaan en vergaan van de geest.

⁶⁶² 'zintuiglijk verlangen' → vert. van 'kammachanda'.

⁶⁶³ 'afkeer, haat en boosheid' → vert. van 'vyapada'.

⁶⁶⁴ 'luiheid en loomheid' → vert. van 'thinamiddha'.

⁶⁶⁵ 'rusteloosheid en gepieker' → vert. van 'uddhaccakukkucca'.

⁶⁶⁶ 'sceptische twijfel' → vert. van 'vicikiccha'.

⁶⁶⁷ 'Zó is geestinhoud!' → vert. van 'atthi dhamma' (P.) wat een uitdrukking is om te zeggen dat de yogi de geestinhoud experiëntieel ervaart, d.i. de ware aard van de geestinhoud, i.c. het proces van ontstaan en vergaan van de geestinhoud.

⁶⁶⁸ 'bojjhangapabbam' (P.) → bojjhanga+pabba: bojjhanga → bodhi+anga: bodhi = ontwaaken; anga = factor; pabba = de sectie, het kapittel, het onderdeel, de paragraaf. Bojjhanga-pabbam = de paragraaf over de ontwakingsfactoren.

⁶⁶⁹ 'aandacht' → vert. van 'sati-sambojjhanga'.

⁶⁷⁰ 'onderzoek van verschijnselen' → vert. van 'dhammavicaya-sambojjhanga'.

⁶⁷¹ 'energie, ijver, inspanning' → vert. van 'viriya-sambojjhanga'.

⁶⁷² 'vreugde [verruiking, geestelijke vervoering] → vert. van 'piti-sambojjhanga'.

- ⁶⁷³ 'kalmte [diepe innerlijke rust] ' → vert. van 'passaddhi-sambojjhanga'.
- ⁶⁷⁴ 'concentratie' → vert. van 'samadhi-sambojjhanga'.
- ⁶⁷⁵ 'gelijkmoedigheid' → vert. van 'upekkha-sambojjhanga'.
- ⁶⁷⁶ 'saccapabbam' (P) → sacca+pabba: sacca = Waarheid, waarheden; pabba = de sectie, het kapittel, het onderdeel, de paragraaf. Saccapabbam = de paragraaf over de Edele Waarheden.
- ⁶⁷⁷ 'de Vier Edele Waarheden' → vert. van 'cattari ariya saccani'.
- ⁶⁷⁸ 'zoals het werkelijk is' → vert. van 'yatha bhuta'.
- ⁶⁷⁹ 'wereld' → vert. van 'loke'. Hier in de betekenis van alles wat men kan ervaren bij de zintuigpoorten (de innerlijke zintuigpoorten, de uiterlijke zintuigpoorten en het contact tussen beide). In deze betekenis staat 'loke' voor het hele geest/lichaam-complex.
- ⁶⁸⁰ 'het juiste inzicht' → vert. van 'samma ditthi'.
- ⁶⁸¹ 'de juiste intentie' → vert. van 'samma sankappa'.
- ⁶⁸² 'het juiste spreken' → vert. van 'samma vaca'.
- ⁶⁸³ 'het juiste handelen' → vert. van 'samma kammanta'.
- ⁶⁸⁴ 'de juiste wijze van levensonderhoud' → vert. van 'samma ajiva'.
- ⁶⁸⁵ 'de juiste inspanning' → vert. van 'samma vayama'.
- ⁶⁸⁶ 'de juiste aandacht' → vert. van 'samma sati'.
- ⁶⁸⁷ 'de juiste concentratie' → vert. van 'samma samadhi'.
- ⁶⁸⁸ onthecht van de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana).
- ⁶⁸⁹ Anguttara-Nikaya, V.352 — gocara (P) = weidegrond. In de Pali-canon is 'gocara' een metafoor voor 'een geschikte plaats om te verblijven'.
- ⁶⁹⁰ Prast, Jules, (2013), Boeddhistisch Dagblad, dd. 15 november 2013 - De meditatie-mengelmoes
- ⁶⁹¹ Thich Nhat Hahn, (2009), Leven in Aandacht. Commentaar op het Satipatthana-Soetra p. 41
- ⁶⁹² Majjhima Nikaya I 190
- ⁶⁹³ Digha Nikaya 15 - zie: <http://suttacentral.net/dn15>

⁶⁹⁴ Volgens de vroeg-boeddhistische suttas en commentaren is 'ontwaken' ('verlichting', 'zelfrealisatie'...) een stapsgewijs, gradueel proces van mentale zuivering met als hoogtepunt (plóts!) een diepgaande spirituele transformatie. Dit hoogtepunt is 'the point of no return'—het oversteken van de Rubicon. Ontwaken hoeft ook niet over dit leven getild te worden. Het is een gemoedstoestand van innerlijke vrede die de yogi bereikt in dit leven. In het hier en nu. in dit moment.

⁶⁹⁵ Cula-Sakuludayi-Sutta, Majjhima-Nikaya 79 — 'Wanneer dit is, wordt dat. Door het ontstaan van dit, ontstaat dat. Wanneer dit niet is, wordt dat niet. Door het ophouden van dit, houdt dat op.'

⁶⁹⁶ Chah, Ajahn, (2000), *Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah* p. 63

⁶⁹⁷ Thich Nhat Hanh, (2013), *In de voetsporen van de Boeddha. Een inwijding in het boeddhisme in al zijn menselijkheid* p. 53

⁶⁹⁸ Een uitstekend werk over het antieke India is van de hand van Kosambi, Damodar, Dharmaranda, (1965), *The Culture and Civilisation of Ancient India in Historical Outline*, Routledge & Kegan Paul, London, UK

⁶⁹⁹ zestien mahajanapadas (P. solasa mahajanapadas).

⁷⁰⁰ GTR: Gewone Tijd Rekening.

⁷⁰¹ Majjhimadesa (P.) → majjhima+desa: majjhima = midden; desa = land. Majjhimadesa is, letterlijk vertaald, het 'Middenland'. Het werd zo genoemd omdat de mensen die daar woonden het beschouwden als het centrum van de aarde. Het gebied dat door de Boeddha tijdens zijn leven werd bestreken situeert zich tussen Kapilavatthu in het noorden; Bodhgaya in het zuiden; Kosambi in het westen en Campa in het oosten. We spreken hier over een gebied van grosso modo 600 bij 300 km. Ongeveer 5 keer de oppervlakte van België; 4 keer Nederland.

⁷⁰² Maha-Nidana-Sutta, Digha-Nikaya 15, waarin de Boeddha o.m. de 'keten van voorwaardelijk ontstaan (P. paticca samuppada) uiteenzet. — Zie de Breet, Jan & Janssen, Rob, (2004), *De verzameling van lange leerredes* (2001) p. 289 e.v.

⁷⁰³ Magandiya-Sutta, Majjhima-Nikaya 75, waarin de Boeddha de noodzaak benadrukt van de beheersing van de zintuigen als basis voor ontwaken — Zie de Breet, Jan & Janssen, Rob, (2004), *De verzameling van middellange leerredes, Deel 2*, p. 219 e.v. en Baets, André, (2015), *Gezondheid is het hoogste goed, nirvana het hoogste geluk*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 05 maart 2015.

⁷⁰⁴ Ananjasappaya-Sutta, Majjhima-Nikaya 106, waarin de Boeddha uitleg verstrekt over het vierde meditatiestadium (4de jhana) en de vormloze jhanas (arupa jhanas) 7 & 8 — Zie de Breet, Jan & Janssen, Rob, (2004), *De verzameling van middellange leerredes, Deel 3*, p. 72 e.v.

⁷⁰⁵ Sammosa-Sutta, Anguttara-Nikaya, V-155, waar de Boeddha de vijf dingen aanwijst die leiden tot de voortzetting, tot het terugdringen van de neergang en tot het beletten van het verdwijnen van de Dhamma — Bodhi, Bhikkhu, (2012), *The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Anguttara-Nikaya* p. 767-768

⁷⁰⁶ Ariyavasa-Sutta, Anguttara-Nikaya X, 20, waar de Boeddha de verblijven van de Edelen beschrijft — Bodhi, Bhikkhu, (2012), *The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Anguttara-Nikaya* p. 1359-1361

⁷⁰⁷ 'dit is de (enige/directe/ongeveerwaarde) weg' → vert. van 'ekayana magga' (P). Ekayana = letterlijk: slechts doorgang (kunnen) geven aan één persoon (zoals een smal voetpad); magga = een weg, een pad.

Ekayana kan op diverse manieren worden uitgelegd:

1. Het is de 'enige' weg, in de betekenis van: er is geen andere weg voor de yogi die tot bevrijding wil komen.
2. Het is een weg die 'alleen' moet belopen worden: het is een individuele weg.
3. Het is de weg die door de 'Ene' (= de Verhevene, de Boeddha) gegaan werd.
4. Het is de weg die slechts tot één bestemming leidt: bevrijding en zelfrealisatie
5. Het is de 'directe' weg, zonder omwegen.

Sommige leraars, o.m. Bhikkhu Sujato, geven nog een andere betekenis aan 'ekayana', namelijk als een 'convergentiepunt'; een 'punt van samenkomst' of 'eenwording', i.c. 'een punt waar verschillende vormen van beoefening samenkomen, wat resulteert in een verenigde of geïntegreerde weg'. Maar deze opinie wordt niet unaniem gevolgd. Zie: Analayo, Bhikkhu, (2016), *Meer zicht op satipatthana* p. 24 e.v.

De exacte betekenis van 'ekayana magga' is dus niet duidelijk, alhoewel alle interpretaties in eenzelfde richting wijzen, namelijk naar het uitzonderlijke belang dat deze sutta heeft voor inzichtmeditatie (P. vipassana). Wat absoluut overeind staat is de diepere betekenis die de Boeddha eraan gaf: het is zonder enige twijfel een 'ongeveerwaarde' weg om tot zelfrealisatie te komen. Daarom verkies ik dit woord boven alle andere die doctrinaire twist of discussie (kunnen) oproepen.

⁷⁰⁸ 'de zuivering van de wezens' slaat op de zuivering van de geest van de wezens: de geest van de wezens is niet puur, niet zuiver, maar bezoedeld door onwetendheid, verlangen en afkeer. De satipatthana-techniek (= de constante, analytische aandacht op de Vier Velden van Opmerkzaamheid) zorgt ervoor dat de geest van deze kilesas en asavas gezuiverd zal worden.

⁷⁰⁹ zie de Dhammacakkappavattana-Sutta, Samyutta-Nikaya 56.11 en de Maha-Saccaka-Sutta, Majjhima-Nikaya 36.

⁷¹⁰ 'Realisatie' wordt niet verkregen door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (P. sutta-maya panna); noch door logisch en rationeel [maar geconditioneerd] denken (P. citta-maya panna). Enkel door direct empirisch ervaren; ervaringswijsheid door zelfinzicht (P. bhavana-maya panna) kan de yogi tot zelfrealisatie komen.

⁷¹¹ 'parayana' (P.): bestemming; het finale 'doel'; het te bereiken hoogste 'doel'. Zie ook: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Parayanavagga. De Weg naar de Andere Oever, Brave New Books, Rotterdam, Nederland.*

⁷¹² 'juiste methode' → vert. van 'naya' (P). Naya wordt ook gebruikt als synoniem voor het Achtvoudige Pad (P. atthangika-magga).

⁷¹³ Zie bijlage 1 — Wat is vipassana?

⁷¹⁴ 'patitthaya' (P.) → patitthati (P.): stevig vastzetten; een steun vinden in.

⁷¹⁵ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 93 e.v.

⁷¹⁶ Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 18

⁷¹⁷ 'paccañubhothi' (P.) → pati + anu + bhū + a: experiëntieel ervaren; in zichzelf realiseren = herkennen, erkennen en er één mee worden. Experiëntieel ervaren = zélf direct ervaren; zélf direct wéten hoe de werkelijkheid wékelijk is (P. yatha bhūta).

⁷¹⁸ 'progressief': er zijn vier niveaus van realisatie: stroombetreder (P. sotapanna), niet-terugkeerder (P. sakadagami), eenmaal terugkeerder (P. anagami) en arahant. Bij elk pad-inzicht (P. magga nana) worden een aantal mentale bezoedelingen vernietigd zodat bij het bereiken van het vierde niveau finaal alle bezoedelingen uitgeroeid zijn. Uit elk verworven pad-inzicht vloeit onmiddellijk het resultaat ervan voort (P. phala nana). Zowel magga nana (een eenmalig feit) als phala nana (kan voortdurend ervaren worden) hebben nibbana als meditatie-object. Het zijn dus allebei momenten waarin de yogi zelfrealisatie tot stand brengt.

⁷¹⁹ helder begrip: helder inzicht; klaar zien (samma ditthi). Helder begrip veronderstelt realisatie in onszelf: herkennen; erkennen en er één mee worden; de fenomenen direct ervaren; intuïtief, experiëntieel ervaren (bhavana-maya panna) zoals ze werkelijk 'zijn' (dus niet zoals we dénken of zouden willen dat ze zijn of niet zouden willen dat ze zijn) en dit gelijkmoedig (upekkha), d.i. zonder enige reactie te geven (zónder de interactie van de speeltuin van onze geest: zónder de verhalen; zónder de drama's). Zien zoals de reflectie van een spiegel. Om dit 'zien' te bekomen is perfecte aandacht (samma sati) nodig. Perfecte aandacht kan énkél verkregen worden door analytische meditatie. Hierdoor wordt aandacht gecreëerd van een uitzonderlijke kwaliteit.

⁷²⁰ 'kalyana-puthujjana' (P.): een gevorderde yogi, een ethisch hoogstaand (P. kalyana) persoon die de stroom ziet, maar nog niet betreden heeft. In dit opzicht is hij/zij nog een 'wereldling' (P. puthujjana). Hij/zij 'wacht' a.h.w. op dit 'plótse, spontane, onverwachte, manifeste en expliciete moment' van stroombetreding.

⁷²¹ 'ariya-puggala' (P) → ariya+puggala: ariya = edel, nobel; puggala = een persoon, een individu. Een ariya-puggala is letterlijk 'een edele, nobele persoon'. Het is iemand die tenminste één van de vier niveaus van verlichting bereikt heeft, i.c. één van de vier maggas (het pad) en onmiddellijk hierop aansluitend de resp. phala (de vrucht, het resultaat).

Concreet gaat het dus over vier soorten 'edele personen', i.c. stroombetreder (P. sotapanna); eenmaal-terugkeerder (P. sakadagami); niet-terugkeerder (P. anagami) en arahant, die zowel het pad-inzicht (P. magga nana) als het daaruit voortvloeiende resultaat-inzicht (P. phala nana) verworven hebben:

- 1a. Iemand die het pad van stroombetreder heeft gerealiseerd (P. sotapatti-magga)
- 1b. Iemand die de vrucht van stroombetreder heeft gerealiseerd (P. sotapatti-phala)
- 2a. Iemand die het pad van eenmaal-terugkeerder heeft gerealiseerd (P. sakadagami-magga)
- 2b. Iemand die de vrucht van eenmaal-terugkeerder heeft gerealiseerd (P. sakadagami-phala)
- 3a. Iemand die het pad van niet-terugkeerder heeft gerealiseerd (P. anagami-magga)
- 3b. Iemand die de vrucht van niet-terugkeerder heeft gerealiseerd (P. anagami-phala)
- 4a. Iemand die het pad compleet heeft gerealiseerd (P. arahatta-magga)
- 4b. Iemand die de vrucht van het pad compleet heeft gerealiseerd (P. arahatta-phala).

⁷²² Samadhi-Sutta, Samyutta-Nikaya 56.1

⁷²³ 'op alle geconditioneerde fenomenen': de hele fysische en mentale structuur én de combinatie van beide d.i. de integrale lichamelijke en geestelijke structuur; de complete stroom van het bestaan. Deze hele structuur is geconditioneerd, d.i. gebonden aan voorwaarden voor ontstaan, bestaan en vergaan.

Zie: Sentot, Santacitto, (2017), *Buddhist Concept of Bare Attention, The Smarattungga Journal of Buddhist Studies and Education, Vol.1 N° 1, March-August 2017 p. 14 e.v.* — 'In fact, all phenomena can be used as an object of meditation. What one primarily needs here is just to be aware of their presence with proper understanding. Because of its significant role, awareness is highly emphasized here, and therefore vipassana bhavana is also known as awareness meditation. It should be noted here that presently, vipassana bhavana is generally called by several meditation teachers as the practice of bare attention or bare awareness. The reason of this is that the awareness or attention employed in this meditation refers to unalloyed attention. It means that while observing the object, one is aware of or attend to it without interfering with the experience by like and dislike or any other mental judgment. That attention is of pure uninvolved and detached receptivity.'

⁷²⁴ 'True insight only occurs in the presence of a nonthinking, bare awareness of the passing away of phenomena in the present moment.' — Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha p. 192*

⁷²⁵ 'zelfrealisatie' wordt niet verkregen door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (P. sutta-maya panna); noch door logisch en rationeel (maar geconditioneerd) denken (P. citta-maya panna). Enkel door direct empirisch ervaren; ervaringswijsheid door zelfinzicht (P. bhavana-maya panna) kan de yogi tot zelfrealisatie komen.

⁷²⁶ *nibbana*: '... er is, monniken, een sfeer waar geen aarde, geen water, geen vuur, geen lucht is; geen sfeer van onbegrensde ruimte; geen sfeer van onbegrensd bewustzijn; geen sfeer van nietsheid; Geen sfeer van noch-perceptie-noch-niet-perceptie. Noch deze wereld, noch een andere wereld, noch beiden: noch zon, noch maan. Hier, monniken, zeg ik, is er geen komen, geen gaan, geen blijven, noch verdwijnen noch opkomen. Deze sfeer is niet stilstaand, niet bewegend, zonder enige voorwaardelijke grond. Dit is inderdaad het einde van dukkha!' — *Udana 8.1, Nibbana-Sutta*.

⁷²⁷ 'sampajanna' (P): het bijvoeglijk naamwoord van *sampajanna* = *sampajano*. Helder begrip en diep inzicht komen bij de yogi slechts aan de oppervlakte wanneer hij de vergankelijkheid van de fenomenen (P. *anicca-bodhi*) in zichzelf realiseert. Zulke realisatie (herkennen, erkennen en er één mee worden) is slechts mogelijk door een voortdurende objectieve observatie van het geest/lichaam-complex. Uit de experiëntiele ervaring van de vergankelijkheid volgt ontzuivering, (P. *nibbida*), passieloosheid (P. *viraga*), kalmte (P. *upasama*), wat zich vertaalt in gelijkmoedige (P. *upekkha*) aanvaarding van het proces van ontstaan en vergaan. Hieruit volgt bevrijding (P. *vimutti*) uit dukkha en innerlijke vrede. Uitdoving. *Nibbana*.

Goenka, Satya, Narayan (2008), *Mahasatipatthana Sutta. De grote voordracht over het vestigen van opmerkzaamheid p. XV*— 'Men kan *samudaya-vaya-Dhamma* (de natuur van ontstaan en vergaan) niet begrijpen door contemplatie, wat slechts een denkproces is; door inbeelding of zelfs door erin te geloven; men moet dat doen met 'paccanubhoti' (directe ervaring), wat *yathabhuta-nana-dassana* is (kennis op ervaringsniveau van de werkelijkheid zoals ze is) (...) De beoefening van *satipatthana*, die ook de beoefening van *vipassana* is, is alleen compleet, wanneer men vergankelijkheid rechtstreeks ervaart'.

⁷²⁸ Een andere mogelijkheid voor de vertaling van 'vineyya loke abhijjha-domanassa' is: 'vrij van elke hunkering naar en elke afkeer voor de wereld van geest en materie'.

⁷²⁹ *Visuddhimagga*: het magnum opus van *Buddhaghosa*, een boeddhistische monnik, die de theoretische en praktische leerstellingen van de Boeddha, die in de *Tipitaka Pali-canon* zijn opgetekend, beschreef, zoals ze werden begrepen en beoefend door de monniken van het *Mahavihara-klooster in Anuradhapura* (250 km ten noorden van Colombo, de huidige hoofdstad van Sri Lanka) omstreeks 430 GTR. Het boek wordt beschouwd als de belangrijkste *Theravada*-tekst na de *Tipitaka Pali-canon*. De structuur van het boek is gebaseerd op de *Rathavinīta-Sutta*, *Majjhima-Nikaya 24*, die het Pad van de Zeven Zuiveringen (P. *satta-visuddhi*) & de *Zestien Fasen van Inzicht* (P. *solana nana*) beschrijft.

De *Visuddhimagga* is vertaald in het Engels: *Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), Visuddhimagga, The Path of Purification*.

⁷³⁰ Zie: *Visuddhimagga*, XXI, 43 en XXII, 114. Opgelet: het gaat hier over een verhandeling die geschreven is 10 eeuwen na het *parinibbana* van de Boeddha. Maar de benadering is erg accuraat. En ook nu nog erg leesbaar en aanstekelijk naar beoefening toe.

⁷³¹ 'het lichaam in het lichaam' → vert. van 'kaye kayanupassi'.

⁷³² 'realiseren van de experiëntiele ervaring' = herkennen, erkennen en er één met worden.

⁷³³ Goenka Satya, Narayan, (1998), *Mahasatipatthana-Sutta. De grote voordracht over het vestigen van opmerkzaamheid p. 97*

⁷³⁴ *Verlangen (P. kamacchanda) en afkeer (P. vyapada) zijn de twee grootste obstakels van de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana). Eenmaal deze obstakels vernietigd zijn, zullen de drie overblijvende hindernissen snel bemeesterd worden.*

⁷³⁵ *Dit kan zowel gaan over de aandacht op de in- en uitgaande adem ter hoogte van de neusgaten en de bovenlip (de anapana-plek) (dit is o.m. de techniek van S.N. Goenka) als over het rijzen en dalen van de abdomen (de techniek van Mahasi Sayadaw).*

⁷³⁶ Khema, Ayya, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen* p. 115

⁷³⁷ *Anders gezegd: alle zintuiglijke ervaringen manifesteren zich als gewaarwordingen in en op en doorheen het lichaam.*

⁷³⁸ 'golf': taranga (P)

⁷³⁹ *bhavana = meditatie. De letterlijke betekenis van dit Pali-woord is: cultiveren, ontwikkelen, in productie brengen.*

⁷⁴⁰ *'op een rustige plek zitten': in de sutta-tekst klinkt het letterlijk als volgt: 'Nadat een beoefenaar naar het bos, naar de voet van een boom, of naar een lege hut gegaan is, gaat hij met gekruiste benen zitten, met rechte rug...'. Het is duidelijk dat deze oude tekst voor de moderne yogi enige aanpassing vergt. Het is een plaats waar de yogi tot lichamelijke (P. kaya-viveka) en mentale afzondering (P. citta-viveka) komt. Afzondering (die rust brengt en vrij is van afleiding) vormt hier het kernwoord. En dat was het ook in Boeddha's tijd. In andere suttas is er sprake van een rots; een heuvel; een grot; een begraafplaats; een crematieplaats; een open plek; een plek in de jungle. De bedoeling is duidelijk en is vooral belangrijk voor een beginnend beoefenaar. Een gevorderde yogi weet duidelijk hoe hij zijn geest en lichaam, waar dan ook, onder gelijk welke omstandigheid, tot concentratie moet brengen.*

⁷⁴¹ *Ik herhaal hier mijn uiterst persoonlijke noot om i.v.m. de meditatiehouding (zo mogelijk) de zazen-instructies te volgen. Alhoewel dit absoluut geen conditio sine qua non is.*

⁷⁴² *'gekruste benen en rechte rug': met gekruiste benen is vooral voor Aziaten een 'gemakkelijke' en 'normale' zithouding. Voor Westerlingen leidt dit vlug tot oncomfortabele toestanden. Een zitkussen of een zitbankje kan hiervoor een voor de hand liggende oplossing bieden. Belangrijker is de 'rechte rug' die stevigheid verleent aan de zithouding. Zo kan de yogi 'zitten als een rots'; 'waardig zitten, soeverein als een Boeddha'.*

⁷⁴³ 'sati' (P) = aandacht. Letterlijk: 'op het voorplan brengen + alert observeren' (cfr. Maha Cattarisaka-Sutta, Majjhima-Nikaya 117)

⁷⁴⁴ *'het gebied rond de mond' → vert. van 'parimukham'. Meer specifiek betreft het de plek tussen de neusgaten en de bovenlip (de anapana-plek of anapana-spot). Een alternatief is de techniek van Mahasi Sayadaw, die het rijzen en dalen van het abdomen als meditatie-object neemt. Vergeet niet dat het hier slechts om 'technieken' gaat. Hulpmiddelen. Upayas. Hulpmiddelen zijn niet de kern van vipassana. Herlees de laatste zin. Laat hem diep in je doordringen. En handel ernaar.*

⁷⁴⁵ *Dijksterhuis, Ap, (2003), Automaticiteit en controle — 'Uit onderzoek is gebleken dat minimaal 95% van ons gedrag automatisch is. Niemand ontkomt hieraan, wat zijn of haar functie of opleiding ook is. Automatisch gedrag is iets wat gedaan wordt, zonder dat daar enige intentie of enig duidelijk doel aan ten grondslag ligt. Het is dus reactief gedrag dat nauwelijks te sturen of te controleren valt.'*

⁷⁴⁶ Goenka, Satya, Narayan, Doha Dhamma Verses

⁷⁴⁷ 'monnik' → vert. van 'bhikkhu'. *Sensu lato: de yogi, de beoefenaar, de volgeling.*

⁷⁴⁸ 'hij ademt bewust aandachtig in; hij ademt bewust aandachtig uit' → vert. van 'So sato va assasati, sato va passasati'. *Hij is zich énkél 'bewust' van de adem zoals hij zich (op dat moment) aan hem presenteert: diep of oppervlakkig; rustig of gejaagd. As it is. Elke ademcontrole (zoals bij sommige yoga-oefeningen) is hier uit den boze.*

⁷⁴⁹ 'diep' = *kalm, rustig, lang.*

⁷⁵⁰ 'weet hij' → vert. van 'pajanati'. *Pajanati → pa+janati: pa = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; janati = hij/zij weet. Pajanati = een diepgaand weten; weten met wijsheid.*

⁷⁵¹ 'snel' = *oppervlakkig, gestresseerd, vlug, kort.*

⁷⁵² 'het hele lichaam' → vert. van 'sabbakaya' → *sabba+kaya: sabba = volledig; alles; in zijn geheel; kaya = lichaam. Wat hier bedoeld wordt is, wat men soms het "ademlichaam" noemt: de yogi observeert de ademcyclus 'in zijn geheel', als een 'proces' met een begin, een midden en een einde. Hij observeert de cyclus die de ademhaling doorloopt vanaf het begin tot het einde, i.c. het proces van de inkomende adem, het pauze-punt (de 'omslag' van inkomende naar uitgaan-de adem), de uitgaande adem en het pauze-punt (de 'omslag' van uitgaande naar inkomende adem). Deze observatie gebeurt niet doorheen het hele lichaam, maar op de plaats van de anapana-plek (P. parimukham). Voor verdere uitleg: zie onder 'ontleding van de sutta).*

Door deze observatie 'doordringt', 'verzadigt' de ademhaling a.h.w. het hele lichaam. Adem en lichaam worden één; vormen een eenheid. Zo wordt de ademhaling ijler en subtieler, zodat hij haast niet meer waarneembaar is. Het vergt een grote inspanning van de yogi om de adem te blijven volgen en te observeren. Diepe concentratie schiet hem hierbij ter hulp.

⁷⁵³ 'zo blijft [de monnik]' → vert. van 'iti'. *Dit kan men ook vertalen als: 'Zo verwijft [de monnik]'. Maar zulke vertaling wijst niet naar de essentie van wat de yogi moet doen, namelijk: observeren. Dit blijkt immers uit het vervolg van de zin: 'kaye kayanupassi viharati' = 'het lichaam in het lichaam observeren'. Daarom geniet deze vertaling mijn voorkeur. Ik trek deze vertaling dan ook door voor de andere satipatthanas.*

⁷⁵⁴ 'innerlijk' → vert. van ajjhata (P): *het persoonlijke; wat persoonlijk is; wat tot het persoonlijke behoort; wat slaat op de persoon zelf; wat subjectief is; het tegenovergestelde van de andere, het ander. 'Innerlijk' staat hier voor 'het eigen lichaam'. Het is dus de observatie van het lichaam in het eigen lichaam.*

⁷⁵⁵ 'uiterlijk' → vert. van bahiddha (P): *het onpersoonlijke; wat niet persoonlijk is; wat niet tot het persoonlijke behoort; wat slaat op de andere(n)*

⁷⁵⁶ De begrippen 'innerlijk' (P. ajjhatta) en 'uiterlijk' (P. bahiddha) worden in de sutta niet uitgelegd. Het is dus niet verwonderlijk dat hieraan verschillende interpretaties werden gegeven. Voor geïnteresseerden in deze problematiek verwijs ik naar het boek van Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 116 e.v.

Zonder me te willen mengen in dit debat, wordt de opvatting van 'innerlijk' als verwijzend naar onszelf en 'uiterlijk' als verwijzend naar de andere de meest plausibele uitleg, die ook gevolgd wordt in de suttas, in de Abhidhamma en in de Commentaren.

Deze opvatting correspondeert ook met de tekst van de Sutta-Nipata 3.710: 'Yatha aham tatha ete; yatha ete tatha aham' — 'Zoals ik ben, zijn de anderen; zoals de anderen zijn, ben ik'. En ook in het Nederlands hebben we zulke uitdrukking: aan jezelf ken je de hele wereld.

⁷⁵⁷ Zo ontwikkelt zich in het refrein van de satipatthanas de eenheid van plaats, ruimte en tijd. Dit zijn de 3 Aristotelische eenheden uit het klassieke drama. Kan het eeuwige 'proces' van ontstaan en vergaan aanschouwelijker voorgesteld worden?

⁷⁵⁸ 'helder begrip en continue aandacht' → vert. van nanamattaya patissatimattaya: nana-mattaya → nana+mattaya: nana = inzicht; mattaya = buitengewoon, overvloedig, hier in de betekenis van 'helder'; patissatimattaya → pati+sati+mattaya: pati+sati = opmerkzaamheid, aandacht; mattaya = buitengewoon, overvloedig, hier in de betekenis van continu, voortdurend.

⁷⁵⁹ Analayo verwijst in zijn boek *Satipatthana, de directe weg naar bevrijding* p. 111, voetnoot 7, naar een prachtige beschrijving van dit fenomeen in een boek van Ajahn Jumnien, (1993), *Recollections of an Interview* p. 279 — 'Op een zeker moment wordt de geest zo helder en evenwichtig dat al het opkomende wordt gezien en niet door enige bemoeienis wordt geraakt. Men laat na zich op een bepaalde inhoud te concentreren en alles wordt als enkel geest en materie gezien, een leeg proces dat uit zichzelf komt en gaat... een volmaakt geestelijk evenwicht zonder enige reactie... er wordt niets meer gedaan...'

⁷⁶⁰ 'altijd is hij er zich bewust van' → vert. van 'pajanati'. Pajanati → pa+janati: pa = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; janati = hij/zij weet. Pajanati = een diepgaand weten; weten met wijsheid. De volledige zin maakt het nog duidelijker: 'yatha yatha va...tatha tatha nam pajanati' → 'wat hij ook doet... hij begrijpt het op de juiste manier'.

⁷⁶¹ 'pajanati' (P.) → pa+janati: weten, begrijpen, onderscheiden. De diepe betekenis van 'pajanati' = de werkelijkheid begrijpen zoals ze is. Yatha bhuta.

⁷⁶² 'paccavekkhati' (P.) → pati+avekkhati = onderzoeken.

⁷⁶³ 'upasamharati' (P.) → upa+sam+har+a = vergelijken, wat enkel mogelijk is door zich te focussen, door zich te concentreren.

⁷⁶⁴ Weten (P. pajanati), onderzoeken (P. paccavekkhati) en vergelijken (P. upasamharati) zijn drie hoedanigheden die vooral van belang zijn bij de beoefening van de eerste satipatthana. Bij de beoefening van de laatste drie satipatthanas, die heel wat subtieler zijn, komen vooral 'weten' (P. pajanati) én 'beoefenen/trainen' (P. sikkhati) op de voorgrond.

⁷⁶⁵ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 156

⁷⁶⁶ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana, de directe weg naar bevrijding* p. 155

⁷⁶⁷ *Dhammapada, Gatha #85*

⁷⁶⁸ *Dit was voor mij persoonlijk een nieuwe vorm van wandelen: een ultieme, ontzettend rijke en diepe ervaring.*

⁷⁶⁹ *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana, de directe weg naar bevrijding p. 160*

⁷⁷⁰ *Uttamasara, Sayadaw, (1989), Samatha and Vipassana, From The Buddhist Way of Life <http://www.myanmarnet.net/nibbana/uttama2a.htm> p. 4*

⁷⁷¹ *'one-pointed concentration': éénpuntige concentratie = ekaggata (P)*

⁷⁷² *Ajahn Chah: 'Er zijn mensen die denken dat hoe langer men kan zitten, des te wijzer men moet zijn maar wijsheid ontstaat door aandachtig gewaarzijn in alle houdingen' — Chah, Ajahn, (1993), Notes from a Session of Questions and Answers, (Kornfield, Living Buddhist Masters p. 40, Kandy, BPS, Sri Lanka).*

⁷⁷³ *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana, de directe weg naar bevrijding p. 156 e.v.*

⁷⁷⁴ *sampajanna (P) → sam+pa+janna: sam = in zijn geheel, volledig, alles omvattend, maar 'sam' heeft ook nog een andere betekenis: correct, zuiver; pa = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; janna = weten, begrijpen. Sampajanna vertaal ik als 'helder bewust, met diepgaand begrip van de vergankelijkheid.'*

⁷⁷⁵ *'sampajanakari hoti' (P): voortdurend diep bewust van vergankelijkheid.*

⁷⁷⁶ *'realiseert (herkent, erkent en wordt er één mee)' → de drie rotaties: pariyatti, patipatti en patedvha.*

⁷⁷⁷ *anicca (P): de vergankelijkheid van de verschijnselen—het ontstaan en vergaan van alle fenomenen—kan enkel gerealiseerd worden door vipassana. Niet door samatha. Dit is hét karakteristieke onderscheid tussen beide. Samatha leidt tot rust, tot kalmte (P. samadhi); niet tot wijsheid (P. panna). De yogi die het ontstaan en vergaan van de dingen ziet realiseert zichzelf.*

⁷⁷⁸ *De Boeddha identificeerde tien soorten van onheilzaam handelen:*

- *Mentaal onheilzaam handelen: hebzucht, kwade wil en een verkeerde kijk op de dingen;*
- *Verbaal onheilzaam handelen: liegen, roddelen, harde taal en het verkopen van prietpraat;*
- *Lichamenlijk onheilzaam handelen: doden, stelen, seksueel wangedrag en het gebruik van opwekkende middelen.*

⁷⁷⁹ *'Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren;' → vert. van 'iti ajjhattam...kaye kayanupassi viharati'.*

⁷⁸⁰ *Het begrip 'schoonheid' is in de vroeg-boeddhistische teksten (EBTs) vooral een geestesgesteldheid. De meest sublieme vorm van schoonheid uit zich door een geconcentreerde geest die zich niet inlaat met zinnelijkheid en boosaardigheid en zich verheugt in de ontwikkeling van metta (o.m. Samyutta-Nikaya 46.54).*

⁷⁸¹ *Analayo, Bhikkhu, (2016), Meer zicht op satipatthana p. 71*

⁷⁸² *Batchelor, Stephen, (2011), Bekentenis van een boeddhistische atheïst p. 59*

⁷⁸³ 'ubhatomukha mutoli' → ubhato+mukha: ubhato = langs twee kanten; langs beide zijden; mukha = mond, hier in de betekenis van 'opening'; mutoli = zak. Ubhatomukha mutoli is een zak met openingen langs beide zijden.

⁷⁸⁴ Chah, Ajahn, (2000), *Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah* p. 103

⁷⁸⁵ *Weer een voorbeeld van de nuchterheid van de bosmonnik die Ajahn Chah was. Het is deze nuchterheid die we moeten doortrekken bij de studie van Dhamma en de Pali-suttas.*

⁷⁸⁶ Dhammadharo, Ajaan, Lee, (1948), *Frames of Reference* p. 8

⁷⁸⁷ Volgens Carolyn Bohach, professor microbiologie van de University of Idaho, zouden er zich in ons lichaam 10 keer meer bacteriële cellen dan menselijke cellen bevinden. De exacte hoeveelheid heeft weinig belang; wel het besef dat ons lichaam een constante flow is van ontstaan en vergaan [meer expliciet: van geboren worden en sterven]. Het is een krioelende massa die verandert van moment-tot-moment en geen enkele stabiliteit bezit. Het besef van deze permanente transformatie verandert volkomen onze kijk op het bestaan.

⁷⁸⁸ *Let op dat deze beschouwing niet leidt tot een permanente en penetrerende afschuw voor het lichaam.*

⁷⁸⁹ Paramattha (P) wordt in de suttas omschreven als de 'hoogste' waarheid. Het is de essentie: lokattura (*). Dhamma = absolute realiteit. Paramattha is verbonden met zelfloosheid (P. anatta); met leegte (P. sunna); met bevrijding (P. vimutti) en met zelfrealisatie (P. nibbana). Zoals o.m. in de Ani-Sutta, Samyutta-Nikaya, 20.7 — 'Thus you should train yourselves: "We will listen when discourses that are words of the Tathagata—deep, deep in their meaning, transcendent [lokuttara], connected with emptiness—are being recited".'

Deze 'absolute werkelijkheid' (P. paramattha) draagt niets esoterisch in zich. De absolute werkelijkheid is gewoon het inzicht hoé alle dingen in werkelijkheid zijn: Vergankelijk. Onbevredigend. Zelfloos. Yatha bhuta. Paramattha staat regelrecht tegenover de 'zintuiglijke werkelijkheid' die uit begoocheling bestaat. Wij klampen ons vast aan deze zintuiglijke werkelijkheid omdat we menen dat dit de vaststaande werkelijkheid is. Maar deze zintuiglijke wereld is niet meer dan een fractie van wat ons bewustzijn omvat.

(*) lokattura staat tegenover 'lokiya' (werelds) dhamma = datgene wat verbonden is met de wereld van samsara; wedergeboorte; metta en andere 'wereldse' dhammas. Het is het (beperkte) inzicht van beoefenaars die nog niet tot compleet ontwaken zijn gekomen. Het doel van lokiya dhamma is de ontwikkeling van moraliteit (P. sila) en het vermijden van geweld (P. ahimsa).

Het 'doel' van lokattura dhamma (paramattha Dhamma) gaat verder: het is de vernietiging van dukkha door het uitdoven van elk verlangen. Voor het onderscheid in inzicht tussen 'lokattura' en 'lokiya' dhamma, zie de Maha-Cattarisaka-Sutta, Majjhima-Nikaya 117, waar de twee soorten van inzicht tegenover elkaar worden gezet: 'And what is right view? Right view, I tell you, is of two sorts: (i) There is right view with effluents [lokiya], siding with merit, resulting in acquisitions [of becoming]; (ii) there is right view that is noble, without effluents, transcendent [lokuttara], a factor of the path.'

⁷⁹⁰ De ultieme werkelijkheid kan niet uitsluitend begrepen worden door kennis, i.c. door horen, lezen of redeneren. De ultieme werkelijkheid kan énkél gerealiseerd worden door meditatiebeoefening. Door het zelf te ervaren. Door experiëntiele ervaring.

Mahasi Sayadaw, (2011, *A Practical Way of Vipassana*, Vol. I p. 159 — 'In this regard, it is not meant that it is the correct realization of the knowledge based only by hearsay or by inference drawn. Only the kind of realization and knowledge gained by the Vipassana-yogi and Ariyas endowed with Jhana is deemed to be the genuine Knowledge of the Truth.'

⁷⁹¹ In de vroeg-boeddhistische teksten (EBTs) wordt 'onbestendigheid' opgevat als 'aanhoudende verandering die zich voordoet tussen het voorafgaande ontstaan en het navolgende ophouden te bestaan'. Dit is voorwaardelijk bestaan met zijn drie karakteristieken: weten waaruit het ontstaat; weten dat het zal veranderen en weten dat het zal vergaan. Cfr.: *Anguttara-Nikaya* 3.47 — Ontstaan, vergaan en wijziging van wat voortbestaat, d.i. een periode van verandering die optreedt tussen ontstaan en vergaan.

⁷⁹² Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid* p. 192 — 'De vier basiselementen aarde, vuur, lucht en water [(P. dhatu's)] kunnen in alle vormen van materie teruggevonden worden. Vaak voert één element de boventoon, maar ze zijn alle vier aanwezig en in de praktijk onlosmakelijk met elkaar verbonden.'

⁷⁹³ In de teksten van de *Madhyama-Agama* worden twee extra elementen vernoemd: ruimte en bewustzijn. Wellicht gaat het hier om latere toevoegingen. Beide elementen staan er ook verweesd bij: wat heeft ruimte en bewustzijn te zien met de meditatie op het lichaam?

⁷⁹⁴ De meditatie op de vier elementen wordt in de *Mahasatipatthana-Sutta* erg summier behandeld. In andere suttas daarentegen wordt hierop uitvoerig ingegaan. Zie de *Mahahatthipadopama-Sutta*, *Majjhima-Nikaya* 28; de *Rahulovada-Sutta*, *Majjhima-Nikaya* 61 en de *Dathuvibhanga-Sutta*, *Majjhima-Nikaya* 140.

⁷⁹⁵ Dhammadhara, Ajaan, Lee, (1948), *Frames of Reference* p. 9

⁷⁹⁶ 'het kleinste deeltje' (P. kalapa)— Khema, Ayya, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen* p. 56— 'De natuurwetenschappers bevestigen met hun methoden wat de Boeddha in zichzelf ervaren heeft: er is in het hele universum geen materie, er zijn alleen maar energie-deeltjes, die samenkomen en weer uit elkaar vallen.'

⁷⁹⁷ Thich Nhat Hanh, (2009), *Leven in aandacht. Commentaar op het Satipatthana-Soetra* p. 64

⁷⁹⁸ Khema, Ayya, (1993), *Boedha Zonder Geheimen* p. 58 ‘ Ons lichaam bestaat uit vier elementen: (1) aarde: (symboliseert hardheid en inflexibiliteit) het zijn de vaste lichaamsdelen, bijvoorbeeld beenderen, spieren, pezen, huid; (2) water: (symboliseert cohesie en flexibiliteit) alles wat stroomt, bijvoorbeeld bloed, urine, speeksel, slijm; en wat de delen met elkaar verbindt, zoals water meel tot deeg bindt; (3) vuur: (symboliseert warmte) de lichaamstemperatuur; (4) lucht: (symboliseert ruimte ofte materiële leegte) de winden en de beweging’.

Alles om ons heen, levend of niet levend, bestaat uit dezelfde vier elementen, alleen in andere proporties. Als je jezelf zo kunt beschouwen, kom je gemakkelijker los van het idee fixe als mens ‘something special’ te zijn, namelijk het ‘ik’ als de maat van alle dingen’ en leer je alles meer universeel te zien.

De fysieke wereld is slechts water, aarde, lucht en vuur. Ze zijn aan verandering onderhevig en puur natuurlijk; ze zijn niet van onszelf; noch van een ander.

⁷⁹⁹ anasasana (P.) → an+asasana: an = niet; asasana = verlangen, wensen. Anasasana = niet verlangen naar iets; niets wensen.

⁸⁰⁰ verzaking (P. nekkhamma) = mediteren over je onheilzaam handelen zodat je er de kwalijke gevolgen van inziet en ermee stopt.

⁸⁰¹ In jezelf realiseren dat er geen onafhankelijk ‘ik’ (i.c. een ‘ik’ dat vroeger al eens bestond, dat nu bestaat, dat hierna zal bestaan en dat altijd hetzelfde zal zijn) noemt men in Zen ‘satori’. Satori wil zeggen: ontwaken uit onze illusie, uit onze droom.

⁸⁰² Bhattacharya, Amartya, (2019), *Dhyana (Meditation)*, Bhattacharya International Buddhist Foundation, Kolkata, India — ‘Contact of the six sensory bases with the external world do not result in any reactions in a liberated man, he is free. His mind is like a lamp that does not flicker. Non-attachment towards all beings and everything including the concepts of “I” and “Mine” is a characteristic of a liberated mind. The absence of ego in an Enlightened man leads him to adopt an attitude of dispassion and selflessness towards everything in his physical and mental world. He is virtuous. Temptations do not affect him. He is always cheerful, happy and optimistic. He radiates light wherever he goes. He is wise and compassionate (P. mahakarunika) and does everything for the good of the world. He has risen above his previous mental conditioning (P. samskara). He has risen above craving and aversion.’

⁸⁰³ Dit hoeft geen literaire fictie te zijn. Indien je de lugubere realiteit met je eigen ogen wilt aanschouwen, volstaat het ‘bodyfarm’ in te geven op YouTube. Andere input-mogelijkheden zijn: ‘cremation’ of ‘cremation ghat’. Opgelet: dit is niet voor gevoelige personen.

⁸⁰⁴ In het oude India vond men op deze knekelgronden achtergelaten en niet-begraven lijken, evenals gedeeltelijk gecremeerde lijken. Identieke taferelen kunnen anno 2020 nog steeds visueel ‘genoten’ worden aan de cremation ghats in Benares (Varanasi). In ieder geval: het afschuwelijke van deze taferelen is duizendmaal eerlijker (i.c. ‘the way its is. Yatha bhuta) dan de westerse ‘wegkijk’-houding die de dood gewoon negeert.

⁸⁰⁵ asubha: (P.) weerzinwekkend; onaangenaam; duister. Het tegengestelde van subha.

Zie ook: Manivamso, Pramaha Pisit, (2000), *The Analytical Study of Maranassati in Theravada Buddhism*, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Bangkok, Thailand

⁸⁰⁶ Itivuttaka, 346

⁸⁰⁷ *maranasati bhavana* → *marana+sati*: *marana* = de dood; *sati* = aandacht, opmerkzaamheid; *bhavana* = meditatie, observatie, contemplatie. *Maranasati bhavana* = aandachtige meditatie op de (eigen) dood. Zie ook: *Maranasati-Sutta*, *Anguttara-Nikaya*, VI.19 — Bodhi, Bhikkhu, (2012), *The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Anguttara-Nikaya* p. 878 e.v.

Op verschillende plaatsen in de Pali-canon legt de Boeddha de klemtoon op de observatie van de desintegratie van het lichaam. In mijn boek 'Yatra naar Majjhimadesa' citeer ik twee gevallen, namelijk de *Khematheri Vatthu* (*Dhammapada*, Gatha #347) en de *Sirima Vatthu* (*Dhammapada*, Gatha #147). Voor de twee verhalen (vatthus) achter deze *Dhammapada*-verzen verwijs ik naar mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Yatra naar Majjhimadesa. Een Pelgrimsreis naar het Middenland* p. 149 e.v.

⁸⁰⁸ *Sutta Nipata*, 4.812

⁸⁰⁹ *Brahm, Ajahn*, (2000), *Contemplation of Death - Dhammatalk* dd. 20.12.2000 — 'By sanitising death we are preserving the illusion of life. The illusion is that life will go on forever, and that the only purpose of life is seeking pleasure, amusements and an accumulation of wealth'.

⁸¹⁰ '*vineyya loke abhijjhadomanassa*' (P) *vineyya* = het verwijderen; *loke* = werelds; *abhijjhadomanassa* → *abhijjha+domanassa*: *abhijjha* = verlangen; *domanassa* = afkeer. '*Vineyya loke abhijjhadomanassa*' = het verwijderen van werelds verlangen en afkeer.

⁸¹¹ *Thich Nhat Hanh*, (2009), *Leven in aandacht. Commentaar op het Sati-patthana-Soetra* p. 69

⁸¹² Dit wordt in de (Mahayana) *Ratnakuta-Sutra* als volgt verwoord: 'De doorsnee mens (de 'wereldling'; de *puthujjana*) die gevangen zit in dualistische concepten, is ervan overtuigd dat de *kkhandhas* de oorzaak zijn van zijn *dukkha*. De facto echter ligt de oorzaak van zijn lijden gevat in een gebrek aan inzicht in de vergankelijke, zelfloze en onderling afhankelijke aard van de *kkhandhas*.'

⁸¹³ *Thich Nhat Hanh*, (2009), *Leven in aandacht. Commentaar op het Satipatthana-Soetra* p. 68 — 'Dus worden de leringen over vergankelijkheid, zelfloosheid en onderling afhankelijk ontstaan—de drie fundamentele uitgangspunten in het boeddhisme—direct verwezenlijkt door de oefening van het aandachtig observeren van het lichaam. Deze...oefeningen kunnen ons bevrijden en ons bewust maken van de dingen zoals ze zijn.'

⁸¹⁴ '*vedana*' → afgeleid van het werkwoord *vedeti* heeft twee betekenissen: (a) gewaarworden, voelen (E. to experience) en (b) intellectueel weten, beseffen (Skr. *veda*).

⁸¹⁵ *Koster, Frits*, (2005), *Het Web van Wijsheid* p. 102

⁸¹⁶ 'fysische en mentale gewaarwordingen' — Ingram, Daniel, (2008), *Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book* p. 39-40 — 'We are typically quite sloppy about what are physical sensations and what are mental sensations (memories, mental images and mental impressions of other sensations). These two kinds of sensations actually oscillate back and forth, a back and forth interplay, one arising and passing and then the other arising and passing, in a somewhat quick but quite penetrable fashion. Being clear about exactly when the physical sensations are there will begin to clarify their slippery counterpart that helps create the illusion of continuity or solidity: flickering mental impressions. Coming directly after a physical sensation arises and passes is a separate pulse of reality that is the mental knowing of that physical sensation, here referred as "consciousness" (*) (as contrasted with "awareness"). By physical sensations I mean the five senses of touch, taste, hearing, seeing, and smelling. This is the way the mind operates on phenomena that are no longer there, even thoughts, intentions and mental images.'

(*): 'This mental impression of a previous sensation (often called "consciousness" in Buddhist parlance) is like an echo, a resonance'.

⁸¹⁷ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 177

⁸¹⁸ Khema, Ayya, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen* p. 117-118

⁸¹⁹ 'de gewaarwordingen in de gewaarwordingen' → vert. van 'vedanasu vedananupassi'.

⁸²⁰ Ook hier opnieuw het woord 'bewust' → vert. van 'pajanati' = een diepgaand weten, weten met wijsheid.

⁸²¹ 'adukkhamasukham vedana' → *adukkha-m-asukha vedana*.

⁸²² 'een aangename gewaarwording met gehechtheid (P. *samisa-sukha-vedana*): Hier wordt in het Pali het woord 'samisa' (letterlijk: 'waar vlees aanhangt'; hier in de betekenis van 'onzuiver') gebruikt. Samisa verwijst naar aangename (wereldse) gewaarwordingen die betrekking hebben op zintuiglijke ervaringen. *Samisa-sukha-vedana* = het ervaren van aangename gewaarwordingen omwille van gehechtheid aan externe objecten.

Zie: *Thepyanmongkol, Phra, (2012), Samatha-Vipassana Meditation. In Accordance with the Four Foundations of Mindfulness to Reach Lord Buddha's Dhammakayas and Nibbana* p. 116-117

⁸²³ 'een aangename gewaarwording zonder gehechtheid (P. *niramisa-sukha-vedana*): Hier wordt in het Pali het woord 'niramisa' (letterlijk: 'zonder vlees', hier in de betekenis van 'zuiver') gebruikt; Niramisa verwijst naar aangename (onwereldse) gewaarwordingen, die betrekking hebben op verzaking (P. *nekkhamma*) en voortkomen uit een niet-hechtende geestgesteldheid. *Niramisa-sukha-vedana* = het ervaren van aangename gewaarwordingen omwille van niet-gehechtheid aan externe objecten.

Zie: *Thepyanmongkol, Phra, (2012), Samatha-Vipassana Meditation. In Accordance with the Four Foundations of Mindfulness to Reach Lord Buddha's Dhammakayas and Nibbana* p. 116-117

⁸²⁴ 'observatie van de gewaarwordingen in de gewaarwordingen': herinner de vorige *sati-patthana*: het is een cryptische omschrijving om aan te geven dat subject en object één worden, d.i. als de yogi één wordt met zijn gewaarwordingen.

⁸²⁵ Maex Edel, *Leven in de maalstroom, De Basale Ommekeer*, <https://www.levenindemaalstroom.be/nl/blog/de-basale-ommekeer>

⁸²⁶ 'Dukkha' (onaangenaam) en 'sukha' (aangenaam) hebben betrekking op lichamelijke (fysieke) gewaarwordingen. 'Somanassa' (aangenaam) en 'domanassa' (onaangenaam) refereren naar mentale gewaarwordingen (gevoelens). 'Adukkhamasukha' (neutraal) slaat zowel op fysieke als op mentale gewaarwordingen.

⁸²⁷ samisa (met gehechtheid, soms ook 'werelds' genoemd) = onzuiver; niramisa (zonder gehechtheid, soms 'onwerelds' genoemd) = zuiver.

⁸²⁸ Volgens Satya Narayan Goenka worden de termen samisa en niramisa momenteel nog steeds in India gebruikt om resp. niet-vegetarisch en vegetarisch voedsel aan te duiden.

⁸²⁹ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - De directe weg naar bevrijding* p. 199 — "Systematische ontwikkeling van deze vaardigheid brengt een intuïtieve morele gevoeligheid teweeg die van groot belang is voor de eigen voortgang op het pad en een betrouwbare leidraad is voor het juiste gedrag in het gewone alledaagse leven."

⁸³⁰ Ajahn Chah, (2007), *Food For The Heart*

⁸³¹ Analayo, Bhikkhu, *Ibid.* p. 187 — 'Talrijke leerredes geven aan dat wijsheid en realisatie in voorwaardelijke zin gebonden zijn aan de aanwezigheid van niet-zintuiglijke vreugde [*P. piti*] en geluk [*P. sukha*].'

Zie ook: Magandiya-Sutta, *Majjhima-Nikaya 75 — de Breet*, Jan & Janssen, Rob, (2004), *De verzameling van middellange leerredes, Deel 2*, p. 219 e.v.

Evenals: Baets, André, (2019), *Gezondheid is het hoogste goed, Nirvana het hoogste geluk*, *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 16 oktober 2019

⁸³² Voor de beoefening heeft het geen enkel belang of de gewaarwording aangenaam óf onaangenaam óf neutraal is: voor de beoefening zijn alle gewaarwordingen evenwaardig. Waar het op neer komt is: zich onthouden van het geven van een (onbewuste, geconditioneerde) reactie.

⁸³³ Sati + upekkha = vipassana.

⁸³⁴ Dhammadharo, Ajaan, Lee, (1948), *Frames of Reference* p. 12

⁸³⁵ 'schuld-en-boete': Zie Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht* p. 111 — 'Deze schuld-en-boete, zelfveroordeling, zelfbeklag, verdediging, rekenschap, verontschuldiging, die de Westerse mens willens-nillens werd aangekaart, smeekt én huilt om mededogen (P. karuna): een mateloze wens dat niemand hoeft te lijden; een grenzeloze mildheid voor álles wat zich aan je voordeet—ook voor datgene wat je liever niet denkt, zegt of doet. Wél om jezelf—met Grote Grandeur: als een God (allemaal Hoofdletters!)—persoonlijk vergiffenis te schenken zodat je als een (be)vrij(d) mens uit je schuld-en-boete gevangenis kunt stappen... Maar hol ik hier niet voorop naar beoefening, naar meditatie..., en uiteindelijk naar persoonlijke realisatie, getekend door liefde en mededogen...? Wandelen mededogen en wijsheid hier niet hand-in-hand...? Schuld-en-boete-complex: wanneer de mens zich 'zondig' voelt, gaat hij op zoek naar een middel om zichzelf hiervoor te 'straffen'. Het is (westers) geconditioneerd gedrag dat (evenals de geveinsde schroom voor het eigen, naakte, lichaam) vanuit de opvoeding, school of religie werd en wordt aangeleerd. Het vormt een uiterst effectief middel tot maatschappelijke controle, waarmee het geknechte volk op een subtiele, mentale, maar juist daardoor erg barbaarse wijze, onder de knoet wordt gehouden: de in essentie 'vrije' mens die gereduceerd wordt tot één brok ellende, vanuit een totaal vermeende verantwoordelijkheid voor elke beweging (of niet-beweging) die hij maakt... Schuld-en-boete werkt uiteraard als een magneet op de meest kwetsbaren; op de meest simpelen van geest... De geperverteerden zijn echter niet de 'zondaars'; de ontwaarden zijn diegenen die de mens conditioneren tot 'zondaars'. Dit zijn de gifmengers, de jezuiteten, die ervoor zorgen dat de mens zich schuldig voelt bij alles wat hij doet of niet doet, terwijl zijzelf niet weten waar de klepel hangt (of juist wél!), maar (letterlijk en figuurlijk) de klok luiden van en voor de anderen. Ze hebben de mens zó geconditioneerd, dat ze hem 'geleerd' hebben zichzelf te veroordelen. Ik gruw van zulk gedachtegoed. Niemand—niemand!—heeft het recht om (af)goden te scheppen die anderen ziek en gek maken. Integendeel: het is ieders plicht om zélf op zoek te gaan naar 'zijn' waarheid (dit is Vrij Onderzoek!). Bewust-zijn kán nooit onzuiver zijn. De natuur van bewustzijn is immers zuiverheid. Geen enkel wezen wordt in zonde geboren. Het verhaal van de verdrijving van Adam uit het paradijs is een groteske leugen. Het is een vloek in de kerk. Ordinaire blasfemie! Voor schuld is geen plaats op het pad van Dhamma: indien je merkt dat je iets verkeerd hebt gedaan, accepteer je het gewoon, zonder dat je het tracht te verbergen of goed te praten; en je trekt er een les uit voor de toekomst. Leer jezelf te aanvaarden zoals je bent en vooral: besef dat je, ondanks wat er gebeurt is, één bent met alles. Schuldgevoel is een stinkende, etterende wonde; een vieze, vette brei die ons werd aangepraat. 2.000 jaar brutale onderdrukking slaat een stempel op je voorhoofd als was het jaar samengesteld uit 365 aswoensdagen. Het belet de geest om zich rustig en comfortabel te voelen in het NU-moment; het diminueert het gevoel van eigenwaarde en trekt de mens, steeds opnieuw, omlaag naar zijn onverwerkte verleden. Dit opgedrongen zondebesef heb ik compleet losgelaten. Dit restant van mijn opvoeding is compleet wég. Dit kruis—letterlijk en figuurlijk—evenals de hieruit voortspruitende beschermende muur van verzuiling, is grondig gesloopt: de verwoesting van Carthago is er klein bier tegen. Golgotha is voor mij verworpen tot één grote Spielerei. Opgelost. Verschwunden. Een resoluut uitgemeste Augiasstal. Ik voel me uitstekend in mijn complete naaktheid aan schuldbesef. Opperbest. Ik ervaar mezelf als volmaakt in mijn onvolmaaktheid. Deze diepe, experiëntiele ervaring laat ik door geen enkele kluchtspeler meer bezoedelen—noch van menselijke, noch van hemelse signatuur. Ik wéét: het hele bestaan is zonder schuld. En van het moment dat de mens zijn boetekleed aflegt, wéét hij dat hij deel uitmaakt van de universele levensstroom.¹

⁸³⁶ Samyutta-Nikaya 1.168

⁸³⁷ Sutta-Nipata 2.238

⁸³⁸ 'De Wijzen die dit begrijpen zullen uitdoven zoals de vlam van een lamp' → vert. van 'nibbanti dhira yathayam padipo'. Eenzelfde boodschap staat, nóg duidelijker verwoord, in de Karaniya Metta-Sutta, Samyutta-Nikaya 1.8: 'Na hi jatu gabbhaseyyam punareti', vrij vertaald: 'hij zal nooit meer een baarmoeder als verblijfplaats hebben', i.c. hij zal nooit meer tot 'worden' komen.

⁸³⁹ Gewoontepatronen: een onheilzame handeling, hoe klein ook, wordt groot als het een gewoonte wordt.

⁸⁴⁰ Nyanaponika, Thera, (1995), Vedana-Samyutta — De Vedana-Samyutta vergelijkt de gewaarwordingen met winden die uit verschillende richtingen komen. Zoals het dwaas is om zich tegen het weer te verzetten, is het dwaas om zich te verzetten tegen wijzigingen in de gewaarwordingen. Aanvaarding is de boodschap.

⁸⁴¹ Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - De directe weg naar bevrijding p. 180

Zie in dit verband ook Anguttara-Nikaya, IV 88, waar de Boeddha zijn eigen stelregel dat 'niets het waard is om zich aan te hechten' verder uitwerkt in een sutta over de meditatie op de onbestendigheid van de fenomenen. In deze sutta geeft de Boeddha aan dat zulke meditatie over de onbestendigheid van de dingen tot realisatie kan voeren: 'When a bhikkhu has heard "Nothing is worth holding to" he directly knows all things. Having directly known all things, he fully understands all things. Having fully understood all things, whatever feeling he feels—whether pleasant, painful, or neither painful nor pleasant—he dwells contemplating impermanence in those feelings, contemplating fading away in those feelings, contemplating cessation in those feelings, contemplating relinquishment in those feelings. As he dwells contemplating impermanence...fading away...cessation...relinquishment in those feelings, he does not cling to anything in the world. Not clinging, he is not agitated. Being unagitated, he personally attains nibbana. He understands: "Destroyed is birth, the spiritual life has been lived, what had to be done has been done, there is no more coming back to any state of being.'" — Bodhi, Bhikkhu, (2012), The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Anguttara-Nikaya p. 1061-1062

⁸⁴² Brahmajala-Sutta, Digha-Nikaya 1 — zie de Breet, Jan & Janssen, Rob, (2001), De verzameling van lange leerredes p. 49 e.v.

⁸⁴³ Hetherington, Ian, (2012), Chronicles of Dhamma, S. N. Goenka, The Factors of Enlightenment p. 33

⁸⁴⁴ Dhammapada, gathas # 1-2

⁸⁴⁵ 'alles wat we ervaren': vert. van → dhamma = alle mentale fenomenen.

Dhamma is een woord met vele betekenissen, zodat énkél het zinsverband waarin het woord gebruikt wordt, de betekenis aangeeft. De eerste betekenis van 'Dhamma' is: de natuurwet; de kosmische wet; de Zo-heid van de dingen; het centrale beginsel, dat alles omvat (cfr. supra). In deze vorm wordt het begrip met een Hoofdletter geschreven.

Een tweede betekenis van het woord betreft: alle mentale verschijnselen, d.i. de wijze waarop het in dit vers gebruikt wordt. 'Dhamma', is vrij vertaald als: 'alles wat we ervaren'.

⁸⁴⁶ 'wordt voorafgegaan door het denken': vert. van → *manopubbangama* → *mano+pubbam+gama*: *mano* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *pubbam* = voor, vooraf; *gama* → *gam* = gaan; *pubbam gama* = gaat vooraf. 'Manopubbangama', is vrij vertaald als: 'wordt voorafgegaan door het denken'.

Buddhaghosa verdedigt in de Dhammapada Atthakatha—de Commentaar op de Dhammapada—de stelling dat het bewustzijn (P. vinnana) de meest dominante khandha is van de 4 nama-khandhas. Vinnana is de oorzaak van het ontstaan van de drie andere nama-khandhas, namelijk perceptie (P. sanna); gewaarwordingen (P. vedana) en sankharas. Alhoewel sanna, vedana en sankhara gelijktijdig ontstaan met vinnana, kunnen ze onmogelijk ontstaan zónder dat vinnana in het proces het voortouw neemt is.

⁸⁴⁷ 'alles wat we ervaren, heeft denken als hun leider': vert. van → *manosettha* → *mano+settha*: *mano* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *settha* = het beste; het meest uitgelezen; het meest excellente; het eerste in rang. 'Manosettha', is vrij vertaald als: 'alles wat we ervaren, heeft denken als hun leider'.

⁸⁴⁸ 'alles ontstaat uit gedachten': vert. van → *manomaya* → *mano+maya*: *mano* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *maya* = wordt geproduceerd door, ontstaat in. 'Manomaya', is vrij vertaald als: 'alles ontstaat uit gedachten'.

⁸⁴⁹ 'wie spreekt of handelt met onzuivere gedachten': vert. van → *manasa ce padutthena bhasati va karoti*: *manasa* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *manasa* = door de geest, door gedachten; *ce* = wanneer, wie; *padutthena* → *pa+duttha*: *pa* = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *duttha* → *dus* = bederven, slecht worden; *duttha* = bedorven, onzuiver; *bhasati* → *bhas* = spreken; *va* = of; *karoti* → *kar* = doen, handelen; *karoti* = doet, handelt. 'Manasa ce padutthena bhasati va karoti', is vrij vertaald als: 'wie spreekt of handelt met onzuivere gedachten'.

⁸⁵⁰ 'zal achtervolgd worden door het lijden': vert. van → *tato nam dukkhamanveti*: *tato* = dan; *nam* = hij, die, zo iemand; *dukkhamanveti* → *dukkham+anveti*: *dukkham* → *dukkha* (*) = lijden; *anveti* → *anu+i*: *anu* = volgend op; *i* = gaan; *anveti* = zal achtervolgd worden. 'Tato nam dukkhamanveti', is vrij vertaald als: 'zal achtervolgd worden door het lijden'.

(*): nadere uitleg over 'het lijden': vert. van → *dukkha*; letterlijk: 'slechte wagenas'. De wagenas past niet exact in het asgat en dit is er de oorzaak van dat de wagen of kar 'hobbelig' rijdt. Figuurlijk: onbevredigdheid, ongenoegen, imperfectie, tekort, leegte, onechtheid, irritatie, onbehagen, kommer en kwel, alles wat niet voor 100% bevrediging geeft; lijden in de breedste zin van het woord.

⁸⁵¹ 'zoals het karrenwiel de hoof van het lastdier volgt!': vert. van → *cakkam va vahato padam*: *cakkam* → *cakka* = wiel; *va* = als, zoals; *vahato* → *vahanta* → *vah* = dragen; *vahato* = de drager van de last; i.c. de os; *padam* → *pada* = de voet, de hoof. 'Cakkam va vahato padam', is vrij vertaald als: 'zoals het karrenwiel de hoof van het lastdier volgt!'

⁸⁵² 'wie spreekt of handelt met zuivere gedachten': vert. van → *manasa ce pasannena bhasati va karoti*: *manasa* = door de geest, met gedachten; *ce* = wanneer, wie; *pasannena* → *pa+sad*: *pa* = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *sad* = deugdzaam, zuiver; *bhasati* → *bhas* = spreken; *va* = of; *karoti* → *kar* = doen, handelen; *karoti* = doet, handelt. 'Manasa ce pasannena bhasati va karoti', is vrij vertaald als: 'wie spreekt of handelt met zuivere gedachten'.

⁸⁵³ 'zal gevolgd worden door geluk': vert. van → tato nam sukhamanveti: tato = dan; nam = hij, die, zo iemand; sukhamanveti → sukham+anveti: sukham → sukha (*) = lijden; anveti → anu+i: anu = volgend op; i = gaan; anveti = zal achtervolgd worden. 'Tato nam sukhamanveti', is vrij vertaald als: 'zal gevolgd worden door geluk'.

(*): nadere uitleg over 'geluk': sukha = geluk, bevrediging, i.c. een wedergeboorte in één van de 3 hogere bestaansrijken. In de context van dit vers is de betekenis: geluk dat voort-komt uit zuivere gedachten.

⁸⁵⁴ 'zoals de schaduw iemand nooit verlaat': vert. van → chaya va anapayini: chaya = schaduw; va = zoals; anapayini → an+apaya+ini: an = niet, geen, nooit; apaya → apa+i: apa = weg van; i = gaan; apaya = weggaan; ini = wie dit bezit, wie dit heeft; anapayini = vertrekt niet, verlaat niet, gaat nooit weg. 'Chaya va anapayini', is vrij vertaald als: 'zoals de schaduw iemand nooit verlaat'.

⁸⁵⁵ 'geest' → vert. van 'citta' (P): de verschillende gesteldheden van de geest. Citta vertalen door 'gedachten' is ook een mogelijkheid, maar opgelet: het gaat hier over de observatie van 'de geest in de geest' (net zoals de observatie van 'lichaam in het lichaam'; 'gewaarwordingen in de gewaarwordingen' en 'geestinhoud in de geestinhoud'). Hou steeds voor ogen dat de diepere betekenis van deze cryptische zin is dat subject en object één moeten zijn om deze observatie tot een goed einde te brengen. Enkel op deze manier kan de yogi tot experiëntieel ervaren (en tot wijsheid) komen. Zonder dit eenheidsbewustzijn (P. eka-gatta) zal de beoefenaar zich immers stevast verliezen in gedachten (verhaaltjes, drama's, verbeelding) aan en over het meditatie-object (i.c. over lichaam, gewaarwordingen, geest en geestinhoud), terwijl hij net naar de kern (i.c. de vergankelijkheid—anicca) moet gaan.

⁸⁵⁶ 'de geest in de geest' → vert. van 'citte cittanupassi'.

⁸⁵⁷ 'wellustig (verlangend)' → vert. van 'saraga' (P). Saraga → sam+raga: sam = hier in de betekenis van 'volledig, compleet, in zijn geheel'; raga, Syn.: lobha, tanha = passie, wellust, verlangen. Saraga = hier vertaald als 'wellustig'. Het kan ook vertaald worden als 'verlangend'.

⁸⁵⁸ 'afkerig, haatdragend of boos' → vert. van 'sadosa' (P). Sadosa → sam+dosa: sam = hier in de betekenis van 'volledig, compleet, in zijn geheel'; dosa = afkeer, haat, boosheid.

⁸⁵⁹ 'in een staat van onwetendheid' → vert. van 'samoha' (P). Samoha → sam+moha: sam = hier in de betekenis van 'volledig, compleet, in zijn geheel'; moha = onwetendheid over de ware aard van de dingen.

⁸⁶⁰ 'een kalme geest' → vert. van 'sankhittam cittam': een 'kalme' geest' is een geest die tot rust gekomen is door de verwijdering van de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana) - Cfr. infra.

⁸⁶¹ 'een verstrooide of afgeleide geest' → vert. van 'vikkhittam cittam': een 'verstrooide of 'afgeleide' geest refereert naar meditatieve niveaus (de jhanas) die verstoord worden door de Vijf Hindernissen.

⁸⁶² 'een ruime of verruimde geest' → vert. van 'mahaggatam cittam': een 'ruime geest' of 'verruimde geest' is een geest die 'ruim' geworden is door de beoefening van de jhanas (diepe staten van meditatie—samadhi—die tot absorptie leiden). Een 'ruime geest' staat hier voor een geest die gezuiverd is door de jhanas; 'een niet ruime geest' slaat op een geest die (nog) onderhevig is aan de zintuiglijke sfeer.

⁸⁶³ 'een verheven geest' → vert. van 'anuttaram cittam' → anuttara = het hoogste, het meest verhevene. Het is dus een geest die het hoogste niveau van meditatie bereikt heeft. Het tegenovergestelde is 'sa-uttaram'—datgene wat niet-verheven is. Een 'verheven geest' slaat op de niet-vormelijke jhanas (P. arupa jhanas); 'een niet-verheven geest' slaat op de vormelijke jhanas (P. rupa jhanas).

⁸⁶⁴ 'een geconcentreerde geest' → vert. van 'samahitam cittam'. Het gaat hier over de verschillende niveaus van concentratie die een yogi kan bereiken: toegangsconcentratie (P. upacara samadhi) en absorptie-concentratie (P. appana samadhi). Een 'niet-geconcentreerde geest' is een geest die niet gefocust is op zijn meditatie-object. en die als dusdanig deze diepe meditatiestaten niet bereikt.

Voor meer uitleg: zie mijn boek, Dubois Guy, (2019), Satta-Visuddhi. De Zeven Zuiveringen p. 81 e.v.

⁸⁶⁵ 'een bevrijde geest' → vert. 'van vimuttam cittam'. Het is een geest die zich bevrijd heeft van de bezoedelingen (P. kilesas/asavas).

⁸⁶⁶ Khema, Ayya, (1993), Boeddha Zonder Geheimen p. 118

⁸⁶⁷ Onwetendheid (P. avijja) heeft niets te zien met een gemis aan intellectuele paraatheid of kennis. Deze onwetendheid komt voort uit onnadenkendheid (P. miccha-patipatti-avijja) of aan een gebrek aan inzicht, d.i. zich niet duidelijk bewust zijn ofwel het niet juist interpreteren van fysieke, mentale, zintuiglijke en emotionele ervaringen (P. apatipatti-avijja).

⁸⁶⁸ 'waar geluk': geluk dat 'wáár' is; dat tot écht geluk leidt.

⁸⁶⁹ Kama, de hindoe-god van de liefde, is een metafoor voor het zaad van verlangen, dat het ongemanifesteerde ertoe aanzet om manifest te worden.

⁸⁷⁰ Anguttara-Nikaya 4.67

⁸⁷¹ Goenka, Satya, Narayan, (2001), Mahasatipatthana-Sutta p. 106 — 'Sankhittam (kalm) en vikkhittam (verstrooid) corresponderen met geestelijke stadia die of verstrooid zijn vanwege de panca nivarana, de 'vijf hindernissen', of kalm zijn, als de respectievelijke effecten van de hindernissen zich niet manifesteren'. Een 'kalmte geest' is een geest die zichzelf meester is.

⁸⁷² 'verruimde geest' → vert. van 'mahaggatta' = groter worden, zich verruimen, ruimer worden, zich (spiritueel) ontwikkelen. Een 'verruimde geest' (P. mahaggata-citta) is de geestestoestand van een 'ontwikkeld bewustzijn', dat bereikt wordt door het beoefenen van de materiële (P. rupa jhana) en de immateriële (P. arupa jhana) jhanas. Het tegenovergestelde is de 'niet verruimde geest', i.c. een geest die niet ontwikkeld is omdat de jhanas niet beoefend worden en als dusdanig ook de absorpties niet (kunnen) bereikt worden.

⁸⁷³ 'verheven' (onovertroffen) → vert. van 'anuttara' = een geest die een niveau van diepe meditatie en grote concentratie bereikt heeft. Zulke yogi is zich helder bewust welke jhanafactoren (P. jhanangas) hij moet achterlaten om een hogere jhana te (kunnen) bereiken.

⁸⁷⁴ 'niet verheven geest' → vert. van 'sauttara citta': het is een geest die niet superieur is; een geest die nog geliëerd is aan het zintuiglijke, aan het wereldse.

⁸⁷⁵ 'begin/inleidende concentratie' (P. parikamma samadhi); het is het stadium van de voorbereidende oefeningen om tot concentratie te komen, o.m. het richten van de aandacht op het meditatie-object.

⁸⁷⁶ 'toegangsconcentratie' of 'nabijheid-concentratie' (P. upacara samadhi): het is het niveau van concentratie dat de yogi toelaat om de 1ste jhana te bereiken. Hoe? De yogi tracht zolang mogelijk met zijn aandacht bij het meditatie-object te blijven. Daarbij is het de bedoeling dat hij zijn grenzen zoveel mogelijk verlegt (van één minuut, naar tien minuten, naar een half uur). Leg de aandacht op het meditatie-object (bvb. de adem) niet zozeer op de afzonderlijke onderdelen (de afzonderlijke in- en uitgaande adem), maar op de ademhaling als een coherent en continu geheel dat je lichaam 'verzadigt' (de 3de instructie van de Anapana-sutta). Dat zal de 'absorptie' in een latere fase vergemakkelijken. Het realiseren van de 1ste jhana is erg belangrijk voor de beoefenaar: het is een 'aangename' toestand, waardoor de volgende jhanas 'automatisch' bereikt worden.

⁸⁷⁷ 'volledige (absorptie) concentratie' (P. appana samadhi): het niveau van concentratie waarin de yogi a.h.w. 'verzinkt in' of 'versmelt met' het meditatie-object. Hij wordt één met zijn meditatie-object (P. ekaggata). Dit is de 4de jhana. De yogi ervaart 'ruimte' en 'aanvaarding' (P. upekkha). Zo 'ontstaat' een andere soort bewustzijn (P. jhana citta). De 4de jhana is een erg aangename gemoedstoestand. Maar opgelet: verwar deze vreugdevolle (P. piti), gelukzalige (P. sukha) toestand niet met zelfrealisatie. De samatha jhanas leiden uitsluitend tot tijdelijke geestestoestanden van kalmte. Samatha jhanas plukken slechts—tijdelijk—'de apen uit de boom'. Voor nibbana is inzicht (P. panna) nodig. Daar kunnen enkel de vipassana jhanas voor zorgen (door het realiseren van inzicht in de tilakkhana).

⁸⁷⁸ Chah, Ajahn, (2009), *Dharma Zijn. Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden* p. 155

⁸⁷⁹ De Boeddha zag dat onze gedachten, emoties en handelingen de primaire bronnen zijn van onze dukkha. Maar onze gedachten, emoties en handelingen kunnen ook de bron zijn van vreugde en vrijheid. Leven in aandacht op alles wat zich aan ons presenteert (beginnend met de ademhaling) is de eerste stap naar deze transformatie.

⁸⁸⁰ Zie Dobelli, Rolf, (2020), *Het Nieuwsdieet. Omgaan met de overload aan informatie — Het dagelijks nieuws leidt ons af van waar het echt om draait. Het maakt ons depressief en laat onze wilskracht verdwijnen. Nieuws is tijdsverspilling. En dat geldt niet uitsluitend voor het zgn. 'fake news'. Nieuws belemmert het denken. Nieuws doodt de creativiteit. Nieuws maakt ons passief. Het moment is gekomen om hierbij stil te staan en de juiste stappen te nemen.*

⁸⁸¹ IQ-tests kunnen enkel kennis meten. Geen inzicht, geen wijsheid.

⁸⁸² Vandeputte, Xavier, (2019), *Hoe knip ik de verlichting aan?*, *Boeddhistisch Dagblad*, 24 december 2019 — 'De Boeddha gaf aan dat we ons in de eerste stadia van mediteren niet moeten hechten aan gevoelens van lichamenlijk welbehagen, vreugde en rust. Mediteren is telkens weer loslaten, opgeven en overstijgen. Als we in een volgend stadium de voorstelling van vormen overstijgen, kunnen we ons daarna voorstellen dat de ruimte oneindig is. Waarna we kunnen inzien dat ook ons bewustzijn oneindig is. Dan volgt een stadium waarin we ons voorstellen dat er niets is. Zelfs dit kunnen we overstijgen in een sfeer van noch voorstelling, noch geen-voorstelling. Als we de dingen zien zoals ze zijn, zonder commentaar, zonder enige neiging tot inmenging.'

Dit is de chronologie van ontwaken: het telkens opnieuw loslaten, opgeven en transcenderen: het 'voorbij de dingen gaan', naar de 'Andere Oever' gaan: vanuit de samatha jhanas naar de vipassana jhanas en zo naar inzicht van het Pad (P. magga nana); resultaat van het Pad (P. phala nana) en nibbana. Magga-phala-nibbana.

⁸⁸³ o.m. Samyutta-Nikaya, IV, 359f.

⁸⁸⁴ Brahm, Ajahn, (2005), *Who Ordered This Truckload of Dung?* p. 152

⁸⁸⁵ Khema, Ayya, (2008), *Geen zelf geen ander* p. 124

⁸⁸⁶ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 198

⁸⁸⁷ Door te noteren wat er gebeurt (in plaats van onze gedachten te laten gaan naar onze verhaaltjes en drama's over wat we zouden willen, of net niet willen, of door te piekeren over het verleden of ons druk te maken over de toekomst) maken we ons vrij van onze conditioneringen, van onze zelfopgelegde restricties en tegenstrijdige gemoedstoestanden.

'Noteren' wordt erg goed uitgelegd door Daniel Ingram, in zijn boek *Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book* p. 61-62 — 'The practice [of noting] is this: make a quiet, mental one-word note of whatever you experience in each moment. Try to stay with the sensations of breathing, noting these quickly as "rising" (as many times as the sensations of the breath rising are experienced) and the "falling" in the same way. This could also be considered fundamental insight practice instructions. When the mind wanders, notes might include "thinking", "feeling", "pressure", "tension", "wandering", "anticipating", "seeing", "hearing", "cold", "hot", "pain", "pleasure", etc. Note this sensations one by one as they occur and then return to the sensations of breathing.'

⁸⁸⁸ Bahiya-Sutta, Udana 1-10 (Ud 1-10)

⁸⁸⁹ met penetrerende aandacht (P. sati): de objecten waarop de yogi zijn aandacht vestigt bepalen wat bij hem/haar tot 'wording' komt. Op die manier is zijn aandacht 'penetrerend' voor het scheppen van 'zijn' wereld. Het resultaat zal compleet verschillend zijn indien zijn aandacht gevestigd is op zintuiglijke verlangens (P. kamacchanda) of op de drie karakteristieken van de verschijnselen (P. tilakkhana).

Aandacht kan slechts effectief zijn wanneer zij penetrerend is als een pijl. Slechts als de aandacht pijn doet zal ze de waarheid naar boven brengen.

⁸⁹⁰ Zenju Earthlyn Manuel, (2015), *The Terror Within, Tricycle, Trike Daily, December 07, 2015*

⁸⁹¹ Ayya Khema, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen* p. 118 - 'weten (beseffen) dat de gedachten ons weer eens beetnemen.'

⁸⁹² Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 205

⁸⁹³ Thanissaro, Bhikkhu, (2013), *The Wings of Awakening. An Anthology from the Pali-canon* p. 74

⁸⁹⁴ Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn* p. 32-33

⁸⁹⁵ Van Gorkom, Nina, (2010), *Abhidhamma in Daily Life*, Publisher Zolag, Free Download <https://archive.org/details/AbhidhammaInDailyLife> — 'The Buddha taught about objects, experienced by cittas through different doors, in order to cure people of their blindness. When we study the teachings we learn that there are six classes of objects [in Pali: aramana = zintuiglijke objecten], which can be known by citta. The first class is : visible object or ruparammana. The object which is experienced through the eye-door can only be the kind of rupa which is visible object. We can call it visible object or colour, it does not matter how we name it, but we should know that it is just that which is visible, which appears through the eyes. Visible object is not a thing or a person we may think of. When we think that we see a tree, animal or man, we think of concepts and there is not the knowing of visible object. The second class of aramana is sound, or saddarammana. The third class is smell, or gandharammana. The fourth class is taste, or rasarammana. The fifth class is the object which is experienced through the bodysense, phothabbarammana.

(...) *Dhammarammana* [the sixth class] comprises all objects which are not included in the first five classes. These can be experienced only through the mind-door. If one has not cultivated insight, one does not clearly know which object presents itself through which doorway, one is confused as to objects and doors ; thus one is confused about the world. The ariyan is not confused about the world ; he knows the arammanas which appear through the six doors as nama and rupa, not self.'

Op deze manier wordt een 'object van de geest' een specifieke verzameling van fenomenen van de werkelijkheid in een specifieke context.

⁸⁹⁶ Whitaker, Justin, and Smith, Douglass, (2017), *Ethics, Meditation, and Wisdom* p. 62

⁸⁹⁷ 'de Vier Edele Waarheden' (P. cattari ariya saccani): een meer hedendaagse omschrijving zou zijn: 'de Vier Inzichten' of (wat ik het meest waardeer) 'de Vier Realiteiten van de Ariya, de Wijze, de Muni'.

⁸⁹⁸ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 207

⁸⁹⁹ 'de geestinhoud in de geestinhoud' → vert. van 'dhammesu dhammanupassī'.

⁹⁰⁰ Ook hier opnieuw het woord 'bewust' → vert. van 'pajānati' = een diepgaand weten, weten met wijsheid.

⁹⁰¹ Zie ook: Shaw, Sarah, (2006), *Buddhist Meditation. An anthology of texts from the Pali canon* p. 39 e.v.

⁹⁰² Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 210 — Men noemt het de Vijf Hindernissen omdat zij de geestelijke ontwikkeling en dus de poort naar Ontwaken hinderen, i.c. blokkeren. — 'Zij hinderen het juiste functioneren van de geest. Onder invloed van deze hindernissen is men niet in staat het goede in zichzelf of de andere te onderscheiden, of tot concentratie en inzicht te komen. Daarom is het leren weerstaan van de invloed van hindernissen een belangrijke vaardigheid die tot voortgang op het pad leidt.'

⁹⁰³ Samyutta-Nikaya, 47.12

⁹⁰⁴ Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009), *Practising The Jhanas*, p. 24 e.v. geeft een grondige analyse van de verschillende soorten van concentratie.

⁹⁰⁵ *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - de directe weg naar bevrijding p. 214 — De totale opheffing van de 5 Hindernissen treedt pas op bij volledig ontwaken.*

⁹⁰⁶ *Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009), Practising the Jhanas p.19*

⁹⁰⁷ *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - de directe weg naar bevrijding p. 211*

⁹⁰⁸ *Ibid. p. 216*

⁹⁰⁹ *Dubois, Guy, Eugène, (2019), Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht, p. 66 e.v.*

Voor extensieve analytische informatie betreffende deze materie verwijs ik naar: Nyana-ponika Thera, (1993), The Five Mental Hindrances and Their Conquest (Panca Nivarana).

⁹¹⁰ *Dhammapada, Gatha #342*

⁹¹¹ 'mensen die opgejaagd zijn door verlangen spartelen als een haas die gevangen zit in een strik': vert. van → *tasinaya purakkhata paja parisappanti saso va badhito*: *tasinaya* → *tasina* = verlangen; *tasinaya* = door verlangen; *purakkhata* = verkiezen, houden van, in de betekenis van 'zich laten opjagen door'; *paja* = mensen, de mensheid; *parisappanti* → *pari+sap*: *pari* = overal; *sap* = spartelen; *parisappanti* = ze spartelen; *saso* = een haas; *va* = als, zoals; *badhito* → *badh* = vastklemmen; vastzitten; *badhito* = zit gevangen. 'Tasinaya purakkhata paja parisappanti saso va badhito', is vrij vertaald als: 'mensen die opgejaagd zijn door verlangen spartelen als een haas die gevangen zit in een strik'.

⁹¹² 'volledig geketend aan hun verlangens': vert. van → *samyojanasangasattaka* → *sam+yojana+sanga+sattaka*: *sam* = compleet, volledig, in zijn geheel; *yojana* → *yuj* = juk; *yojana* = ketting; *sanga* = hechting; *sattaka* = binding. 'Samyojanasangasattaka', is vrij vertaald als 'volledig geketend aan hun verlangens'.

⁹¹³ 'lijden ervaren': vert. van → *dukkham upenti*: *dukkham* → *dukkha* = lijden; *upenti* → *upa+i*: *upa* = erbij, naast, onder; *i* = gaan, hier in de betekenis van 'ondergaan, ervaren'. 'Dukkham upenti', is vrij vertaald als: 'lijden ervaren'.

⁹¹⁴ 'keer op keer en voor een lange tijd': vert. van → *punappunam ciraya*: *punappunam* → *puna+puna*; *puna* = opnieuw; *punappunam* = opnieuw en opnieuw, keer op keer; *ciraya* → *cira* = een lange tijd; *ciraya* = voor een lange tijd. 'Punappunam ciraya', is vrij vertaald als: 'keer op keer en voor een lange tijd'.

⁹¹⁵ *Khema, Ayya, (1999), Kom en zie! Boeddha's aanwijzingen voor een gelukkig leven p. 9*

⁹¹⁶ *Dhammapada, Gatha #85*

⁹¹⁷ 'slechts weinigen bereiken de Andere Oever': vert. van → *appaka te manussesu ye jana paragamino: alpaca = weinig; te = zij; manussesu → manussa = mens, mensen; manussesu = onder de mensen; ye = wie; jana = persoon; paragamino → para+gami: para = de andere oever, de tegenliggende oever; gami → gam = gaan, bereiken, oversteken; gami = zij bereiken. 'Appaka te manussesu ye jana paragamino', is vrij vertaald als: 'slechts weinigen bereiken de Andere Oever'.*

De 'Andere Oever' is géén post-mortem verhaal. Elke vergelijking met de Styx, de rivier die de grens vormt tussen de bovenwereld (de aarde) en de onderwereld (het onderaardse dodenrijk van Hades) in de Griekse mythologie, is een aberratie. Charon was de mythologische veerman die de schimmen van de overledenen de Styx overzette, wanneer zij rust wilden vinden in het rijk van Hades. Charon en de Styx is duidelijk een mythologisch post-mortem verhaal. De Boeddha echter die de yogi naar de 'Andere Oever' brengt vervult als veerman een taak die uitsluitend kan gebeuren tijdens het menselijke bestaan. De 'Andere Oever' staat immers voor: voorbij zichzelf gaan; het (illusoire) 'zelf' transcenderen. Het vergt van de yogi een intentionele aanvaarding én inzet om deze taak in dit leven tot een goed einde te brengen!

Zie ook de Maha-Tanhasankhaya-Sutta, Majjhima-Nikaya 38, waar de Boeddha de les spelt aan bhikkhu Sati die meende de Leer zo te begrijpen dat het bewustzijn (P. vinnana) na de dood van zijn drager naar de volgende belichaming verhuist. De Boeddha sprak Sati als volgt toe: 'Dwaze man, heb ik niet op alle mogelijke manieren duidelijk gemaakt dat het bewustzijn voorwaardelijk ontstaan is (en daardoor bij de dood vergaat).'

⁹¹⁸ 'de meesten schuifelen slechts op en neer langs deze waterkant': vert. van → *athayam itara paja tiramevanudhavati: athayam = maar deze; itara = de andere; paja = de mensheid, de mensen; tiramevanudhavati → tiram+eva+anudhavati: tira = oever; eva = enkel deze; anudhavati → anu+dhav: = langs; dhav = lopen; tiramevanudhavati = enkel langs deze oever (P. ora) lopen, in de betekenis van 'deze [inferieure] wereld'. 'Athayam itara paja tiramevanudhavati', is vrij vertaald als: 'de meesten schuifelen slechts op en neer langs deze waterkant'.*

⁹¹⁹ Dhammapada, Gatha # 337 — 'Tanhaya mulam kanatha'.

Maar zie ook de Girimananda-Sutta, Anguttara Nikaya, X.60, Het is en blijft voor mij persoonlijk één van de mooiste suttas uit de hele Pali-canon. Bodhi, Bhikkhu, (2012), *The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Anguttara-Nikaya* p. 1411 e.v.

⁹²⁰ Fischer, Norman, (2011), *Beyond Language*, Tricycle Magazine, Summer 2011.

⁹²¹ Wei Wu Wei, (1963), *Ask The Awakened; The Negative Way* — 'Why are you unhappy?' 'Because 99 percent of everything you think, and of everything you do, is for yourself—and there isn't one.'

⁹²² Maha-Dukkhakkhandha-Sutta, Majjhima-Nikaya 13.18-19

⁹²³ Wanneer déze wereld een illusie blijkt te zijn scheidt onze geest gewoon een ándere (illusoire) wereld: in de hemel van de brahmanen leefden mooie 'hemelmaagden', apsaras genaamd, mooie hemelse gratiën die nooit verouderden. Het is op deze illusie dat de Boeddha doelt in deze sutta.

⁹²⁴ *Spirituele vriend (P. kalyana-mitta)* — een spirituele vriend is iemand waar je niet alleen iets kán van leren; je móet er ook van leren. In de ‘Visuddhimagga’—Het Pad van Zuivering—zegt Buddhaghosa dat, als er geen Boeddha als spirituele vriend voor handen is, men zich moet wenden tot één van de acht grote discipelen. Als dit ook niet kan, moet men iemand zoeken die de Vijf Hindernissen vernietigd heeft, die alle jhanas bereikt heeft en inzicht heeft ontwikkeld. Is dit ook niet mogelijk, dan moet men iemand zoeken die tenminste één jhana heeft bereikt, of iemand die de volledige tipitaka [de drie onderdelen van de Pali-canon] kent; of iemand die er twee kent of iemand die tenminste één deel van de tipitaka kent. Is dit ook niet mogelijk dan moet men op zoek gaan naar iemand die tenminste één hoofdstuk, met commentaar, uit de canon kent en die in aandacht leeft.

En als je géén spirituele vriend kunt vinden, raadt de Boeddha in de Upakkilesa-Sutta, Majjhima-Nikaya 128, het volgende aan: ‘... Leef dan alleen als een koning die een veroverd koninkrijk heeft opgegeven; als een olifantentier in de wildernis. Het is beter om alleen te leven; er bestaat geen vriendschap met een dwaas. Leef alleen, onbekommerd, doe geen kwaad; als een olifantentier in de wildernis.’ De Dhammapada 6.61 zegt hierover: ‘Als iemand geen metgezel kan vinden die beter is dan hijzelf of zijn gelijke, dan kan men beter alleen blijven. Want met dwazen omgaan levert geen voordeel op.’

⁹²⁵ zie ook: Batchelor, Stephen, (2013), *Boeddhisme zonder geloof* p. 59-60

⁹²⁶ zie ook: Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 216-224

⁹²⁷ Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *With Each & Every Breath - A Guide to Meditation* p. 119

⁹²⁸ Coleman, Daniel, (2008), *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, p. 7

⁹²⁹ *Digha Nikaya* 3.265

⁹³⁰ *Samyutta Nikaya* 1.31

⁹³¹ 'brahmaviharas' (P): letterlijk: 'de verblijfplaats van de goden'; Syn.: de 'onmetelikheden'; het zijn de Vier Verheven Gemoedstoestanden: liefdevolle vriendelijkheid (P. metta), mededogen (P. karuna), medevreugde (P. mudita) en gelijkmoedigheid (P. upekkha).

De brahmaviharas zijn geen uitvinding van de Boeddha. De brahmaviharas worden in de Veda's vermeld als methoden om de ultieme vereniging van het 'zelf' (atha) met Brahma te realiseren.

De brahmaviharas zijn de vier hoogste emoties en de enige vier die de Boeddha als waardevol en heilzaam bestempelt. Ayya Khema: 'We kunnen ons innerlijk paradijs ervaren als we deze vier emoties in onszelf weten te vervolmaken.'

In het kort: (1) metta (liefdevolle vriendelijkheid) betekent liefde, vrede, vreugde schenken zonder onderscheid van de persoon. Aan de basis ligt het 'niet-zelf' denken. Liefde en aandacht gaan naar de mens als mens, niet naar dit of dat individu dat ons om één of andere reden aanspreekt op een bepaald moment. Deze houding geldt niet enkel voor de mens, maar voor alle wezens en levensvormen. Het betekent: liefdevol begaan zijn met alle wezens zonder onderscheid: geen enkele levensvorm is immers vrij van lijden. Alle wezens hebben metta nodig. (2) karuna (mededogen): aangezien alle wezens onderworpen zijn aan dezelfde wetmatigheid in dit bestaan, kan men nooit iemand oordelen of veroordelen, kan men niemand afstoten of uitsluiten. Mededogen is lijden wegnemen. Karuna is in feite het solidariteitsgevoel met alles wat bestaat. (3) mudita (medevreugde) is vreugde beleven om de vreugde van anderen; geluk beleven met de voorspoed die alle wezens ondervinden en (4) upekkha (gelijkmoedigheid) is het actief aanvaarden van het bestaan zoals het is, zonder voorkeur, zonder afkeuring. Gelijkmoedigheid komt in essentie neer op 'loslaten'.

⁹³² Chah, Ajahn, (2000), Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah p. 40

⁹³³ 'vrij van 'worden': wanneer de yogi goed 'kijkt' zal hij 'zien' dat elk 'worden' een illusie is. Alles is een 'proces'. Alles 'is' er. 'Worden' is een geconditioneerd hersenspinsel.

⁹³⁴ Akasa 'P): verlichte ruimte.

⁹³⁵ Hakuin, Tricycle Magazine, Black Fire, Winter 2014 — 'The principle of karmic retribution —cause and effect—works with perfect clarity right before our eyes. Even the smallest, most minor evils are consumed in this fire, burning like dim stars in the night.'

⁹³⁶ Koster, Frits, (2005), Het Web van Wijsheid p. 129 — 'Kenmerkend bij mededogen is de wens om lijden te verzachten. Mededogen is de directe tegenpool van valsheid; het manifesteert zich als de afwezigheid van wreedheid. In de maatschappij leidt het tot een groter empathisch vermogen, maatschappelijke betrokkenheid en belangeloze hulp. Als we mededogen ontwikkelen is het goed om uit te kijken voor de valkuil van medelijden. Deze vertroebeling van mededogen ontstaat als we ons laten meeslepen door verdriet. Mededogen is in die zin een warm maar tegelijkertijd niet-hechtend erbarmen.'

⁹³⁷ Metta-bhavana: metta = liefdevolle vriendelijkheid; bhavana → bhava = worden; bhavana = in het leven roepen; cultiveren; produceren.

Voor metta-bhavana: zie mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2017), Vipassana Bhavana. Inzichtmeditatie p. 90 e.v.

⁹³⁸ *Haat heeft zijn oorsprong zowel in verleden als in toekomst: ofwel heeft iemand je in het verleden iets aangedaan, ofwel heb je angst dat iemand je in de toekomst iets zal aandoen. Haten is onmogelijk in het hier-en-nu. Probeer het gewoon: zonder te denken aan het verleden of aan de toekomst kan je niet haten. Het lukt niet. Herlees deze voetnoot en mediteer erover. Breng het vervolgens in praktijk.*

⁹³⁹ *Bodhicitta bestaat op twee niveaus. Ten eerste is er bodhicitta zonder voorwaarden; het is een onmiddellijke ervaring, die vrij is van concepten en gedachten. Het is iets enorm 'goeds' of 'heilzaams' dat we zelfs niet een beetje kunnen benoemen of vastleggen, zoals in je diepste binnenste weten dat je absoluut niets te verliezen hebt. Ten tweede is er relatieve bodhicitta, ons vermogen ons hart en bewustzijn open te houden voor dukkha, zonder ons af te sluiten, met open ogen. Konkreet gezegd: bodhicitta is de ontplooiing van ons menselijk potentieel.*

⁹⁴⁰ *Chodron, Pema, (2010), The Places that Scare You: a guide to fearlessness in difficult times. Dit werk geeft een goede inkijk in bodhicitta.*

⁹⁴¹ *dixit Erik Hoogcarspel.*

⁹⁴² *Koster, Frits, (2005), Het Web van Wijsheid p. 33 — 'Onheilzaam bewustzijn in de context van de Abhidhamma zou ik tweeledig willen formuleren, namelijk (1) als bewustzijn dat menselijk leed met zich meebrengt en (2) als bewustzijn dat bevrijding uit het lijden en het ervaren van diepere vormen van geluk in de weg staat en vertraagt.'*

⁹⁴³ *zie: Kalama-Sutta, Anguttara Nikaya 3.65*

⁹⁴⁴ *Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009), Practising The Jhanas p. 116*

Zie ook: Martini, Giuliana, (2011), The Meditative Dynamics of the Early Buddhist Appamanas, Canadian Journal of Buddhist Studies 2011/#7, p. 137-180 — Dit uitgebreide artikel schetst de unieke wisselwerking tussen de appamanas (brahmaviharas) en de ontplooiing van het spirituele pad van de vroeg-boeddhistische beoefenaar.

⁹⁴⁵ *'Zó is geestinhoud!' → vert. van 'atthi dhamma' (P.) wat een uitdrukking is om te zeggen dat de yogi de geestinhoud experiënteel ervaart, d.i. de ware aard van de geestinhoud, i.c. het proces van ontstaan en vergaan van de geestinhoud.*

⁹⁴⁶ *'Vijf Kkhandhas' (P. panca upadana kkhandha) Syn.: de vijf aggregaten van toe-eigening; de vijf constituenten; de hopen; de brandstapels.*

⁹⁴⁷ *Khema, Ayya, (1993), Boedha Zonder Geheimen p. 57 — '... hechtgroepen, omdat zij de objecten voor het hechten vormen, doordat we ons ermee vereenzelvigen.'*

⁹⁴⁸ *kamma (P.): zijn intentionele daden, wilshandelingen. Gedachten, woorden en handelingen geven aanleiding tot het ontstaan van kamma.*

⁹⁴⁹ *De letterlijke vertaling van rupa is: 'datgene wat aan verandering en verval onderhevig is'. Het begrip rupa wordt meestal vertaald als 'materie', 'vorm', 'lichamelijkheid'.*

⁹⁵⁰ *'het contact van het zintuig met het zintuiglijk object': het contact (P. phassa → phusati = 'aanraken') tussen het zintuig (het subject) met het resp. object: het contact van het oog met de vormen; het oor met geluiden; de neus met geuren... en de binding die hieruit volgt.*

⁹⁵¹ Dit vormt een uiterst belangrijk geven: niet-gehechtheid aan én gelijkmoedigheid t.o.v. de 5 kkhanda's, die de 5 aspecten vormen van de subjectieve persoonlijkheid, leiden rechtstreeks tot realisatie. Beschouwing van de 5 geledingen vormt de aangewezen weg om allerlei aspecten (van gehechtheid aan en identificatie met) van een (illusoir) zelfbeeld bloot te leggen.

⁹⁵² Sandra Weinberg, (2003), *Eating and the Wheel of Life*, *Tricycle Magazine*, Summer 2003 — 'What gets our attention in the present is colored by our impulses and innate disposition, i.c. our habits of thought developed in the past.'

⁹⁵³ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009), *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p.113

⁹⁵⁴ 'elke fractie van een seconde is alles nieuw': elke fractie van een seconde, elk ogenblik, elk moment wordt de wereld opnieuw geschapen. Opnieuw geboren. Weder-geboren.

⁹⁵⁵ *pajanati* (P) → *pa+janati*: *pa* = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *janati* = onderscheiden; verstaan; helder wéten wat wáár is (= *yathabhutam*).

⁹⁵⁶ *Samyutta-Nikaya Deel 3 - Het Deel der Geledingen (Kkhandha-Vagga)* 22.59

⁹⁵⁷ *Dhammapada* 7.90

⁹⁵⁸ 'wie de reis volbracht heeft': vert. van → *gataddhino* → *gata+addhi*: *gata* → *gam* = gaan; *gata* = gegaan; *addhi* = reis. 'Gataddhino', is vrij vertaald als: 'wie de reis volbracht heeft'.

⁹⁵⁹ 'wie zonder verdriet is': vert. van → *visokassa* → *vi+soka*: *vi* = speciaal, bijzonder, op een speciale manier; *vi* = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *soka* = verdriet. 'Visokassa', is vrij vertaald: 'wie zonder verdriet is'.

⁹⁶⁰ 'is in alle opzichten bevrijd': vert. van → *vippamuttassa sabbadhi*: *vippamuttassa* → *vi+pa+muc*: *vi+pa* = twee voorzetsels die in het Pali gebruikt worden om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *muc* = bevrijden, zelf-realiseren; *mutta* = bevrijd; *sabbadhi* = in alle opzichten. 'Vippamuttassa sabbadhi', is vrij vertaald als: 'is in alle opzichten bevrijd'.

⁹⁶¹ 'voor wie alle ketens verbroken heeft': vert. van → *sabbaganthappahinassa* → *sabba+gantha+pahina*: *sabba* = alle; *gantha* = ketens; *pahina* → *pa+ha*: *pa* = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *ha* = verlaten, opgeven, verbreken; *pahina* = heeft verbroken. 'Sabbaganthappahinassa', is vrij vertaald als: 'voor wie alle ketens verbroken heeft'.

⁹⁶² 'bestaat de koorts van passie niet': vert. van → *parilaho na vijjati*: *parilaho* → *parilaha* = koorts; *na* = niet; *vijjati* → *vid* = vinden, weten, bestaan; *vijjati* = bestaat. 'Parilaho na vijjati', is vrij vertaald als: 'bestaat de koorts van passie niet'.

⁹⁶³ *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 231

⁹⁶⁴ *Samyutta-Nikaya* 22.95

⁹⁶⁵ *Ibid.* p. 237-238

⁹⁶⁶ 'de zes innerlijke en zes uiterlijke zintuigsferen' (P. *salayatana*): de zes innerlijke zintuigsferen zijn de zes zintuigen: het oog; het oor; de neus; de tong; het lichaam en de geest; de zes uiterlijke zintuigsferen zijn de zintuiglijke objecten: vormen (visuele objecten); geluiden (auditieve objecten); geuren; smaken, voelen (tactiele objecten) en gedachten.

⁹⁶⁷ 'begrijpt' → vert. van 'pajanati' = een diepgaand weten, een bewust weten, weten met wijsheid.

⁹⁶⁸ *Idem dito zoals bij de panca nivarana.*

⁹⁶⁹ 'Zeven Ontwakingsfactoren' → vert. van 'sati-sambojjhanga'.

⁹⁷⁰ 'bewust' → vert. van 'pajanati'.

⁹⁷¹ *In verschillende suttas van de Pali-canon wordt beschreven wat de gevolgen zijn van niet-aandachtig gewaarzijn. Niet-aandachtig gewaarzijn heeft tot gevolg dat de geest overweldigd wordt door zintuiglijk verlangen.*

Analayo, Bhikkhu, (2016), Meer zicht op satipatthana p. 35 – 'De "beschermende" functie die op deze wijze door aandachtigheid wordt uitgeoefend, wijst op een belangrijke morele dimensie van de beoefening van aandachtigheid.' Zo o.m. in de Samyukta-Agama (): 'Een dwaas en onwetend persoon die in afhankelijkheid van een dorp leeft, doet 's morgens zijn gewaden aan, neemt de bedelnap en gaat het dorp in om aalmoezen te bedelen zonder het lichaam goed te bewaken, zonder betugeling van de zintuigdeuren, zonder bedaarde geest door aandachtig gewaarzijn. Bij de aanblik van vrouwen kweekt hij verkeerde aandacht en als hij grip krijgt op het teken van hun lichaamsvormen, komen er begerige zinnelijke verlangens in zijn geest op. Is er begerig zinnelijk verlangen opgekomen, dan ontvlamt in hem het vuur van zinnelijk verlangen dat zijn lichaam en geest verteert.'*

(*): *De Samyukta-Agama is een verzameling van meer dan 1300 korte suttas die samen de kern bevatten van het vroeg-boeddhisme. Het zijn teksten die vooral bewaard gebleven zijn in Chinese vertalingen. De oorspronkelijke Pali-teksten werden vernield in de massale moslimverwoestingen aan het einde van de 13de eeuw GTR, waarbij het gedachtengoed van de Boeddha in India zo goed als uitgeroeid werd. De Samyukta-Agama is de oudste agama-verzameling. Deze sutta-verzameling correspondeert met de Samyutta-Nikaya van de Theravada-school. Men gaat ervan uit dat ze de enige agama is die samengesteld werd op het eerste boeddhistische concilie in Rajagaha.*

⁹⁷² *Digha Nikaya III 106 – De ontwikkeling van de 7 factoren (P. sambojjhanga) van ontwaken wordt gezien als de hoogste vorm van inspanning.*

Zie ook: Ingram, Daniel, (2008), Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book p. 60 e.v.

⁹⁷³ *Ingram, Daniel, (2008), Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book p. 107*

⁹⁷⁴ *Sayadaw U. Silananda, (2002), The Four Foundations of Mindfulness p. 123*

⁹⁷⁵ *indriya (P en S.): letterlijk: 'wat toebehoort aan Indra'. Het zijn de vijf krachten van onze innerlijke processen: vertrouwen; energie; opmerkzaamheid; concentratie en wijsheid.*

⁹⁷⁶ *Samyutta-Nikaya 48.10*

⁹⁷⁷ zie Saundarananda, XVI, 94 e.v.

⁹⁷⁸ Het absolute dieptepunt van het Hellenrijk is de 'Avici-hel' → *avici-niriya* (P). Het is de gruwelijkste en pijnlijkste hel van de boeddhistische kosmologie. In de *Dhammapada-atthakatha*—de Commentaren op de *Dhammapada*—wordt de aankomst van Devadatta in de Avici-hel in geuren en kleuren beschreven: 'Toen Devadatta de Avici-hel betrad, werd zijn lichaam honderd mijl uitgerekt; zijn hoofd werd, tot aan het oor, vastgekneld in een ijzeren schedel; zijn voeten werden tot aan zijn enkels in ijzeren ketens gevat; een ijzeren staak, dik als de stam van een palmyra-boom, verrees uit een deur in de westelijke muur en doorboorde zijn rug, penetreerde zijn borst en drong vervolgens een deur in de oostelijke muur binnen. Een andere, soortgelijke staak verrees uit een deur in de zuidelijke muur, doorboorde hem opnieuw en drong dan een deur in de noordelijke muur binnen. Zo werd Devadatta aan de vier muren vastgenageld.' (DhA.i.148)

⁹⁷⁹ 'gotrabhu' (P): letterlijk: 'wie de afstamming (gotha) van de Edelen (P. *ariyas*) bereikt heeft'. Konkreet gaat het hier voor diegene die de stroom betreden heeft; die de wereld van de 'wereldling' (P. *puthujjana*) achter zich gelaten heeft en behoort tot de wereld van de *Ariyas*.

⁹⁸⁰ 'niet-werelds' → *niramisa*.

⁹⁸¹ Sayadaw U. Silananda, (2002), *The Four Foundations of Mindfulness* p. 128

⁹⁸² van der Plas, Zeshin, (2020), *Zenboeddhisme is geen wellness*, *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 14 maart 2020

⁹⁸³ *indriya* (P en S.): letterlijk: 'wat toebehoort aan Indra'. Het zijn de vijf krachten van onze innerlijke processen: vertrouwen; energie; opmerkzaamheid; concentratie en wijsheid.

⁹⁸⁴ de *arupa jhanas*.

⁹⁸⁵ Ingram, Daniel, (2008), *Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book* p. 72

⁹⁸⁶ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 264-265

⁹⁸⁷ Chah, Ajahn, (2009), *Dharma Zijn. Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden* p. 44

⁹⁸⁸ Chah, Ajahn, (2009), *Dharma Zijn. Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden* p. 215-216

⁹⁸⁹ Cfr. de twaalf ketens van afhankelijk ontstaan: hechting (P. *upadana*) → worden (P. *bhava*) → geboorte (P. *jati*): *Upadana paccaya bhava* → *Bhava paccaya jati* → *Jati paccaya jara*.

⁹⁹⁰ *Ibid.* p. 264

⁹⁹¹ Zie ook: Ingram, Daniel, (2008), *Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book* p. 83 e.v.

⁹⁹² Bodhi, Bhikkhu, (2013), *Dhamma and Non-duality* — ‘These four truths, the Buddha declares, are noble truths, and what makes them noble truths is precisely that they are actual (P. *tatha*), undeviating (P. *avitatha*), invariable (P. *anannatha*). It is the failure to face the actuality of these truths that has caused us to wander for so long through the long course of *samsara*. It is by penetrating these truths exactly as they are that one can reach the true consummation of the spiritual quest: making an end to suffering.’

⁹⁹³ *Dhammacakkappavattana-Sutta*, *Samyutta Nikaya* 56.11

⁹⁹⁴ De eerste edele waarheid duidt dood, samen met geboorte, ziekte en veroudering aan als manifestaties van *dukkha*, (lijden, wrevel, ontevredenheid) — Zie: *Ayyika-Sutta*, *Samyutta-Nikaya* 3.22

⁹⁹⁵ De tweede edele waarheid identificeert als verantwoordelijk voor het opkomen van *dukkha*, vooral verlangen, begeerte en gehechtheid. Hoe sterker dus de gehechtheid aan het leven, hoe groter de angst voor ons sterven zal zijn. De mate van angst voor de (eigen) dood kan dus gezien worden als maatstaf voor onze gehechtheid aan het leven.

⁹⁹⁶ De derde edele waarheid, handelend over het ophouden van *dukkha*, geeft een mogelijke manier om vrij te worden van angst voor de dood, namelijk door het loslaten van begeerte en gehechtheid.

⁹⁹⁷ De vierde edele waarheid omschrijft een pad in acht stappen. Deze praktische weg combineert een grondslag van moreel gedrag met een systematische training van de geest door meditatie (de *jhanas*).

⁹⁹⁸ *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - de directe weg naar bevrijding p. 269* — ‘Wat de eerste edele waarheid duidelijk maakt is, dat al deze vormen van *dukkha* bij kritische onderzoeking zijn terug te voeren op het fundamentele vijfvoudige vasthouden aan het bestaan door middel van de geledingen [*kkhandhas*].’

Voor een uitgebreide bespreking van de *kkhandhas*, zie: *Payutto, Phra, Prayudh, (1995), Buddhadhamma. Natural Laws and Values for Life p. 53 e.v.*

⁹⁹⁹ *Onbevredigend* = niet bevredigd worden, namelijk: niet krijgen wat je begeert.

¹⁰⁰⁰ *Ricard, Matthieu, (2002), De Monnik En De Filosoof - gesprekken over boeddhisme en het westerse denken.*

¹⁰⁰¹ *Brahm, Ajahn, (2011), The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy p. 1*

¹⁰⁰² Alle verschijnselen, fenomenen, dingen (P. *dharmas*) zijn afhankelijk van ontelbare oorzaken (P. *hetus*) en voorwaarden (P. *paccayas*) voor hun ontstaan, bestaan en vergaan. Wáár kan er bijgevolg een 'kern' bestaan?

¹⁰⁰³ ‘*panca vaggiya*’ (P.) → *panca* = vijf; *vaggiya* = behorend tot een groep; gezellen.

¹⁰⁰⁴ *Dhammacakkappavattana-Sutta* (*Samyutta-Nikaya* 56:11) → *Dhamma*+*cakka*+*pavattana*: *Dhamma* = de Leer; *cakka* = het wiel; *pavattana* = uitvoering, in beweging brengen; *sutta* = voordracht. *Dhammacakkappavattana-Sutta* = letterlijk: de Voordracht over het in beweging zetten van het Wiel van *Dhamma*.

¹⁰⁰⁵ Kondanna is de eerste discipel van de Boeddha die tot inzicht kwam. Hij is de eerste 'stroombetredener' (P. sotapanna). De stroombetreding (P. sotapatti) van Kondanna is één van de meest aangrijpende passages in de Pali-canon. Waarom? Omdat het de plaats is waar elke yogi tot inzicht moet komen.

Dhammacakkappavattana-Sutta, Samyutta-Nikaya 56.11 — 'In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma-Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden! En de Brahma-goden hoorden die kreet van de Paranimmitavasavatti goden, en zij uitten de volgende kreet: "In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma-Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!" En dus op dat moment, op dat eigenste ogenblik, rees die kreet omhoog tot aan de Brahma werelden. En het tienduizendvoudige wereldsysteem schokte, trilde en beefde, en een prachtig onbegrensd licht verscheen in de wereld, wat de schittering van de goden ver overtrof. En toen uitte de Verhevene deze geïnspireerde woorden: "Versta je het, Kondanna? Waarlijk: Kondanna verstaat het, Vrienden!" En zo verkreeg de Eerwaarde Kondanna de naam 'de Weter'—hij die het verstaat; hij die wéét.'

De betekenis van deze zin is dat Kondanna, na de uiteenzetting van de Boeddha, de stroom betrad, d.i. stroombetredener werd. Nadat de Boeddha de tweede voordracht—de Anattalakkhana-Sutta—gegeven had, begreep Kondanna de Leer en werd arahant. Van dat moment af noemde men hem Annatakondanna. Annatakondanna vroeg aan de Boeddha of hij hem mocht volgen, d.i. zijn volgeling worden. De Boeddha antwoordde met twee woorden: 'Ehi bhikkhu'—'Kom monnik'. Wellicht 's werelds kortste toetredingsceremonie. En veruit de mooiste!

Er is nog een andere reden waarom Kondanna 'de weter' genoemd wordt. Na de geboorte van Siddhattha verklaarde hij dat het kind geen wereldheerser (P. cakkavatti—een universele monarch, een koning van de koningen) zou worden, maar een Boeddha. Het verhaal gaat als volgt: vijf dagen na de geboorte van Siddhattha riep koning Suddhodana acht belangrijke brahmaanse priesters, waaronder Kondanna, samen om uit te maken wat het kind later zou worden. De reden voor deze bijeenroeping was het rechtstreekse gevolg van de voorspelling van Asita, een oude Muni, dat het kind ofwel een wereldheerser, ofwel een Boeddha zou worden. Van de acht brahmanen waren er zeven die voorspelden dat Siddhattha een cakkavatti zou worden, wat Suddhodana erg plezierde. Enkel de jongste van de acht brahmanen, Kondanna, profeteerde dat het kind een Boeddha zou worden. Van-daar: 'de weter'. En om het Kondanna-verhaal helemaal af te ronden: hij werd de eerste abt van het Veluvana-klooster in Rajagaha. Tot op heden een prachtige plaats om te vertoeven! En te mediteren. Zeker als je het hele verhaal kent. En onlosmakelijk deel wordt van het Geheel. Van het Proces.

¹⁰⁰⁶ 'goddelijk oog' → dibbacakkhu (P): dibba+cakkhu: dibba = goddelijk; cakkhu = oog. Dibbacakkhu = het goddelijk oog. Dibbacakkhu nana = het inzicht waardoor men alles kan bekijken vanuit alle mogelijke perspectieven en in al zijn aspecten.

¹⁰⁰⁷ 'sunna' (P) = leeg (adjectief); 'sunnata' = leegte (zelfstandig naamwoord).

¹⁰⁰⁸ Hans Wolfgang Schumann, (1998), *De historische Boeddha* p. 170 — ‘Hoewel zij het bestaan als leedvol beschouwt, is de leer van de Boeddha niet pessimistisch, maar wekt in haar aanhangers juist vertrouwen en innerlijke vrijheid.’

Taitetsu Unno, (2008), *Number One Fool*, *Tricycle Magazine*, Spring 2008 — ‘Boeddhisme is een pad van buitengewoon optimisme, want één van de basisprincipes is dat geen enkel menselijk leven of ervaring mag verspild worden of vergeten, maar dat alles moet getransformeerd worden in een bron van wijsheid en mededogend leven. Dit is de connotatie van de klassieke verklaring die het doel van het boeddhistische leven samenvat: “Transformeer illusie in verlichting”.

¹⁰⁰⁹ Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht* p. 26

¹⁰¹⁰ Zie: Gnanarama, Pategama, (2000), *Essentials of Buddhism. A consistent and comprehensive treatise on essentials of Buddhism* p. 93

¹⁰¹¹ Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha’s Path to Lasting Joy* p. 52

¹⁰¹² Beschouw deze houding t.o.v. ons westers opvoedings- onderwijs- en samenlevingsmodel.

¹⁰¹³ ‘naakt’ te observeren, zonder toevoeging van ‘onze’ verhaaltjes en drama’s van hoop, verwachting, afkeer, etc.

¹⁰¹⁴ ‘nibbida’ (P): ‘er genoeg van krijgen’, ‘ontnuchterd zijn’ mag niet bekeken worden als een gevoel van afkeer of apathie. Nibbida is het verzaken aan wat door de yogi als vruchteloos, betekenisloos en pijnlijk wordt herkend. Nibbida is het eerste stadium in het klavertje-van-vier naar nibbana toe: nibbida → viraga → upasama → nibbana.

¹⁰¹⁵ Het is niet verwonderlijk dat Mahakaccana in de Mahakaccana Bhaddekaratta-Sutta (MN 133) teruggrijpt naar de zintuigen en hun objecten (P. salayatana) om zijn analyse (P. vi-bhanga) te illustreren. Net zoals de Anatta-Lakkhana-Sutta in MN 131 naar de zelfloosheid van de khandhas wijst, geeft de salayatana de richting aan waarnaar de yogi moet kijken. Dit wordt duidelijk wanneer men de Adittapariyaya-Sutta, Samyutta-Nikaya 35.28 leest, beter bekend als de ‘Vuurpreek’ of de ‘Vuurpreek’ (cfr. infra).

¹⁰¹⁶ Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha’s Path to Lasting Joy* p. 5

¹⁰¹⁷ Ontwaken, Verlichting, Awakening, Zelfrealisatie samengevat in vier Pali-woorden: nibbida, viraga, upasama en nibbana zijn de vier planken die het vlot vormen om de stroom over te steken.

Zie in dit verband eveneens: Jhana-Sutta, Anguttara-Nikaya 9:36/IV 423 — Bodhi, Bhikkhu, (2012), *The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Anguttara-Nikaya* p. 1299: ‘This is peaceful [(P. santam)], this is sublime [(P. panitam)], that is, the stilling of all activities [(P. sabbasankharasamatha)], the relinquishing of all acquisitions [(sabbupadhipatinissagga)], the destruction of craving [(P. tanhakkhaya)], dispassion [(P. viraga)], cessation [(P. nirodha)], nibbana’.

¹⁰¹⁸ Chah, Ajahn, (2009), *Dharma Zijn. Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden* p. 233 e.v.

¹⁰¹⁹ Dhammapada, Gatha # 85

¹⁰²⁰ *Ibid.* p. 14

¹⁰²¹ Dit zijn slechts hulpmiddelen—*upayas*.

¹⁰²² 'landmarks': zie o.m. de *satta-visuddhi*. Zie mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht*

¹⁰²³ *samudaya* (P): de oorsprong van het lijden (P. *dukkha*) in de zin van ontstaan; het plots opkomen; het geagiteerd verschijnen van het lijden: de ellende ontstaat vanaf het moment dat het verlangen opkomt. Duidelijker (gevoelsmatig, dus subjectief) lijkt me de Engelse vertaling: 'arising'.

¹⁰²⁴ Ayya Khema, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen* p. 42 — 'We kleven vast aan de lijn van onze voorstellingen.'

¹⁰²⁵ Ook verlangen naar meditatie-beoefening en naar verlichting is een hechting. Ook dit verlangen moet door de yogi losgelaten worden. Dit kan door het echte 'doel' van onze meditatie-beoefening voor ogen te houden, namelijk onze geest transformeren om inzicht te realiseren.

¹⁰²⁶ 'het uiteenvallen van het lichaam' (P. *kayassa bheda*).

¹⁰²⁷ De Boeddha maakt een onderscheid tussen enerzijds de vijf componenten zelf (= de *kkhandhas*) en anderzijds de hechting aan deze componenten (= de *upadanakkhandhas*). Het is de hechting aan de componenten die de *dukkha* van de eerste Edele Waarheid (*dukkha sacca*) veroorzaakt. Dit wordt duidelijk tijdens het leven van de arahant: de arahant die zijn hechting (P. *upadhi*) aan de componenten vernietigd heeft, bevrijdt zich tijdens zijn leven van *dukkha*. Maar hij blijft in het bezit van de *kkhandhas* tot het moment van zijn overlijden, i.c. wanneer de *kkhandhas* uit elkaar vallen.

¹⁰²⁸ 'Pipasavinaya' (P) = het stillen van de dorst.

¹⁰²⁹ Thanissaro, Bhikkhu, (2008), *The Paradox of Becoming*

¹⁰³⁰ 'opnieuw en opnieuw' → *punappunam* (P). De oorzaak van het lijden komt het meest duidelijk en schrijnend tot uiting in de Wet van Afhankelijk Ontstaan (P. *paticca samuppada*). De Wet van Afhankelijk Ontstaan leert ons dat wanneer we ons 'hechten' (P. *upadana*) 'worden' (P. *bhava*) het gevolg is. *Kamma* vormt aldus de wet van behoud van 'morele energie'.

Takashi Tsuji, *On Reincarnation* — 'By actions, thoughts, and words, man is releasing spiritual energy to the universe and he is in turn affected by influences coming in his direction. The entire circumstances surrounding him is his karma. With each action-influence he sends out and at the same time, receives, he is changing. This changing personality and the world he lives in, constitute the totality of his karma.'

¹⁰³¹ Batchelor, Stephen, (2013), *Boeddhisme zonder geloof*, p. 104-105

¹⁰³² Osho, (2012), *The Perfect Way* p. 17

¹⁰³³ 'denken' = vasthouden aan onze opinies.

¹⁰³⁴ Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid* p. 115 en ook p. 30 e.v.

¹⁰³⁵ Osho, (2014), *Moving into the Unknown* p. 85 — ‘So Buddha says, if you look into your past lives and you see again and again that you are clinging with life, clinging with lust, ambition, ego, greed, jealousy, possessiveness—those are the ways you have been coming in again and again. Those are the ways to go out. If greed is the way to come in, no-greed is the way to go out. If ego is the way to come in, no-ego is the way to go out. If lust, desire, passion is the way to come in, then no-passion, no-desire or desirelessness is the way to go out.’

¹⁰³⁶ Zie: de ‘Vuurrede’ of de ‘Vuurpreek’ van de Boeddha, *Adittapariyaya-Sutta*, *Samyutta-Nikaya* 35.28

De Vuurrede is een herdefiniëring van het vedische vuurritueel door de Boeddha. Voor de Boeddha was het vedische vuurritueel een nutteloze, mechanisch-vormelijke ‘puja’ (*), zonder inhoud. Hij gebruikte dit, bij de toenmalige bevolking erg bekende ritueel om de Dhamma aanschouwelijk te verduidelijken.

De Boeddha was geen voorstander van uiterlijke aanbidding: ‘Niet zo, Ananda, wordt de Tathagata gerespecteerd, (**) vereerd, gewaardeerd, aanbeden en geëerd in de hoogste graad. Maar, Ananda, of het een bhikkhu of bhikkhuni, upasaka of upasika is die de Leer penetreert, oprecht in de Leer leeft, in het Pad van de Leer leeft; het is door hen dat de Tathagata gerespecteerd, vereerd, gewaardeerd, aanbeden en geëerd wordt in de hoogste graad’.

Voor de Boeddha zijn er twee soorten van aanbidding: op een materiële wijze (P. *amisa puja*) en door beoefening van de Dhamma (P. *Dhamma puja*). De Dhamma puja is voor de Boeddha de meest waardevolle van de twee.

(*) ‘puja’ (P. en Skr.): (1.) Eer, respect, hulde; (2.) aanbidding, gewijde inachtneming, gewijde offerande; ritueel offer; ook offers aan monniken en nonnen. Het is een ritueel, uitgevoerd vanuit devotie (Skr. *bhakti*) naar de godheid.

(**): respect = (P. *garava*): in het boeddhisme zijn er zes objecten die respect verdienen: de Boeddha; de Dhamma; de Sangha; de beoefening, de training (P. *sikkhaya*); de (kwaliteit van de) ijver die de yogi aan de dag legt (P. *appamada*) en de (kwaliteit van de) vriendelijkheid en gastvrijheid (P. *patisanthare*).

Voor meer details zie: *Sangiti-Sutta*, *Digha-Nikaya* 33

¹⁰³⁷ *Uruvela, Nadi en Gaya Kassapa*.

¹⁰³⁸ Deze aanpak getuigt eens te meer van de behendigheid van de Boeddha als debater.

¹⁰³⁹ ‘*tiratana*’ (P.): de Drie Juwelen: de Boeddha, de Dhamma en de Sangha.

¹⁰⁴⁰ Hij realiseert de bevrijding in zichzelf.

¹⁰⁴¹ ‘*magga brahmacariya*’ (P.): dit is het ‘heilige’ leven dat voortspruit uit de ontwikkeling van het Achtvoudige Pad (P. *ariya atthangika magga*).

¹⁰⁴² ‘*katam karniyam*’ (P.): dit slaat op de realisatie door de yogi van de Vier Edele Waarheden (P. *cattari ariya saccani*), d.i.: het begrijpen van het lijden (P. *dukkha sacca*); het loslaten van de oorzaak van het lijden (P. *samudaya sacca*); het realiseren van de beëindiging van het lijden (P. *nirodha sacca*) en het cultiveren van het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden (P. *magga sacca*).

¹⁰⁴³ 'naparam itthattaya' (P.): dit is de complete uitdoving van alle 'worden' door de yogi. Het vuur van 'worden' (P. bhava) krijgt geen brandstof meer.

¹⁰⁴⁴ 'Nirodha' wordt meestal vertaald als 'beëindiging, stopzetting', zoals in het geval van de 3de Edele Waarheid. In een meer algemene betekenis wordt nirodha gebruikt als synoniem voor nibbana. Op deze manier wordt nirodha gezien als bevrijding van alle vormen, voorbij elke dualiteit, inclusief bevrijding van het concept van bevrijding zelf.

¹⁰⁴⁵ Eckart Kroneberg, (2000), Boeddha in de stad p. 8

¹⁰⁴⁶ Bevrijding uit de kringloop van samsara.

¹⁰⁴⁷ samsara: Syn.: anamatagga: letterlijk: 'zonder begin en zonder einde'. Samsara betekent letterlijk "ronddwalen, doorlopen, doorstromen" in de zin van "doelloos en richtingloos ronddwalen". Het concept van Saṃsāra hangt nauw samen met het geloof dat de persoon in verschillende rijken en vormen blijft worden geboren en herboren.

Chah, Ajahn, (2009), Dharma Zijn. Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden p. 85 — 'Iemand die het begin en het einde van dingen niet kent, zal verrukking en neerslachtigheid voelen en rond blijven draaien. Hij wil niet ziek zijn wanneer hij ziek wordt, hij wil niet oud worden wanneer hij oud wordt, hij wil niet sterven wanneer hij sterft, hij wil niet dat het leven verdwijnt.'

¹⁰⁴⁸ De Boeddha nodigde iedere leerling uit om zelf de acht paden vorm te geven en ze vooral niet als acht dwingende regels te zien: 'neem niets aan voor wáár voordat je het zelf onderzocht hebt'.

¹⁰⁴⁹ 'Tisikkha': de drievoudige, sequentieel opgaande trainingsmethode: moraliteit (P. sila): de beheersing van lichaam en spraak; concentratie (P. samadhi): de beheersing van de geest en wijsheid (P. panna): inzicht in de ware aard van de dingen.

¹⁰⁵⁰ Koster, Frits, (1999), Bevrijdend Inzicht p. 33-34

¹⁰⁵¹ In de oude tradities van de Indiase filosofie en jurisprudentie, noemde men een lijst waarin men alle mogelijke combinaties van twee varianten achter elkaar opsomt, een 'wiel' (P. cakka). Vandaar waarschijnlijk de benaming van deze sutta: Dhammacakka betekent 'Dhamma Wiel': het is een verwijzing naar deze lijst van 12 mogelijke toestanden. Het heeft daarnaast ook een meer bekende en krachtige symbolische betekenis: een Wiel van Waarheid dat in beweging gezet is en door niemand meer gestopt kan worden.

¹⁰⁵² Slechts wanneer de Vier Waarheden, in de onderscheiden 3 aspecten, door de yogi experiëntieel ervaren zijn kan er sprake zijn van echte bevrijding (P. vimutti). Zoniet blijven de Vier Waarheden slechts een steriel filosofisch systeem. Kennis zonder wijsheid. Academische Spelerei.

¹⁰⁵³ Dhammacakkappavattana-Sutta, Samyutta Nikaya 56.11

¹⁰⁵⁴ Let op de wetenschappelijke onderbouw én het Vrij Onderzoek naar waarheid van 2.600 jaar geleden. Vergelijk dit met de arrogante dogmatiek van de monotheïstische slavenreligies. Niet in een ver verleden, maar in het heden.

¹⁰⁵⁵ 'parinattam' → parinatta → parinna = volledig begrip, volledig verstaan. Zie: Nyanatiloka, Thera, (2019) Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines, p. 130

¹⁰⁵⁶ *Ibid.*

¹⁰⁵⁷ 'pahinam' → *pahina* → *pajahati* = uitgeroeid; vernietigd.

¹⁰⁵⁸ *Ibid.*

¹⁰⁵⁹ *Ibid.*

¹⁰⁶⁰ Een samana is 'een wezen dat kalmte uitstraalt; een edel mens die evenwichtig leeft, zich ver houdt van extremen. Hij leeft in vrede en wordt niet door zintuiglijk geluk en lijden aan het wankelen gebracht'. Een samana bezit vier grote kenmerken: celibaat, bezitloosheid, thuisloos rondzwerven en zich voeden met aalmoezen.

¹⁰⁶¹ Knibbe, Hans, (2014), *Zie, je bent al vrij! Schets van een non-duaal pad p. 12- 13* — '... we "ver-dingen" de wereld (maken er 'dingen', 'concepten' van). We leggen de stromende aard van de werkelijkheid vast in plaatjes, die we inpassen in onze plattegrond van de werkelijkheid. Als gevolg daarvan zijn we rigide en bevroren. We hebben onszelf opgesloten in een zelf-gecreëerde cocon van hersenspinsels en bijhorende spanningspatronen. We leven niet in de open werkelijkheid, maar in de virtuele ruimte van onze mentale [zintuiglijke] wereld.' Dit 'ver-dingen' gaat héél ver. Zelfs in het Boeddhisme. In het Boeddhisme zijn er geen goden, maar wel erg veel beelden. Alle beelden zijn 'ver-beeld-ingen' (!) van abstracte concepten. Verbeeldingen zijn percepties. Begoochelingen. Illusies. Maya.

¹⁰⁶² 'papanca' (P): de proliferatie of vermeerdering van concepten en percepties vormt een obstakel voor spirituele vooruitgang. Het zijn immers deze percepties en de conceptualisering ervan die samsara laat voortduren.

¹⁰⁶³ *Dhammapada, Gatha #254*

¹⁰⁶⁴ 'in de lucht is er geen pad': vert. van → *akase ca padam natthi*: *akase* → *akasa* = hemel, lucht, ruimte, ether; *akase* = in de hemel; *ca* = maar; *padam* → *pada* = pad; *natthi* → *na+atthi*: *na* = niet; *atthi* = zijn; *natthi* = is niet. 'Akase ca padam natthi:', is vrij vertaald als: 'in de lucht is er geen pad'.

¹⁰⁶⁵ 'buiten het pad is er geen monnik': *samano natthi bahiro*: *samano* → *samana* = asceet, kluizenaar, monnik; *natthi* → *na+atthi*: *na* = niet; *atthi* = zijn; *natthi* = is niet.; *bahiro* → *bahira* = buiten, extern. 'Samano natthi bahiro', is vrij vertaald als: 'buiten het pad is er geen monnik'.

¹⁰⁶⁶ 'mensen houden van obstakels [die hun spirituele groei verhinderen]': vert. van → *papancabhirata paja*: *papancabhirata* → *papanca+abhirata*: *papanca* = hindernis, obstakel (voor spirituele groei); *abhirata* → *abhi+rata*: : *abhi* = vol, volkomen, alles; *rata* → *ram* = plezier scheppen in, houden van; *papancabhirata* = letterlijk: mensen houden van obstakels die hun spirituele groei verhinderen; *paja* = mensen, de mensheid. 'Papancabhirata paja', is vrij vertaald als: 'mensen houden van obstakels [die hun spirituele groei verhinderen]'.

¹⁰⁶⁷ 'Boeddhas zijn er vrij van': vert. van → *nippapanca tathagata*: *nippapanca* → *nippa+papanca*: *nippa* = vrij zijn van; *papanca* = een obstakel, een hindernis [voor spirituele groei]; *tathagata*: letterlijk: 'zo gekomen, zo gegaan', een epitheton voor de Boeddha. 'Nippapanca tathagata', is vrij vertaald als: 'de Boeddhas zijn vrij van obstakels die hun spirituele groei verhinderen'.

¹⁰⁶⁸ *In mijn boeken noem ik deze ultieme werkelijkheid: het 'proces'.*

¹⁰⁶⁹ *Zelfs tussen de fenomenale en noumenale werkelijkheid bestaat geen dualiteit: de fenomenale realiteit is slechts een manifestatie van de noumenale werkelijkheid—een noumenale manifestatie. Daardoor draagt de absolute, noumenale werkelijkheid niets esoterisch in zich. Het is gewoon een kwestie van 'kijken'.*

Xavier Vandeputte (2019), *Hoe knip ik de verlichting aan?*, Boeddhistisch Dagblad, 24 december 2019 reikt dit subtiel gegeven aan in volgende tekst: 'De relatieve werkelijkheid waarin ik leef verschilt niet van de absolute, ultieme werkelijkheid. Realistisch beschouwd, leef ik voortaan niet zonder ego, net zomin als ik voortaan zonder lijden leef. Ik moet alleen blijven leren om mijn ego te overstijgen, ernaar kijken als een interessant fenomeen, mezelf met warme, milde aandacht zien als een wezen dat uit de schaduw probeert te komen. Verblind door de zon en verrukt door een zien dat dieper gaat. Elke dag opnieuw ontvanke-lijk zijn voor de werkelijkheid achter de vormen. Inclusief mijn eigen vorm.'

¹⁰⁷⁰ 'op deze manier' → vert. van 'etam'. Dit slaat op de vier kwaliteiten die de yogi moet ontplooiën, namelijk ijverig, geestdriftig (P. atapi); helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (P. sampajanna); met penetrerende aandacht (P. satima) en vrij en onthecht van werelds verlangens en afkeer (P. vineyya loke abhijhadomanassa).

¹⁰⁷¹ 'de hoogste wijsheid' → vert. van 'dittheva dhamme anna'. Dit is een directe verwijzing naar het arahantschap—het vierde en ultieme niveau van bevrijding.

¹⁰⁷² 'een rest van levensbrandstof' → vert. van 'upadisese anagamita'. De betekenis is dat de yogi, indien er nog een residu van de khandhas overblijft, het derde niveau van bevrijding—anagami, de staat van niet-meer-terugkeerder—kan bereiken.

¹⁰⁷³ *Majjhimanikaya Atthakatha, I 229*

¹⁰⁷⁴ 'de ondeelbaarheid van het pad' (P. na dvedhaphathabhutoti): in het licht van de yogi die op zoek is naar zelfrealisatie bestaat er noch een keuze, noch tweeslachtigheid. Er is maar één Weg (de weg van de Drie Trainingen (P. tisikkha): sila → samadhi → panna) én de Weg kan niet halfslachtig belopen worden: het is alles of niets.

¹⁰⁷⁵ *Koster, Frits, (2005), Het Web van Wijsheid p. 95*

¹⁰⁷⁶ *Krauze, Lauren, (2018), Not Alone During the Holidays, Tricycle, The Buddhist Review, Dec 20, 2018*

¹⁰⁷⁷ 'plóts': onverwachts. *Transformatie. Deze ervaring is niet iets wat je 'doet', maar iets wat 'gebeurt'—iets wat je 'overkomt'—als de oorzaken (P. hetus) en voorwaarden (P. paccayas) ervoor aanwezig zijn. Wanneer hét 'gebeurt' is het manifest en expliciet. An eye-opener. When it happens, the yogi can't ignore it. Eén van die uiterst zeldzame zaken die je in het leven niet kunt 'faken'. Daarom is sotapatti ook zo waardevol. "Als het zwaard van wijsheid flitst, is de weg vrij en kan het licht in de duisternis ongehinderd stralen" (Hans van Dam).*

¹⁰⁷⁸ *kyosaku* (Jap.): letterlijk: 'de stok van mededogen'. Tijdens zazen (zitmeditatie in Zen-beoefening) geeft de SotoZen-priester met de *kyosaku* (een lange platte houten stok) een slag op beide schouders van de yogi omdat hij slaperig wordt of moeite heeft om zich te concentreren. De yogi dient hierom zélf te vragen door de *gassho* te maken. Bij het zien van de *gassho* zal de *Kyosaku-man* (de stokdrager) zich achter de yogi plaatsen en twee keer licht op de rechterschouder tikken met de *kyosaku* om hem te verwittigen dat hij de slagen zal geven. Vervolgens buigt de yogi zijn hoofd naar links zodat de rechterschouder de slag kan ontvangen; nadien buigt hij zijn hoofd naar rechts om de slag op de linkerschouder te krijgen. De slag is niet pijnlijk, maar komt—ondanks de waarschuwing—toch 'plots' aan. De *kyosaku* moet niet als straf worden beschouwd. Het is eerder een 'nuttig' hulpmiddel bij het zuiveren van de geest en bij het betekenisvoller maken van de meditatie.

¹⁰⁷⁹ *Analayo, Bhikkhu, (2016), Meer zicht op satipatthana p. 279*

¹⁰⁸⁰ *Madhyama-Agama 35. De Madhyama-Agama is de Chinese versie van de Majjhima-Nikaya van de Theravada. Agamas zijn vertaalde vroeg-boeddhistische suttas.*

¹⁰⁸¹ *Inagaki, Hisao, (1995), The Three Pure Land Sutras - Sutra on Contemplation of Amitayus.*

¹⁰⁸² 'onbevreesd' = *nibbhaya* (P) → *nis+bhaya*. = vrij van angst; onbevreesd.

¹⁰⁸³ bevrijding van angst wordt in de Pali-canon 'abhaya' genoemd.

¹⁰⁸⁴ *Paul Van hooydonck in een persoonlijke mail.*

¹⁰⁸⁵ *Hart, William, (2011), Het Leven als Kunst, Vipassana Research Publications, De Vertaalcommissie van de Vipassana Stichting p. 84*

¹⁰⁸⁶ *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - De directe weg naar bevrijding p. 45-81 en p. 293 e.v.*

¹⁰⁸⁷ *samma vayama: heilzame inspanning. Zie hiervoor Sallekha-Sutta, Majjhima-Nikaya 8 — 'En wat, monniken, is heilzame inspanning? Heilzame inspanning is verhinderen dat slechte, onheilzame gedachten opkomen; het is het opgeven van reeds opgekomen onheilzame gedachten; het is het laten opkomen van heilzame gedachten en het laten voortbestaan en ontwikkelen van al opgekomen heilzame gedachten.'*

¹⁰⁸⁸ 'begrijpen': *janami passami (P).* In de vroeg-boeddhistische teksten (EBTs) ook *nana-dassana (P)* of *janati passati* genoemd.

Emmanuel, Steven, (2016), *A Companion to Buddhist Philosophy* p. 236 — 'When the Buddha spoke of the kind of knowledge that is relevant to spiritual achievement, he regularly used the phrase "knowing and seeing" (*nana-dassana* or *janati passati*). This phrase has a special meaning because it is a cognitive state that is caused by the development of "mental culture" (*samadhi*) that forms the second stage of the threefold training. When "knowing and seeing" is achieved fully, one attains a level of knowledge that is described as "*panna*", "wisdom" or "insight". This is the third and final stage of training. The texts make it clear that "knowing and seeing" refers to knowledge gained both by sense perception and by super sensory powers (*abhinna*). Thus, the Pali Nikayas do not treat "*panna*" as wholly distinct from knowledge gained through mundane perception. There is no mystical or transcendental mode of liberating knowledge, according to early Buddhism. This differs significantly from the Brahmanical forms of spiritual knowledge depicted in the Upanishads. In the Upanishads, liberating knowledge arises mysteriously and requires the intervention of transcendent realities or divinities. Whereas liberating knowledge in the Brahmanical tradition is a kind of grace bestowed on the meditator, the early Buddhist texts tell us that all spiritual knowledge is a product of one's training, and therefore depends entirely on one's own efforts.'

¹⁰⁸⁹ 'de ware aard': *yatha bhuta (P):* zoals het in werkelijkheid is.

¹⁰⁹⁰ *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - De directe weg naar bevrijding* p. 293

¹⁰⁹¹ *Dubois, Guy, Eugène, (2019), Woorden van Wijsheid. de Dhammapada zonder Exegese*

¹⁰⁹² *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - De directe weg naar bevrijding* p. 293

¹⁰⁹³ *Chah, Ajahn, (2000), Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah* p. 24 — 'Volgens de traditie wordt het achtvoudige pad, de middenweg, in acht stappen geleerd, bijvoorbeeld juist begrijpen, juist spreken, juiste aandacht enzovoort. Maar het ware achtvoudige pad bevindt zich in ons: twee ogen, twee oren, twee neusgaten, een tong en een lichaam. Deze acht deuren zijn ons hele pad en de geest bewandelt dat pad. Ken deze deuren en onderzoek ze, dan zullen alle Dharma's onthuld worden.'

¹⁰⁹⁴ 'in drie rotaties en twaalf aspecten': *é*lk van de Vier Edele Waarheden moet gekend zijn en begrepen worden (*P. pariyyati*); beoefend worden (*P. patipatti*) en gerealiseerd worden (*P. pativedha*). In casu:

- *dukkha* moet begrepen worden, beoefend en gerealiseerd worden.
- de oorzaak van *dukkha* moet losgelaten worden, beoefend en gerealiseerd worden.
- aan de beëindiging van *dukkha* moet gewerkt worden, beoefend en gerealiseerd worden.
- het pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha* moet gecultiveerd worden, beoefend en gerealiseerd worden.

¹⁰⁹⁵ *Thich Nhat Hanh, (2009), Leven in aandacht* p. 140

¹⁰⁹⁶ *Alle pelgrimages zijn innerlijk. Een yatra die niet innerlijk is, is een speciale vorm van ordinair toerisme.*

¹⁰⁹⁷ *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 292

¹⁰⁹⁸ 'stroombetreding': sotapanna

¹⁰⁹⁹ *Dhammapada*, Gatha # 93 — 'Wie de kankers compleet vernietigd heeft; Wie niet hunkert naar voedsel; Wie de lege en ongeconditioneerde bevrijding ervaren heeft; Zijn spoor is moeilijk te volgen—Zoals het spoor van vogels in de lucht.'

¹¹⁰⁰ 'anicca sammasana nana' (P): anicca = de veranderlijkheid; de vergankelijkheid; sammasana = het begrijpen van; het ontdekken van; het verkennen van; het bepalen van; nana = inzicht. Anicca sammasana nana = het inzicht waardoor men de vergankelijkheid (van alle fenomenen) begrijpt.

¹¹⁰¹ 'dukkha sammasana nana' (P) = het inzicht waardoor men de onbevredigdheid (van alle fenomenen) begrijpt.

¹¹⁰² 'anatta sammasana nana' (P) = het inzicht waardoor men de zelfloosheid (van alle fenomenen) begrijpt.

¹¹⁰³ Dit komt overeen met de eerste drie zuiveringen van de Zeven Zuiveringen (P. satta visuddhi), namelijk: ethische zuivering (P. sila visuddhi); zuivering van de geest (P. citta visuddhi) en zuivering van inzicht (P. ditthi visuddhi). Deze Drie Zuiveringen corresponderen eveneens met de Drie Trainingen (P. tisikkha): training in ethiek/moraliteit (P. sila sikkha); training in concentratie (P. samadhi sikkha) en training in wijsheid (P. panna sikkha).

Suminda Dharmasena, (2015), *Buddhism Stackexchange*: 'In a nutshell Buddhism revolves around the 3 trainings:

- Living a life of morality so we do not create misery for one self and others.
- Developing mastery over the mind so we do not react but be proactive so we can be at peace with our selves and other.
- Developing wisdom of your cognitive process to identify how misery is generated so we can come out of misery.'

¹¹⁰⁴ 'ekaggata': éénpuntigheid van geest. Het is de diepe concentratie waardoor subject én meditatie-object één worden.

¹¹⁰⁵ 'Realisatie' wordt niet verkregen door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (P. sutta-maya panna); noch door logisch en rationeel [maar geconditioneerd] denken (P. citta-maya panna). Enkel door direct empirisch ervaren; ervaringswijsheid door zelfinzicht (P. bhavana-maya panna) kan de yogi tot zelfrealisatie komen.

¹¹⁰⁶ Dukkha vormt een sleutelwoord in de Dhamma. Het is de eeuwige ellende dat alle wezens in alle aspecten van hun bestaan doordringt. De oorzaak van deze ellende ligt besloten in onwetendheid (P. avijja, moha)—niet-weten hoe de werkelijkheid van het bestaan eruit ziet (= anicca, dukkha, anatta), met als gevolg: verlangen (P. lobha) en afkeer (P. dosa).

¹¹⁰⁷ Dit zijn de eerste drie Edele Waarheden: leven is lijden (dukkha sacca); de oorzaak van het lijden (samudaya sacca), en de beëindiging van het lijden (nirodha sacca).

¹¹⁰⁸ 'aandacht' (P. sati): opmerkzaamheid; mindfulness. Deze aandacht is niet 'passief', maar is 'dynamisch'; 'confronterend' en 'provocerend'—[This means that the mind must] 'covering the object completely; penetrating into it; not missing any part of it.' — Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 93 e.v.

¹¹⁰⁹ Boucher, Sandy, (2017), *We are in Training to Be Nobody Special*, Tricycle, Trike Daily, Personal reflections

¹¹¹⁰ 'sattatimsa bodhipakkhiya dhamma': de zeven sets van 37 individuele factoren/kwaliteiten/eigenschappen die tot Verlichting leiden: het Edele Achtvoudige Pad (P. attha maggan-ga); de Factoren van Verlichting (P. satta sambojjhanga); de Vijf spirituele Vermogens (P. panca indriya); de Vijf Potentiële Krachten (P. panca bala); de Vier Velden van Opmerkzaamheid (P. cattaro satipatthana); de Vier Elementen van Zuivere Inspanning (P. cattaro sammappaddhana); en de Vier Eigenschappen van Spirituele Kracht (P. cattaro iddhipada).

¹¹¹¹ Deze tekst is een integraal onderdeel van het boeddhistisch begrafenisritueel in Sri Lanka.

¹¹¹² 'paccakkha-nana': Syn. voor vipassana-nana; gerealiseerd inzicht.

¹¹¹³ Vinaya 3.60

¹¹¹⁴ 'Visuddhimagga' → visuddhi+magga: visuddhi = zuivering; magga = de weg, het pad. Visuddhimagga = het Pad van Zuivering.

¹¹¹⁵ Visuddhimagga: het magnum opus van Buddhaghosa, een boeddhistische monnik, die de theoretische en praktische leerstellingen van de Boeddha, die in de Tipitaka Pali-canon zijn opgetekend, beschreef, zoals ze werden begrepen en beoefend door de monniken van het Mahavihara-klooster in Anuradhapura (250 km ten N. van Colombo, de huidige hoofdstad van Sri Lanka) omstreeks 430 GTR. Het boek wordt beschouwd als de belangrijkste Theravada-tekst naast de Tipitaka Pali-canon. De structuur van het boek is gebaseerd op de Rathavinīta-Sutta, Majjhima Nikaya (MN 24), die het Pad van de 7 Zuiveringen & de 16 Fasen van Inzicht beschrijft.

Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), *Visuddhimagga, The Path of Purification*

¹¹¹⁶ 'Vimuttimagga' → vimutti+magga: vimutti = bevrijding; magga = de weg, het pad. Vimuttimagga = het Pad van Bevrijding.

Upatissa, Thera, (1961), *Vimuttimagga - The Path of Freedom*. De oorspronkelijke Pali-tekst van dit werk is verloren gegaan, maar werd bewaard in een Chinese versie (6de eeuw GTR). Voor het grootste deel lopen de versies van de *Vimuttimagga* en de *Visuddhimagga* synchroon, hoewel er toch een aantal punten afwijkend zijn. Het grootste verschil tussen beide werken is ligt in de substructuur: de *Vimuttimagga* baseert het schema van het inzichtsproces op de Vier Edele Waarheden, terwijl de *Visuddhimagga* het schema volgt van de *Rathavināṭa-Sutta*.

De *Visuddhimagga* van Buddhaghosa is een boeddhistisch meesterwerk. Het vormt aanbevolen lectuur voor elke gevorderde yogi. Maar dit velt geen enkel waarde-oordeel over de *Vimuttimagga*. Integendeel. Waar de *Visuddhimagga* een academische benadering wegdraagt, is de *Vimuttimagga* eerder apologetisch van aard. Maar het is, in ieder geval, 'bevrijdende' lectuur.

Een uitstekende vertaling van de *Visuddhimagga* in Engelse vertaling is: Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), *Visuddhimagga, The Path of Purification*, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA

Voor een uitgebreide Nederlandstalige samenvatting en bespreking van de *Satta-Visuddhi* en de *Solana Nana* verwijs ik naar mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht*.

Voor een vergelijkende studie tussen beide verwijs ik naar: Bapat P. V. (1937), *Vimuttimagga And Visuddhimagga. A Comparative Study*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

¹¹¹⁷ Sayadaw, Mahasi, (1994), *The Progress of Insight (Visuddhinana-katha)*

¹¹¹⁸ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 192

¹¹¹⁹ Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Sati-patthana meditation practice* p. 14

¹¹²⁰ 'anupassana' = het voortdurend intensief vestigen van de aandacht op de 4 Fundamenten van Opmerkzaamheid; resp. op het lichaam (*kaya-anupassana*); op de gewaarwordingen (*vedana-anupassana*); op de geest (*citta-anupassana*) en op de verschijnselen/dingen (*dhamma-anupassana*). Door deze continue, voortdurende, intensieve aandacht blijft het bewustzijn vrij van *kilesas*.

Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 18 — 'Anupassana is ardent effort (Pali: *atapa viriya*), mindfulness (Pali: *sati*), concentration (Pali: *samadhi*) and wisdom—clear comprehension (Pali: *panna*) and its benefit is to know correctly, clearly in order to see the true nature of phenomena.'

¹¹²¹ *Mahasatipatthana-Sutta, Digha Nikaya 22*

¹¹²² Soms wordt dit ‘*experientiele wéten*’ als ‘*gecontroleerd geloof/vertrouwen*’ [Verified Faith] bestempeld.

Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 70 — ‘*Seeing clearly, bright and unconfused, the mind begins to fill with a new kind of faith, known as ‘verified faith’. Verified faith is neither blind nor unfounded. It comes directly from personal experience of reality. One might compare it to the faith that raindrops will get us wet. The scriptures formally characterize this kind of faith as ‘a decision based on direct personal experience. (...) It is your own direct, personal, intuitive experience that brings you about this firm and durable kind of faith.’*’

¹¹²³ ‘*stasis*’: de toestand waarin verschijnselen niet veranderen, niet bewegen, niet vooruitgaan.

¹¹²⁴ De Boeddha himself in *Nibbana Sutta, Udana 8.1*

¹¹²⁵ *Rathavinita-Sutta, Majjhima Nikaya 24*

¹¹²⁶ *Dasuttara-Sutta, Digha Nikaya 34*

¹¹²⁷ Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht.*

¹¹²⁸ *In plaats van de Zeven Zuiveringen (P. satta visuddhi), wordt het in de Dasuttara-Sutta gedefinieerd als de Negen Aspecten van de Inspanning voor Volmaakte/Totale Zuivering (P. parisuddhi-padhaniyanga).*

¹¹²⁹ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator’s Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 2

¹¹³⁰ Anurudda, Acariya, (2007), *Abhidhammattha Sangaha. Compendium van de Abhidhamma.*

¹¹³¹ *Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), Visuddhimagga, The Path of Purification. De belangstellende lezer verwijs ik naar de Engelse vertaling van de Visuddhimagga: Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), Visuddhimagga, The Path of Purification, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA.*

¹¹³² Zie: *Atthakavagga, Sutta-Nipata. Ik verwijs naar mijn vertaling van de Atthakavagga: Dubois, Guy, Eugène, (2019), Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha.*

¹¹³³ ‘*zien en weten*’ → vert. van ‘*nanadassana*’. In de *Pali-canon (Anguttara-Nikaya 4.41)* wordt *nanadassana* vergeleken met het ‘*goddelijk oog*’ (P. *dibbacakkhu*). *Dibbacakkhu* (P.): *dibba+cakkhu*: *dibba* = *goddelijk*; *cakkhu* = *oog*. *Dibbacakkhu* = *het goddelijk oog*. *Dibbacakkhu nana* = *het inzicht waardoor men alles kan bekijken vanuit alle mogelijke perspectieven en in al zijn aspecten*.

¹¹³⁴ *intuïtief inzicht: elk inzicht dat ontstaat als een directe ervaring; bijgevolg komt dit inzicht niet tot stand door redeneren of door een inzicht te ‘zoeken’.* Wanneer de juiste oorzaken en voorwaarden zich manifesteren ontstaan dit inzicht spontaan.

¹¹³⁵ *Deze 3 lokiya parinna—zintuiglijke realisaties—zijn: (1) nataparinna: volkomen inzicht als het [specifiek; voor elk verschijnsel] gekende [1ste t/m 2de inzicht]; (2) tiranaparinna: volkomen inzicht als het [algemeen; voor alle verschijnselen] onderzochte [3de t/m 4de inzicht] en (3) pahanaparinna [5de t/m 12de inzicht].*

¹¹³⁶ *de lokuttara—transcendentale realisaties—betreffen het 13de t/m de 16de inzicht.*

¹¹³⁷ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 194 — ‘Purification of view, also known as the analytical knowledge of mind and matter, begins the process of cultivating wisdom by discerning the characteristics, functions, manifestations, and immediately preceding causes of the five aggregates [khandhas]. Through this, meditators discern that what is called the person, is a collection of interdependent mental and physical factors. This purifies the wrong view of a unitary, permanent self.’

¹¹³⁸ Flickstein, Matthew, (2003), *De zeven stadia van zuivering. De ontwikkeling van inzicht door meditatie* p. 70 — ‘We hebben een diepgeworteld geloof dat er een blijvende en substantiële kern ten grondslag ligt aan onze persoonlijkheid waaromheen de kenmerken van ons lichaam en onze geest zich groeperen.... Dit idee van een tastbare entiteit als basis van al onze ervaring wordt gewoonlijk ‘ik’, ‘mij’ of ‘mijzelf’ genoemd of in meer abstracte termen het zelf of het ego.’

¹¹³⁹ Men noemt dit aggregaten van toe-eigening omdat we ons steeds vastklampen aan deze khandhas en [verkeerdelijk] menen dat ze een substantiële kern bevatten.

¹¹⁴⁰ Buddhadasa, Bhikkhu, Anatta & Rebirth — ‘... There are three main causes or conditions for this belief in atta. The first is the instinctual feeling, just that basic sense of a self. Then, once born, we are surrounded by environmental things and the foolishness about atta increases to become avijja. This is encouraged through all the positive and negative factors with which the child is confronted. Next, on the third level we are taught to believe in it all. Self is further established, solidified, and deepened through our being taught to believe in it. In all homes, all families, all religions; in the schools, the temples, the synagogues, and the churches everywhere; this belief in self and soul is very firmly established and driven into the child's mind. Thus, this ignorant understanding grows to its fullest extreme.

The feeling that there is a self, is a firm foundation in everyone. Further, every language has self buried within it. All languages are full of words for self, soul or ego. Firmly fixed in our words and experiences, the self is very hard to give up.’

¹¹⁴¹ ‘Sakkaya-ditthi’: de foute mening dat er een ‘zelf’ bestaat—‘The false personality view is the view of a truly existent self related to the five aggregates. It takes on 20 forms according to whether any of the aggregates—form, feeling, perception, mental formations and consciousness—is regarded as identical with self, as belonging to the self, as contained in the self, or as enclosing the self.’

¹¹⁴² *Uit dit diepe inzicht van de tilakkhana van alle fenomenen, groeit natuurlijk ook het verdere begrip van de Vier Waarheden (P. cattari ariya sacca) én het Afhankelijk Ontstaan (P. paticca samuppada) van alle verschijnselen.*

¹¹⁴³ realiseren = objectief observeren als een getuige—zonder er enig oordeel of vooroordeel aan toe te voegen.

¹¹⁴⁴ Sayadaw U. Pandita, (2016), *Timeless Wisdom. Teachings on Satipatthana Vipassana Meditation Practice* p. 9

¹¹⁴⁵ Ajahn Chah, (1979), *The Teachings of Ajahn Chah, Clarity of Insight, Dhammatak Bangkok, April 1979*, see: ajahnchah.org. — 'This level of insight allows you to make a clear distinction between mind and body—the mind is one phenomenon, the body another. Once you see body and mind as completely and indisputably separate from each other, it means that the practice of insight has brought you to the point where your mind sees for certain the true nature of the body.'

¹¹⁴⁶ Osho, (2010), *The Message beyond Words. The Illusion of Death and the Reality of Living* p. 308 — 'As awareness goes on increasing, one can see that the body is separate [from the mind]... The distance between the two, the body and the self, goes on growing. Then, whatsoever happens to the body, it does not seem to be happening to you, it feels as if it is happening only to the body.'

¹¹⁴⁷ Nanasampanno, Boowa, (2012), *Arahattamagga Arahattaphala. The Path to Arahantship* p. 28 — 'The body is physical matter—how can it be likened to the citta? The citta is a mental phenomenon, an awareness that knows. The physical elements that make up the body have no intrinsic awareness, they have no capacity to know. The earth, water, wind and fire elements know nothing; only the mental element—the manodhatu—knows. This being the case, how can the citta's essential knowing nature and the body's physical elements possibly be equated? They are obviously separate realities.'

¹¹⁴⁸ Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 44 — 'Now the meditation subject begins to appear to him as consisting of two functionally distinguishable parts—mind and matter—rather than as a single unit. This purification gains its name because it marks the initial breakaway from all speculative views headed by personality view.'

¹¹⁴⁹ Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 46 — 'Purification of View is implicit in the Knowledge of Delimitation of Mind-and-Matter, and is reached on attaining this knowledge.'

¹¹⁵⁰ 'nisankhati': 'accumulatie' van goed, resp. slecht kamma.

¹¹⁵¹ Sayadaw, Mahasi, (1994), *The Progress of Insight (Visuddhinana-katha)* — 'When seeing a visual object with the eye, the meditator knows how to distinguish each single factor involved: "The eye is one; the visual object is another; seeing is another, and knowing it is another." The same manner applies in the case of the other sense functions.... Such knowledge as this, which analyzes in each act of noticing both the bodily process noticed and the mental process engaged in noticing, according to their true essential nature, is called analytical knowledge of body and mind.'

¹¹⁵² 'formele meditatie': zit- en loopmeditatie (kinhin).

¹¹⁵³ Voorbeeld: de ademhaling. Het lichaam (rupa) ademt 'in' en ademt 'uit' (een materieel, mechanisch feit); Het bewustzijn (nama) beseft en noteert het proces van de in- en uitademing.

¹¹⁵⁴ *Bhikkhu Buddhadasa (1906-1993) is één van de meest invloedrijke Thaise Theravada-monniken van de 20ste eeuw. Hij stond voor een eenvoudig, simpel boeddhisme, zonder rituelen en nam afstand van de machtsspelletjes die het Thaise boeddhisme op de samenleving uitoefende. Hij was erg sociaal geïnspireerd. Hij heeft ook veel invloed op het Navayana—de Westerse stroming van het boeddhisme, die nog in volle ontwikkeling is. Hij richtte zich op ademmeditatie (anapanasati) en raadde yogis aan om vipassana te beoefenen.*

¹¹⁵⁵ *Buddhadasa, Bhikkhu, Anatta & Rebirth, https://www.dhammadata.com/books/7/Buddhadasa_Bhikkhu_Anatta_and_Rebirth.pdf*

¹¹⁵⁶ *Sayadaw U. Pandita, (2016), Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice p. 27-28*

¹¹⁵⁷ *De vier oorzaken voor het ontstaan van materie: 1. voedsel; 2. omgeving/atmosfeer; 3. een mentale reactie die op dit moment aanwezig is; 4. een mentale reactie afkomstig uit het verleden.*

¹¹⁵⁸ *Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), Buddhism. One Teacher, Many Traditions p. 163*

¹¹⁵⁹ *Sayadaw U. Pandita, (1992), In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha p. 174*

¹¹⁶⁰ *Lievens, Bavo, (2014), in een persoonlijke mail.*

¹¹⁶¹ *van Dam, Hans, (2020), God weet wat er schuilgaat achter het verlangen naar God, Boeddhistisch Dagblad, dd. 24 februari 2020*

¹¹⁶² *Singh, Kathleen, Dowling, (2014), The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older p. 19 — ‘There was, at the time of our conception, a coming together of absolutely immeasurable causes and conditions. Among those causes and conditions were the thousands of other moments of conception of every ancestor. They [those immeasurable causes and conditions] allowed the appearance of this body, this mind, this being.’*

¹¹⁶³ *Sumana, Samanera, (1995), Going Forth. A Call to Buddhist Monkhood, boek zonder paginering.*

¹¹⁶⁴ *Maar belangrijker is dat de mediteerder inziet dat deze afhankelijke voorwaarde niet enkel geldt voor de ademhaling, maar dat hetzelfde proces zich ook voordoet voor alle andere verschijnselen in en op zijn lichaam (P. kaya-nupassana); in zijn gewaarwordingen (P. vedana-nupassana), in zijn geest (P. citta-nupassana); maar eveneens in alle andere fenomenen (P. dhamma-nupassana). Dit zijn de 4 fundamente (of ‘velden’) voor de vestiging van opmerkzaamheid die in de Maha Satipatthana vermeld en in detail beschreven worden.*

¹¹⁶⁵ *Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation p. 50 — ‘He understands that consciousness always arises depending on a particular sense faculty and a sense object, that there is no consciousness in the abstract. Thus the meditator understands that eye-consciousness arises because of the eye and a visual object, and that owing to eye-contact there arise feeling, perception, volition and thought. This is a twofold understanding as it concerns thought and its cause, feeling and its cause, perception and its cause, and so on. At this stage it occurs to him that there is no “I” or “person” apart from the four categories: mind and its cause, and matter and its cause.’*

¹¹⁶⁶ ‘aniccanupassana nana’ is de samentrekking van *anicca anupassana nana* (de twee opeenvolgende ‘a’-klinkers veranderen ‘anupassana’ in ‘nupassana’).

‘anicca’ staat voor ‘vergankelijkheid’; ‘nupassana’ staat voor ‘voortdurend, intensief vestigen van aandacht’ en ‘nana’ voor ‘inzicht’.

‘anicca nupassana nana’ = ‘inzicht in de vergankelijkheid van de fenomenen door het vestigen van voortdurende intensieve aandacht erop’.

¹¹⁶⁷ *ibid. supra* — ‘*dukkha nupassana nana*’ = ‘inzicht in de onbevredigdheid van de fenomenen door het vestigen van voortdurende intensieve aandacht erop’.

¹¹⁶⁸ *ibid. supra* — ‘*anatta nupassana nana*’ = ‘inzicht verwerven in de zelfloosheid van alle fenomenen, door het vestigen van voortdurende, intensieve aandacht erop’.

¹¹⁶⁹ De mate waarin de mediteerder de drie universele karakteristieken (*tilakkhana*) in zich realiseert hangt in deze fase af van persoon tot persoon: sommige beoefenaars realiseren dit in deze fase volledig bij zichzelf; anderen niet.

¹¹⁷⁰ Brazier, David, (2014), *Buddhism is a Religion, You can believe it*. Woodsmoke Press, Worcestershire, UK

¹¹⁷¹ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 195

¹¹⁷² *ibid. supra*

¹¹⁷³ ‘*paramattha dhamma*’: de verschijnselen [*‘dhammas’*] zoals ze in werkelijkheid zijn; niet zoals wij ze conventioneel ‘zien’. Alle lichamelijke en mentale verschijnselen zijn onderhevig aan de *tilakkhana*—*anicca, dukkha* en *anatta*.

¹¹⁷⁴ Deze ervaring zal zich steeds heftiger manifesteren—de mature fase van ontstaan en vergaan (cfr. *infra* - 4de inzicht), hetgeen zal leiden tot de 2de *vipassana jhana*.

¹¹⁷⁵ ‘*udayabbaya-nupassana-nana*’: het inzicht dat de yogi verkrijgt door het voortdurend, intensief vestigen van perfecte aandacht (*P. samma sati*) op het ontstaan en vergaan van de fenomenen.

¹¹⁷⁶ ‘*vipassana-nupakkilesa*’: (E.: *corruptions of insight*). Dit zijn de verleidelijke bewustzijnsstaten (o.m. verlangen naar *piti*; *sukkha*; *ekagatta* die de yogi tegenkomt en die progressief opduiken gedurende de formele meditatie-beoefening. — *Access to Insight. A Glossary of Pali and Buddhist Terms* — ‘*Vipassana-nupakkilesa* are intense experiences that can happen in the course of meditation and can lead one to believe that one has completed the path. The standard list includes ten: light, psychic knowledge, rapture, serenity, pleasure, extreme conviction, excessive effort, obsession, indifference, and contentment.’

Zie ook: Nanarāma, Mātara, Mahāthera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 72 e.v.

¹¹⁷⁷ Olendzki, Andrew, (2013), *Guhatthaka-suttanidesso. Upon the Tip of a Needle*, p.1 — ‘All human experience is ever-changing, but is known in fleeting moments of perceptive and affected consciousness. Close awareness of these moments, using heightened attention which can be developed through concentration [samadhi] and insight meditation [vipassana], reveal a plethora of non-personal mental factors [dhammas] arising and passing away in innumerable unique combinations. Every mental state is certainly unique, partly because each moment's sense data changes and partly because the causal matrix from which they arise, the personality, is so different for each person. But the characteristics of the basic aggregates that comprise all human experience—materiality, feeling, perception, formations and consciousness—have remained similar from time immemorial. Our subjective world is created by these states emerging in a moment of mind's awareness, and when no longer aware—in deep sleep or death, for example—our world dies with us. With the past long gone and the future unmanifest, all we have access to is the present moment, and this is only as accessible as we are attentive to it. How much of our legacy we neglect when we fail to attend! Meditation can train the mind to be as sharp as a needle point, to notice phenomena as fleeting as a flash of lightning.’

¹¹⁷⁸ Dit is ook volkomen correct: het doel van inzichtmeditatie is immers om alle dingen te zien zoals ze werkelijk zijn.

¹¹⁷⁹ kijken zonder interpretatie; keuzeloos kijken. Bewust zien. Zónder (dualistisch) denken. Zien zonder denken is meditatie. (*) Het is te vergelijken met datgene wat men in het Zen-boeddhisme 'hishiryō' (Jap.) noemt. Denken-voorbij-het-denken, d.i. denken voorbij het (normale) conceptuele denken, dat vergelijkt, meet en berekent. Hishiryō is een denken dat gedachten overstijgt. Het is denkend niet-denken—'de witte wolken die komen en gaan' (Eihei Dogen). Denken-voorbij-het-denken, is kijken als een getuige ('bearing witness'), zonder er (reactief) iets aan toe te voegen. Met een geest die zich aan niets hecht. Zoals Eihei Dogen het, op die typische Zen-wijze, formuleerde: 'De gedachten laten opduiken vanuit het niet- denken en ze er weer naar laten terugkeren'.

(*) Opgelet: het 'doel' van Zen is niet om mensen te worden die niet denken, maar om alleen te denken wat we echt nodig hebben; niet om ons te verliezen in onnodige gedachten, wel om te zien wat het meest belangrijk is.

¹¹⁸⁰ Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 36

¹¹⁸¹ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 110

¹¹⁸² De *Visuddhimagga* (XX, 105-125) beschrijft deze ervaringen als volgt: licht (P. obhasa); Inzicht (P. nana); extatische vreugde (P. pīti); kalmte (P. passaddhi); gelukzaligheid (P. sukha); geloof (P. adhimokkha); energie (P. pāggaḥa); begrijpen (P. upatthana); gelijkmoedigheid (P. upekkha) en verlangen (P. nīkānti/tanha).

¹¹⁸³ Voor verdere info over deze vipassana-nupakkilesa, zie: Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 76 e.v.

¹¹⁸⁴ 'kalapas': het allerkleinste deeltje—veel kleiner dan atomen—in het fysieke vlak. In de *Visuddhimagga* en in de *Abhidhamma* worden de kalapas uitvoerig en technisch beschreven.

¹¹⁸⁵ Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 66 — ‘All three characteristics become clear to him in this way: “It is impermanent because it wears away. It is painful because it is terrifying. It is not-self because it is coreless.” The three modes of comprehension—by way of past, future and present—are themselves sufficient for breaking up the defilements.’

¹¹⁸⁶ *Laat het duidelijk zijn dat dit metaforen zijn voor verschillende gradaties van de realisatie van ‘innerlijke vrede’.* Sotapanna; Sakadagami; Anagami en Arahant zijn metaforen voor verschillende niveaus van spirituele vooruitgang van de yogi.

¹¹⁸⁷ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 196

¹¹⁸⁸ *Visuddhimagga XXI (10-11)*

¹¹⁸⁹ *Dhammapada, Gatha # 374*

¹¹⁹⁰ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 247

¹¹⁹¹ *Visuddhimagga, XXI, 11*

¹¹⁹² Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 51

¹¹⁹³ Rosenberg, Larry, (2004), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation* p. 160 — ‘As we see everything coming and going—the breathing, feelings, mind states—we begin also to see that the whole notion of a self who is “doing” these things is imaginary.’

¹¹⁹⁴ ‘leegte’ (P. sunnata): leegte is geen synoniem voor ‘niets’. Leegte betekent wederzijds afhankelijk ontstaan (P. paticca samuppada). Leegte doet niet alle bestaan verdwijnen, het doet alleen de illusie van het inherente bestaan verdwijnen.

¹¹⁹⁵ ‘bhanga’ (het begin van de 3de vipassana jhana) is voor de yogi van uitzonderlijk belang. Een beoefenaar die het niveau van bhanga eenmaal bereikt heeft, is in staat om anicca later steeds opnieuw, quasi automatisch en zonder veel moeite opnieuw te ervaren. Bhanga is voor de yogi zijn base camp om anicca blijvend te activeren en steeds dieper te ervaren.

¹¹⁹⁶ Osho, (2010), *The Message beyond Words. The Illusion of Death and the Reality of Living* p. 179 — ‘It is just a dissolving, like when a drop falls into the sea and disappears. When a person is ready to fall and be dissolved like that, his ego will disappear immediately.’

¹¹⁹⁷ *ib.id* p. 327 — ‘It is just like when a drop is afraid before it falls into the ocean, because to fall into the ocean means to dissolve, to disappear. It is natural for the drop to be afraid: to meet the ocean means its death, and death creates fear. But if the drop could know that there is also another aspect to dissolving into the ocean—the drop will disappear as a drop and it will become the ocean; it will disappear as a small drop but it will become one with the vast—if the drop could only realize that its death is also its life as the vast, as the deathless [seeing that its death is in reality the opening to eternal life], then it would not be afraid.’

¹¹⁹⁸ Glickman, Marshall, (2002) *Beyond The Breath. Extraordinary Mindfulness Through Whole-Body Vipassana Meditation* p. 90 — ‘As your awareness... opens to what is actually happening in this moment, you’ll notice that everything is constantly changing. This ever-moving dance, this swirling and unfolding of impersonal phenomenon, leaves nothing to hold on to. Nothing to grasp... Reality is a constant flow.’

¹¹⁹⁹ Goldstein, Joseph, (1999), *How Amazing! Tricycle Magazine, Summer 1999* — ‘Liberation is about cutting, or dissolving, or letting go of, or seeing through—choose your image—the attachment to anything. The description of the mind of no-clinging may be different in the different schools, but the experience of the mind of no-clinging is the same.’ Herlees bovenstaande vier citaten tot ze volledig in je doorgedrongen zijn. Tot je er één mee wordt. Tot je erin oplost. Tot je één wordt met de flow. Met de flux. En sluit dan dit boek. Je zult het nooit meer nodig hebben.

¹²⁰⁰ *De illusie van continuïteit wordt steeds verhuld door compactheid en vastheid. Wanneer de yogi het uit elkaar vallen van alle fenomenen experiëntieel ervaart, wordt deze begoocheling gewoonweg verbrijzeld.*

¹²⁰¹ *Iets wat moeite vergt—inspanning—is nooit ‘totaal’. Inspanning is nauw verbonden met dualiteit. Heelheid vereist geen inzet. Heelheid en vrijheid zijn synoniemen.*

¹²⁰² *Visuddhimagga, XXI, 28*

¹²⁰³ Osho, (2010), *The Message beyond Words. The Illusion of Death and the Reality of Living* p. 377 — ‘When someone begins to seek and search for the ultimate reality, there comes a moment of disappearing. A moment comes when one has to lose oneself, and whenever the moment of losing oneself arrives, the heart trembles with fear, which is natural. Why are you afraid of death? You are afraid of death because it will efface you ... It is your ego that is afraid of disappearing’.

¹²⁰⁴ Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 96-97 — ‘Initially it concerns the formations connected with the particular subject of meditation. However, when this knowledge is well developed, whatever occurs to the meditator arouses only disenchantment, whether it be his own five aggregates or those of others. All objects and places, all kinds of becoming, generation and destiny, and all stations of consciousness and abodes of beings appear in a way that heightens this disenchantment. At first the insight meditator has been thinking only of winning freedom from possible rebirth in the four planes of misery—the hells, the animal realm, the plane of afflicted spirits (petas), and the planes of titans (asuras). But now, because of this dissatisfaction with regard to formations by understanding their dangers, he is disgusted not only with the four lower planes but with all the three realms of existence: the sense-sphere realm, the fine-material realm and the immaterial realm. He cannot see any solace anywhere—not even in the heavens and Brahma world—since all formations appear as fearful.’

¹²⁰⁵ Epstein, Mark, (2016), *Stopping the Wind, Tricycle, October 10, 2016* — ‘We do not have to be afraid of entering unfamiliar territory once we have learned how to hold experience within the gentleness of our own minds.’

¹²⁰⁶ *Anguttara Nikaya, II, 171*

¹²⁰⁷ Chah, Ajahn, (2013), *In simple Terms, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book*

¹²⁰⁸ *ibid. supra*

¹²⁰⁹ Nanasampanno, Boowa, (2012), *Arahattamagga Arahattaphala. The Path to Arahantship* p. 53

¹²¹⁰ Nyanatiloka, Mahathera, (1997), *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines* p. 237

¹²¹¹ *Kaivalya Upanishad*, 13

¹²¹² *Itivuttaka* 4.1.11

¹²¹³ 'attannu' (P.): *iemand die zichzelf kent.*

¹²¹⁴ Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 102 — 'The object presents itself to the reflecting mind without any special effort. It is as if the mind is propping up its objects. Just as waterdrops fall on a lotus leaf slide off at once, so distracting thoughts of love and hate do not stick to the meditator's mind. Even if an attractive or repulsive object is presented to him just to test his knowledge of equanimity about formations, it will simply roll away from his mind without stimulating greed or hatred.'

¹²¹⁵ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 35

¹²¹⁶ *Sutta-Nipata* 2.271

¹²¹⁷ Nyanatiloka, Mahathera, (1997), *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines* p. 237

¹²¹⁸ Voor een uitgebreide analyse van de Bodhipakkhiya, zie: Sayadaw, Ledi, (2007), *The Requisites of Enlightenment*.

¹²¹⁹ Nyanatiloka, Mahathera, (1997), *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines* p. 238

¹²²⁰ *Dit is het 11de inzicht.*

¹²²¹ Yuttadhammo, (2014), *How does stream entry occur?* — www.Buddhismstackexchange.com, dd. 20 June 2014.

¹²²² Flickstein, Matthew, (2003), *De zeven stadia van zuivering. De ontwikkeling van inzicht door meditatie* p. 180-181 — ‘Op dit punt ontstaat het inzicht dat tot overstijging [transcendentie] leidt. Met de intuïtieve kennis van gelijkmoedigheid ten aanzien van geconditioneerde verschijnselen [inzicht 11] én de intuïtieve kennis van overeenstemming als basis [inzicht 12] ‘overstijgt’ [transcendeert] de geest zijn gehechtheid aan geconditioneerde verschijnselen en neemt hij het ongeconditioneerde—nibbana—als zijn object. Tot nu toe hebben we de onbestendige, onbevredigende en zelfloze aard van ieder object dat in het bewustzijn opkwam geobserveerd. Wanneer het inzicht dat tot overstijging leidt zich voordoet, begint één van deze drie kenmerken in de geest te overheersen en zal als toegangspoort dienen waardoor het ongeconditioneerde kan worden ervaren. Nibbana kan op drie manieren worden verwezenlijkt. Door het onbestendige in geconditioneerde verschijnselen [anicca] te onderkennen, kan nibbana verwezenlijkt worden als de eliminatie van bestendigheid. Door de onbevredigende aard van geconditioneerde verschijnselen [dukkha] in te zien, kan men nibbana ervaren als het ophouden van alle verlangens. Door de zelfloze aard van geconditioneerde verschijnselen [anatta] waar te nemen, kan nibbana worden verwezenlijkt als leegheid of zelfloosheid. De specifieke karakteristiek [ófwel anicca; ófwel dukkha; ófwel anatta] die voor ieder van ons zal ontstaan, hangt af van de natuurlijke geneigdheid van onze geest.’

¹²²³ De geconditioneerde werkelijkheid verhult de absolute realiteit. Eénmaal de yogi de beoogcheling van de geconditioneerde werkelijkheid doorziet lost deze op en verschijnt de absolute werkelijkheid.

Osho, (2010), *The Message beyond Words. The Illusion of Death and the Reality of Living* p. 382 - ‘Ultimate reality is seen in the pure inner being. The more pure the inner is, the clearer the perception of reality will be. If the inner is absolutely pure, then the ultimate reality will be absolutely clear. But if the mirror is dirty, covered with dust, the reflection will also be dirty. If the mirror is damaged and broken, the reflection will be affected in the same way. If the mirror is crooked, the reflection also will be crooked. For the pure realization of reality it is essential that the mirror should be totally clear; the mirror of the inner sense should be absolutely pure. But the ultimate reality can be perceived in different states because the mirror can be in any states, in many conditions.’

¹²²⁴ *citta vithi*: één bewustzijnsmoment; één gedachte-moment.

¹²²⁵ *sotapatti-magga-citta*: het bewustzijnsmoment van stroombetreding.

¹²²⁶ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 197

¹²²⁷ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 26

¹²²⁸ Volgens de klassieke leer omvat het Ontwaken vier transcendente [buitenzintuiglijke] stadia of niveaus, die alle vier ingeleid worden door een bepaalde meditatie-ervaring. Dit noemt men ‘padbewustzijn’. Deze 4 niveau’s worden gekarakteriseerd door de respectievelijke ketens (*P. samyojanas*) waarvan de beoefenaar zich weet te bevrijden. Wanneer de yogi een bepaald pad-niveau bereikt, is het volgende bewustzijnsmoment de vrucht (het resultaat) van dit niveau. Dit wordt het ‘vruchtmoment’ genoemd (zie *infra* bij het 15de inzicht - *P. magga phala*).

¹²²⁹ Ik gebruik hier de letterlijke vertaling van de Engelse terminologie ‘supramundane path’, gewoon om het verschil te duiden met de vorige—louter zintuiglijke—fazen. Dit ‘supramundane path’ is dan ook synoniem voor de vier ‘niveaus’, namelijk *sotapanna*; *sakadagami*; *anagami* en *arahant*.

¹²³⁰ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 197

¹²³¹ Ajahn Chah, *Dhammatalk 'Clarity of Insight'*

¹²³² Volkov, Andrei, (2014), *How does stream entry occur?* www.Buddhism.stackexchange.com, dd. 09 September 2014.

¹²³³ *Sat-Dhamma of Sad-dhamma: letterlijk: de juiste weg; Het is de juiste dhamma; de absolute waarheid (in tegenstelling tot de zintuiglijke wereld van illusie).*

¹²³⁴ *Je kan slechts éénmaal tot 'zwemmen' komen, nadat je er lang voor geoefend hebt. Eenmaal je de knepen van het zwemmen onder de knie hebt, kan het zonder probleem herhaald worden.*

¹²³⁵ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 26-27

¹²³⁶ *'a breakthrough': dit is wat ik in mijn boeken altijd noem 'plóts, onverwacht, spontaan, manifest en exclusief'.*

¹²³⁷ Nanasampanno, Boowa, (2012), *Arahattamagga Arahattaphala. The Path to Arahantship* p. 31-32

¹²³⁸ *Zulk 'besef' ontstaat niet op het moment van het plotse inzicht (14de inzicht); zulke 'reflectie' op zijn buiten-zintuiglijk wedervaren wordt de yogi pas duidelijk in het laatste (16de) inzicht, wanneer hij zijn transcendentale ervaringen op een conceptuele, zintuiglijke manier tracht te recapituleren.*

¹²³⁹ *Van dit punt naar het akelige 'schuld en boete' is een erg kleine stap.*

¹²⁴⁰ Dogen, Eihei, (2005), *How to Cook Your Life: From the Zen Kitchen to Enlightenment* p. 83

¹²⁴¹ *De Boeddha noemde deze kleinste energie-deeltjes kalapas.*

¹²⁴² *De ontkenning van de waarheid—zoals ze zich élk moment aan ons ontvouwt—dogmatisch in een dwingende en dogmatische sectaire religie gieten, is verderfelijk. Tacitus noemde de christelijke leer 'exitiabilis superstitio'—verderfelijk bijgeloof. Mutatis mutandis geldt hetzelfde voor elke andere sekte, hoe monstrueus groot en machtig ze ook is. Of hoe belangrijk de volgelingen hun sekte ook vinden.*

¹²⁴³ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 160-161 — 'Any tension, anxiety, or concern that we experience in our lives comes from believing that there is a self and if that self just worked hard enough and we're smart enough everything would turn out perfectly. The mind tells us, "If I let go of my attempt to control my life, everything I am working towards will fall apart." In actuality, life will continue to unfold in the ways in which it has been unfolding. As we grow spiritually it becomes clear to us that we are not living our lives. Our lives are being lived through these bodies and minds. We superimpose our story over what is occurring, as if we were independent selves and in control of our lives. It is all just a story, merely a play of consciousness. After a sleeping dream, when the dreamer awakes, the dreaming ends. There is no question that the dream self and the dream characters are mere constructions of the mind. As we awake from this living dream, there is a corresponding realization that our self and the other characters in life with whom we interact, are also dream images and constructions of the conditioned mind. In order to live our lives on a daily basis, we need to act as if we were in control, while at the same time knowing that we are not. If we decided to do nothing and let life unfold by itself, we would still be deciding to do something, which in this case would be nothing. We all have a sense of precognition as to how our lives are unfolding. We make our plans based upon that intuitive sense of direction. What changes in our experience is that there is no longer an attachment to any outcome.'

¹²⁴⁴ Zie in dit verband: Buddhawajana, (2011), *Sotapanna Handbook. Dhamma and Discipline of the Buddha's Own Words to proclaim Stream Entering by oneself.*

¹²⁴⁵ Bodhi, Bhikkhu, (2000), *A New Translation of the Samyutta Nikaya, Vol I*, p. 585-586

¹²⁴⁶ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 273

¹²⁴⁷ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 148-149

¹²⁴⁸ *Opgelet, driewerf opgelet, transcendente dingen trachten te beschrijven en omschrijven met woorden loopt gegarandeerd mank. Immers: de kenmerken van een boeddha en de kenmerken van een niet-boeddha zijn al even leeg als de boeddha en de niet-boeddha zelf. Het sterfelijke lichaam met zijn illusoir gecreëerde wereld is niet datgene wat tot ontwaken komt. Vrij zijn van kenmerken is het ware kenmerk. Leegte.*

¹²⁴⁹ De traditionele betekenis van transmissie is dat in Tibet, China en Japan, de abt van een klooster symbolisch gezien wordt als de levende belichaming van de Boeddha, doorheen een ononderbroken woordeloos doorgeven (transmissie) van de Dhamma. Hetgeen niet kan doorgegeven worden met woorden, kan overgedragen worden door een beeld; een handeling of door stilte. Stilte gaat niet via het intellect, maar gaat rechtstreeks via het hart, de kern van ons bewustzijn — ‘silence, the stream of life flowing through silence, enters the heart without any obstacles’ (Osho). Het is een levende, spontane overdracht van de waarheid, ‘van huid op huid, van geest tot geest, van hart tot hart’. Met andere woorden: transmissie is niets anders dan de meester die aan de leerling toont wat de Boeddha in wezen is; de leerling doen inzien dat de leerling Boeddha is. En dat dat altijd geweest is. En altijd zal blijven. De natuur van de geest van de leerling = de natuur van de geest van de meester = de natuur van de geest van de Boeddha. De ‘lineage’. Zelfrealisatie (Ontwaken; Verlichting) is gewoonweg de experiëntiele ervaring van het ‘zien’ van de natuur van de geest; het één worden van de yogi met zijn oorspronkelijke, verlichte natuur. Zie in dit verband de Avatamsaka Sutta—Bloemenkranssoetra, met de beschrijving van de transmissie van de Boeddha aan Maha Kassapa.

Wanneer transmissie echter gebruikt wordt als een (ritueel) instrument om zichzelf autoriteit te verschaffen, zoals maar al te vaak gebeurt, is men verkeerd bezig. Dan is men met vormen bezig; niet met inhoud.

¹²⁵⁰ Dhamma brother—de woordloze transmissie: ‘You know you’ve found dhamma kin when you get to that point where words fail in describing the depth of your aspiration, and the person on the other side of the table understands you all the same, because his aspiration is just as deep.’

Wie ziet, ziet wie ziet en ziet wie niet ziet. Wie niet ziet, ziet niet wie ziet en ziet niet wie niet ziet. De wijsheid van het onderscheid vormt zich onmiddellijk na de verlichtingservaring en herkent meteen de verschillen met de fenomenale wereld. De wijsheid van het onderscheid is een essentiële verworvenheid van de stroombetreding.

¹²⁵¹ Chah, Ajahn, (2005) *Everything arises, everything falls away* p. 101-103

¹²⁵² Volgens de Pali-canon zal de sakadagami nog slechts één keer wedergeboren worden in de zintuiglijke wereld alvorens tot volledige uitdoving te komen. Ook hier weer: dit is een conceptuele voorstelling van een buitenzintuiglijk aspect; bijgevolg... *fasten your seatbelts*. Niets is wat het lijkt.

¹²⁵³ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 26

¹²⁵⁴ Dit zijn de eerste twee hindernissen van de panca nivarana.

¹²⁵⁵ Eveneens volgens de Pali-canon wordt de anagami niet meer wedergeboren in de zintuiglijke wereld. Hij zal zijn volledige uitdoving verwerven in een hogere bestaansfeer. Hier geldt dezelfde opmerking als in de vorige voetnoot.

¹²⁵⁶ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator’s Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 152 — ‘Just as a fire is extinguished after its fuel is gone, an arahant no longer comes to birth since the causes and conditions [hetus & paccayas] that perpetuated the cycle of birth and death are no longer operative.’

¹²⁵⁷ vipaka: het effect; het resultaat; het product dat volgt uit een handeling.

¹²⁵⁸ *Nyanatiloka, Mahathera, (1997), Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines p. 239*

¹²⁵⁹ *Vipassana Dhura Meditation Society, (2006), The Sixteen Stages of Insight, vipassana-dhura.com*

¹²⁶⁰ *Ibid.* — ‘In phala nana those defilements are prevented from reoccurring. This lack of reoccurrence is termed "patipasamphana pahara," in phala nana. This process may be compared to extinguishing a fire. Imagine a piece of wood which is on fire. If you want to put the fire out, you must throw water on the wood so that the flames die down, but the wood will continue smoldering. However, if the wood is doused with water again two or three times the fire will be completely extinguished. This parallels what happens when a meditator eradicates defilements during magga nana. The power of defilements still continues, so it is necessary to purge it again during phala nana. Patipasamphana pahara is like the second and third applications of water to put out the fires of defilements’.

¹²⁶¹ *Sayadaw U. Pandita, (1992), In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha p. 274*

¹²⁶² *Flickstein, Matthew, (2007), The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World p. 152* — ‘The initial fruition knowledge can be described as the experience of freedom and bliss that arises after the enormous effort expended to reach any of the path moments subsides. Although each path knowledge is experienced only once, the fruition knowledges can be experienced many times. We can train the mind to deliberately enter into the fruition knowledge and remain in that supramundane state for minutes or even hours. We are only able to experience the fruition attainment that corresponds to the stage of path knowledge we have realized. It is similar to the experience of climbing a mountain, stopping at each of its three base camps before finally ascending to the summit. Without reaching the higher elevations, we are limited to the views we can see from the particular base camp we have reached.’

¹²⁶³ ‘vip̄pamutta’ (P) → vl+pamutta = volledig bevrijd.

¹²⁶⁴ *Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), Buddhism. One Teacher, Many Traditions p. 197*

¹²⁶⁵ *Flickstein, Matthew, (2007), The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World p. 153* — ‘The mind reviews the path, the fruition, and nibbana itself. The path is reviewed by recognizing the process that led up to the cessation of the conditioned formations and to the experience of the unconditioned. The fruition is reviewed by recognizing that consciousness was in a blissful and peaceful state of freedom before it emerged and started the review process. Nibbana is reviewed by recognizing that it has become a direct experience, opposed to a mental construct, and that it is void or empty of all conditioned formations. For some meditators, there is also a review of the defilements that have already been abandoned, and those that still need to be eradicated.’

¹²⁶⁶ 'enso': in Zen-boeddhisme is een enso een cirkel die met de hand getrokken wordt in (meestal) één of twee vlugge, vloeiende bewegingen om een moment uit te drukken wanneer de geest vrij is om het lichaam te laten creëren. Eénmaal de cirkel getrokken wordt hij niet meer veranderd: hij drukt immers het karakter uit van zijn schepper evenals de context waarin hij gemaakt is binnen een ultrakort tijdsmoment. De enso is een symbool voor verlichting, voor kracht, elegantie, universon en leegte— 'Circle... Oh Zen empty spot. There is no thing which you are and nothing which you are not.' (Sheilan)

Dertig jaar geleden zag ik een Zenmonnik in de Sogenchi-tuin in Kyoto met een onwaardse concentratie verfijnde enso's schilderen met een onwaarschijnlijk dik penseel. Dit beeld is tot op heden in mijn geheugen gegrift. In mijn perceptie zit die Zenmonnik nog steeds in de Sogenchi-tuin op dezelfde plaats met een onwaardse concentratie verfijnde enso's te schilderen met een onwaarschijnlijk dik penseel. In die onmeetbare leegte waar handeling, tijd en ruimte spontaan tot eenheid komen. Enso.

¹²⁶⁷ zie ook: Dhammapada, Gathas # 153 en 154

¹²⁶⁸ Brahma-Samyutta, Samyutta Nikaya (SN 6.15)

¹²⁶⁹ Mentale en fysieke afzondering: geestelijke afzondering (P. citta-viveka) en lichamelijke afzondering (P. kaya-viveka). Dhammapada, Gatha # 205 — 'Wie de smaak van kalmte en van afzondering geproefd heeft, bevrijdt zich van angst en kwaad: hij drinkt de vreugde van de Dhamma.

¹²⁷⁰ Dit is de sleutel waar alles om draait in vipassana: de yogi blijft zich bewust van zijn adem (zo blijft zijn aandacht gevestigd in het heden) terwijl hij tezelfdertijd zijn aandacht fixeert op wat hij observeert of doet. In dit geval: bewuste aandacht op het proces (de cyclus van de ademhaling: begin, midden, einde) van de ademhaling.

¹²⁷¹ 'De stilte waar je mag zijn zoals je bent' — Edel Maex, (2020), Ondoorgrondelijke stilte, Boeddhistisch Dagblad, 13 januari 2020

¹²⁷² 'Het kenmerk van ontstaan en vergaan... Realiseer dit in jezelf...' — Somaratne, G. A., (2016), Felt and Reckoned: Twofold Dukkha in Early Buddhism, International Journal of Buddhist Thought & Culture Vol. 28. No. 1 — 'Suffering is a fact (sacca) in the worldly person's life, and in the teaching of the Buddha, this fact of life is presented as the first noble truth: 'this is suffering' (dukkham ariya-saccaṃ) for its understanding ennobles the worldly person. The truth of suffering, this fact of life, is to be fully understood (P. parinneyya) by seeing it within the framework of the Buddha's salvific formula: 'What is impermanent, that is suffering; what is suffering, that is not-self.' Understanding fully is to know the suffering together with its causes, its cessation, and the path leading to its cessation. The Buddha's teaching of suffering points out not just the suffering (P. dukkham eva), it also points out the cessation of suffering (P. dukkhassa ca nirodham):

"Monks, both formerly and now what I teach is suffering and the cessation of suffering." As the Buddha teaches the cessation of suffering, he also teaches the causes of suffering and the path leading to the cessation of suffering. Thus, the Buddha teaches suffering purposefully, that is, he teaches it to end suffering; hence his teaching of suffering does not fall into pessimism.

¹²⁷³ 'gotrabhu' (P) → gotra+bhu: gotra = de afstamming, de gotha; bhu = zijn, ontstaan, 'worden', geboren worden. Gotrabhu slaat op de toestand van de yogi die zijn afstamming als puthujjana verlaat en 'weder'-geboren wordt in een nieuwe 'stam', namelijk als ariya pugala. Het is de overstap van de yogi van 'wereldling' (iemand die nog geen inzicht verworven heeft) naar stroombetreder. Gotrabhu is dus een term die gebruikt wordt in de Pali-canon om een persoon (leek of monnik) aan te duiden die niet langer 'onwetend' is, maar die ('plóts', spontaan, onverwacht, maar heel manifest en expliciet) inzicht verkrijgt in de ware aard van de dingen. Yatha bhuta.