



SATTA-VISUDDHI
DE ZEVEN ZUIVERINGEN

Guy Eugène DUBOIS

SATTA-VISUDDHI
DE ZEVEN ZUIVERINGEN

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

ATTHAKAVAGGA—*De Vrede van de Boeddha*

VIPASSANA BHAVANA—*Inzichtmeditatie*

DHAMMAPADA—*Het Pad van Waarheid*

DHAMMA—*Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid*

PARAYANAVAGGA—*De Weg naar de Andere Oever*

KHAGGAVISANA-SUTTA

WOORDEN VAN WIJSHEID—*De Dhammapada Zonder Exegese*

ITIVUTTAKA—*Zo is het Gezegd*

KHUDDAKAPATHA—*Korte Passages*

YATRA NAAR MAJJHIMADESA—*Een Pelgrimsreis naar het Middenland*

SATTA-VISUDDHI
DE ZEVEN ZUIVERINGEN

Guy Eugène DUBOIS



*'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
—electronisch, mechanisch, fotokopieën,
opnamen of op enige andere wijze—
zónder mijn toestemming.

D/2019/Guy Eugène Dubois, uitgever
Koninklijke Prinslaan 3/101 - 8670 Koksijde (Belgium)
gdubois.dhammabooks@gmail.com

Tweede druk - gereviseerde en aangepaste tekst
Coverfoto, Vormgeving, Prepress & Design: GD
Gezet in Helvetica Neue & Times New Roman
Papier: Biotop crème FSC
Druk- en bindwerk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland

ISBN: 9789402192162

• *This is to be done by one skilled in aims
Who wants to break through to the state of peace:
be capable, upright, and straightforward,
easy to instruct, gentle, and not conceited,
content and easy to support,
with few duties, living lightly,
with peaceful faculties, masterful,
modest, and no greed for supporters* •

INHOUD

DEEL I	11
VOORWOORD & AANWIJZING	13
HET 'DOEL' VAN DE SATTA-VISUDDHI	19
DE VISUDDHIMAGGA	25
DEEL II	27
SATTA-VISUDDHI & SOLANA NANA	29
I. RATHAVINITA-SUTTA	31
II. ALGEMENE ANALYSE	37
III. OVERZICHT VAN DE SATTA-VISUDDHI	41
[1.] SILA-VISUDDHI	43
[1.1] Precepten	46
[1.2] Het Bewaken van de Zintuigpoorten	53
[1.3] Zuiver Levensonderhoud	58
[1.4] Juiste Houding t.o.v. Materiële Goederen	61
[2.] CITTA-VISUDDHI	63
[2.1] Panca Nivarana	66
[2.1.1] Situering van de Vijf Hindernissen	69
[2.1.2] Oorsprong van de Vijf Hindernissen	75
[2.1.3] Tijdelijke en definitieve vernietiging	77
[2.1.4] Analyse van de Vijf Hindernissen	81
[2.1.5] Opruiming van de Vijf Hindernissen	97
[2.1.6] Conclusie over de Vijf Hindernissen	98
[2.1.7] De Brahmaviharas	99
[2.1.8] De Jhananga's	129
[2.1.9] De jhananga's van de jhanas	134
[2.2] Jhanas	136
[2.2.1] Samatha bhavana en de Vijf Hindernissen	136
[2.2.2] Soorten van samadhi	145
[2.2.3] Plaats van samadhi in de Dhamma	147
[2.2.4] De Jhanas—meditatieve absorpties	161
[2.2.4.1] de eerste jhana (pathamajhana)	170
[2.2.4.2] De tweede jhana (dutiyaajhana)	183
[2.2.4.3] De derde jhana (tatiyaajhana)	186
[2.2.4.4] De vierde jhana (catutthajhana)	190

[2.2.4.5] De vijfde jhana (akasanancayatana)	195
[2.2.4.6] De zesde jhana (vinnanancayatana)	198
[2.2.4.7] De zevende jhana (akincannayatana)	199
[2.2.4.8] De achtste jhana (nasannayatana)	200
[2.2.5] Persoonlijke beoefening van de jhanas	203
[2.3] Satipatthana vipassana bhavana	210
[3.] DITTHI-VISUDDHI	217
[4.] KANKHA-VITARANA-VISUDDHI	227
[5.] MAGGAMAGGA-NANA-DASSANA-VISUDDHI	229
[6.] PATIPADA-NANA-DASSANA-VISUDDHI	239
[7.] NANA-DASSANA-VISUDDHI	253
DEEL III	263
EPILOOG	265
NASCHRIFT	267
BIBLIOGRAFIE	271
VOETNOTEN	279

DEEL I

VOORWOORD & AANWIJZING

Zelfrealisatie ¹ betekent voor de *yogi* ² zijn tweede geboorte. Zelfrealisatie is de *genesis* die hij *zélf* verwezenlijkt heeft. Het vormt zijn *Yajnopavita*—zijn heilige koord. ³

Het is *zijn* filiatie die ontstaat uit inzicht in *leegte*—de antithese van zijn fysieke herkomst die *dualiteit* tot grondslag heeft.

Zelfrealisatie is de bloei die de *yogi zélf* waarmaakt—zijn individuele ontbolstering tot *homo novus*. ⁴

Deze zelfrealisatie staat haaks op alles wat bestendigheid, vastheid en zekerheid tot *credo* proclameert. Zijn zelfgekliefde bouwsteen past emfatisch *niet* in deze door anderen ontworpen tempel.

Yogi's zelfrealisatie staat rechtstandig op de Mainstream en loodrecht op *das gesundes Volksempfinden*; Huisje-Tuintje; het Grote Gelijk; Manipulatie; Openbare Omroep; de Nationale Bank; Surimi; Conditionering; Religie; Economie; Politiek; Arrogante Betutteling; Bureaucratische Regelneverij; Ambtenarij; Journalistieke Schrijvelarij...⁵—deze ‘politiek correcte’ Oceaan zonder Zout, van *doen-alsof* en *overal-en-nergens* voor verantwoordelijk zijn; van stereotiepe vastheid van *de wieg-tot-in-de-kist* die énkél goed is om je kost te verdienen, maar die het bestaan hoegenaamd niet de moeite waard maakt om geleefd te worden...

Illusies? Té zwak geformuleerd. Concreter én duidelijker: vastigheid is een dikke, vétte leugen: alles wat vast en onveranderlijk *lijkt*, is in werkelijkheid volop in beweging: een onophoudelijk *proces* van vergankelijkheid; onvrede en zelfloosheid. *Anicca. Dukkha. Anatta.*

Die onbestaande vastigheid is er echter op alle manieren ingedramd. Met voldragen overtuiging. Meegegeven met de moedermelk.

Wanneer de leugen maar dikwijls genoeg herhaald wordt, wordt het uiteindelijk waarheid. Dé Waarheid. In de Dogma's van de Vermeende Vastigheid worden de Oerleugens van de Maatschappij vakkundig gekanaliseerd ⁶... zoals de *Mumonkan* ⁷ ons reeds in de 13de eeuw GTR voorhield.

• *Van de grote heersers wisten de onderdanen nagenoeg niet dat ze bestonden. De grote heersers zelf wisten nauwelijks dat ze bestonden. Noch wisten ze of hun onderdanen wel bestonden. Noch wisten ze wie heerste over wie. Nooit meenden ze enige verdienste verworven, enig werk volvoerd te hebben. Nooit waren ze bedachtzaam of onbedachtzaam. Nooit waren hun woorden of daden kostbaar. Wat ze ook deden, ze deden maar wat, en dat zeiden ze ook, en ook hun niet doen deden ze niet. Wat ze ook zeiden, ze zeiden maar wat, en dat zeiden ze ook, en ook hun zwijgen zei ze niets.* • ⁸

... De *yogi*, die de tweede geboorte in zichzelf realiseert, *wéét echter* dat niets permanent is. *Nada*. Hij *ziet* en *wéét*—*janami passami*—dat alle kunstig gedebi-

teerde en georchestreerde Vaste Waarden—‘*the everyday perception of reality*’⁹—begoochelingen zijn. *Fata morgana*’s op drijfzand gebouwd. *Doctors honoris causa*. Gebakken Lucht. *Hot air*.

De *yogi* ziet en wéét: *nothing, absolutely nothing, is permanent*.

De tweede geboorte is het antoniem van vastigheid. Zelfverwerkelijking is *Leegte*—*yogi*’s oorspronkelijke natuur.

Leegte: een vergankelijk en steeds wijzigend *proces* als een spontane en open manifestatie, voortspruitend uit ontelbare oorzaken (*hetus*) en *dito* voorwaarden (*paccayas*). Vrij van onwetendheid. Vrij van verlangen. Vrij van afkeer. *Puur*.

Een continu *proces* zónder enig fulminerend ‘*ik*’—een onbegrensde ruimte zónder identificatie, in volkomen acceptatie. De *yogi* beseft: ‘*dingen ontstaan en vergaan, maar dát ben ik niet*’.

De herboren *yogi* is die ruimte—‘*die niet te omvademen ruimte, waarin zich niets bevindt*’¹⁰—maar *waarin* die dingen ontstaan en vergaan. Door zijn aandacht (*sati*) én zijn gelijkmoedigheid (*upekkha*) wordt hij één met die open ruimte van gewaarzijn.¹¹

Eén met dit voortschrijdend *proces* ‘*where a being is not to be found, because nothing lasts long enough to be called “self”: physical sensations; feelings; perceptions; mental formations; and consciousness... arising and passing away each moment...*’ (Joseph Goldstein).

De eeuwigheid spreidt haar vleugels uit voor de *yogi* die dit inzicht verwerft in een verheven moment.

Yogi’s geboorte en wedergeboorte als elkaars antipoden. Van Vastigheid naar *Leegte*: een complete *metamorfose*, waar de geconditioneerde lineaire destinatie—van geboorte naar dood—zich transformeert tot een continu cyclisch *proces* van ontstaan en vergaan.

Velen lopen deze hoogst persoonlijke transformatie mis. Ze doorlopen slaafs hun *samsarische* bestaan, zonder ooit één sprankel van de enorme potentialiteit¹² te ontwaren die tot zelfrealisatie voert.

Dhammapada:¹³

- *Slechts weinigen bereiken de Andere Oever. De meesten schuifelen slechts op en neer langs deze waterkant.* •

Hun Verlichtingszaad—*tathagatagarbha*—nochtans in ieder overvloedig aanwezig, komt nooit tot ontwikkeling. Hun zaad valt op een steenrots.¹⁴

Ze komen hun maatschappelijke programmatie én conditionering nooit te boven. Ze komen nooit tot de vaststelling dat hun zintuigen—héél bewust en héél moedwillig!—op de verkeerde objecten gericht werden, zodat er zich, in hen, een fictieve, illusoire wereld kon vormen.

Zij zijn—wat Martin Heidegger—‘*verfallen am Man*’ noemt: ¹⁵ hun subject is niet het ‘*ik*’, niet het ‘*zelf*’, maar het ‘*men*’. Zij genieten zoals ‘*men*’ dat doet; zij haten zoals ‘*men*’ dat doet; zij lezen, zien en (ver)oordelen zoals ‘*men*’ dat doet. Zij vinden ‘goed’ wat ‘*men*’ goed vindt en ervaren als ‘schokkend’ wat ‘*men*’ schokkend’ vindt. Zij zijn politiek correct omdat ‘*men*’ politiek correct is.

Ze leven in de waan dat ze uit vrije wil beslissingen nemen, maar in realiteit wordt hun denken, spreken en handelen volledig bepaald door wat ‘*men*’ denkt. Ze zijn bewusteloos geconditioneerd. Ze zijn door opvoeding; door geloof; door onderwijs; door cultuur; door carrière; door media... amorf gemanipuleerd... Spiritueel dood.

Slachthuisdieren. Plofkippen. Kiloknallers.

Zelfverwerkelijking zal *nooit* aan hen besteed zijn..., hoe intellectueel ontwikkeld ze ook mogen ogen; hoeveel universitaire diploma’s ze ook hebben vergaard (als dit al enige maatstaf zou vormen voor *wat-dan-ook...*); hoeveel ‘ondervinding’ ze als ervaringsdeskundige ook menen te kunnen/mogen tentoon spreiden... *It’s all in vain*.

Nochtans is deze astrante blindheid voor Zelfverwerkelijking een hoogst persoonlijke keuze. Of toch niet? *Sheryl Sandberg* parafraserend: ‘*Can we change what we are not aware of?*’ Maar vormt dit enig excuus om de ogen blijvend te sluiten? Is dit een voorwendsel om niet te kijken?

Nochtans is, zoals *Jean-Paul Sartre* ooit sarcastisch opmerkte, het belangrijkste *niet* datgene wat er van ons gemaakt is, maar wat we *zél*f doen met datgene wat men van ons gemaakt heeft.

Bevrijding—het realiseren van vrijheid en innerlijke vrede temidden van de voortdurende cyclus van geboorte, veroudering, ziekte en dood—krijgt de *yogi* niet gratis. Bevrijding moet hij *zél*f verdienen. Door *dhammavicaya*—dissecterend forensisch onderzoek van alle fenomenen. Vrij Onderzoek *pur sang*. Dit behelst: Vrij Onderzoek van het Vrij Onderzoek van het Vrij Onderzoek, al was het maar om te verhinderen dat Vrij Onderzoek een sectair, dogmatisch geloof zou worden. ¹⁶

Khenpo Tsültrim Gyamtso: 17

• *We can examine any philosophical, religious, or spiritual tradition to see what role it gives to the path of faith and what role to the path of reasoning.*

In a tradition where the path of faith is foremost, a practitioner first believes in the authenticity of that tradition’s exponent or teacher. As a result of that faith in the teacher, one believes the teacher’s words. In those traditions, the teacher is most important.

In contrast, in a tradition that emphasizes the path of reasoning, the actual teachings that are given are more important than whoever the individual teacher may be.

People who follow this path use their own intelligence to examine a teacher's explanations. In the course of one's examination, one asks: "Are these teachings really an antidote for my suffering? Do they help to relieve the disturbing emotions I experience? Do they help me to clear away my confusion?" If one intelligently examines the teachings and answers these questions in the affirmative, then one will believe in the teachings and hold their exponent in high regard. Thus, gaining confidence in the teachings (and, as a result of that, gaining faith in the teacher) is the path of reasoning.

The Buddha emphasized the importance of this path of reasoning, this intelligent examination of what is being taught. He told his students that their level of faith in his teachings and in him should be a product of their own critical analysis of his words.

He said that if they analyzed and found his teachings beneficial, they should practice them, and if not, they should leave them aside.

In this way, people who listened to his teachings should be like a merchant buying gold: Gold merchants do not merely accept the seller's praise of his goods; rather, they use a variety of methods to examine the quality of the merchandise before they make their purchase decision.

Similarly, the Buddha said, do not accept my teachings out of faith in me, but rather out of your own confidence in my words—confidence that you have reached as a result of your own intelligent analysis. ♪

Twijfel is de bron van alle wijsheid: hoe méér je twijfelt—d.i. hoe méér je aan Vrij Onderzoek doet—hoe mysterieuzer alles wordt, en hoe helderder *niet-weten* aan de horizon gloort. In de grootste twijfel dient zich de ongrijpbare werkelijkheid aan. Twijfel baart vrije geesten [geloof creëert dociele zielen].

Niet-weten en *niet-doen* als paradigma voor uiteindelijke bevrijding.

Niet-weten impliceert het resoluut afwijzen van *é*lk denkpatroon dat twijfel uitbant. Ja-knikken behoort niet tot dit *credo*. Enkel door je niet te laten knechten en slechts te buigen voor je eigen oorspronkelijke natuur kan je de *Leviathan* de baas blijven!

Dhamma is de niet-weten geest: we hebben geen antwoord en alles blijft open, zonder invulling. Woorden schieten blijvend tekort, maar we plooiën *niet*.

Niet-doen is getuige zijn. Handelen door niet te handelen. *Wu Wei*. Spontaan handelen—'completely content to be doing what you are doing' (Noah Levine). Getuige zijn *z*onder enige persoonlijke identificatie met wat gebeurt.

Loslaten, zonder oordeel of mening, zonder verhaal, zonder drama of projectie. Zonder enig franje.

Zonder identificatie met dat illusoire, zintuiglijke 'ik' wordt de *yogi* uiteindelijk Meester van het Leven; wordt hij één met *leegte*, wordt hij één met het eeuwige proces van ontstaan en vergaan; met de multidimensionale, maar harmonieuze, niet-gekanaliseerde *flow* van het bestaan—zijn oorspronkelijke natuur.

Zijn tweede geboorte. *Yajnopavita*—zijn heilige koord, die hem verbindt met Leegte; met het Ongeborene; met het Doodloze...

Die tweede geboorte is zijn oorspronkelijk gezicht.

De *yogi* die zijn oorspronkelijke aard ziet is een Boeddha. Wie dit *niet* ziet is en blijft een sterveling.

Voor de *yogi* die niet langer als een *Ahasverus*¹⁸ rusteloos én eindeloos over de wereld wil blijven dwalen wijst de *satta-visuddhi* de weg...

En tenslotte: voor de goede orde; voor mijn gemoedsrust én als doekje voor het bloeden—hierbij onderstaande paragrafen, die stilaan standaardformules worden in de prologen van mijn boeken:

Ik ben *géén* Ziener: alle hier beschreven ideeën zijn geuit door tal van leraren in diverse tradities en lineages. In *gasho* buig ik voor hún diepe inzicht en vorder dan ook niet de minste persoonlijke verdienste voor deze tekst.

In deze context moet het de lezer volkomen duidelijk zijn, dat alle onduidelijkheden, vergissingen, fouten en ongerijmdheden, die in dit boek opduiken, énkél en uitsluitend te wijten zijn aan mijn onkunde; aan mijn verkeerde woorden zinskeuze; aan mijn persoonlijke én interpretatieve onwetendheid (*moha*); en uiteraard aan mijn *kamma*, het rechtstreekse gevolg van mijn zintuiglijke verlangens (*lobha*) en aversies (*dosa*).

Laat je eventuele ergernis over mijn mogelijk falen echter de immense gloed —*the mind like fire unbound*’—van de *Dhamma*¹⁹ niet infecteren.

Wat de vele toelichtingen en voetnoten betreft: ze zijn énkél bedoeld om een hulpvaardig kader te bieden en mogelijke verwarring te elimineren. Ik hoop dat dit de lectuur van dit boek enigszins faciliteert.

Uiteraard spreekt het verder voor zich dat alle gebruikte citaten—en het zijn er héél wat—geen enkele afbreuk doen aan het normale, vigerende, *copyright*. Moge de minutieuze bronvermelding, die ik doorheen de tekst strikt heb aangehouden, voor alle geciteerde auteurs het ultieme zoenoffer zijn.

Bij de tweede druk heb ik rekening gehouden met een aantal terechte vragen en opmerkingen. Zo heb ik getracht om enkele onduidelijke omschrijvingen op een andere manier te verwoorden. Ook heb ik een aantal citaten uit de basistekst weggehaald en toegevoegd aan de voetnoten. Om alzo het strakke 'format' dat de *satta-visuddhi* beheerst beter tot zijn recht te laten komen, zonder echter afbreuk te doen aan de bronnen die ik geraadpleegd heb.

Guy Eugène Dubois
Koksijde, juni 2019

HET 'DOEL' VAN DE SATTA-VISUDDHI

Het 'doel' van de *satta-visuddhi* is het bereiken van Verlichting.

Maar wat is de betekenis van dit begrip? Wat is verlichting? Wáár moet de *yogi* de blik wenden? Wáár ligt de Graal? Wát is het doel van de Queeste?

'Verlichting' kan gedefinieerd worden als: Zelfrealisatie - Ontwaken - *Nibbana (Pali)* - *Nirvana (Sanskriet)* - *Satori (Japans)* - *Kensho (Japans)*.

'Verlichting' is persoonlijke realisatie; het zien van de eigen aard; worden wie je bent; 'je oorspronkelijke gezicht' ervaren...

In de geschriften van de *Buddha Dhamma*²⁰ wordt zo goed als nooit gesproken over wat precies 'Verlichting' inhoudt. Het begrip behoort duidelijk niet tot het zintuiglijk arsenaal. Bijgevolg is het ook onmogelijk in woorden te vatten.

Waar deze zoektocht uiteindelijk over gaat is het experiëntieel [ervaringsgericht] *zien én kennen (janami passami)* van de werkelijkheid zoals ze *is*. Dit impliceert een plots én niet omkeerbaar inzicht in de waarheid. In het *Pali*:²¹ *Yatha bhutana dassana*.

'Verlichting' is de natuurlijke toestand *zien én kennen*—de situatie waarin het illusoire, geconditioneerde, subjectieve, zelf-opgebouwde 'ik'-besef vernietigd wordt [al is het maar voor even]—en waardoor de *yogi* het inzicht *ervaart* dat er geen enkele scheiding bestaat tussen hemzelf en de waarheid waarnaar hij op zoek is. Die éne flits van inzicht is voldoende om bij de *yogi* een permanente revolutie te ontketen.

Dit *proces* van persoonlijke realisatie moet derhalve vooral *niet* gezien worden als een evolutie waarbij de *yogi* zich, voortschrijdend, *beter-en-beter* in zijn vel gaat voelen.

Het is vooral een leerproces: een *proces* waarbij de *yogi* leert álle verschijnselen—in de eerste plaats zichzelf—eerlijk, zuiver, werkelijk en waarheidsgetrouw te bekijken. Van moment-tot-moment. En dan beseft de *yogi* vlug dat men hem zo-wat álles geleerd heeft, maar niet *dit*. Nochtans zal hij '*dit*' vergeten deel héél snel als het meest wezenlijke beschouwen.

Door dit proces komt hij—langzaam, maar niet minder aangrijpend—in een realiteit terecht die absoluut niet strookt met diegene waarmee hij werd opgevoed en waarop hij finaal zijn leven heeft gefundeerd. Zo lijkt het wel of zijn hele leven op leem gebouwd is.

Verder persoonlijk onderzoek zal hem dat ook bevestigen. Zelfrealisatie is voor elke *yogi* dus best een behoorlijk moeilijke noot om kraken.

Het uiteindelijke 'doel' van de *yogi*—dat bij nadere beschouwing géén doel zal zijn—is Zelfrealisatie. *Nibbana*.

Nibbana bezit géén kenmerken die gemeenschappelijk zijn met de zintuiglijke verschijnselen; d.i. *nibbana* is niet onderhevig aan *anicca*; *dukkha* en *anatta*.²² *Nibbana* bezit specifieke, eigen kenmerken, namelijk: bestendigheid (*nicca*); eeuwigheid; niet-lijden; vreugde; innerlijke vrede en gelukzaligheid.

Nibbana maakt een einde aan het lijden (*dukkha*)—een uiterst vervelende en uiteindelijk verwoestende eigenschap, die centraal staat in het bestaan van alle levende wezens.

Wat omvat dit ‘lijden’? ²³

• *Geboorte is lijden; aftakeling is lijden; de dood is lijden; verdriet, geveeklaag, pijn, smart en wanhoop zijn lijden; niet krijgen wat je graag wilt hebben is lijden; kortom, de vijf groepen ²⁴ waaruit het bestaan is opgebouwd zijn lijden.* •

Het éniige dat de Boeddha—steeds maar weer—voorhield was, dat het leven lijden was (*dukkha sacca*); dat de oorzaak van het lijden verlangen was (*samudaya sacca*); dat er een uitweg bestond uit dit lijden (*nirodha sacca*) én dat er een pad was dat leidde tot de beëindiging van het lijden (*magga sacca*).

Dit zijn de Vier Nobele Waarheden (*cattari ariya saccani*).

Dit is, *in a nutshell*, álles wat hij nastreefde. En het enige dat hij in zijn 45 jaar durende prediking rigoureuus voor ogen hield. *Mutatis mutandis* is dit dan ook het éniige dat de *yogi* moet begrijpen en tot inzicht brengen.

De Boeddha ‘zag’ dat bevrijding uit dit lijden slechts mogelijk was door het ontwikkelen van innerlijke vrede, d.i. door het uitroeien van verlangen (*alobha*), van afkeer (*adosa*) en van onwetendheid (*amoha*).

Deze bevrijding uit het lijden noemde hij *nibbana*: ²⁵

•... *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, neither passing away nor arising; without stance, without foundation, without support. This, just this, is the end of dukkha. •

Zelfrealisatie is experiëntieel *kennen* en *wéten*. Het verwerven van diep inzicht in de wáre aard van de dingen. *Gnosis*.

Hierbij een poging tot enige verbale *duiding*.

Zelfrealisatie: het verwezenlijken van wat diep in ons verborgen ligt. *Worden* wie we in werkelijkheid *zijn*; *niet* zoals we geprogrammeerd én gemanipuleerd werden. ‘*Behave as if you are the first here*’ (*Osho*). De moed om jezelf te zijn. Vrij te zijn in *élk* moment. En van *moment-tot-moment*.

Worden wie we in werkelijkheid zijn—ons oorspronkelijk gezicht zien.

Dit oorspronkelijk gezicht, deze natuurlijke gesteldheid, is datgene wat we altijd al waren, maar nooit *herkend* hebben. Deze oorspronkelijke natuur is wat alle Boeddhas als leidraad namen om een einde te maken aan de ellende van dit bestaan. Om deze oorspronkelijke natuur te realiseren moeten we leren *kijken*—*inzicht* verwerven.

Wanneer de *yogi* naar de wáre aard van de dingen kijkt, zal hem alles duidelijk worden—‘*to learn about pine trees, go to the pine tree; to learn of the bamboo, study bamboo*’ (*Basho*). Maar men heeft hem nooit geleerd te kijken naar de wáre aard van de dingen...

Inzicht—aandachtig *kijken*—ontsluiert de ware natuur van de *yogi*.

Deze herkenning van de oorspronkelijke natuur [Boeddhanatuur] is een ankerpunt in alle stromingen van de *dhamma*. Van *Theravada* over *Mahayana* naar *Vajrayana* en *Navayana*.²⁶

Marc Wenselaers:²⁷

• *Verlichting is de natuurlijke staat. De oorspronkelijke staat. De onschuldige staat van bewustzijn. Vrij van de beweging van gedachten. Onbesmet door de controle of manipulatie van het denken.* *

Waar komt het *de facto* op neer? De *yogi* moet leren in te zien dat alles verschijnt in *leegte*, volmaakt transparant en even open als de oneindige kosmische ruimte. Dit is het 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 veranderende diversiteit* zijn. Een *flow* van ontstaan en vergaan. Een *proces*. Een *flux*. Zonder één nanoseconde van vastigheid...

Elke *identificatie* met deze [zich van moment-op-moment wijzigende] manifestaties leidt bijgevolg tot onrust, angst en verwarring. Door je te willen identificeren, met iets wat constant wijzigt, grijp je overal dwars doorheen. *Dukkha*.

Ons denken creëert permanent ellende omdat het *niet* accordeert met de realiteit van de fenomenen. Het ‘wringt’ tussen beide; het loopt niet synchroon. *Dukkha*.

Ons denken kan énkél dromen over de *toekomst* én piekeren over het *verleden*. Dromen komen nooit uit en het gepieker over wat zich vroeger ooit heeft afgespeeld is pure *Hineininterpretierung*. Beide kunnen nooit de lakmoesproef doorstaan wanneer ze *oog-in-oog* met de werkelijkheid geplaatst worden.

Het zijn simpelweg leugens. Misleiding.

In het *heden* verkrampst ons denken. Terwijl dit heden juist het éniige moment en de éniige plaats is waarin we wérkelijk leven—het snijpunt waar tijd, plaats en ruimte elkaar kruisen. Ons Omega-punt.

Slechts wanneer we ons denken [kunnen/willen] *loslaten*, verdwijnen al die separaat gecreëerde droomwerelden; verzwinden de objecten en bijgevolg ook het denkende subject. Want dit *loslaten* is zowaar het spiegelbeeld van datgene waarmee we constant bezig zijn, namelijk: werken; reizen; sporten..., om hierdoor te kunnen ‘vergeten’ wat we ooit vroeger hebben meegemaakt.

Eihei Dogen:

• *To study the way of enlightenment is to study the self. To study the self is to forget the self. To forget the self is to be actualized by myriad things.* •

Wanneer we erin slagen ons denken los te laten—op *dát* gezegende moment—wordt alles één: *stroomt* alles; *vibreert* alles; *pulseert* alles. Dán is er slechts *leegte* (*sunyata*); een open helderheid... Ruimte.

Denken is een *functie*; *denken* is géén synoniem voor *zijn*. Van *denken* wordt je niet *wijs*. *Wijsheid* kan énkél ontstaan wanneer er *géén-denken* is—ook al kan onze manke, geconditioneerde [geperverteerde] psycho-fysische structuur dit slechts voor enkele seconden realiseren.

Op *dát* moment zónder denken—*hishiryó*—komt de *yogi* in de nabijheid van waar hij uiteindelijk moet *uitkomen*, namelijk *worden* wie hij uiteindelijk *is*.²⁸ Dit is zelfrealisatie. Zelf-realisa*t*ie!

Om tot zelfverwerkelijking te komen heb je géén god²⁹ nodig—géén schepper, géén hoogste volmaaktheid, die alles tot creatie brengt.

Integendeel: de werkelijkheid onthult zich juist door het loslaten van het zelf én door het diepe inzicht in de eenheid van alle dingen. Voor échte bevrijding vormt elke god een *duale* belemmering!³⁰

De Zelfrealisatie die uit *Dhamma* voortspuit is er één *zónder* schepper, *zónder* god, *zónder* opperbouwmeester. Volkomen conform het adagium ‘*geen god, geen meester*’/‘*niemands meester, niemands knecht*’.

Voor wie niet gelooft in een superwezen, valt er immers geen situatie te bemeesteren; verstaat schuld-en-boete zich als een anachronistisch gedrocht; bestaat er geen vluchtweg; is er geen *safe house* om naartoe te rennen. *All is in vain*.

Wie deel uitmaakt van de feiten, wordt er nooit door ingehaald. *Siddhanta*. Slechts *dán* heb je verlichting; heb je realisatie bereikt; slechts *dan* ben je in harmonie met *Dhamma*; slechts *dan* ben je in harmonie met alles; ben je *leeg*.

In zijn normale hoedanigheid en zijn door-de-weekse habitat, is de mens vergiftigd door zijn zintuiglijke ervaringen. Van zodra de *yogi* echter ‘*kennis en inzicht*’ verwerft in de ware aard van zijn ervaringen (*sabhava lakkhana*), versobert de beoefenaar: is hij voldaan van de ‘geneugten’ die de zintuiglijke ervaringen hem geven en verliest hij er zijn belangstelling voor. De hele zintuiglijke wereld vermoeit hem. Hij beseft dat verlangen naar zintuiglijke ervaringen hem tot een bedelaar maakt. Maar ook dat het loslaten van verlangen hem tot bevrijding voert. *Vimutti*.

De *yogi* die experiëntieel inzicht verwerft door te *ervaren* dat alles slechts een voortdurend *proces* is van ontstaan en vergaan—en alzo de conceptuele illusie van de werkelijkheid overstijgt van leven en dood; van licht en duisternis; van oorlog en vrede; van *samsara* en *nibbana*; van Boeddha en *Mara*—is klaar om tot zelfrealisatie te komen.

Niet in een verre toekomst [de populaire goocheltrouk van de monotheïstische slavenreligies!—*horresco referens*], maar in het NU.

Stephen Levine: ³¹

• *Only the direct experience of what is occurring in each moment brings us to a full understanding of the truth.* •

Om dit innerlijke ‘*zelf*’ te ontdekken [jezelf te *kennen!*] heb je *geen* zintuigen nodig. Méér: je zintuigen zijn volkomen onbruikbaar en zelfs compleet contra-productief.

In zelfrealisatie spelen de zintuigen geen enkele rol; ze zijn énkél van belang én dienstig in relatie tot de buitenwereld.

Zintuigen vormen slechts een *medium* tussen het subject [het ‘*ik*’] en het object. Hierdoor zijn alle zintuiglijke ervaringen *indirect*, hetgeen de betrouwbaarheid ervan danig *dubieus* maakt. Alle materiële kennis is indirect.

Zelfrealisatie daarentegen is een *directe* ervaring omdat ze compleet *voorbij* deze onbetrouwbare zintuigen gaat.

Bij zelfrealisatie ontbreekt elk medium, dooft de vlam van het ego en blijft énkél pure stilte over. Leegte. *Sunnata*.

Bij zijn eigen ontwaken riep *Shakyamuni*—de Boeddha—uit: “*Hoe wonderlijk, hoe wonderlijk! Ieder van jullie, elk levend wezen, geen enkel wezen uitgezonderd, is de Boeddha, is ontwaakt!*”

Zo voel ik me ook. Voluit! En jullie—met zijn allen—zijn het eveneens!

Er zijn onnoemlijk veel boeddhas geweest in het verleden; er zijn er onnoemlijk veel in het heden en er zullen onnoemlijk veel boeddhas zijn in de toekomst. Iedereen draagt immers de essentie van de boeddhanatuur—onze oorspronkelijke natuur (*tathagatagarbha* = *dharmata* = de zo-heid = de ware aard van de werkelijkheid)—in zich.

Zenmeester *Bodhidharma*, de grondlegger van Zen in Japan [*Mahayana*] formuleerde het als volgt:

• *To find a buddha all you have to do is see your nature. Your nature is the buddha. And the buddha is the person who's free: free of plans, free of cares. If you don't see your nature and run around all day looking somewhere else, you'll never find a buddha. The truth is, there's nothing to find.*•

Wat mij betreft [who am I?] is de definitie van Larry Rosenberg ³² [Navayana] volkomen verzadigend én compleet omvattend:

• *Finally, enlightenment is the experience of intimacy with the entire universe. There is no separation whatsoever. You totally disappear in the proces of uniting with the raw content of the present moment. And because you do, you have never been more alive. When you see it this way, enlightenment can never be a misleading ideal.* •

Hóe deze ‘Verlichting’ bereikt kan worden, vormde de levenslange *dhutanga* ³³ van de Theravadien *Bhadantacariya Buddhaghosa* ³⁴, de belezen monnik van het *Mahavihara*-klooster van Anuradhapura (Sri Lanka), die hiervoor te rade ging bij de *Tipitaka* van de *Pali-canon*. En, in de marge, ook wel enige ideetjes mee griste van zijn eminente voorganger, Arahant *Upatissa*. ³⁵

In ieder geval, zijn *magnum opus*, de *Visuddhimagga*, is de monumentale neerslag van zijn intellectuele arbeid. Een persoonlijke, uiterst bescheiden *samenvatting* ervan heb je nu in handen.

DE VISUDDHIMAGGA

Vooraleer de bespreking van de *satta-visuddhi* aan te vatten—toch niet één van de gemakkelijkste opdrachten—lijkt enige duiding gepast.

De *Visuddhimagga* werd in de 5de eeuw GTR ³⁶ door *Buddhaghosa* ³⁷ opgetekend en beschrijft extensief en uiterst systematisch de theoretische en praktische leerstellingen van de Boeddha, zoals ze verstaan werden door de *arahants* van het *Mahavihara*-klooster van *Anuradhapura* (Sri Lanka). In de 5de eeuw GTR werd de *Anuradhapura Mahavihara* aanzien als één van de grootste, zoniet de grootste, en meest gesofisticeerde universiteiten van Zuidoost-Azië. ³⁸

De *Visuddhimagga*, een uiterst gedetailleerde commentaar op de *Pali*-canon, is gestructureerd rond de *satta-visuddhi* ³⁹—het Zevenvoudige Pad van Zuivering dat, overeenkomstig de monastieke doctrine, naar *nibbana* voert. Dit pad is *summier* beschreven in de *Rathavinita-Sutta*. ⁴⁰

De *Visuddhimagga* wordt, na de *Pali*-canon, als het belangrijkste *Theravada*-geschrift beschouwd.

De *Visuddhimagga* vormt een compleet uitgewerkte en coherente levensbeschouwing. Dit kán gewoon *niet* het levenswerk zijn van één persoon. Het is dan ook best om dit werk te beschouwen én te benaderen als de finale neerslag van de noeste Sisyphusarbeid van omvangrijke generaties toegewijde *Theravada*-monniken.



Wat de Boeddha met de *Dhamma* beoogde was een einde te maken aan het lijden (*dukkha*) dat hij overal rondom zich zag.

Bevrijding uit dit lijden is slechts mogelijk door het ontwikkelen van innerlijke vrede, d.i. door het uitroeien van respectievelijk verlangen (*alobha*), van afkeer (*adosa*) en van onwetendheid (*amoha*).

Nogmaals: de Boeddha zag in dat bevrijding uit dit lijden slechts mogelijk was door het ontwikkelen van innerlijke vrede. *Santi*—de drank die goden onsterfelijk maakt. *Amata*. ⁴¹

Deze bevrijding uit het lijden noemde hij *nibbana*.

De *satta-visuddhi* ontvouwt zich voor de *yogi*, die op zoek is naar Verlichting in een serie van zeven graduele, progressief opgaande Zuiveringen. ⁴²

Zo *ervaart* de *yogi* geleidelijk aan hoe de werkelijkheid wérkelijk is. Op deze manier *ziet* en *wéét* hij de wérkelijke werkelijkheid. *Yatha bhuta janami passami*.

Langzaam aan realiseert de *yogi* in zichzelf:

• *Ik ben niet deze gedachten. Ik ben niet deze emoties. Ik ben niet dit lichaam. Ik ben niets van deze vergankelijke, tijdelijke dingen.* •

Zo maakt hij contact met zijn natuurlijke staat. Ontdekt hij zijn 'oorspronkelijk gezicht'. Tijdloos, grenzeloos, ongeboren, onsterfelijk.

In deze staat ervaart hij volledige vervulling. Niets ontbreekt. Alles is perfect. Hij is onthecht van verlangen. Onthecht van afkeer.

Hij *ziet* en *wéét*.

Zo bereikt hij de andere oever. Volkomen gezuiverd. Compleet bevrijd.

• *Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha!—Gegaan, gegaan, voorbijgegaan, totaal voorbijgegaan, ontwaak, heil!* •⁴³

Zo ontwaakt de *yogi*. Zo wordt innerlijke vrede—*nibbana*—zijn deel.

DEEL II

SATTA-VISUDDHI & SOLANA NANA

De Zeven Zuiveringen (*satta visuddhi*)—inclusief de Zestien Niveaus of Fasen van inzicht (*solasa nana*)⁴⁴—zoals ze vermeld zijn in de *Rathavinata-Sutta*,⁴⁵ en die uiteindelijk leiden naar *nibbana*, worden een tweede maal vermeld in de *Pali*-canon, namelijk in de *Dasuttara-Sutta*,⁴⁶ waar ze overigens met twee *extra*⁴⁷ zuiveringen [van ‘zeven’ naar ‘negen’] worden uitgebreid:

• *Welke negen dingen moeten gecultiveerd worden?*

De negen aspecten van de inspanning voor volmaakte zuiverheid: de inspanning voor zuiverheid van moreel gedrag; voor zuiverheid van geest; voor zuiverheid van zienswijze; voor zuiverheid door het overwinnen van twijfel; voor zuiverheid door het zien en het kennen van wat de weg en wat niet de weg is; voor zuiverheid van het zien en kennen van de oefenpraktijk; voor zuiverheid van zien en kennen (in het algemeen); voor zuiverheid van inzicht; voor zuiverheid van bevrijding. 9

In beide gevallen—zowel in de *Rathavinata-Sutta* als in de *Dasuttara-Sutta*—gaat het hier uitsluitend over ‘vermeldingen’, d.i. de zuiveringen worden gewoon vernoemd. Nergens worden deze Zeven Zuiveringen in de *Pali*-canon uitgelegd.⁴⁸

Dit gebeurt wél in de *Abhidhammattha Sangaha*⁴⁹ en verder erg extensief in de *Visuddhimagga*⁵⁰ van *Buddhaghosa*. De *satta-visuddhi* vormt het *stramien* dat dit monumentale boek schraagt.

Het is ook deze *sjabloon* van de *Visuddhimagga* die ik verder zal aanhouden in mijn analyse van meditatie-beoefening.

Een opmerking met een héél dik uitroepteken: het is onmogelijk om dit uiterst complete en coherente boekwerk in het tijdsbestek van dit boek te resumeren, laat staan uit te werken.⁵¹

En zelfs *indien* het materieel mogelijk zou zijn om dit te doen, zou het getuigen van een immens arrogante zelfoverschatting!

Kortom, ik beperk me *infra* tot de essentie, d.i. tot een algemeen exposé van de *satta-visuddhi*. Maar met de intrinsieke bedoeling om de *yogi* aan te zetten eveneens dit pad te volgen in zijn persoonlijke beoefening. Mijn persoonlijke individuele ervaringen en bedenkingen op deze tocht heb ik toegevoegd tijdens de bespreking van de verschillende onderdelen van het pad.

De *satta-visuddhi* is een beschrijving van het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden. Het is een diepgaande analyse van de Vierde Nobele Waarheid—de *Magga sacca*.

De *satta-visuddhi* is een opgaand pad, waarbij het laatste stadium—*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 zuivering door moreel gedrag wordt bekomen door zich te onthouden van verbale en lichamelijke misdragingen evenals door het vermijden van verkeerd levensonderhoud.

→ De zuivering van de [gemoedstoestanden van de] geest komt tot stand door de geest te reinigen van verlangen; afkeer; luiheid en traagheid; rusteloosheid en piekeren; en sceptische twijfel (*panca nivarana*).

→ De zuivering van opinies wordt bekomen door het wegwerken ervan.⁵²

→ De zuivering door het overwinnen van de twijfel komt tot stand door het elimineren van de twijfels van de *yogi* over zichzelf en over de Drie Juwelen (*tiratna*—de *Boeddha*; de *Dhamma* en de *Sangha*).

→ De zuivering door het kennende schouwen [‘zien’ en ‘weten’] van wat het Pad is en wat niet (*magga magga nana dassana visuddhi*), wordt bereikt door inzicht te verwerven in de *tilakkhana*—de drie karakteristieken van alle geconditioneerde verschijnselen en door het bemeesteren van de 10 aantrekkelijke afleidingen die in de geest van de beoefenaar ontstaan in de aanloop tot inzichtmeditatie.

→ De zuivering door het kennende schouwen [‘zien’ en ‘weten’] van de oefenpraktijk (*patipada nana dassana visuddhi*), is de ‘puurheid’ die ontstaat nadat de bezoedelingen, die het oefenpad blokkeren, vernietigd zijn.

→ De zuivering door het kennende schouwen [‘zien’ en ‘weten’] (*nana dassana visuddhi*) tenslotte, is de totale vernietiging van de wortels (*mula*) van deze bezoedelingen d.m.v. de realisatie van de buitenzintuiglijke paden—namelijk deze van *sotapanna*; *sakadagami*; *anagami* en *arahant*.

I. RATHAVINĪTA-SUTTA

Onderstaand geef ik een vrije vertaling van de *Rathavinīta-Sutta*. De *sutta* wordt in een prachtige taal beschreven en de vragen met een uiterst nauwkeurige opmerksaamheid gesteld.

Het verhaal van deze *sutta* gaat als volgt: wanneer *Sariputta*⁵³ verneemt dat *bhikkhu Punna Mantaniputta* grote waardering geniet van de andere monniken in de *Sangha* van *Kapilavatthu* omwille van zijn ethisch gedrag en zijn capaciteiten als leraar beslist hij hem te ontmoeten wanneer de kans zich voordoet. Wanneer hij op zekere dag hoort dat *Punna Mantaniputta* zich in de omgeving van *Rajagaha* bevindt, zoekt hij hem op om meer te weten te komen over de vorderingen die zijn novicen maken op de weg van het pad en vooral op welke manier hij het pad naar *nibbana* voor zijn medebroeders uittekent. Zonder zich formeel kenbaar te maken vraagt *Sariputta* aan *Punna Mantaniputta* of zijn monniken het heilige leven leiden om tot één van de zeven vormen van heiligheid te komen. Daarop zegt *Punna Mantaniputta* tegen *Sariputta* dat de zeven vormen van zuiverheid—de *satta-visuddhi*—geen synoniem zijn voor *nibbana*, maar dat deze opgaande reeks zuiveringen slechts de weg toont die naar *nibbana* leidt.

• *Evam Me Suttam* —Aldus heb ik het gehoord.

[1.] *Eens verbleef de Verhevene in Rajagaha in het Veluvana, het Bamboebos op de plaats die de Eekhoornvoederplaats wordt genoemd.*

[2.] *Op dat moment kwamen er vele monniken uit het geboorteland van de Verhevene toe, om in het Veluvana de regentijd door te brengen. Eenmaal aangekomen groetten zij de Verhevene eerbiedig en zetten zich terzijde neer. Toen zij terzijde gezeten waren, zei de Verhevene het volgende tot die monniken:*

“Welke monnik uit mijn geboorteland wordt door zijn medebroeders het meest gewaardeerd omdat hij [de praktijk van] het heilige leven als volgt beoefent?

Daar hij zelf weinig wensen heeft, geeft hij dhammatalks aan zijn medebroeders over het hebben van weinig wensen.

Daar hij zelf tevreden is, spreekt hij tot zijn medebroeders over tevredenheid.

Daar hij zelf in afzondering leeft, spreekt hij tot zijn medebroeders over leven in afzondering.

Daar hij zelf gezelschap schuwt, spreekt hij tot zijn medebroeders over het schuwen van gezelschap.

Daar hij zelf vol ijver is, spreekt hij tot zijn medebroeders over het vermeerderen van ijver.

Daar hij zelf een toonbeeld is van deugdzaamheid, spreekt hij tot zijn medebroeders over de zegen van deugdzaamheid.

Daar hij zelf volmaakt is in concentratie, spreekt hij tot zijn medebroeders over de zegen van concentratie.

Daar hij zelf perfect is in inzicht, spreekt hij tot zijn medebroeders over de zegen van inzicht.

Daar hij zelf volledig bevrijd is, spreekt hij tot zijn medebroeders over de zegen van bevrijding.

Daar hij zelf 'ziet en weet' en zo innerlijke vrede realiseert spreekt hij tot zijn medebroeders over de zegen van 'zien en weten' en de innerlijke vrede die daardoor gerealiseerd wordt.

Door al deze kwaliteiten is zulke monnik een uitstekende adviseur; leraar; inspireerder en toonbeeld voor zijn medebroeders in het heilige leven.”

De monniken antwoordden de Verhevene als volgt:

“Heer, de eerwaarde Punna, de zoon van Mantani, wordt in uw geboorteland door zijn medebroeders in het heilige leven om al deze kwaliteiten gewaardeerd.’

De eerwaarde Sariputta bevond zich op dat ogenblik niet ver van de Verhevene. Sariputta dacht het volgende:

“Fijn is het voor Punna, erg fijn, dat zijn medebroeders hun waardering voor hem zo uitspreken in de nabijheid van de Verhevene. Fijn is het eveneens dat de Verhevene grote waardering voor hem toont. Het zou goed zijn om de eerwaarde Punna eens te ontmoeten en een gesprek met hem te hebben.”

Toen de Verhevene zijn verblijf in Rajagaha beëindigde, vertrok hij te voet naar Savatthi. Eenmaal daar aankomen nam hij zijn verblijf in het Jetavana, het park van Anathapindika.

Wanneer de eerwaarde Punna te weten kwam dat de Verhevene in Savatthi in het Jetavana, het park van Anathapindika, verbleef, verliet hij zijn slaapplek, nam zijn bedelmap en mantel en vertrok naar Savatthi. Eenmaal daar aangekomen begaf hij zich naar het Jetavana waar de Verhevene verbleef.

Daar aangekomen groette hij de Verhevene eerbiedig en zette zich terzijde neer. Toen hij terzijde gezeten was, onderrichtte de Verhevene hem met een uiteenzetting over de Dhamma. De Verhevene wekte hem op; inspireerde en verblijdde hem. De eerwaarde Punna verheugde zich over wat de Verhevene gezegd had. Hij stond op, groette Hem eerbiedig, draaide rechts om hem heen en vertrok naar het Blindenbos om op deze plaats de dag door te brengen.

Op dat moment ging een monnik naar de eerwaarde Sariputta toe en sprak de volgende woorden tot hem:

“Eerwaarde Sariputta, de eerwaarde Punna, over wie u zo vaak lovend verteld hebt, is door de Verhevene met een uiteenzetting over de Dhamma

onderricht, geïnspireerd en verblijd. Op dit ogenblik is hij op weg naar het Blindenbos om er de dag door te brengen.”

De eerwaarde Sariputta beëindigde vlug zijn meditatie en liep achter de eerwaarde Punna aan, die het Blindenbos binnenging en zich aan de voet van een boom neerzette om er mediterend de dag door te brengen. De eerwaarde Sariputta deed hetzelfde: ook hij ging het Blindenbos binnen en zette zich aan de voet van een boom neer om er mediterend de dag door te brengen.

Toen de eerwaarde Sariputta bij zonsondergang zijn meditatie beëindigde ging hij naar de eerwaarde Punna toe. Daar aangekomen wisselde hij de gebruikelijke beleefdheden en vriendelijkheden uit en zette zich terzijde neer. Terzijde gezeten sprak de eerwaarde Sariputta de volgende woorden tot de eerwaarde Punna:

“Wij beiden leiden het heilige leven onder de Verhevene.”

“Inderdaad, vriend.” zei Punna.

“Wordt het heilige leven onder de Verhevene geleid tot zuivering van het morele gedrag?”

“Zeker niet, vriend.”

“Wordt het heilige leven geleid onder de Verhevene tot zuivering van de geest?”

“Zeker niet, vriend.”

“Wordt het heilige leven geleid onder de Verhevene tot zuivering van opinions?”

“Zeker niet, vriend.”

“Wordt het heilige leven geleid onder de Verhevene tot zuivering door het overwinnen van twijfel?”

“Zeker niet, vriend.”

“Wordt het heilige leven geleid onder de Verhevene tot zuivering door het 'zien en weten' van wat het pad is en wat niet het pad is?”

“Zeker niet, vriend.”

“Wordt het heilige leven geleid onder de Verhevene tot zuivering door het 'zien en weten' van de oefenpraktijk?”

“Zeker niet, vriend.”

“Wordt het heilige leven geleid onder de Verhevene tot zuivering door het 'zien en weten' [van het geheel]?”

“Zeker niet, vriend.”

“Vriend, op al mijn vragen heb je negatief geantwoord. Zeg me, om welke reden wordt dan het heilige leven onder de Verhevene geleid?”

“Omwille van het realiseren van nibbana, Vriend, waarbij men zich niets meer toe-eigent ⁵⁴, wordt het heilige leven onder de Verhevene geleid.”

“Maar, vriend, is zuiverheid van moreel gedrag niet het uiteindelijke nibbana, waarbij men zich niets meer toe-eigent?”

“Zeker niet, vriend.”

“Is zuiverheid van geest dan niet het uiteindelijke nibbana, waarbij men zich niets meer toe-eigent?”

“Zeker niet, vriend.”

“Is zuiverheid van opinies dan niet het uiteindelijke nibbana, waarbij men zich niets meer toe-eigent?”

“Zeker niet, vriend.”

“Is zuiverheid door het overwinnen van twijfel dan niet het uiteindelijke nibbana, waarbij men zich niets meer toe-eigent?”

“Zeker niet, vriend.”

“Is zuiverheid door het 'zien en weten' van wat het pad is en wat niet het pad is dan niet het uiteindelijke nibbana, waarbij men zich niets meer toe-eigent?”

“Zeker niet, vriend.”

“Is zuiverheid door het 'zien en weten' van de oefenpraktijk dan niet het uiteindelijke nibbana, waarbij men zich niets meer toe-eigent?”

“Zeker niet, vriend.”

“Is zuiverheid door het 'zien en weten' [van het geheel] dan niet het uiteindelijke nibbana, waarbij men zich niets meer toe-eigent?”

“Zeker niet, vriend.”

“Is het uiteindelijke nibbana dan te bereiken zonder deze mentale toestanden?”

“Zeker niet, vriend.”

“Op al mijn vragen heb je negatief geantwoord. Zeg me, leg me uit, hoe ik de betekenis van deze antwoorden moet verstaan.”

“Vriend, indien de Verhevene zuiverheid van moreel gedrag en al de andere vormen van zuiverheid beschreven had als het uiteindelijke nibbana, waarbij men zich niets meer toe-eigent, dan zou hij dit laatste beschreven hebben als iets waarbij men zich toch nog iets toe-eigent. En indien het uiteindelijke nibbana te bereiken zou zijn zonder deze geestestoestanden,

dan zou een doorsneemens tot uiteindelijk nibbana kunnen komen. Want een doorsneemens bereikt deze geestestoestanden niet.”

“In dit verband, vriend, zal ik je een parabel geven. Want sommige verstandige mensen begrijpen de betekenis van iets beter door middel van een analogie. Stel je daarom voor dat Koning Pasenadi van Kosala, die in Savatthi verblijft, voor een of andere dringende zaak naar Saketa moet. Stel je verder voor dat zijn dienaren voor hem zeven koetsen gereed maken om de afstand tussen Savatthi en Saketa te overbruggen. Wanneer koning Pasenadi zijn paleis in Savatthi verlaat gebruikt hij de eerste koets. Zo bereikt hij met de eerste koets de plaats waar zich de tweede koets bevindt. Hij stuurt de eerste koets terug en neemt de tweede koets. Met de tweede koets bereikt hij de plaats waar de derde koets zich bevindt. Dan stuurt hij de tweede koets terug en vervolgt zijn weg met de derde koets. Op deze manier bereikt hij met de zevende koets uiteindelijk Saketa. Eenmaal in Saketa aangekomen vragen zijn dienaren, zijn kennissen en verwanten hem: “Majesteit, bent u met deze koets vanuit Savatthi naar Saketa gekomen?”

“Hoe denkt u, vriend, kan koning Pasenadi op deze vraag het juiste antwoord geven?”

“Het juiste antwoord kan enkel het volgende zijn: “Toen ik in Savatthi verbleef, moest ik mij omwille van een of andere dringende zaak me naar Saketa begeven. Daarop zetten mijn dienaren zeven koetsen klaar, verdeeld over de totale afstand van Savatthi tot Saketa. Daarop nam ik in Savatthi de eerste koets. Met de eerste koets bereikte ik de plaats waar de tweede koets zich bevond. Ik stuurde de eerste koets terug en nam de tweede koets. Met de tweede koets bereikte ik de plaats waar de derde koets zich bevond. Ik zond de tweede koets terug en nam de derde koets. Op deze manier bereikte ik met de zevende koets Saketa.”

Op deze manier zou koning Pasenadi de vraag juist beantwoorden.

“ Op een identieke wijze, vriend, zal zuiverheid van moreel gedrag tot het bereiken van zuiverheid van geest leiden; zal zuiverheid van geest tot het bereiken van zuiverheid van opinies leiden; zal zuiverheid van opinies tot het bereiken van zuiverheid door het overwinnen van twijfel leiden; zal zuiverheid door het overwinnen van twijfel tot het bereiken van zuiverheid door het 'zien en weten' van wat het pad is en wat niet het pad is leiden; zal zuiverheid door het 'zien en weten' van wat het pad is en wat niet het pad is tot het bereiken van zuiverheid door het 'zien en weten' van de oefenpraktijk leiden; zal zuiverheid door het 'zien en weten' van de oefenpraktijk tot het bereiken van zuiverheid door het kennende schouwen [in zijn geheel] leiden; zal zuiverheid door het 'zien en weten' tot het bereiken van het uiteindelijk nibbana leiden, waarbij men zich niets meer toe-eigent. Zo leidt het heilige leven onder de Verhevene tot de realisatie van het uiteindelijk nibbana, waarbij men zich niets meer toe-eigent.”

Na deze woorden zei de eerwaarde Sariputta het volgende tot de eerwaarde Punna:

“Hoe heet de eerwaarde? Onder welke naam kennen de medebroeders in het heilige leven de eerwaarde?”

“Ik heet Punna, vriend, en mijn medebroeders kennen mij onder de naam 'zoon van Mantani'.”

“Verbazend, vriend, werkelijk buitengewoon is de manier waarop de eerwaarde Punna Mantaniputta, punt per punt, mijn vragen heeft beantwoord met het diepe inzicht van iemand die de Leer van de Meester juist begrepen heeft! Het is een voorrecht, een enorm voorrecht voor de medebroeders in het heilige leven die de gelegenheid hebben om de eerwaarde Punna te zien, te bezoeken en om hem te waarderen.

Het zou voor de medebroeders zelfs een voorrecht zijn wanneer men hem énkél zou zien ronddragen op een kussen. Een groot voorrecht! Net zoals het voor mij een groot voorrecht was om de eerwaarde Punna te zien en te waarderen.”

De eerwaarde Punna, de zoon van Mantani, antwoordde het volgende aan de eerwaarde Sariputta:

“Hoe heet de eerwaarde? Onder welke naam kennen de medebroeders in het heilige leven de eerwaarde?”

“Ik heet Upatissa, vriend, mijn medebroeders kennen mij onder de naam 'Sariputta'—zoon van Sari.”

“Wabliëf? Ongelooflijk! Ik was me er niet bewust van dat ik sprak met de eerwaarde Sariputta van wie gezegd wordt dat hij gelijk de Meester zelf is! Indien ik dat op voorhand geweten had, zou ik nooit zo breedvoerig geantwoord hebben. Buitengewoon, vriend, is de manier waarop u, punt per punt, deze vragen hebt gesteld met het diepe inzicht van iemand die de Leer van de Meester juist begrepen heeft!

Het is een voorrecht, een enorm voorrecht voor de medebroeders in het heilige leven die de gelegenheid hebben om de eerwaarde Punna te zien, te bezoeken en om hem te waarderen.

Het zou voor de medebroeders zelfs een voorrecht zijn wanneer men hem énkél zou zien ronddragen op een kussen. Een groot voorrecht! Net zoals het voor mij een groot voorrecht was om de eerwaarde Sariputta te zien en te waarderen.”

Op deze manier verheugden beide eerwaarden zich in de woorden van elkaar. ♣

II. ALGEMENE ANALYSE

Dit ultieme pad van meditatie-beoefening—Boeddha's Pad—ontvouwt zich voor de *yogi*, die op zoek is naar verlichting, in een serie van zeven graduele, progressief opgaande Zuiveringen (*satta-visuddhi*) en zestien Inzichten (*solana-nana*). Deze zestien Inzichten ontstaan *automatisch* wanneer de beoefenaar zijn stevig geconcentreerde geest op het meditatie-object gefocust houdt.

Onder 'zuivering' wordt hier bedoeld de verwijdering van de onheilmale (*akusala*) factoren die tegengesteld zijn aan de desbetreffende zuivering zelf.

De eerste zes Zuiveringen zijn wereldse, zintuiglijke staten (*lokiya*); de laatste Zuivering is een niet-zintuiglijke, buitenwereldse staat (*lokuttara*).

Wat betekent dit *praktisch* voor de beoefenaar?

De uiteindelijke bedoeling van de *satta-visuddhi* is het bereiken van *nibbana*. Maar, zoals *Punna* aan *Sariputta* uitlegde in de *Rathavinita-Sutta* (cfr. *supra*) staan de zeven vormen van zuiverheid (*satta-visuddhi*) op zichzelf *niet gelijk aan nibbana*, maar vormen zij 'slechts' zeven achtereenvolgende stadia op de uiteindelijke *weg* naar *nibbana*.

Deze zeven opeenvolgende stadia ontplooiën zich stapsgewijs en in een progressief opgaande lijn, d.i. het *doel* van de eerste zuivering is het bereiken van de 2de zuivering; het *doel* van de 2de zuivering is het bereiken van de 3de zuivering; enz...; tot uiteindelijk de laatste zuivering bereikt wordt.

Dit wordt in de *Rathavinita-Sutta* heel mooi metaforisch weergegeven door verschillende koetsen [metafoor voor de *zuiveringen*] die de reiziger [metafoor voor de *yogi*] op zijn reis neemt, tot hij uiteindelijk de bestemming bereikt waarvoor hij de reis begonnen was: totale bevrijding van verlangen—'*deliverance freed from all clinging*'⁵⁵—waardoor innerlijke vrede bereikt wordt.

Dalai Lama: 56

• *By cultivating the four establishments of mindfulness, 57 the seven awakening factors, 58 and the noble eightfold path, 59 we cultivate wisdom, the direct antidote freeing us from cycle existence.*

The suttas (MN24) 60 and the Visuddhimagga set out the structure of the path in terms of the seven purifications.

Buddhaghosa gives the analogy of a tree growing.

The soil in which wisdom grows is wisdom's field of examination: the five aggregates, 61 twelve sources, 62 eighteen elements, 63 twenty-two faculties, 64 four truths, 65 and dependent arising. 66

Just as roots of the tree make it stable, the first two purifications—the purification of ethical conduct and the purification of mind—form the foundation for wisdom.

Just as branches, leaves, flowers, and fruit grow from the trunk of a tree, the excellent qualities of the ariyas grow from wisdom, so the five subsequent purifications are included in the higher training of wisdom (Visuddhimagga 18-22).

The seven purifications are practiced in order, each one depending on the preceding ones.

The first six are mundane, the last is supramundane. ♣

Het pad fungeert als een reuzegroot scherm waarop de overtuigingen en gedachten-processen van de zoekende *yogi* als het ware worden geprojecteerd.

Wil dit zeggen dat dit pad voor iedere individuele beoefenaar identiek is? Neen. Het pad zet louter de grote krijtlijnen uit binnen dewelke elke mediteerder zal opereren. ^{67 68}

Maar belangrijk: laat vooraf heel duidelijk zijn dat zuivering *nooit* van buitenaf komt. Niemand kan door een ander gezuiverd worden.

Dhammapada: 69

♣ *Het kwade doet men zichzelf aan:
Alleen door zichzelf raakt men bezoedeld.
Het kwade wordt door zichzelf ongedaan gemaakt:
Door zichzelf wordt men gezuiverd.
Zuiverheid en bezoedeling
Hangen af van de persoon zelf:
Niemand kan een ander zuiveren. ♣*

Wat het geheel zo ontzettend mooi én boeiend maakt is dat dit Pad van Zuivering —wanneer de oorzaken en voorwaarden die tot spirituele zuivering leiden bewust worden gecultiveerd—op een quasi *automatische* en *natuurlijke* wijze tot persoonlijke, geestelijke realisatie leidt. ⁷⁰

De gerede hoop dat het Pad van Zuivering ons [terecht] belooft kan echter slechts worden ingelost wanneer de *yogi* de hele weg belooft én cultiveert.

De beoefenaar krijgt zijn spirituele realisatie niet voor niets! Integendeel. Deze weg van zuivering vergt heel wat inspanning! ⁷¹

Deze Zuiveringen kunnen door de beoefenaar beschouwd worden als mijlpalen, als ijkpunten, die hem niet enkel de weg tonen, maar hem er eveneens voor behoeden dwaalwegen in te slaan.

Zij bevestigen de mediteerder keer-op-keer *óf* de weg die hij loopt wel degelijk de juiste is. ⁷²

Zolang de beoefenaar op deze weg van zuivering blijft, wint zijn beoefening aan kracht en wordt zijn inzicht dieper. Wanneer hij echter van het pad afwijkt, stopt

de vooruitgang en wordt het doel dat hij tracht te bereiken gehinderd en/of geblokkeerd.

En wat is het ‘doel’?

Het ‘doel’ is de realisatie van *nibbana*: het verwezenlijken van innerlijke vrede. Niet in een verre toekomst, maar in dit leven. In *dít* leven. ⁷³

Gedurende het verloop van deze zeven zuiveringen ontplooiën zich verder 16 verschillende fazen van inzicht (*solana-nana*). Na de morele zuivering (*sila-visuddhi*) en na de zuivering van de [gemoedstoestanden van de] geest (*citta-visuddhi*) starten—tijdens de laatste vijf louteringen—de 16 opeenvolgende fazen van inzicht (*solana-nana* of *Visuddhi-nana-katha*) ⁷⁴ die uiteindelijk tot realisatie (*nibbana*) leiden.

Nibbana—deze uiterst diepgaande ervaring van innerlijke vrede en geluk, die [uiteraard (!)] niet onder woorden te brengen is—wordt gerealiseerd door het directe, *experientieel*, ervaren (*bhavana-maya panna*) ⁷⁵ van de drie karakteristieken (*tilakkhana*) van alle geconditioneerde verschijnselen, namelijk: *anicca*; *dukkha* en *anatta*.

Elke fase van inzicht [individueel bekeken] op zich, wordt door de beoefenaar *direct* en *experientieel* ervaren. ⁷⁶

Eén van de belangrijkste *suttas* in dit verband is de *Maha Satipatthana-Sutta*, ⁷⁷ waarin de juiste aandacht (*samma sati*) op de Vier Fundamenten van Opmerksaamheid (*satipatthana*) wordt beschreven, namelijk:

- de aandacht op het lichaam (*kaya-nupassana*)
- de aandacht op de gewaarwordingen (*vedana-nupassana*)
- de aandacht op de [gemoedstoestanden van de] geest (*citta-nupassana*)
- en de aandacht op de objecten van de geest (*dhamma-nupassana*).

Er 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 Fundamenten; terwijl andere technieken juist *alle* Fundamenten gebruiken. In de *Satipatthana Sutta* zelf worden méér dan vijftig beoefeningen beschreven. Door deze aanwijzigingen kan de *yogi* zijn hele geest/lichaam-verschijnsel (*nama-rupa*) vanuit verschillende perspectieven diepgaand onderzoeken.

De grondige beschouwing van *één* van de vier perspectieven zal het de *yogi* duidelijk maken dat het lichaam; de gewaarwordingen; de [gemoedstoestanden van de] geest en de objecten van de geest, uiterst *onpersoonlijke processen* zijn van ontstaan en van vergaan *én* die volkomen gekenmerkt worden door de *tilakkhana*, namelijk door vergankelijkheid (*anicca*); door onbevredigdheid (*dukkha*) en door zelfloosheid (*anatta*).

Tenslotte nog een laatste belangrijke opmerking: in de commentaren op de *sattavisuddhi* zijn er soms passages te vinden die elkaar ogenschijnlijk tegenspreken;

die zelfs contradictorisch lijken te zijn. Het is echter aan elke *yogi* om voor *zich-zelf* uit te maken wat voor *hém* waarheid is.

De *Kalama-Sutta* luidt als volgt: ⁷⁸

• *Laat je niet leiden door geruchten, niet door horen zeggen, niet door traditie, niet door geschriften, niet door logische redeneringen, niet door logische gevolgtrekkingen, niet door het overwegen van redenen, niet door het na overpeinzen aanvaarden van een zienswijze, niet door waarschijnlijkheid, niet door de gedachte 'deze monnik is mijn leraar'.*"

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."

In het boeddhisme bestaat er geen paus—*horresco referens*—die over de divine autoriteit beschikt om onfeilbaar te verkondigen wat waarheid is en wat leugen. Gelukkig maar!

De Meester hield zijn schare volgelingen immers het volgende voor: *'Voorwaar, bevrijd wordt men niet door anderen!'*. Timmeren aan de weg van zelfrealisatie blijft een hoogst persoonlijke opdracht. De queeste naar Zelfrealisatie mag dan ook nooit overgelaten worden aan anderen, noch aan een monastieke orde, noch aan een synode of een concilie.

Individuele beoefening moet de basis vormen voor Zelfrealisatie. Ik herhaal, niet énkél voor de minder goede verstaander, maar ook voor alle anderen: *individuele* beoefening moet *steeds* de basis vormen voor Zelfrealisatie.

Het is in deze openhartige en waarheidlievende geest van Vrij Onderzoek dat alle tegensprekelijke commentaren moeten gezien worden.

Zoals de *Linji Lu* het hoogst brutaal, maar des te wezenlijker, verwoordt: ⁷⁹

• *Thuisverlaters, als je de leer wilt doorzien, laat je dan niet misleiden. Geloof niemand. Wie je ook maar tegenkomt, dood hem.*

*Kom je de Boeddha tegen, dood de Boeddha!
Kom je een patriarch tegen, dood de patriarch!
Kom je een arahat tegen, dood de arahat!
Kom je je ouders tegen, dood je ouders!
Kom je familie tegen, dood je familie!
Kom je jezelf tegen, dood jezelf!*

*Pas als er niemand meer over je schouders meekijkt,
kun je de zaken helder zien.
Alleen door je van iedereen onafhankelijk te maken,
zul je bevrijding vinden.*"

Het is in deze optiek en beschouwingwijze dat al mijn aanwijzingen en commentaren moeten begrepen worden.

III. OVERZICHT VAN DE SATTA-VISUDDHI

Het exposé van de Zeven Zuiveringen & de Zestien Inzichten, dat, zoals we *supra* gezien hebben, in de *Rathavinīta-Sutta* onder de vorm van een dialoog tussen de monniken *Sariputta* en *Punna Mantaniputta* plaatsvindt, wordt in de *Visuddhimagga* *schematisch* omschreven.

Uiteraard worden de Zeven Zuiveringen en de Zestien Inzichten enigszins anders ingevuld voor monniken (*bhikkhus*) en nonnen (*bhikkhunis*), versus mannelijke en vrouwelijke leken.⁸⁰ Dit heeft louter én uitsluitend te maken met de specifieke levensomstandigheden van beide groepen.

Op zich maakt dit onderscheid weinig uit.

In de ogen van de Boeddha was de *Sangha* immers samengesteld uit de viervoudige geleding (*catuparisa*), namelijk uit monniken en nonnen, en op gelijke hoogte, de mannelijke en vrouwelijke leken (*cf. infra*).

De Zuiveringen—moraliteit (*sila*); concentratie (*samadhi*) en wijsheid (*panna*)—leggen de basis voor spirituele groei en corresponderen compleet met de Drie Trainingen (*tisikkha*):

- training in moraliteit (*sila sikkha*) → zelfbeheersing in spraak en handelingen
- training in concentratie (*samadhi sikkha*) → geest tot rust brengen
- training in wijsheid (*panna sikkha*) → verkeerde visies vermijden

Deze Drie Trainingen zijn conform aan de 4de Edele Waarheid (*maggā sacca*)—het Pad dat leidt tot de bevrijding uit het lijden.

[1.] SILA-VISUDDHI

Sila-visuddhi staat voor ‘morele, ethische zuivering’.

Onze communicatie met de externe wereld gebeurt via woorden (*vaca*) en daden ofte lichaamshandelingen (*kamma*). Wanneer deze communicatie gecontroleerd en gemodereerd verloopt, leven we in de beste aller werelden.

Dit is de algemene regel.

Maar, zoals *Willem Elsschot* ooit cynisch opmerkte, toen hij zijn dementerende vrouw—met diepe spijt en nog meer afschuw—bekeek en wilde doodslaan en het huis in brand steken om elders een nieuwe liefde te vinden, ‘*staan tussen droom en daad wetten in de weg en praktische bezwaren*’.⁸¹

Het is de negatie van wetten en van praktische bezwaren die ervoor zorgt dat de wensdromen van verlangen en van afkeer in wandaden worden omgezet.

En dat de wereld een hel wordt.

Wanneer de *yogi* deze hel wil vermijden en zich wil zuiveren dient hij, specifiek gezien, volgende vier aspecten te verwezenlijken:

[1.1] zich te houden aan de persoonlijk⁸² aangegane precepten, wat juist [zuiver] spreken (*samma*⁸³ *vaca*) en juist [zuiver] gedrag (*samma kammanta*) in de hand werkt en verbale en lichamelijke onheilzame (*akusala*) zaken voorkomt.

[1.2] het bewaken van de zintuigpoorten (*indriyasamvara sila*) zodat het ontstaan van bezoedelingen (*kilesas*)⁸⁴ wordt vermeden. Het is immers door onze zintuigen (*salayatana*) dat we contact maken met de buitenwereld: het contact van de zintuigen met hun respectieve objecten, vormt de voorwaarde voor het ontstaan van ons bewustzijn met de externe wereld.⁸⁵ Dit voortdurende, gerepeteerde contact van de zintuigen met hun respectieve objecten [wat leidt tot de accumulatie van *kamma*] vormt onze persoonlijke wereld, ‘onze’ subjectieve werkelijkheid.⁸⁶

Dhammapada:⁸⁷

• *Beteugel boos lichamelijk gedrag.*

Beheers je lichaam volledig.

Wanneer je lichamelijk wangedrag opgegeven hebt,

Kan je trainen in heilzaam lichamelijk gedrag. •

Maha-Tanhasankhaya-Sutta:⁸⁸

• *Whenever the monk perceives a form with the eye, a sound with the ear, an odour with the nose, a taste with the tongue, an impression with the body, an object with the mind, he neither adheres to the appearance as a whole, nor to its parts.*

And he strives to ward off that through which evil and unwholesome things, greed and sorrow, would arise, if he remained with unguarded senses; and he watches over his senses, restrains his senses. 9

Concreet wil het bewaken van de zintuigpoorten zeggen: zelfbeheersing aan de dag leggen zodat niet elk object dat aan een zintuigpoort verschijnt onmiddellijk aanleiding geeft tot de meest wilde fantasieën en gedachten. Hiervoor moet de *yogi mindfulness* beoefenen en introspectieve aandacht op de zintuigen betrachten om het verlangen naar attractieve objecten en de afkeer voor niet-attractieve objecten te vermijden.

Het komt erop neer, bij élk contact van een object aan een zintuigpoort, onmiddellijk *aandacht* te geven aan datgene wat zich *werkelijk* voordoet en er niet een heel verhaal of drama [inbeelding!] aan vast te koppelen—namelijk: wanneer de *yogi* iets ‘ziet’, is er énkelt ‘vorm’; wanneer hij iets ‘hoort’ is er énkelt ‘geluid’; bij ‘proeven’ énkelt ‘smaak’; bij ‘ruiken’ énkelt ‘geur’; bij ‘tasten’ énkelt ‘gevoel’; bij ‘denken’ énkelt ‘gedachte’.

Elk van deze verschillende *processen* moet klaar en duidelijk *genoteerd* worden, zonder ‘toevoeging’ van enig verlangen of enige afkeer. Naakt inzicht. *Bare insight*. 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 ingebeeld, 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 geen verlangen en geen afkeer op en verschijnen ze in de geest van de *yogi* zoals ze *wé*rkelijk zijn, namelijk als ‘puur’.

Enkel door dit *pure* noteren slaagt de *yogi* erin door te dringen tot de *wá*re natuur van de verschijnselen, die zich van moment-tot-moment aan hem presenteren.

Dit is het *pure bewustzijn* van de beoefenaar. Uit dit *pure* 'bewust'-zijn ontwikkelt zich uiteindelijk wijsheid, namelijk het onderscheid tussen— evenals de gerelateerdheid van—materie en bewustzijn (*nama-rupa*); het voorwaardelijk ontstaan (*paticca samuppada*) dat tussen beide bestaat en de drie kenmerken (*tilakkhana*) die beiden omvatten, namelijk *anicca*, *dukkha* en *anatta*.

Sayadaw U Pandita: 89

• *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 [tilakkhana: anicca; dukkha; anatta], the mind will be free of doubts. ♣

Er bestaat géén alternatief: wanneer de *yogi* nalaat de zintuigpoorten te bewaken, zet hij de deur open voor bezoedeling (*kilesas*): aangename gewaarwordingen geven aanleiding tot verlangen (*lobha*); onaangename gewaarwordingen tot afkeer (*dosa*) en neutrale gewaarwordingen zetten de deur open voor misleiding, begoocheling en onwetendheid (*moha, avijja*).

Culavedalla-Sutta: 90

♣ In the case of the pleasant feeling, the underlying tendency to attachment must be abandoned.

In the case of the painful feeling, the underlying tendency to repugnance must be abandoned.

And in the case of the neither-unpleasant-nor-pleasant feeling, the underlying tendency to ignorance must be abandoned. ♣

[1.3] zuiver levensonderhoud (*samma ajiva*). Dit verwijst naar de vier menselijke behoeften (*catupaccaya*): voedsel; kledij; onderkomen en geneesmiddelen.

[1.4] een juiste houding t.o.v. de materiële goederen, d.i. de materiële goederen, die voortkomen uit [1.3] met wijsheid gebruiken. ⁹¹

Infra behandel ik in detail deze vier onderverdelingen.

[1.1] Precepten

Een beoefenaar wiens leven ⁹² niet gestoeld is op moraliteit, kan moeilijk verwachten *nibbana* (= ‘innerlijke vrede’) te bereiken: van zodra er verlangen, afkeer, of onwetendheid ⁹³ heerst, kan de [gemoedstoestand van de] geest niet tot rust gebracht worden.

Dhammapada: ⁹⁴

- *Vermijd het kwade.*
Doe het goede.
Zuiver de geest.
Dit is de Leer van de Boeddhas. •

De vraag is: hoe definiëren we—op een niet-sektarische manier ⁹⁵—onheilsame handelingen (*akusala kamma*) en heilsame handelingen (*kusala kamma*)?

De universele definitie van de Boeddha is klaar en duidelijk:

- *Elk woord, elke handeling die anderen schade toebrengt, die hun vrede en harmonie verstoort, is een onheilsame daad.*

Daarentegen, elk woord, elke handeling die anderen helpt, die bijdraagt tot hun vrede en harmonie, is een heilsame daad. •

Laat het vanzelfsprekend zijn dat het beoefenen van *Dhamma* begint met het beoefenen van *sila*.

Satya Narayan Goenka: ⁹⁶

- *When a person of morality concentrates, insight awakens. The mind stays steadfast in equanimity. Every good will happen.* •

Zonder deze eerste stap, die de basis moet leggen, kunnen we niet verder: het is noodzakelijk dat de *yogi* zich onthoudt van alle woorden en handelingen die anderen schade toebrengen of hun harmonie verstoren.

Sutta-Nipata: ⁹⁷

- *As I am, so are others. As others are, so am I. Having thus identified self and others. Harm no one nor have them harmed.* •

Wanneer de *yogi* zich niet aan de ethische precepten houdt, waarvan hij *voor zichzelf* ⁹⁸ voorgenomen heeft ze te volbrengen, zal zijn schadelijke houding zich onmiddellijk wreken tijdens zijn meditatie-beoefening omdat hij dan met zijn gedachten absoluut niet bij het *heden* kan blijven: indien hij spijt betoont—schuld en boete! ⁹⁹—over zijn daden [woorden en handelingen] kan hij onmogelijk met zijn gedachten bij het huidige moment blijven; indien hij—tweede optie—daarentegen zijn daden ontkent bouwt hij inwendige muren van onwetendheid op in zijn bewustzijn, zodat hij onmogelijk de fenomenen ‘ziet’ zoals ze in werkelijk zijn.

Ajahn Jayasaro: 100

- *Liberation in the psychological realm, begins with the reduction or elimination of the sense of guilt and remorse.*

The liberation from guilt and remorse is a wonderful thing and is reliant upon sila.

You freely set boundaries for yourself. Not having precepts imposed upon you, you willingly take them on.

Through a practice in which you consistently are able to live within those boundaries, a growing confidence in yourself arises.

You know that you have certain principles that you can uphold even in situations or circumstances in which it might be quite difficult to do so.

As a result, you don't have to be constantly going over and over in your mind, 'Why did I say that? Why did I do that?' •

De enige houding van de *yogi* om beide negatieve opties te vermijden is door zich voor te nemen zich te onthouden van onheilzame gedachten, woorden en handelingen. ¹⁰¹

Maar zoals we allen weten, is de weg naar de hel geplaveid met goede voornemens.

Op het moment dat de *yogi* een onheilzame daad heeft verricht, volstaat het dat hij hiervan gewoon kennis neemt; dat hij er zich bewust van is dat spijt de daad nooit kan uitwissen en het besluit neemt om deze fout in de toekomst niet meer te maken. ¹⁰²

Zelfs indien het [alsnog] *niet* de bedoeling zou zijn om de Zeven Zuiveringen te ontwikkelen, omschrijft de Boeddha de voordelen van een ethische levenswijze.

Mahaparinibbana-Sutta: 103

- *Burgers [Leken], er zijn vijf voordelen voor degene die zich goed gedraagt door zich zedelijk te volmaken.*

Welke vijf?

In de eerste plaats bereikt hij grote welvaart ten gevolge van zijn ijver. Dit is het eerste voordeel voor degene die zich goed gedraagt.

In de tweede plaats krijgt hij een goede naam. Dit is het tweede voordeel voor degene die zich goed gedraagt.

In de derde plaats is het zo dat, wat voor gezelschap hij ook benadert, of het nu krijgers, brahmanen, burgers of asceten zijn, hij daarbij vol zelfvertrouwen en zelfverzekerd is. Dit is het derde voordeel voor degene die zich goed gedraagt.

In de vierde plaats is zo iemand helder van geest als hij sterft. Dit is het vierde voordeel voor degene die zich goed gedraagt.

In de vijfde plaats komt zo iemand na het uiteenvallen van het lichaam, na de dood, goed terecht, rijst hij in een hemelse wereld weer op. Dit is het vijfde voordeel voor degene die zich goed gedraagt.'

Maar terug naar ons progressieve pad van zuivering: uiteindelijk is het doel van *sila* het bekomen van een kalme en rustige geest die alle uiterlijkheden onbewogen achter zich kan laten; een geest die zich kalm en rijp opstelt om de complete aandacht te richten op de beoefening van concentratie, van *samadhi*.¹⁰⁴

Wanneer de *yogi* immers zichzelf wil onderzoeken om inzicht te verwerven in de diepte van zijn werkelijkheid, moet de geest heel kalm en rustig zijn: introspectie vereist een kalme geest, die vrij is van onrust; en vermits elke onheilzame daad de geest met onrust overspoelt is *sila* van primordiaal belang.

Ethiek is een voorafgaande voorwaarde voor elke spirituele ontwikkeling. Moraliteit vormt bijgevolg het *fundament* voor elke spirituele zuivering.¹⁰⁵

Laten we dit proces van reiniging dat we—hoe dan ook—moeten doorlopen, gewoon *loutering* noemen. Onder *sila* verstaan we de morele zuivering van ons denken, spreken en handelen.

Sutta-Nipata:¹⁰⁶

• *Those who are devoted to the Dhamma—made known by the Noble Ones—are unsurpassed in speech, thought and action. They are established in peace, gentleness and concentration, and have reached the essence of learning and wisdom.* •

De *Pali*-canon maakt—zoals *supra* reeds aangestipt—een onderscheid tussen enerzijds monniken en nonnen en anderzijds mannelijke én vrouwelijke lekenvolgelingen van de *Dhamma*.

Maar uiteindelijk vormt dit onderscheid slechts een kunstmatige scheiding.

Matara Nanarama:¹⁰⁷

• *At the time of attaining the paths and fruits,¹⁰⁸ both monk and layman should be equally developed in regard to the virtue of sense restraint.* •

De fundamentele ethische code van de *Dhamma* voor leken bestaat uit de Vijf Voorschriften van Deugdzaamheid of de Vijf Levensprincipes (*panca-sila* of *pansil*). Ze vormen enerzijds een *richtsnoer* voor gedragingen die best vermeden worden omdat ze tot ongelukkige gevolgen leiden; anderzijds zijn ze een gids voor een aantal gedragingen die gecultiveerd moeten worden omdat ze tot spirituele ontwikkeling leiden. Door deze precepten rigoureus te volgen zet de *yogi* zich op dezelfde lijn als ontwaakte personen—‘*the Noble Ones*’, *the Ariyas*’—die de verlichting bij zichzelf gerealiseerd hebben.

Zoals alle aspecten van de *Dhamma* worden de vijf voorschriften gezien als *natuurlijk*, als *logisch* [de zo-heid van de dingen], én *menselijk* [niet als afkomstig van of afgeleid uit een bovennatuurlijke kracht].¹⁰⁹

In tegenstelling tot de monotheïstische slavenreligies betreft het hier geen geboden, verplichtingen waaraan voldaan moet worden, op straf van (dood)-zonde. *Panca-sila* betreft veeleer adviezen of voorschriften, waarbij de *yogi* uiteindelijk *zélf* de keuzevrijheid heeft om een aantal voorschriften op zich te nemen.¹¹⁰

Laat duidelijk zijn dat deze precepten aan de *yogi* inzicht geven in de *richting* die hij hoeft in te slaan. Het zijn *wegwijzers* die aanduiden waar hij moet op letten indien hij niet in de gevaarzone wil terecht komen. Deze precepten— ik herhaal: *persoonlijk* aangegane verplichtingen—behoeden de *yogi* aldus voor veel onheil.

Algemeen kunnen we stellen dat de beoefening van deze vijf voorschriften hierop neerkomt dat de *yogi* zich onthoudt van elke mondelinge of fysische handeling die de vrede en harmonie van anderen verstoort.¹¹¹

Het naleven van deze voorschriften zorgt tevens voor een probleemvrij bestaan in de maatschappij. Dit feit op zich geeft de *yogi* een bijkomende externe voldoening én bescherming.¹¹²

De *Anguttara Nikaya* beschrijft de *panca-sila* als vijf geschenken:¹¹³

• *There are these five gifts, five great gifts; original, long standing, traditional, ancient, unadulterated, unadulterated from the beginning; that are not open to suspicion, will never be open to suspicion, and are unfaulted by knowledgeable contemplatives and brahmans [priests].*

Which five?

There is the case where a disciple of the Noble Ones, abandoning the taking of life, abstains from taking life.

In doing so, he gives freedom from danger, freedom from animosity, freedom from oppression to limitless numbers of beings. In giving freedom from danger, freedom from animosity, freedom from oppression to limitless numbers of beings, he gains a share in limitless freedom from danger, freedom from animosity, and freedom from oppression.

This is the first gift, the first great gift; original, long standing, traditional, ancient, unadulterated, unadulterated from the beginning—that is not open to suspicion, will never be open to suspicion, and is unfaulted by knowledgeable contemplatives and priests...

Furthermore, abandoning taking what is not given (stealing), the disciple of the Noble Ones abstains from taking what is not given.

In doing so, he gives freedom from danger, freedom from animosity, freedom from oppression to limitless numbers of beings. In giving freedom from danger, freedom from animosity, freedom from oppression to limitless numbers of beings, he gains a share in limitless freedom from danger, freedom from animosity, and freedom from oppression.

This is the second gift...

Furthermore, abandoning illicit sex, the disciple of the Noble Ones abstains from illicit sex.

In doing so, he gives freedom from danger, freedom from animosity, freedom from oppression to limitless numbers of beings. In giving freedom from danger, freedom from animosity, freedom from oppression to limitless numbers of beings, he gains a share in limitless freedom from danger, freedom from animosity, and freedom from oppression.

This is the third gift...

Furthermore, abandoning lying, the disciple of the Noble Ones abstains from lying.

In doing so, he gives freedom from danger, freedom from animosity, freedom from oppression to limitless numbers of beings. In giving freedom from danger, freedom from animosity, freedom from oppression to limitless numbers of beings, he gains a share in limitless freedom from danger, freedom from animosity, and freedom from oppression.

This is the fourth gift...

Furthermore, abandoning the use of intoxicants, the disciple of the Noble Ones abstains from taking intoxicants.

In doing so, he gives freedom from danger, freedom from animosity, freedom from oppression to limitless numbers of beings. In giving freedom from danger, freedom from animosity, freedom from oppression to limitless numbers of beings, he gains a share in limitless freedom from danger, freedom from animosity, and freedom from oppression.

This is the fifth gift...

The fifth great gift; original, long standing, traditional, ancient, unadulterated, unadulterated from the beginning; that is not open to suspicion, will never be open to suspicion, and is unfaulted by knowledgeable contemplatives and priests. •

Samengevat behelst de *panca-sila* volgende voorschriften:

1. Ik houd mij ¹¹⁴ aan het voorschrift om af te zien van het doden van levende wezens én stel me tezelfdertijd eerbiedig op t.o.v. alle levensvormen.
2. Ik houd mij aan het voorschrift om af te zien van het nemen van dat wat niet gegeven is én cultiveer tezelfdertijd vrijgevigheid.
3. Ik houd mij aan het voorschrift om af te zien van seksuele onzorgvuldigheid [niet-harmonieus seksueel gedrag] ¹¹⁵ én stel me tezelfdertijd voorkomend op in mijn intieme relatie. ^{116 117 118}
4. Ik houd mij aan het voorschrift om af te zien van leugens [ik neem me voor om de waarheid te spreken] én blijf tezelfdertijd op mijn hoede voor de po-

tentiële impact dat mijn spreken kan veroorzaken [roddel; harde taal; zinloos gezwets].

5. Ik houd mij aan het voorschrift om af te zien van [en/of anderen daartoe aan te zetten] het gebruik van verdovende middelen als alcohol en drugs, ¹¹⁹ [evenals van het misbruik van geneesmiddelen] ¹²⁰ hetgeen leidt tot onachtzaamheid; tot nonchalance of tot verlaging/verlies van bewustzijn én neem tezelfdertijd énkél drank en voedsel tot mij die bijdraagt tot een vredevol leven.

Elk precept draagt steeds twee componenten in zich: *enerzijds* het vermijden van het stellen van een handeling; *anderzijds* het cultiveren van de tugenpool.

Voor de volledigheid: een méér rigoureuze versie van de *panca sila* wordt gevolgd door de novice-monniken en novice-nonnen.

Zij volgen de Acht Voorschriften van Deugdzaamheid (*attha-sila*), waarbij het derde voorschrift strenger wordt [er wordt afgezien van *alle* vormen van seksueel gedrag. Het 3de precept luidt dan als volgt: ‘Ik houd mij aan het voorschrift om af te zien van seksuele activiteiten én hou tezelfdertijd mijn geest gericht op mijn spirituele ontwikkeling’.

Aansluitend worden er drie voorschriften toegevoegd: ¹²¹

6. Ik onderneem de training om niet gulzig te eten [overeten] én van het niet eten op de ‘foute’ tijd [de ‘foute’ tijd is van het middaguur tot het ochtend-gloren].

7. Ik onderneem de training om activiteiten te vermijden die emoties opwekken en de geest verstrooien [i.c. het bezoeken van shows en gelegenheden van vermaak en het dragen van lichamelijke versieringen en het gebruiken van parfums, maar ook subtielere vormen, i.c. tijdens een retraite: het lezen van boeken; naar muziek luisteren; studeren; schrijven—allemaal zintuiglijke zaken die de geest verstrooien] én tezelfdertijd neem ik me voor mijn concentratie verder te ontwikkelen. ¹²²

8. Ik neem me voor om mijn ambitie [om tot Zelfrealisatie te komen] niet te laten verslappen én richt tezelfdertijd mijn duidelijke intentie en mijn inzet op het bereiken ervan, wat in essentie neerkomt op leven in eenvoud. ¹²³

Waar de *attha-sila* hoofdzakelijk beoefend wordt door de novice-monniken en novice-nonnen, belet dit echter niet dat het elke [leken]beoefenaar vrij staat om de Acht Precepten permanent of tijdelijk [bijvoorbeeld gedurende een *sesshin* of tijdens *uposatha*-dagen] tot zijn/haar maatstaf te nemen, waarbij dan het 8ste voorschrift kan vervangen wordt door het vaste voornemen om het levensonderhoud (*samma ajiva*) volkomen zuiver te houden [cfr: *infra*].

Nóg méér gesofisticeerd en rigide zijn de Tien Voorschriften van Deugdzaamheid (*dasa-sila*), die enigszins in volgorde én in bewoordingen afwijken van de *panca-sila* en de *attha-sila*. Deze Tien Precepten worden hoofdzakelijk beoefend door de monniken (*bhikkhus*) en nonnen (*bhikkhunis*).

Maar ook hier weer: niets belet dat ook lekenvolgelingen deze rigoureuze Tien Voorschriften volgen. ¹²⁴

1. Ik onderneem de training van het niet-doden van levende wezens. ¹²⁵
2. Ik onderneem de training van het niet-nemen van wat aan anderen toebehoort (niet stelen).
3. Ik onderneem de training van het afzien van seksueel gedrag.
4. Ik onderneem de training van het niet-liegen of onwaarheid spreken.
5. Ik onderneem de training van het niet-consumeren van middelen die de geest bedwelmen (drugs; alcohol en niet-noodzakelijke geneesmiddelen).
6. Ik onderneem de training van het niet-eten op de ‘foute’ tijd (van het middaguur tot het ochtendgloren).
7. Ik onderneem de training van het niet-bezoeken van shows en gelegenheden van vermaak die tot zintuiglijke emoties en verstrooiing van de geest leiden.
8. Ik onderneem de training van het niet-dragen van lichamelijke versieringen en parfums.
9. Ik onderneem de training van het voornemen om mijn ambitie om bevrijding te bereiken niet te laten verslappen, wat neerkomt op de training van leven-in-eenvoud.
10. Ik onderneem de training van het niet-gebruiken van betaalmiddelen: geld, goud en zilver.

Aansluitend volgen de geordonneerde monniken en nonnen de *patimokkha-sila* —in feite het ‘wetboek van strafrecht’—namelijk de lijst van de belangrijkste regels of voorschriften waaraan *bhikkhus* en *bhikkhunis* zich dienen te houden. De *patimokkha* ¹²⁶ vormt de kern van de *vinaya*, ¹²⁷ die in totaal honderden regeltjes telt [en die voor de *bhikkhunis* extensiever is dan voor de *bhikkhus*].

Zeker zo belangrijk als deze verschillende Voorschriften van Deugdzaamheid (*panca-sila*; *attha-sila*; *dasa-sila* en *patimokkha-sila*) is de ultieme moraliteit, die erin bestaat om de zintuigen te bewaken: ‘(...) *waakzaam bij wat binnestroomt, de zinnen overwonnen (...)*’. ¹²⁸

Dit vergt een permanente inspanning en aandacht, maar maakt uiteindelijk vrij (*cf: infra*).

En hier ligt de lat voor monniken en leken-volgelingen even hoog.

[1.2] Het Bewaken van de Zintuigpoorten

De Boeddha stelde dat, vooraleer een aanvang gemaakt kan worden met het ontwikkelen van de *jhana's* [cfr: *infra—de 2de Zuivering*], de zintuigpoorten¹²⁹ dienen bewaakt te worden: men verwerft iets waardevols niet gratis!^{130 131}

In feite kan de beoefenaar slechts aan zijn meditatiepraktijk beginnen ná een uitvoerige voorbereiding, die bestaat uit het beoefenen van ethisch gedrag; door het bewaken van de zintuigpoorten en door het ontwikkelen van bewuste aandacht¹³² bij alle handelingen.

De *yogi* wordt door het contact van zijn zintuigen met de zintuiglijke objecten permanent geprikkeld: welgevormde dingen; aangename geluiden; welgevallige geuren; lekkere smaken; verlokkelijke aanrakingen; schitterende ideeën... ze kloppen allemaal aan zijn zintuigpoorten. En het resultaat ervan uit zich... in verlangen.

Maar ook het tegengestelde doet zich op elk moment voor: door het contact van zijn zintuigen met de zintuiglijke objecten wordt de *yogi* geconfronteerd met lelijke dingen; met afschuwelijke geluiden; met afstotelijke geuren, met akelige smaken; met onaangename aanrakingen; met verwerpelijke ideeën... Ook deze verschijnselen kloppen aan *yogi's* zintuigpoorten. Het resultaat van dit alles uit zich... in afkeer.

Elk zintuiglijk contact geeft aanleiding tot een gewaarwording: aangenaam; onaangenaam of neutraal. Een aangename gewaarwording leidt tot verlangen; een onaangename tot afkeer. Een neutrale gewaarwording is het gevolg van het feit dat de *yogi* niet aandachtig genoeg is: onwetendheid.

Het '*bewaken van de zintuigpoorten*' wil zeggen dat de *yogi* zich *bewust* wordt van deze gewaarwordingen; *bewust* van de aanhoudende stroom van gewaarwordingen die hem elk moment opnieuw overvalt.

Idealiter moet hij trachten *gelijkmoedig* te zijn t.o.v. elke gewaarwording; d.i. géén verlangen opwekken voor aangename gewaarwordingen; géén afkeer voor onaangename gewaarwordingen. Kortom: hij moet zich onthouden van elke reactie op elke gewaarwording.

Wanneer hij reageert op deze gewaarwordingen met verlangen; met afkeer of met onwetendheid, dan vormen zich *sankharas* [reacties; het ontstaan van mentale formaties], waardoor een proces van proliferatie, van vermenigvuldiging van zijn ellende start en het proces van zelfrealisatie stopt.

Het '*bewaken van de zintuigpoorten*' vormt een middel voor de *yogi* om niet overweldigd te raken door verlangen naar of afkeer van [wat in beide gevallen tot ellende voert] een zintuiglijk object.

Wát is dit middel? Een drietal mogelijkheden:

- vermijden van zintuiglijk contact met het object
- ontwikkelen van *samadhi*, omdat hierdoor het bewustzijn afgesloten wordt van de zintuigpoorten [énkel kalmte is aanwezig; en er kunnen zich nooit twee emoties in hetzelfde moment voordoen]
- ontwikkelen van *panna*, vermits de *yogi* op deze manier de inherente ellende (her)kent van alle zintuiglijke objecten. Hierdoor ebt het verlangen ernaar volledig weg. ¹³³

De Magandiya-Sutta: ¹³⁴

• *Het oog verheugt zich in vormen, vindt genoeg in vormen. Het oor verheugt zich in geluiden; de neus verheugt zich in geuren; de tong verheugt zich in smaken; het lichaam verheugt zich in het tastbare; de geest verheugt zich in gedachten.*

Die zintuigen zijn door de Voleindigde getemd, onder controle gebracht, bewaakt en beheerst en hij onderwijst de Dhamma tot beheersing ervan.

... Hij bewaakt de poorten van de zintuigen, zodat noch begeerte naar objecten of personen, noch verdriet om wat hij niet bezit zich van hem meester kunnen maken.

Hij geeft de begeerte naar de wereld op en houdt zijn geest er vrij van; hij loutert zijn geest van begeerte. •

Dhammapada: ¹³⁵

• *[Bouwers van] Irrigatiekanalen voeren het water af,
Pijlenmakers maken pijlen recht,
Timmerlui verbuigen het hout,
De Wijzen temmen zichzelf. •*

De Dhammapada verder: ¹³⁶

• *De geest is heel subtiel
En moeilijk volledig te begrijpen.
Hij neigt naar het vervullen van al zijn verlangens.
De Wijze zal zijn geest beschermen:
Een beschermd geest
Brengt geluk. •*

Satya Narayan Goenka: ¹³⁷

• *Moment by moment remain alert, guard your sanity. Strive to avoid and fend off the reactions [sankharas] of craving and aversion. •*

Matara Nanarama ¹³⁸ en *Matthew Flickstein* ¹³⁹ hebben het bewustzijnsproces—zoals het in de *Abhidhamma Pitaka* uitgebreid beschreven is—in hedendaagse taal omgezet.

Hieronder volgt een *summiere* samenvatting van dit proces:

Het bewustzijn (*vinnana*)—met name het visueel, auditief, reuk, smaak, tast en mentaal bewustzijn—dat ontstaat door het contact (*phassa*) van het zintuig (*ayatana*) met het respectieve zintuigobject (*gocara*) is énkél het *naakte* besef van het zintuigobject zoals het tot ons komt door de ‘zintuigpoort’. Het bewustzijn is dus *puur*; *zuiver*; *open*. Het is énkél ‘bewust-zijn’. Zónder enige toevoeging. Dit ‘bewust-zijn’ is ‘*de oneindige openheid van Zijn*’; dit is ‘*het dynamisch spel van het Ene*’; dit is ‘*het non-duale zicht*.’ (cfr: *infra* - citaat Hans Knibbe)

Hoewel het erop lijkt dat we *permanent* bewust zijn, is de werkelijkheid *anders*: hetgeen we ervaren zijn slechts *momenten* van bewustzijn, die ontstaan en vergaan tegen een ontzettende snelheid. Het is deze snelheid die ons de illusie geeft van een voortdurende, continue *flow* van bewustzijn. Dit is vergelijkbaar met het afspelen van een film, waar de snelheid waarmee de separate beelden worden geprojecteerd eveneens de illusie wekken van een continue beweging.

Elk moment van bewustzijn kan slechts één zintuiglijke ervaring van een object verwerken. Anders gezegd: we kunnen ons niet van méér dan één zintuigobject *bewust-zijn* in élk moment.

Een voorbeeld: alhoewel het ons voorkomt dat we op hetzelfde moment simultaan iets zien én horen, is dit *niet* het geval: er is steeds een moment van zien én een moment van horen—het zijn *separate* momenten die zich in een razend tempo opvolgen. De enorme snelheid waarmee de bewustzijnsmomenten zich opvolgen geven echter een *indruk* van simultaneïteit.

Onze geest volgt steeds hetzelfde parcours: wanneer een zintuigorgaan in contact komt met een zintuigobject én wanneer bewustzijn aanwezig is [!], percipieert (*sanna*) onze geest, op basis van ervaringen uit het verleden, dit bewustzijn. Elke zintuiglijke ervaring resulteert in het ontstaan van een gewaarwording (*vedana*). Zulke gewaarwording kan slechts drie vormen aannemen: aangenaam; onaangenaam of neutraal.

Iemand die zich niet bewust is van de gewaarwordingen die ontstaan uit deze zintuiglijke ervaringen, zal *automatisch* reageren.

De gewoontepatronen die hieruit volgen zijn klaar en duidelijk:

- wat als aangenaam wordt ervaren, heeft verlangen en hunkering tot gevolg
- wat als onaangenaam wordt ervaren, leidt tot afkeer
- wat als neutraal wordt ervaren levert een lethargische reactie op, namelijk onwetendheid

Deze onbewuste, automatische, reacties (*sankharas*) bestendigen de illusoire begoocheling die onze geest beheerst.

Hans Knibbe: 140

- *We klemmen ons vast aan onze gedachtepatronen, onze ideologieën en opvattingen als drenkelingen aan wrakhout.*

We knutselen met onze concepten onze leefwereld in elkaar en voelen ons veiliger in die “gevlochten ruimte” dan in de open, naakte werkelijkheid.

(...) We hebben geen contact meer met onze subtiële, heilige, pure licht-aard.

(...) We herkennen de oneindige openheid van Zijn niet meer, waarin we zien dat alles een dynamisch spel van het Ene is.

We missen het non-duale zicht. •

Het is duidelijk dat de *yogi* deze gewoontepatronen *móet* doorbreken, wanneer hij een helder *bewust-zijn* wil verwerven.

Dit kan énkél wanneer de *yogi* zijn opmerkzaamheid ontwikkelt. In élk moment. En van moment-tot-moment. Opmerkzaamheid op de continue *flow* van het bestaan.

Het is dit *proces* van *intentionele* ¹⁴¹ opmerkzaamheid dat de Boeddha ‘*het bewaken van de zintuigpoorten*’ noemde. Het is deze *continue aandacht* voor alles wat we denken, zeggen en doen dat ervoor zorgt dat onze ethiek gezuiverd wordt op een continue basis.

Het bewaken van de zintuigpoorten stelt de *yogi* in staat om de *automatische*, onheilzame (*akusala*) reacties op zijn constante zintuiglijke gewaarwordingen te elimineren en tezelfdertijd een intentioneel heilzaam (*kusala*) antwoord in de plaats te stellen.

Dit is *mindfulness*.¹⁴² Dit is *vipassana*: een niet-oordelende, niet-reactieve opmerkzaamheid op alles wat de *yogi* [óp en in zijn geest/lichaam-structuur (*namarupa*)] gewaar is en dit van moment-tot-moment. Continue opmerkzaamheid (*sati*)—d.i. *zónder* die constante, weinig savante, zinloze mentale commentaar op alles-en-nog-wat (*mind chatter*)—én gelijkmoedigheid (*upekkha*) van moment-tot-moment. ^{143 144}

En *hóe* de *yogi* deze bewaking moet doen—namelijk door te ‘noteren’ wat zich aan zijn zintuigpoorten aandient—maakt *Mahathera Matara Nanarama* ons duidelijk: ¹⁴⁵

• *By means of mindfulness one must prevent the arising of all defilements sparked off by sense experience — all forms of desires, major and minor conflicts, as well as those deceptions which are extremely subtle, rooted in delusion itself, in pure and simple ignorance.*

Deception ¹⁴⁶ *is something difficult to understand.*

But if one mindfully makes a mental note of every object “calling” at the six sense-doors, one can free oneself from deception.

The not-knowing and misconceiving of what should be known amounts to delusion.

By failing to make a mental note of a pleasant feeling, one provides an opportunity for lust to arise.

Failure to make a mental note of an unpleasant feeling can be an opportunity for the arising of repugnance [aversion], while such a failure in regard to a neither-unpleasant-nor-pleasant feeling might give rise to deception, delusion or ignorance.

Therefore the practice of mentally noting each and every object that calls at the six sense-doors will also be helpful in getting rid of the underlying tendency to ignorance.

In the case of the pleasant feeling, the underlying tendency to attachment must be abandoned.

In the case of the painful feeling, the underlying tendency to repugnance must be abandoned.

And in the case of the neither-unpleasant-nor-pleasant feeling, the underlying tendency to ignorance must be abandoned. ♣

[1.3] Zuiver Levensonderhoud

De Boeddha: ¹⁴⁷

• *En wat is de juiste wijze van levensonderhoud? Wat dit betreft geeft een leerling van de Nobelen ¹⁴⁸ een verkeerde wijze van levensonderhoud op en voorziet in zijn levensonderhoud door een juist beroep—dát, wordt de juiste wijze van levensonderhoud genoemd, monniken.* •

Het levensonderhoud van de *yogi* [maar extensief bij te voegen: de vrijetijdsbesteding evenals andere regelmatig terugkerende activiteiten] mag niet gebaseerd zijn op iets wat andere wezens kan schaden; iets wat de totale harmonie in gevaar brengt. Zuiver levensonderhoud omvat aandacht voor onze plaats in het Geheel. Zo legt zuiver levensonderhoud de basis voor een intelligent sociaal activisme en gefundeerde ecologische verantwoordelijkheid. Niet énkél *climate change* maar veeleer *system change*, waar zorgzaamheid voor anderen centraal staat.

Zuiver levensonderhoud kan dan ook gedefinieerd worden als ‘zuiver leven’ *tout court*.

Voor *samma ajiva* zijn twee criteria van toepassing.

Het eerste criterium is dat elke mentale, verbale of fysieke handeling tegen het licht gehouden wordt van de 5 precepten (*panca-sila of pansil*), ¹⁴⁹ resp. *attha-sila* of *dasa-sila*, om uit te maken of ze heilzaam (*kusala*) is of niet (*akusala*).

Het tweede criterium is dat anderen *niet* aanmoedigd worden om deze voorschriften te overtreden.

Het komt er bijgevolg op neer dat het levensonderhoud noch *direct*, noch *indirect* andere wezens schade mag berokkenen.

Sutta-Nipata: ¹⁵⁰

• *One should not kill a living being, nor cause it to be killed, nor should one incite another to kill. Do not injure any being, either strong or weak, in the world.* •

Dhammapada: ¹⁵¹

• *Wie levende wezens kwetst,
Zal—juist hierdoor— nooit een Edele zijn.
Wie gewelddoos is met alle levende wezens,
Wordt een Edele genoemd !* •

Het komt er op neer dat de *yogi* geen beroep uitoefent dat te maken heeft met het rechtstreeks of onrechtstreeks vernietigen van leven, de fabricatie van zaken die leven [kunnen] vernietigen, met harmonie-verstorende activiteiten, met criminaliteit, met begeerte-opwekkende activiteiten.

Niet élke schaduwzijde van werk valt te vermijden, omdat de *yogi* nu eenmaal in een maatschappelijke context leeft die weinig of geen spiritualiteit voorstaat en brutaal gezegd, maar naar waarheid, slechts om platte winstmaximalisatie draait.

Door een verkeerde wijze van levensonderhoud raakt niet enkel de individuele *yogi* verhard, maar komt onrechtstreeks de hele maatschappij terecht in een spiraal van *disharmonie* en *verzuring*.

Concreet geef ik volgende—niet exclusieve en niet limitatieve—opsomming:

1. Geen handel in wapens, geen beroepen waarin moet gedood worden of waarbij aangezet wordt tot doden
2. Geen slavernij en geen prostitutie
3. Geen handel in vlees- of visproductie en/of slachterij of iedere andere handel in levende wezens [industriedieren]
4. Geen productie en handel in vergif of in chemische middelen
5. Geen productie en handel in verdovende middelen
6. Geen media ¹⁵² en consumentisme: verwekkers van resp. opinies en reclame, ¹⁵³ gericht op het capteren van de aandacht op externe dingen, die verlangen of afkeer oproepen ¹⁵⁴
7. Geen handel in porno; goktenten, casino's

Het komt er op neer dat elk beroep of elke activiteit die de morele regels van *juist spreken* en van *juist handelen* overschrijdt, een foutieve manier is van levensonderhoud.

Uiteraard speelt ook hier de *wilsintentie (cetana)* een rol. Een dokter die hoopt op een epidemie of een *trader* die hoopt op een hongersnood zondigt *intentioneel* tegen de geest van *samma ajiva*.

Het loon dat we verwerven door onze arbeid moet gebruikt worden voor de behoeften van onszelf én van diegenen die van ons afhankelijk zijn. Het saldo dat hiervan overblijft [of althans een deel ervan] dient toe te komen aan de gemeenschap om gebruikt te worden ten bate van anderen. Dit is een logisch uitvloeisel van *juist levensonderhoud*.

De vraag die ik me reeds jaren openlijk stel is in hoeverre het nog mogelijk is in het huidige westerse zakenpatroon de normen van verantwoord en ethisch zaken doen hoog te houden, gezien de geldende prestatiedruk en de ongelimiteerde winstmaximalisatie. ¹⁵⁵

Ik concretiseer de vraag nog verder: welke opties heb je als *individu* indien je de *dhamma*-principes hoog wil houden?

Naar mijn mening slechts twee: ¹⁵⁶

→ ofwel maak je een duidelijke afsplitsing tussen je werk en je privé-leven: werk is werk en principes zijn privé: het komt erop neer dat je zowel de kool als de geit spaart en [illusoir] hoopt dat je spirituele pad op de lange duur zuivering

brengt. Dit is natuurlijk de kop in het zand steken, maar daarin zijn we sterk als puntje-bij-paaltje komt;

→ ofwel resoluut een andere levensweg kiezen en ontslag nemen. Dit is de radicale én zuivere optie en ongetwijfeld de enig juiste. Maar hoevelen hebben de moed? Ik had die onversaagdheid vroeger niet en heb pas op latere leeftijd de beslissing genomen om uit de *ratrace* te stappen. Momenteel zou ik niet meer wijfelen en onmiddellijk de enig juiste beslissing nemen. *Facta infecta fieri non possunt.*

Een kleine opmerking i.v.m. de groep moraliteit (*sila*) van het Achtvoudige Pad: wees ook hier gelijkmoedig. Het Westen heeft geen nood aan scherprechters. Van dat soort hebben we er méér dan genoeg gehad. Meestal gehuld in één of ander náár uniform.

Vergeet nooit: *'there has to be evil so that good can prove its purity above it.'*

[1.4] Juiste Houding t.o.v. Materiële Goederen

Een juiste houding t.o.v. materiële goederen wil zeggen dat we de materiële middelen die ons ter beschikking staan *met wijsheid* moeten gebruiken.

Materiële goederen moeten we zeer breed bekijken. Het zijn *alle* middelen die ons leven ondersteunen en ons beschermen tegen ongewenste externe invloeden. Tot materiële goederen behoren: voedsel; huisvesting; kledij, transport; geneesmiddelen—kortom alles waarmee we ons omringen en/of waarmee we omringd worden.

Het gebruik van materiële goederen geeft permanent aanleiding tot zintuiglijke ervaringen, die aangenaam, onaangenaam of neutraal zijn. Op zich—in zijn ‘pure’ vorm [zonder reacties...]—is met deze gewaarwordingen niets mis.

Het *loopt* verkeerd wanneer deze gewaarwordingen aanleiding geven tot *verlangen* (*tanha*) en *hechting* (*upadana*). Wanneer we ernaar verlangen en er ons aan hechten laten deze materiële goederen ons geloven dat ze *van ons* zijn en—nog een stap verder— zelfs integraal deel uitmaken van ons *Zijn* [identificatie].

Maar het loopt helemaal *scheef* wanneer deze gewaarwordingen aanleiding geven tot afkeer en haat: jaloeziesheid.

Elk verlangen en elke afkeer baart ellende als kind.

Alle problemen in deze wereld vinden hun oorsprong in hunkering of afkeer naar zintuiglijke fenomenen. Het voorwerp van onze verlangens naar... of van onze afkeer voor... verandert constant. En alsof dat nog niet voldoende is: ook ons verlangen naar... of onze afkeer voor... het desbetreffende voorwerp wijzigt van moment-tot-moment.

Sayadaw U Pandita: 157

• *It is on account of the continual need to experience pleasures that families are formed.*

Members of the family have to go out and toil through the day and night to get money to support themselves.

It is on account of the need for pleasure that quarrels occur within the family, that neighbors do not get along well, that towns and cities are loggerheads, that states have conflicts, that nations go to war.

It is on account of sense-based pleasures that all these hosts of problems plague our world, that people have gone beyond their humanness into great cruelty and inhumanity. •

Het komt er bijgevolg op aan *alle* materiële goederen *met wijsheid* te gebruiken. Moderatie. De Middenweg.

In de *Maha Assapura-Sutta* adviseert de Boeddha hoe de *yogi* voedsel moet beschouwen: ¹⁵⁸

• *We will be moderate in eating. Reflecting wisely, we will take food neither for amusement nor intoxication nor for the sake of physical beauty and attractiveness, but only for the endurance and continuance of this body, for ending discomfort, and for assisting the holy life, considering:*

“Thus shall I terminate old feelings of [hunger] without arousing new feelings [of having overeaten] and I shall be healthy and blameless and shall live in comfort.” •

Naar analogie met voedsel moet de *yogi* ook voor alle andere materiële goederen een heilzame houding ontwikkelen voor het gebruik dat hij ervan maakt.

Hij moet ervan doordrongen zijn dat elk gebruik van materiële goederen waaruit hij zintuiglijk verlangen puurt of waardoor hij afkeer ontwikkelt, zijn bewustzijn naar de buitenwereld gericht houdt, terwijl de ontwikkeling van concentratie (*samadhi*) en wijsheid (*panna*) net een naar binnen gerichte focus vereist. ¹⁵⁹

Opmerkzaamheid (*sati*) én gelijkmoedigheid (*upekkha*) t.o.v. materiële goederen is ook in dit geval *yogi*'s beste leermeester.

Als conclusie van dit hoofdstuk, laat dit alvast duidelijk zijn: *sila* legt de basis, maar is op zich *niet* voldoende om de geest te temmen. Daarvoor is een andere methode nodig: concentratie—*samadhi*.

Sila-visuddhi zorgt ervoor dat het bewustzijn niet geagiteerd raakt. Wanneer het bewustzijn niet geagiteerd is, ontstaat gemakkelijker concentratie (*samadhi*) en uit concentratie spruit wijsheid (*panna*) voort.

Zoals zal blijken uit de verdere progressie van dit Pad van Zuivering...

[2.] CITTA-VISUDDHI

Citta-visuddhi staat voor ‘Zuivering van de geest’ of ‘Zuivering van het bewustzijn’.

Naast de ethische zuivering, die vooral de fysische aspecten—spreken en handelen—omvat, is er de mentale zuivering. Het is de zuivering van de gemoedstoestanden van de geest.

De geest is immers de voorloper van ons spreken en handelen.

Dhammapada: ¹⁶⁰

- *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 onzuivere gedachten,
Zal achtervolgd worden door lijden,
Zoals het karrenwiel de hoef van het lastdier volgt.*

*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,
Zal gevolgd worden door geluk,
Zoals de schaduw iemand nooit verlaat.* •

Satya Narayan Goenka: ¹⁶¹

- *Het is uitstekend om zijn spreken te beheersen. Uitstekend om zijn daden te temmen. Maar hij die meester is over zijn geest is de échte overwinnaar.*

De geest kan verdorven zijn. Maar de geest kan evenzeer verheven zijn. Zo kan de geest zowel een vriend als een vijand zijn. Wie de geest transformeert, transformeert alles. Maak daarom je geest vlekkeloos zuiver. •

Het is van het allergrootste belang om de geest te observeren en aandachtig te onderzoeken. In formele meditatie oefent de *yogi* zich daarin.

Maar hij moet er zich bewust van blijven dat beoefening niet stopt bij de formele meditatie, maar dat het de bedoeling is dat deze zich verder zet in het dagelijkse leven.

Concentratie (*samadhi*) is het geëigende middel om de geest te zuiveren, zodat de ware aard van de geest opnieuw op het voorplan komt.

Dalai Lama: ¹⁶²

- *The basic nature of the mind is clear like water. Any dirt in the water is not the nature of water and can be removed.*

No matter how murky [muddy] the water is, its essential clarity is never lost.

Similarly, afflictions are adventitious [accidental; secondary]; they have not penetrated the basic nature of the mind. •

Voor de duidelijkheid en voor het helder begrip van de *yogi* overloop ik stap-voor-stap de verschillende geledingen.

Citta-visuddhi wordt bereikt:

[2.1] door het bewustzijn te ontdoen van de Vijf Hindernissen (*panca nivarana*) die concentratie onmogelijk maken. Deze hindernissen zijn: zintuiglijk verlangen & hebzucht (*kamacchanda*); ¹⁶³ slechte wil; boosheid; irritatie; aversie; kwade bedoelingen (*vyapada*); luiheid & traagheid van geest (*thina-middha*); rusteloosheid & piekeren (*uddhacca-kukkucca*) en tenslotte sceptische twijfel (*vickiccha*).

[2.2] door het ontwikkelen van de diepe meditatieve absorpties—*de jhanas*

OF

[2.3] door het ontwikkelen van inzicht-meditatie—*vipassana bhavana*. ¹⁶⁴

Matara Nanarama: ¹⁶⁵

• *Purification of Mind is achieved by eliminating the five hindrances through the development of concentration.*

This can be done through either the vehicle of serenity [samatha] or the vehicle of insight [vipassana].

The meditator in the vehicle of serenity aims at gaining either access concentration [upacara samadhi] or absorption concentration [appana samadhi] pertaining to one of the eight levels of attainment—the four material jhanas [rupa jhanas] and the four immaterial states [arupa jhanas].

The vehicle of insight aims at gaining momentary concentration [khanika samadhi] by contemplating changing phenomena with mindfulness. •

Dalai Lama: ¹⁶⁶

• *Practitioners may cultivate insight in two ways.*

Following the vehicle of serenity, some attain access concentration [upacara samadhi] or a higher state of absorption [full absorption—i.e. appana samadhi → absorption understood in the sense of “becoming absorbed in; fixed upon the object”] and use it as the basis for generating insight.

Here the meditator emerges from the absorption, analyzes the factors of that absorption [the jhananga: vitakka; vicara; piti; sukha; ekaggata] ¹⁶⁷ in terms of the five aggregates, understands their conditions, examines their nature, and see they are marked by the three characteristics.

The purification of mind for this person is whatever degree of concentration he or she develops from access concentration on up.

Others, following the vehicle of pure [bare] insight, cultivate momentary concentration [khanika samadhi] ¹⁶⁸ on the ever-changing physical and mental events. This is comparable to access concentration and is the purification of mind for these practitioners. ♪

Zowel het ontwikkelen van de *jhanas* als de ontwikkeling van inzichtmeditatie (*vipassana bhavana*) zal *infra* besproken worden.

Laat echter heel duidelijk zijn dat zuivering van het bewustzijn *énkel* mogelijk is door *concentratie* (*samadhi*).

Concentreren zelf kan iedereen aanleren, alhoewel de graad van concentratie verschillend is van persoon tot persoon. De moeilijkheid ligt in het *aanhouden* van de concentratie.

De concentratie die we in ons dagelijkse leven aanhouden is uiteraard niet voldoende voor het zuiveren van het bewustzijn. Hét [enige] middel om de vereiste diepere concentratieniveaus te bereiken is *meditatie-beoefening*.

Dhammapada: ¹⁶⁹

• *Uit concentratie wordt wijsheid geboren.
Zonder concentratie gaat wijsheid verloren.
Wie deze twee wegen onderkent,
—Van zijn en niet-zijn—
Moet zich op zo'n manier gedragen
Dat zijn wijsheid groeit. ♪*

[2.1] Panca Nivarana

De Boeddha:

• *Wanneer een monnik merkt dat de Vijf Hindernissen in hemzelf verdwenen zijn is het net alsof hij van een schuld bevrijd is; als van een ziekte genezen; als uit een gevangenis ontslagen; als bevrijd is uit slavernij; alsof hij een veilige haven bereikt heeft.* •

De zuivering van de [gemoedstoestanden van de] geest—*citta visuddhi*—kan enkel worden bereikt door het realiseren van concentratie (*samadhi*) en hiervoor is de eliminatie van de Vijf Obstakels (*panca nivarana*) een *conditio sine qua non*.

170

Welke zijn deze Vijf Hindernissen?

- verlangen (*kammachanda*)
- afkeer, haat, boosheid (*vyapada*)
- luiheid en traagheid van de geest (*thina-middha*)
- rusteloosheid en piekeren (*uddhacca-kukkucca*)
- twijfel (*vicikiccha*)

De *panca nivarana* zijn terug te vinden in het *Theravada*, in het *Mahayana* en in de *vipassana*-traditie. In de verschillende stromingen worden ze enigszins anders geïnterpreteerd op basis van de onderlinge verschillen in meditatie-beoefening, maar de algemene teneur is absoluut gelijklopend.

In de *Theravada*-stroming worden de *panca nivarana* beschouwd als hindernissen voor het bereiken van de *jhanas*.

Ajahn Brahmavamso: 171

• *The deliberate idea of overcoming these five hindrances is important because it is the five hindrances that block the door to both the jhanas, and wisdom. It's the five hindrances that fuel avijja. The Buddha said that they're the nutriments, the food of delusion.* •

Ajahn Brahmavamso benadrukt trouwens dat elke moeilijkheid die gedurende meditatie-beoefening opduikt, zijn oorzaak vindt in één óf in een combinatie van de Vijf Hindernissen:

• *Any problem which arises in meditation will be one of these Five Hindrances, or a combination. So, if one experiences any difficulty, use the scheme of the Five Hindrances as a 'check list' to identify the main problem. Then you will know the appropriate remedy, apply it carefully, and go beyond the obstacle into deeper meditation.*

When the Five Hindrances are fully overcome, there is no barrier between the meditator and the bliss of Jhana. Therefore, the certain test that these Five Hindrances are really overcome is the ability to access Jhana. •

In de *Mahayana*-stroming worden de *panca nivarana* op eenzelfde wijze bestempeld als hindernissen voor de beoefening van kalmte-meditatie (*samatha*).

Ook in de *vipassana*-traditie wordt de *yogi* aangeleerd om zich vrij te maken van deze obstakels, vermits ze niet énkél een grote impact hebben op de formele meditatie-beoefening, maar evenzeer op het alledaagse leven van de *yogi*.

Jack Kornfield beschrijft de Vijf Hindernissen als volgt: ¹⁷²

‘... *Difficult energies which arise in the mind and in one's life as a part of meditation practice.*’

En *Gil Fronsdal* betitelt de *panca nivarana* als: ¹⁷³

‘... *A very important list of mental states that have a big impact on meditation practice and people's daily lives.*’

Deze obstakels hoeven niet zozeer als ‘zonden’ te worden beschouwd, maar kunnen beter omschreven worden als ‘hindernissen’ van de *yogi* op zijn weg naar Zelfrealisatie. ¹⁷⁴

Belangrijk is dat de *yogi* duidelijk beseft dat de ‘hindernissen’ ervoor zorgen dat er méér *ego* wordt geschapen; dat het ‘*ik*’ zich méér op de voorgrond werkt, terwijl voor Zelfrealisatie juist het tegenovergestelde nodig is.

De *panca nivarana* verhinderen daardoor dat de *yogi* tot concentratie (*samadhi*) komt. Daarom is het absoluut noodzakelijk dat de beoefenaar zijn bewustzijn—al was het maar *tijdelijk*—zuivert van deze Vijf Obstakels.

En, zoals we *supra* reeds summier aangestipt hebben, kan concentratie door de *yogi* verwezenlijkt worden door het bewandelen van één van de twee wegen [of in de taal van de *Pali*-canon: door het ‘berijden’ van één van volgende twee voertuigen (*yana*’s)], namelijk: het voertuig van kalmte (*samathayana*) óf het voertuig van inzicht (*vipassanayana*). ¹⁷⁵

In concreto:

→ door *samathayana*: het ontwikkelen van twee soorten concentratie: toegangsconcentratie (*upacara samadhi*) ¹⁷⁶ en absorptie-concentratie (*appana samadhi*)—de diepe meditatieve absorpties van de *jhanas*.

OF

→ door *vipassanayana*: het ontwikkelen van kortstondige concentratie (*khanika samadhi* - *Engels: momentary concentration*). *Khanika samadhi* is vereist voor inzichtmeditatie—*satipathana vipassana bhavana*. ¹⁷⁷

Kortstondige concentratie bezit dezelfde kracht als toegangsconcentratie voor het bereiken van éénpuntigheid van geest (*ekaggata*).

Wélke van beide technieken uiteindelijk door de *yogi* gebruikt wordt om zich te zuiveren van de Vijf Hindernissen maakt niets uit. Belangrijk is dat hij, door zijn

concentratie, éénpuntigheid van geest (*ekaggata*) realiseert—d.i. één wordt met het meditatie-object—zodat de hindernissen geen kans meer krijgen om tot ontwikkeling te komen. ¹⁷⁸

Door het bereiken van één van de drie concentratieniveaus—*upacara samadhi*; *appana samadhi* en *khanika samadhi*—worden de Vijf Hindernissen gecounterd: het naakte feit van het bereiken van één van deze 3 meditatieve staten [*not so easy (!)*] is voldoende om deze hindernissen te elimineren. Tijdelijk althans.

Matara Nanarama: ¹⁷⁹

- *Purification of Mind is achieved when the degree of concentration becomes sufficiently strong to cause the suppression of the five afflictive defilements known as the Five Hindrances.* •

[2.1.1] Situering van de Vijf Hindernissen

Het belang van een goed inzicht in de Vijf Hindernissen ¹⁸⁰ kan niet genoeg benadrukt worden. Immers, heel affirmatief gesteld: bevrijding en spiritueel ontwaken is slechts mogelijk door de vernietiging van de Vijf Hindernissen. ¹⁸¹

Het zijn immers deze Vijf Hindernissen die de weg tot realisatie/verlichting/ontwaken beletten of zelfs totaal blokkeren doordat ze verijdelen dat de *yogi* tot concentratie komt. Het overwinnen van de vijf hindernissen wordt daarom—te-recht trouwens—beschouwd als de *conditio sine qua non* om stroombetreding ¹⁸² ¹⁸³ (*sotapatti*) te realiseren. ¹⁸⁴

En zoals dit het geval is met *alle* zintuiglijke verschijnselen, ontstaan en vergaan ook *déze* hindernissen wanneer er zich specifieke oorzaken en voorwaarden manifesteren (*paticca samuppada*).

Het komt er bijgevolg op neer om deze specifieke oorzaken en voorwaarden te *kennen* en vooral te *ónderkennen* wanneer ze zich voordoen.

Opmerkzaamheid (*sati*) van de *yogi* is dan ook een noodzaak.

De beschrijving van opmerkzaamheid op de Vijf Hindernissen luidt in de *Maha Satipatthana-Sutta* ¹⁸⁵ als volgt:

• *Hoe, monniken, verwijft een monnik terwijl hij de geestesinhoud in de geestesinhoud observeert?*

Welnu, een monnik blijft bij de geestesinhoud: hij beschouwt de geestesinhoud door het beschouwen van de Vijf Hindernissen. En hoe doet hij dat?

Hier monniken, begrijpt een monnik, telkens als er zintuiglijk verlangen [kammachanda] in hem aanwezig is goed:

“Zintuiglijk verlangen is aanwezig in mij.”

Telkens als zintuiglijk verlangen afwezig is in hem, begrijpt hij goed: “Zintuiglijk verlangen is afwezig in mij.”

Hij begrijpt goed, hoe zintuiglijk verlangen dat nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt goed, hoe zintuiglijk verlangen dat nu in hem is opgekomen, geëlimineerd wordt.

Hij begrijpt goed, hoe zintuiglijk verlangen dat nu in hem geëlimineerd is in de toekomst niet langer in hem zal ontstaan.

Telkens als er afkeer [vyapada] in hem aanwezig is, begrijpt hij goed: “Afkeer is aanwezig in mij.”

Telkens als afkeer in hem afwezig is, begrijpt hij goed:

“Afkeer is afwezig in mij.”

Hij begrijpt goed, hoe afkeer die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt goed, hoe afkeer die nu in hem is opgekomen, geëlimineerd wordt.

Hij begrijpt goed, hoe afkeer die nu in hem geëlimineerd is in de toekomst niet langer in hem zal ontstaan.

Telkens als er luiheid en loomheid [thina-middha] in hem aanwezig is, begrijpt hij goed:

“Luiheid en loomheid zijn aanwezig in mij.”

Telkens als luiheid en loomheid in hem afwezig zijn, begrijpt hij goed:

“Luiheid en loomheid zijn afwezig in mij.”

Hij begrijpt goed, hoe luiheid en loomheid die nog niet in hem zijn opgekomen, ontstaan.

Hij begrijpt goed, hoe luiheid en loomheid die nu in hem zijn opgekomen, geëlimineerd worden.

Hij begrijpt goed, hoe luiheid en loomheid die nu in hem geëlimineerd zijn in de toekomst niet langer in hem zullen ontstaan.

Telkens als er onrust en wroeging [uddhacca-kukkucca] in hem aanwezig zijn, begrijpt hij goed:

“Onrust en wroeging zijn aanwezig in mij.”

Telkens als er onrust en wroeging in hem afwezig zijn, begrijpt hij goed:

“Onrust en wroeging zijn afwezig in mij.”

Hij begrijpt goed, hoe onrust en wroeging die nog niet in hem zijn opgekomen, ontstaan.

Hij begrijpt goed, hoe onrust en wroeging die nu in hem zijn opgekomen, geëlimineerd worden.

Hij begrijpt goed, hoe onrust en wroeging die nu in hem geëlimineerd zijn in de toekomst niet langer in hem zullen ontstaan.

Telkens er twijfel [vicikiccha] in hem aanwezig is, begrijpt hij goed:

“Twijfel is aanwezig in mij.”

Telkens als twijfel in hem afwezig is, begrijpt hij goed:

“Twijfel is afwezig in mij.”

Hij begrijpt goed, hoe twijfel die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt goed, hoe twijfel die nu in hem is opgekomen, geëlimineerd wordt.

Hij begrijpt goed, hoe twijfel die nu in hem geëlimineerd is in de toekomst niet langer in hem zal ontstaan.

Zo verwijlt hij terwijl hij de geestesinhoud in de geestesinhoud van binnen observeert;

of verwijlt hij terwijl hij de geestesinhoud in de geestesinhoud van buiten observeert

of verwijlt hij terwijl hij de geestesinhoud in de geestesinhoud zowel van binnen als van buiten observeert.

Zo verwijlt hij terwijl hij het verschijnsel van ontstaan in de geestesinhoud observeert;

zo verwijlt hij terwijl hij het verschijnsel van vergaan in de geestesinhoud observeert;

zo verwijlt hij terwijl hij het verschijnsel van ontstaan en vergaan in de geestesinhoud observeert.

Nu raakt hij gevestigd in de opmerkzaamheid:

“Dit is geestesinhoud!”

Aldus ontwikkelt hij zijn opmerkzaamheid zozeer dat er louter nog begrip en opmerkzaamheid zijn.

Op die manier verwijlt hij onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld (van geest en materie).

Dit, monniken, is hoe een monnik verwijlt terwijl hij de geestesinhoud in de geestesinhoud observeert voor wat betreft de vijf hindernissen. ♣

De Boeddha heeft duidelijk beschreven welke oorzaken leiden tot een onverstandige, onheilzame (*akusala*) beschouwing van de zintuiglijke verschijnselen; en welke oorzaken leiden tot een verstandige, heilzame (*kusala*) beschouwing ervan.

De Vijf Hindernissen ontstaan als resultaat van een onverstandige beschouwing.

De negatieve benadering van zintuiglijke fenomenen doet zich voor wanneer de *yogi* ze beschouwt door één van de volgende *perceptuele* zintuiglijke ‘filters’:

- het geloof dat zijn lichaam attractief en begerenswaardig is
- de overtuiging dat zijn ervaringen (een zekere graad van) bestendigheid bezitten en/of in zich dragen
- de mening dat er omstandigheden bestaan die hem een *blijvend* gevoel van geluk of van bevrediging kunnen schenken

→ de overtuiging dat hij een *stabiele* kern bezit—een ‘ziel’ of een ‘zelf’—dat aan de basis ligt van al zijn ervaringen

Om de Vijf Hindernissen—in een eerste fase: *tijdelijk*—te elimineren uit zijn bewustzijn hoeft de *yogi* de zintuiglijke verschijnselen vanuit een positieve benadering te beschouwen.

Deze positieve benadering—uiteraard het tegenovergestelde van de *supra* beschreven meningen—komt erop neer dat de *yogi* de zintuiglijke wereld beschouwt zoals hij in werkelijkheid is. *Yatha bhuta*.

Yatha bhuta nana dassanam—weten én zien hoe de zintuiglijke wereld *is* en *niet* zoals hij droomt dat ze is. Zuivere opmerkzaamheid staat hiervoor tot zijn beschikking. Immers, vermits het bewustzijn van de *yogi* slecht één object tegelijkertijd kan omvatten [bvb. zijn aandacht op de ademhaling—*anapanasati*—laat geen enkel ander bewustzijn toe op hetzelfde moment], worden de hindernissen [tenminste bij *yogi*’s bewuste, gefixeerde aandacht op de adem] onmiddellijk gecounterd.

Méér zelfs: de hindernissen kunnen positief getransformeerd worden, wanneer de *yogi* de drie karakteristieken (*anicca, dukkha, anatta*) van de hindernissen duidelijk onderkent (*cf. infra*).¹⁸⁶

Soms is echter mindfulness niet voldoende om een hindernis te elimineren. Daarom verstrekt de Boeddha, voor elk obstakel afzonderlijk, nog een aantal specifieke hulpmiddelen.

Het is zelfs zo, dat het verwerven van toegangsconcentratie (*upacara-samadhi*), resp. kortstondige concentratie (*khanika samadhi*) afhankelijk is van *de mate* [de intensiteit; het gehalte; het niveau] waarin de 5 hindernissen aanwezig zijn. De mogelijkheid bestaat immers dat de *yogi*—op een welbepaald moment—gewoon onbekwaam is om de noodzakelijke kalmte (*samatha*) te realiseren om deze concentratieniveaus op te wekken.

Met andere woorden: concentratie wordt—vanaf het prille begin van de meditatie—*gradueel* opgebouwd *in de mate dat* de beoefenaar erin slaagt om de hindernissen te vernietigen.

Zodra de Vijf Obstakels volkomen opgeruimd zijn, is er sprake van volkomen concentratie (*appana samadhi*) en wordt de eerste *jhana* gerealiseerd. Hier kom ik *infra* uitgebreid op terug.

Dit neemt niet weg dat de verwezenlijking van de eerste *jhana* [evenals alle andere diepe meditatieve staten] onderhevig is aan de drie karakteristieken (*tilakkhana*) en dus ook slechts een *tijdelijk* karakter bezit: wanneer de concentratie van de *yogi* vermindert, steken de hindernissen opnieuw de kop op.

Enkel in een verder stadium van inzicht zal de beoefenaar erin slagen om de wortels (*mulas*) van de hindernissen te vernietigen, namelijk door *vipassana bhavana* (*cf. infra*).¹⁸⁷

Bhante Henepola Gunaratana: 188

• *Obstakels verschijnen als gevolg van drie soorten van onjuist gedrag: verkeerd denken (gedachten koesteren van hebzucht, haat en wreedheid), verkeerd spreken (onwaarheid verkondigen, je overgeven aan kwaad-sprekerij, grof taalgebruik of roddel) en verkeerd handelen (moorden, stelen en je onfatsoenlijk of immoreel gedragen).* •

We kunnen deze obstakels—zoals *supra* gezegd—slechts [tijdelijk] ¹⁸⁹ blokkeren door ijverige opmerkzaamheid (*samma sati*), helder begrip (*samma ditthi*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*). ¹⁹⁰

Enkel op deze manier is de *yogi* in staat om de vijf *dimensies* van deze hinderissen te ontdekken, namelijk:

- wanneer deze obstakels opkomen
- wanneer ze niet aanwezig zijn
- hoe ze in zijn geest ontstaan
- hoe hij ze kan loslaten wanneer ze eenmaal ontstaan zijn
- hoe hij kan voorkomen dat ze [in de toekomst] opnieuw ontstaan

Het *verschil* tussen diep inzicht [de wereld zoals zij is] en illusie [de wereld zoals hij denkt/wenst zoals hij is] wordt slechts volkomen duidelijk wanneer de *yogi* de vergankelijkheid [ontstaan, even bestaan en vergaan] van de Vijf Hindernissen inziet.

Het inzien, de ervaring dat deze obstakels elke substantiële grond, elke kern missen, zal ervoor zorgen dat hij de dingen uiteindelijk zal zien zoals ze werkelijk zijn. ¹⁹¹ Dit is immers—wat de Boeddha noemde—*yatha bhuta nana dassana*: ¹⁹² de wijsheid die ontstaat wanneer de *yogi* de werkelijkheid observeert én vooral rechtstreeks *ervaart* [d.i. kennis op ervaringsniveau = *bhavana-maya panna*] ¹⁹³ zoals ze is, namelijk de vergankelijkheid, de onbevredigdheid en de zelfloosheid van alle verschijnselen. Deze wijsheid zal, in een finaal stadium, de *yogi* toelaten om zijn lijden (*dukkha*) in de juiste context te plaatsen en alzo persoonlijke bevrijding te verwerven.

Bhante Henepola Gunaratana omschrijft het diepe concentratieniveau dat nodig is om ‘de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn’ (*yatha bhuta nana dassana*) op de volgende schitterende wijze: ¹⁹⁴

• *Tenzij je een krachtige concentratie ontwikkelt, zul je vergankelijkheid nooit op een diep en subtiel niveau begrijpen, een niveau waarop het jou kan bevrijden [bhavana-maya panna].*

Je moet het punt bereiken waarop de wereld van je ervaringen zo snel ontstaat en weer verdwijnt, dat er niets is waaraan je nog kunt vasthouden.

Niets blijft lang genoeg bestaan om je geest de gelegenheid te geven het aan elkaar te plakken en er ‘iets’ van te maken. Zodra je je aandacht op een gebeurtenis richt, verdwijnt die weer.

*Zodra een gebeurtenis door zuiver bewustzijn [vinnana] wordt aange-
raakt, verdwijnt die in het niets.*

*Alles ontstaat en verdwijnt, en niets laat een spoor na, want daarvoor is er
geen tijd.*

*Als er iets nieuws de geest binnenkomt, wordt wat aanwezig is eruit weg-
geduwd zonder dat er iets van achterblijft.*

*Na de ervaring is er geen enkele tastbare herinnering aan wat er heeft
plaatsgevonden.*

*Het enige wat er is, is een blijvende indruk van dingen die sneller komen
en gaan dan de geest ze kan vasthouden.*

Dit noemen we 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn.' • 195

Bij de *yogi* vormen zich geen woorden of concepten meer. Hij 'ziet' alleen maar. Dit is wat er in het bewustzijn van een diep geconcentreerde geest plaatsvindt.

Alles komt op en verdwijnt weer, als snelstromend water. De *yogi* kan zich absoluut nergens aan vasthouden; hij wordt zonder pardon door deze *flow* van ontstaan en vergaan meegesleurd. Maar hij verdrinkt niet. Want 'hij' is er niet werkelijk. 'Hij' is namelijk slechts een 'verschijnsel' dat pas 'bestaat' wanneer hij zelf de stroom van voorbijgaande ervaringen *op een kunstmatige manier* aan elkaar 'plakt'. Wat hij 'ik' noemt is uiteindelijk slechts een in elkaar geflanste illusie.

Het 'zien' van de geconcentreerde geest is in deze toestand een rustig, onverstoord, zuiver, 'puur' observeren, dat nergens in betrokken raakt en niet als een ding bestaat. Er is alleen maar 'observeren'.

Wanneer de *yogi* op deze manier 'ziet', heeft hij geen belangstelling meer om dingen vast te houden. Hij ziet in dat elke hechting nutteloos en zelfs schadelijk is, en *nooit* tot enige waarheid of geluk leidt.

De *yogi* verliest zijn belangstelling voor dit hechten aan al die zogenaamde 'belangrijke zaken' waarover hij zich in zijn dagdagelijkse leven zorgen maakt; de dingen die hij 'moet' hebben om 'gelukkig' te zijn; de problemen die hij 'hoeft' op te lossen om zich 'happy' te voelen; de reizen die hij 'moet' doen om zich een 'air' te geven; het gezelschap dat hij 'moet' opzoeken om zijn ego te vermeerderen...

De *yogi* ziet: al die dingen bestaan niet eens écht, dus hij kán ze niet eens vasthouden. De *yogi* wéét: alles is slechts een *proces* van verandering. Een *flow*. Een *flux*. *Change!*

De *yogi* beseft: *dít* is de aard van mijn leven. Mijn lichaam, mijn *bewust-zijn*, al mijn kennis, ideeën, herinneringen, standpunten, behoeften, verlangens, afkeer, allemaal zo vluchtig, kortstondig en vruchteloos.

Alles lost op, alles valt uit elkaar.

[2.1.2] Oorsprong van de Vijf Hindernissen

Aan de oorsprong van de Vijf Hindernissen liggen onderliggende neigingen van de geest. De *Dhamma* spreekt van de 10 mentale ketens (*samyojanas*), die er de oorzaak van zijn dat de mens in *samsara* blijft ronddwalen. Deze ‘ketens van de geest’¹⁹⁶ zijn in feite de wortels (*mulas*) van de Hindernissen. Voor de Boeddha zijn het deze wortels die we moeten uitroeien, vermits zij het zijn die ons aan *samsara* binden.¹⁹⁷

Maar opgelet: ‘*Bedenk altijd dat het zichtbare nooit de wortel is; de wortel blijft altijd onzichtbaar; de wortel zit altijd verborgen. Vecht nooit met het zichtbare, dan vecht je met schaduwen.*’ (Osho).

In de commentaren wordt een onderscheid gemaakt tussen de vijf lagere en de vijf hogere ketens.

De vijf lagere ketens zijn:

1. Geloof in ‘persoonlijkheid’ (*sakkaya-ditthi*): dit is geloof in het ‘ik’; in het ‘zelf’. Geloven dat het ‘ik’ een stabiele, onafhankelijke kern; een eeuwige ‘ziel’ bevat.

2. Gehechtheid aan regels/riten/rituelen (*silabbata-paramasa*): dit is gehechtheid (*upadana*) aan de overtuiging [= zich hechten aan het ‘geloof’ in een opinie] dat men tot zelfrealisatie kan komen door zich te houden aan de voorschriften en/of geboden van een bepaalde religie of door het voltrekken van bepaalde riten en rituelen. Dergelijke gehechtheid staat in schril contrast met wat de *Dhamma* voorhoudt, namelijk dat verlichting énkél kan gerealiseerd worden door *eigen inspanning* om inzicht te verwerven.

3. Sceptische twijfel (*vicikiccha*): dit is twijfel hebben over fundamenteel belangrijke zaken zoals over de 3 juwelen (Boeddha, *Dhamma* en *Sangha*), of over de noodzaak van de morele precepten (*panca sila*) of over belangrijke leerstellingen zoals de wet van *kamma*; voorwaardelijk ontstaan (*paticca samuppada*) of over de drie karakteristieken van alle geconditioneerde dingen (*tilakkhana*).

Maar *vicikiccha* ondergraaft ook de *yogi* zélf, namelijk: twijfel over zichzelf [doe ik de meditatie wel goed? versta ik alles wel duidelijk?]; twijfel over de gebruikte meditatiemethode; twijfel over de leraar [is de leraar bekwaam om de methode goed uit te leggen? verstaát de leraar wel de uiterst specifieke situatie waarin ‘ik’ me bevind?].

Vicikiccha betreft verder diepgaande twijfel [en een verkeerde mening] over zichzelf: wie ben ‘ik’; wie was ‘ik’; wie zal ‘ik’ in de toekomst zijn?

Twijfel is een diepe etterende kwaal die het zelfvertrouwen van de *yogi* zwaar kan aantasten en zijn meditatiebeoefening in het slop kan brengen.

Hét antidotum voor *vicikiccha* is: juiste aandacht (*samma sati*). Door juiste aandacht te ontwikkelen ziet de *yogi* klaar en duidelijk de wáre natuur van de din-

gen [de *tilakkhana*]. Wanneer hij de *tilakkhana* gelijkmoedig (*upekkha*) benadert, ontwikkelt zich bij hem wijsheid (*panna*). Wijsheid neemt elke twijfel weg. Ik herhaal: wijsheid neemt elke twijfel weg!

Sayadaw U Pandita: 198

• *When circumstances and conditions are right in meditation, wisdom unfolds quite naturally of itself. Wisdom—or insight—occurs when one sees the specific and common characteristics of mental and physical phenomena [tilakkhana].* •

4. Verlangen naar zintuiglijk genot (*kama-raga*): de (illusoire) overtuiging dat zintuiglijk genot kan leiden tot bevrijding uit het lijden (*dukkha*).

5. Kwade wil; vijandelijkheid; boosheid; haat; irritatie; aversie; slechte bedoelingen (*vyapada* of *kodha*). Agressief uit de hoek komen wanneer de *yogi* niet krijgt wat hij wil; wanneer hij zich niet begrepen voelt; wanneer hij niet wordt ‘erkend’—de (volstrekt verkeerde) overtuiging dat hij bevrijding kan bereiken door het ontwikkelen van boosheid, kwade wil en haat.

De vijf hogere ketens [de boeien van de ‘andere oever’] zijn:

6. Verlangen naar fijn-materieel bestaan (*rupa-raga*): de overtuiging dat voortbestaan in deze wereld bevrijding van het lijden kan realiseren. Dit houdt eveneens in: het verlangen naar [de extatische, zintuiglijke ervaringen van] de lagere *jhanas* (*rupa jhanas*).

7. Verlangen naar immaterieel bestaan (*arupa-raga*): de overtuiging dat bevrijding kan gerealiseerd worden als men voortleeft in een andere toestand of op een andere plaats. Dit houdt eveneens in: het verlangen naar [de ervaringen van] de hogere *jhanas* (*arupa jhanas*).

8. Verwaandheid (*mana*): eerezucht, trots, arrogantie, eigenwaan; overdreven overtuigd zijn van de eigen capaciteiten en eigenschappen.

9. Rusteloosheid (*udhacca*): nooit tevreden zijn met het NU; altijd bezig zijn. Zichzelf voorbij lopen. *Ratrace*; reizen; lezen; leren... alles lijkt prima, zolang het zich maar *niet* in het heden afspeelt. De *yogi* zou zichzelf wel eens kunnen tegenkomen, wanneer hij het NU observeert...

10. Onwetendheid (*avijja*): de realiteit niet zien zoals ze werkelijk is: de drie karakteristieken [vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid] niet onderkennen van alle samengestelde verschijnselen. Ander voorbeeld van onwetendheid: de ontkenning van de Vier Waarheden.

De facto komen deze tien ketens neer op de drie vergiften (*kilesas*): verlangen (*lobha*), afkeer en boosheid (*dosa*) en onwetendheid, begoocheling, verblinding (*moha*; *avijja*). ¹⁹⁹

[2.1.3] Tijdelijke en definitieve vernietiging

De *tijdelijke blokkering* van de Vijf Hindernissen realiseert de *yogi* met de bekende methode van opmerkzaamheid: als een obstakel in zijn geest opkomt neemt hij het wáár [noteert het], observeert het met volle aandacht [op basis van de gekende 4 eigenschappen van *satipatthana*: ijverig, met een helder bewuste, niet-reactieve opmerkzaamheid en in gelijkmoedigheid] en laat het tenslotte volledig los, zodat het obstakel verdwijnt.

Zoals *supra* gezegd zorgt de *tijdelijke blokkering* van de Vijf Obstakels ervoor dat de *jhanas* bereikt kunnen worden.

De *definitieve vernietiging* van de Vijf Hindernissen is een werk van lange adem en gebeurt in 3 fasen:

De eerste fase [die loopt vanaf het begin van de meditatie-beoefening tot het bereiken van toegangsconcentratie (*upacara samadhi*), resp. kortstondige concentratie (*khanika samadhi*)] is gekenmerkt door het strikt toepassen van de morele zuivering (*sila-visuddhi*), wat ertoe leidt dat de hevigste uitingen van de obstakels uitgeschakeld worden aangezien de *yogi* 'wachters' aan de zintuigpoorten opgesteld heeft. ²⁰⁰

Laat het immers duidelijk zijn dat wat de *yogi* doet in zijn meditatie-beoefening invloed zal hebben op zijn dagdagelijkse leven; maar ook omgekeerd: indien hij aandachtig—*mindful*—is in zijn dagdagelijkse leven, zal dit ook gunstige gevolgen ressorteren op zijn meditatie-beoefening.

Dagelijks leven-in-aandacht voor al zijn denken, spreken en handelen, gecombineerd met dagelijkse meditatie-beoefening vormt een stevig span voor de *yogi*.

Hij moet vooral voor ogen houden dat meditatie vooral neerkomt op 'loslaten'. En dit 'loslaten' leidt tot verrukkelijke, ongeëvenaarde zijnstoestanden.

'Loslaten' is 'ont-woorden'. *Dhamma*.

Wat moet de *yogi* 'loslaten'?

Vergelijken, wedijveren, uitspraken doen, haat, spijt, zich zorgen maken, zich verwijten maken, schuldgevoel aankweken, angst, twijfel.

Amie Barrodale: ²⁰¹

• *Think of the benefits of renunciation. Or if you prefer, contemplate the illusory nature of samsara, and appreciate that you have nothing to renounce.* •

Zó simpel kan 'loslaten' zijn.

Wanneer *upacara samadhi*, resp. *khanika samadhi* door de *yogi* bereikt wordt, zijn de Vijf Hindernissen gelijktijdig onderdrukt en onder controle gebracht.

Dit is een belangrijk kruispunt voor de *yogi*: eenmaal dit punt bereikt moet hij kiezen wélke van de twee wegen hij nu verder inslaat (*cfr. infra*).

Zijn keuze is de volgende:

→ ófwel volgt hij de *indirecte* weg van de kalmte-meditatie (*samathayana*); laat hij zijn beoefening doorgroeien naar de diepe concentratiestaten van de *jhana*s, om vanuit de verwerving van deze *jhana*-basis tot wijsheid te komen (cfr. tweede fase);

→ ófwel volgt hij de *directe* weg—*ekayano maggo*²⁰²—van de inzicht-meditatie (*vipassanayana*) om tot inzicht te komen.²⁰³

De tweede fase [vanaf toegangsconcentratie (*upacara samadhi*) tot volkomen concentratie (*appana samadhi*)] geldt uiteraard *énkel* voor die beoefenaars die de indirecte weg van *samathayana* gekozen hebben. Het eindpunt van deze fase loopt parallel met het bereiken van *jhana*.

Wanneer *jhana* gerealiseerd wordt, zijn de zintuigen *tijdelijk* volledig uitgeschakeld. Dit heeft tot gevolg dat de werkelijkheid—tijdens deze *tijdelijke* periode—ervaren wordt zoals ze is, namelijk als ‘puur, zuiver gewaarzijn’.

Wanneer de *yogi* terugkeert uit de *jhana*-staat kan hij de drie karakteristieken (*tilakkhana—anicca, dukkha* en *anatta*) van de *jhana*-factoren beschouwen en zo tot intuïtief inzicht komen.

De derde fase tenslotte is *nibbana*, waarbij de ketens (*samyojanas*)—de wortels (*mulas*) van de Vijf Hindernissen—compleet verbroken worden en de obstakels vernietigd: het tijdelijke karakter is nu getransformeerd naar een *permanente* toestand.

Het schema op de volgende bladzijde maakt alles duidelijker.

Matthew Flickstein geeft een belangrijke opmerking i.v.m. de observatie van de ademhaling voor *samatha*-, respectievelijk *vipassana*-meditatie:²⁰⁴

• *De manier waarop de ademhaling wordt geobserveerd voor het ontwikkelen van concentratie verschilt heel subtiel van die voor het cultiveren van inzicht. Het observeren van de adem als een methode om concentratie op te bouwen, komt overeen met het richten van onze aandacht op de sneeuwvlokken als die uit de hemel vallen. We zijn slechts geïnteresseerd in het proces van sneeuwen.*

Als we de adem echter observeren om inzicht te krijgen, komt dit overeen met het zien van iedere sneeuwvlok waaruit de sneeuwval bestaat. We merken de vlokken op terwijl we tevens een globaal gewaarzijn hebben van het proces van sneeuwen. Met andere woorden, we observeren de afzonderlijke ervaringsmomenten waaruit iedere ademhaling bestaat, terwijl we eveneens aanwezig blijven bij het ademhalingsproces als geheel. •

Ik citeer het voorgaande omdat het volkomen correspondeert met het advies die een *vipassana*-leraar mij in een persoonlijk interview gaf tijdens een retraite van een *satipathana*-cursus volgens de traditie van *S. N. Goenka*.²⁰⁵

ANAPANASATI
bij **SAMATHA &**
VIPASSANA-meditatie

Opmerkzaam op iedere
ademhaling

Tellen van in- en uitademing

Duur van iedere in- en
uitademing

Ervaren van cyclus
ademhalingsproces

Nimitta

[Toegangs-concentratie →
panca nivarana tijdelijk
onderdrukt]

SAMATHA

Concentratie op *Nimitta*

Jhana

[absorptie-concentratie]

Observatie van de
tilakkhana van de
Jhananga

Stadia van intuïtief
inzicht

VIPASSANA

Observatie van ontstaan
en vergaan van *Nimitta*

[Moment-concentratie]

Observatie van de
tilakkhana van iedere
ervaring van moment
tot moment

Stadia van intuïtief
inzicht

Hij raadde me aan om *tegelijktijd* opmerkzaam te zijn op [het ontstaan en ver-
gaan van] de gewaarwordingen in het héle lichaam *én* op *élk* lichaamsdeel af-
zonderlijk.

Op dat moment leek de raadgeving me te cryptisch om er iets mee te doen, maar
ze bleef wel ‘hangen’. Toen ik de paragraaf las van *Matthew Flickstein* werd het
advies me glashelder duidelijk.

[2.1.4] Analyse van de Vijf Hindernissen

(1) kammachanda—zintuiglijk verlangen; verlangen naar zintuiglijke begeerte.

Waarover gaat het ? Dit is het verlangen naar de bevrediging van de zintuigen; de vervulling van zintuiglijk contact; d.i. alles wat behoort tot het gebied van de zintuigen—van het grijpen naar alle mogelijke objecten tot het dorsten naar de meest exquisite ervaringen.

Een niet-gedisciplineerde geest verdrinkt [verzuipt]—letterlijk en figuurlijk—in zijn subjectieve fantasieland van gedachten over sex, voedsel, carrière, eigendommen, reizen, muziek... Alle activiteiten van de geest zijn louter gebaseerd op zintuiglijke waarnemingen, zijn reacties op prikkels en op invloeden... zonder dat er ook maar enig uitzicht is op enerlei vorm van bevrijding.

Zonder enig uitzicht op bevrijding... dit is het eeuwig rondtollende rad van leven en dood; van ontstaan en vergaan, zonder begin en zonder einde. *Samsara*. Dit is het *fatum* van het overgrote deel van alle levende wezens, onze metgezellen in deze *never ending story* van geboorte, veroudering, ziekte en dood...

Zoals momenteel een foto, zegde in de tijd van de Boeddha een *metafoor* soms méér dan 1.000 woorden. In de *Alagaddupama-Sutta* ²⁰⁶ vergelijkt de Boeddha de zintuiglijke verlangens met afgekloven botten; een homp vlees; een toorts van stro; een kuil brandende kolen; een droom; geleende goederen; een fruitboom; een slachthuis; een zwaard en een slangenkop.

Ik neem je graag even mee in de tijdmachine: let op de grandioze manier waarop de Boeddha de essentie van zijn leer—2.600 jaar geleden (!)—bij zijn volgelingen tot leven bracht:

—de zintuiglijke verlangens worden vergeleken met *afgekloven botten*: zoals afgekloven botten, die naar een hongerige hond geworpen worden, de honger niet kunnen stillen, zo ook geven de zintuiglijke verlangens geen enkele blijvende bevrediging.

—de zintuiglijke verlangens worden vergeleken met een *homp vlees*, waar roofvogels om vechten. Wanneer de vogel, die op een bepaald moment het stuk in zijn bezit heeft, het niet kan vasthouden, dan riskeert hij in aanraking te komen met de dodelijke snavels en klauwen van zijn concurrenten. Vermits zintuiglijke verlangens voor velen identiek zijn (*bahusadharana*), zijn er ook veel gegadigden die er hun zinnen op gezet hebben, zodat hieruit dodelijke conflicten kunnen voortkomen.

—de zintuiglijke verlangens worden vergeleken met een *toorts van stro*, die in normale omstandigheden het nodige licht geeft, maar wanneer de wind opsteekt, de fakkeldrager ernstig kan verbranden wanneer hij onachtzaam is. In identieke zin kunnen de zintuiglijke verlangens ernstig schade toebrengen wanneer we ons niet bewust zijn van het gevaar dat erin verscholen zit.

—de zintuiglijke verlangens worden vergeleken met een *kuil brandende kolen*, waarin men iemand wil werpen. Slaagt de man er niet in zich te bevrijden, dan zal hij in het vuur gesmeten worden en verbranden. Op eenzelfde manier trekken onze zintuiglijke verlangens ons naar het ongeluk door onze eigen slechte daden of door slecht gezelschap.

—de zintuiglijke verlangens worden vergeleken met een *droom*: een schitterende droom die bij het ontwaken plots verdwijnt. Zo ook zijn zintuiglijke verlangens niets méér dan een illusie die uiteenspat eenmaal men met de neus op de werkelijkheid geduwd wordt.

—de zintuiglijke verlangens worden vergeleken met *geleende goederen*, waarmee de lener overal pochend rondloopt. Wanneer echter de ontlenaar de goederen terugvraagt, heeft de keizer geen kleren meer aan. In dezelfde zin zijn zintuiglijke verlangens slechts tijdelijk en kunnen zij onmogelijk blijvend genot verschaffen.

—de zintuiglijke verlangens worden vergeleken met een *fruitboom*, waarbij een begerig man de boom inklimt om het fruit te plukken. Een andere man, die eveneens zijn oog heeft laten vallen op het fruit, gebruikt een andere methode om eraan te raken: hij kapt de boom om. Wanneer de eerste man niet onmiddellijk uit de boom naar beneden komt, breekt hij zijn nek. Op dezelfde wijze zal een man, die zijn zintuiglijke verlangens najaagt, zijn armen en benen breken.

—de zintuiglijke verlangens worden vergeleken met een *slachthuis* omdat zintuiglijke verlangens alles doden wat nobel is in een mens en op deze wijze zijn spirituele ontwikkeling afsnijden.

—de zintuiglijke verlangens worden vergeleken met een *zwaard* omdat ze diep in het lichaam indringen en diepe wonden veroorzaken. Zo ook maken onvervulde zintuiglijke verlangens dikke littekens.

—de zintuiglijke verlangens worden vergeleken met een *slangenkop*, vermits ze een zwaar risico en gevaar vormen wanneer men onoplettend door de jungle van de zintuiglijke begeerte loopt.

Laat het in ieder geval duidelijk zijn dat een geest die zwelgt in zintuiglijke verlangens onmogelijk de realiteit kan onderkennen zoals ze werkelijk is.

Terug naar de 21ste eeuw. Wat doen de meesten nog méér dan *shoppen*? Koopjesjacht met een verbeterd, woeste blik in de ogen. Kijk naar de solden-perioden. Ik vraag me steeds af: wie is de jager? Wie de prooi?

Sumana Samanera: 207

• *The teaching that goes against the current, That is deep, subtle and hidden—invisible it remains to those infatuated by lust.* •

Dit permanente verlangen naar méér, steeds méér, en steeds ándere zintuiglijke prikkels die om bevrediging krijsen, leidt tot lijden, verdriet en frustratie en

vormt de oorzaak van permanente onvrede—de ondraaglijke lichtheid van het bestaan...

Santideva: ²⁰⁸

• *In de kringloop van het bestaan is er geen verzadiging wat betreft de zintuiglijke genoegens—honing op het scherp van de snee.*'

Zintuiglijke verlangens komen *de facto* hierop neer dat we iets ánders willen dan wat we NU hebben. Wanneer we iets ánders willen dan we NU hebben, worden we weggerukt uit het huidig moment. Vreugde en innerlijke vrede zijn dan uiteraard ver weg.

Zintuiglijke verlangens zijn obsessief en onverzadigbaar, vermits aan hebzucht [iets willen hebben] en begeerte [naar iets verlangen dat een ander toebehoort] nooit een einde komt.

Het volgende citaat komt uit *Jataka* # 402: ²⁰⁹

• *Want er zijn zestien zaken die nooit te verzadigen zijn. Welke zestien?*

Alle rivieren ter wereld verzadigen de oceaan niet; brandstof verzadigt niet het vuur; zijn rijk niet de koning; slechte daden niet de dwaze mens; een vrouw raakt niet verzadigd van overspel, sieraden en het krijgen van kinderen; een brahmaan niet van magische spreuken; een yogi niet van het bereiken van gewenste toestanden; een religieuze adept niet van verza-king van wereldsheid; iemand die met weinig tevreden is, niet van het na-komen van zijn plichten; diegene die vol energie is, niet van ijver; een ver-teller niet van verhalen; een geleerde man heeft nooit genoeg volgelingen; een gelovige raakt nooit verzadigd van dienstbetoon aan de sangha; de gever niet van wegschenken; de wijze niet van het horen van de Leer; de vier scharen van gelovigen ²¹⁰ niet van het aanschouwen van een tatha-gata. ²¹¹ •

Uiteraard vormt deze eerste hindernis het grootste obstakel: het is in ons aller genen diep ingebakken.

Zintuigelijke verlangens vormen zodoende ook het grootste obstakel om de ware aard van de dingen te begrijpen. Ze agiteren ons voortdurend en houden ons in grote onwetendheid.

Dit is *Mara* ²¹² in zijn sterkste gedaante. Verlangens bouwen muren om ons heen; zónder verlangens worden deze muren echter toegangspoorten voor inzicht.

Hét sleutelwoord is *identificatie*.

Tenzin Wangyal Rinpoche: ²¹³

• *Zuiver gewaarzijn betekent niet dat je niets voelt, je identificeert je alleen niet met je gevoels.* ²¹⁴

Het betekent niet dat je geen lichaam hebt, je identificeert je alleen niet met je lichaam.

Je bent gewoon wie je bent.

In dat zuivere, open gewaarzijn [gewaar-zijn] is alles aanwezig. Alles manifesteert zich van daaruit, spontaan en flexibel.

Het beste is het wanneer alles van daaruit ogenblikkelijk tot bevrijding komt.

Anders, en dat is wat in onze dagelijkse ervaringen gebeurt, overkomt ons bijvoorbeeld iets heel moois en dat willen we vasthouden.

We klampen ons eraan vast en dan raakt dat hele mooie zijn schoonheid hoe langer hoe meer kwijt en wordt het iets lelijks.

Zoals een fantastische verliefdheid kan eindigen in een nare scheiding.

Waarom bleef die heerlijke ervaring van verliefdheid niet bestaan?

Eenvoudig omdat er geen open gewaarzijn was.

Probeer dus de ervaring van jezelf te verschuiven naar dat open gewaarzijn. •

Als we kijken, luisteren, ruiken, smaken, voelen, denken met *verwachting*, met *verlangen*, met *identificatie*, dan zullen we *nooit* helder begrijpen wát er zich in werkelijkheid voordoet. Dan blijven we *zombies*.

Dan zullen we—zoals bij een bewolkte dag—nooit de zon te zien krijgen. Dan ‘begrijpen’ we de dingen; de verschijnselen (*dhammas*) immers louter *subjectief*, in ieder geval *anders* dan ze zich in realiteit voordoen.

Bij identificatie is het *onmogelijk* om de werkelijke aard—*as it is!*—van de fenomenen te zien.

En die werkelijke aard is het proces van vergankelijkheid (*anicca*); van onbevredigdheid (*dukkha*) en van *zelfloosheid* (*anatta*).

Bertjan Oosterbeek: 215

• *Onze ogen zien allemaal precies hetzelfde. Pas wanneer ons denken—ons ego—ertussen komt, gaan we dingen verschillend zien.*

Dat is een inperking van ons gezichtsvermogen, omdat we niet meer kunnen zien wat we werkelijk zien.

Het is dáár waar onze verwarring ontstaat, waar ons leed ontstaat, waar alle leed ontstaat. •

Zintuiglijke verlangens zijn intens verbonden met het *ego*, met het ‘*ik*’ en het ‘*mijn*’: zintuiglijke verlangens worden ingevuld door persoonlijke voorkeuren [er bestaan onzeglijk subtiele, maar ook extreem gore vormen van zintuiglijk genot, denk gemakshalve aan het onuitputtelijke gamma van seksuele afwijkingen van het als ‘normaal’ beschouwde patroon]. Doordat het ‘*ik*’ zo nauw betrokken is bij

zintuiglijke verlangens, zorgen zij voor identificatie en daardoor tot lijden (*dukkha*).

Zintuigelijke verlangens ontstaan alléén omdat het contact van onze respectieve zintuigen met hun respectieve objecten het daaruit voortvloeiende bewustzijn als begerenswaardig *percipieert*. Of als afkeurenswaardig. Onze zintuiglijke verlangens strekken zich *niet* uit naar de objecten zelf, wél naar onze *perceptie* van de objecten.

De grondreden is steeds *identificatie*.

Voldoet hetgeen we zien aan onze verwachtingen, dan worden we gelukkig of euforisch; voldoet het niet aan onze verwachtingen, dan raken we teleurgesteld of depressief.

Wanneer onze zintuigen dingen ontmoeten ²¹⁶ die onze persoonlijke voorkeur hebben, dan krijgen we er een aangenaam gevoel bij. Wanneer ze onze afkeur opwekken, ontstaat er een onaangenaam gevoel. Laten deze verschijnselen ons compleet onverschillig, dan zal er een neutraal gevoel zijn.

Een eigenaardig gegeven is dat zintuiglijke verlangens *subtieler* worden—lees: moeilijker te identificeren—naarmate we zelf zuiverder worden.

Voorbeeld: het ultieme verlangen (!) naar Zelfrealisatie. Of onszelf een betere meditatie sessie wensen (!). Dit is [subtiel] zintuiglijk verlangen. Maar het *is* en *blijft* verlangen.

Dit wil absoluut niet zeggen dat we niet mogen genieten van de geneugten die onze zintuigen ons bieden. Integendeel.

Mary Oliver: 217

• *Om te leven in deze wereld moet je drie dingen kunnen doen: wat sterfelijk is liefhebben. Het leven knuffelen zo intens je kan. En, wanneer het tijd is om het los te laten, het loslaten.* •

We moeten genieten met volle kracht [de enige rem die we in acht moeten nemen is het in stand houden van de *harmonie* in zijn meest brede vorm] maar we moeten het *verlangen* ernaar opheffen. Genieten zonder gehechtheid. Genieten zonder slaaf te worden van ons verlangen: wanneer we niet verlangen, wordt ook de vrede niet verstoord.

Indien we verlangen, neemt onvrede bezit van ons. Verlangen is synoniem met *ego*: zolang er een 'ik' is, is er verlangen; zolang er verlangen is, is er lijden.

Dukkha is universeel en onverbrekkelijk verbonden met ons hele bestaansproces. Alle lichamelijke en mentale verschijnselen dragen het kenmerk van het lijden in zich: niets is vast; niets is betrouwbaar; alles is in bestendige verandering; er is geen enkele continuïteit. Geen enkel verschijnsel biedt een schuilplaats.

Alles wat vergankelijk is roept onherroepelijk en onvermijdelijk ellende op. Vergankelijkheid leidt tot de verstikkende situatie dat alles wat eenmaal ontstaan is, geen enkele ontsnappingsroute heeft voor vergaan. Elke geboorte, elk 'worden' (*bhava*) blijkt een doodlopend straatje te zijn. Ellende.

Sayadaw U Pandita: 218

• *Life means coming into being. For humans it means a very painful birth process, with death waiting at the end.*

In between these two events, we experience falling sick, accidents, the pain of aging.

There is also emotional pain, not getting what we desire, depressions and losses, unavoidable associations with persons and objects we dislike. •

Het lijden heeft zijn wortels in begeerte. Indien we echter zónder verlangen zijn, worden we vredig: als het verlangen (*tanha*) stopt, stopt ook het lijden.

Het is dus van het grootste belang om deze verlangens [al zij het tijdelijk] te blokkeren en [op termijn] te vernietigen.

De Boeddha ²¹⁹ zei hierover: '*Tanhaya mulam kanatha*'—'*graaf de wortel van de begeerte op.*'

Ons bewustzijn gebruikt élk moment van onwetendheid om voortdurend te zoeken en te grijpen naar aangename vormen; geluiden; geuren; smaken; aanrakingen en gedachten. We zijn zo 'verslaafd' aan dit eeuwige hunkeren dat het voor de meesten quasi onmogelijk is om zich voor te stellen dat er ándere soorten van geluk bestaan dan zintuiglijke verlangens.

Bevrijding is slechts mogelijk indien we de vergankelijkheid en onbestendigheid (*anicca*), het lijden (*dukkha*) en het besef van de zelfloosheid (*anatta*) van alle geconditioneerde fenomenen inzien door persoonlijk direct empirisch ervaren (*bhavana-maya panna*).

Dit uiterst persoonlijke, experiëntiele ervaren ['penetreren'] van de drie karakteristieken (*tilakkhana*) is de transformerende kracht naar onze ultieme bevrijding toe.

Zodra we erin slagen om—nà het betrachten van morele zuiverheid (*sila*)—met geconcentreerde aandacht [de combinatie van *samatha* en *vipassana*] én met wijsheid de ruimte van de meditatie [tijdelijk] te ontsluiten, valt alle conditionering en alle weten weg en is onze geest compleet overgeleverd aan die speciale, onafhankelijke en zelfreinigende dynamiek die spontaan en autonoom verder neigt naar een steeds diepere rust. Innerlijke vrede.

Kathleen Dowling Singh: 220

• *We want the experience of unshakeable peace in the face of any arising; in the face of every new wave.*

We want the grace that only lies in awareness freed from self-reference; self-grasping; self-cherishing.

Such awareness is freed from reactively personalizing each wave. ♣

Daniel Coleman: 221

♣ *To attain effortless sila, ego must “die”—i.e., desires originating from thoughts of self cease to be the primary determinants of behavior.*

According to the Visuddhimagga, if this “death” comes about through development of samadhi, ego will remain in the form of latent tendencies which will remain inoperative so long as mind is concentrated and will bloom again when concentration wanes.

If ego death is due to maturing of panna, ego will cease to exist as an operative force in behavior, though it may continue in thought as old habits of mind.

With full insight, mind remains disenchanted with ego desires which are now realized to be impermanent, unsatisfactory, and non-self.

On first approach to Nibbana (i.e., ‘stream-entry’), sila is perfected, the potential for impure acts having been utterly relinquished.

From the Eastern viewpoint, this end state is viraga, choiceless sila.

Sila is not merely abstention from acting in proscribed ways, but also involves avoiding the intent to act or speak in those ways, for intentions are seen as the root of action.

Thus, e.g., the Visuddhimagga urges the meditator, should lustful thoughts arise, immediately to counter those thoughts by contemplating the loathsomeness of the body.

The object of the practice of moral purity is to free the meditator from thoughts of remorse, guilt, or shame. ♣

Praktisch naar meditatiebeoefening toe:

→ indien de gedachten van de *yogi* tijdens [het begin van] de meditatie afdwalen naar een zintuigelijk verlangen, komt het er praktisch op neer om—volgens de beproefde methode van *satipatthana*—ijverig (*atapi*), met niet-reactieve opmerkzaamheid (*sati*), helder bewust (*sampajanna*) en gelijkmoedig [vrij van hunkering en van afkeer] (*vineyya abhijjhadomanassa*) te observeren wat er in zijn geest gebeurt. De *yogi* merkt het verlangen op, zonder er verder enige reactie op te geven [zonder mee te stappen in het verhaal]. Hij stelt ‘gewoon’ vast dat verlangens ontstaan en vergaan.

→ dit komt de facto neer op het onderzoek van de vijf aspecten van de hindernissen, namelijk (a) wanneer deze obstakels bij de *yogi* opkomen; (b) wanneer ze niet aanwezig zijn; (c) hoe ze in zijn geest ontstaan; (d) hoe hij ze kan

loslaten wanneer ze eenmaal ontstaan zijn en (e) tenslotte hoe hij kan voorkomen dat ze [in de toekomst] opnieuw ontstaan.

→ de enige optie waardoor de *yogi* zich kan ontdoen van zintuiglijke verlangens is relatief eenvoudig: mindful zijn gedachten observeren [zoals een *gatekeeper*,²²² zoals een *watchman*], noteren en loslaten...—‘*With firm resolve, guard your own mind! Who so untiringly pursues the Dhamma and the Discipline, shall go beyond the round of births and make an end of suffering.*’²²³

→ zichzelf ontzelve (des-identificeren)²²⁴ van verlangen: het wordt dan snel duidelijk met welke [onbenullige, vergankelijke, veranderlijke, onbevredigende, niet-substantiële] verlangens hij zich bezighoudt. Bij nadere beschouwing zal dit zulke desinteresse (*nibbida*) opwekken dat hij het uiteindelijk—met gemak—loslaat.

→ het vuur van zintuiglijke begeerte zal net zolang blijven branden totdat de *yogi* de vergankelijkheid en de holheid ervan in zichzelf realiseert. Van zodra dit gegeven daagt en duidelijk wordt, kan hij [gemakkelijker] zijn zintuiglijke verlangens loslaten.

→ laat het vooral duidelijk zijn dat hij geen andere keuze heeft dan de [progressief geleidelijke] uitschakeling van de zintuiglijke verlangens, indien hij diepe meditatietoestanden wil bereiken.

(2) Vyapada—kwaadheid, boosheid, ergernis, afkeer

Kwaadheid ontstaat wanneer we ernaar verlangen ons in een andere toestand te bevinden dan deze waarin we in het huidige moment verkeren. Het is de dingen *anders* willen hebben dan ze NU zijn.

Kwaadheid is vooral onze *weerstand* tegen; onze niet-acceptatie van de toestand zoals hij zich in het huidige moment voordoet.²²⁵

Kwaadheid; boosheid; irritatie; aversie en slechte bedoelingen creëren uiteraard haat en gewelddadigheid. Maar het draagt ook ergernis en afkeer in zich. *Vyapada* (Syn.: *kodha*) is de tegenpool van goodwill, welwillendheid, mededogen, vriendelijkheid.

Kwaadwilligheid is de verzameling van al hetgeen we *niet* willen. En ook hier geldt de regel: wanneer je iets hebt wat je *niet* wil hebben wordt je weggezogen uit het hier-en-nu. Ook in deze situatie zijn vreugde en vrede ver te zoeken.

Kwaadwilligheid doet zowel het lichaam als de geest verstijven.²²⁶

Kwaadwilligheid kan zich op drie verschillende manieren uiten: (a) tegenover iets of iemand; (b) tegenover onszelf en (c) tegenover onze eigen meditatie.

(a) Kwaadwilligheid tegenover iets of iemand belet ons om de dingen te zien zoals ze in werkelijkheid zijn.

(b) Maar er bestaat ook kwaadwilligheid tegenover onszelf: de ontkenning van ouder worden, van ziekte en dood. We draaien het hoofd, om deze zaken niet onder ogen te moeten zien. We verkiezen de flagrante ontkenning boven de voor-de-hand liggende werkelijkheid.

Hetzelfde geldt voor onze opinies: liever negeren én manipuleren we de waarheid dan ons ongelijk te moeten toegeven: de waarheid wordt vakkundig weggewerkt.

Kwaadheid versterkt de tegenstellingen met anderen en werkt verdeeldheid in de hand.

Het werkt een kalme en gebalanceerde geestestoestand tegen en vormt daarvoor een ernstige belemmering voor de groei naar Zelfrealisatie uit de illusie van onwetendheid. Kwaadheid vervormt onze visie en verhindert ons om de waarheid te zien.

(c) Boosheid kan zich ook tegen onze eigen meditatie richten wanneer de omstandigheden waarin we mediteren of de [houding van] andere beoefenaars ons niet bevallen.

De remedie tegen deze hindernis zijn de twee *brahmaviharas* ²²⁷ ‘liefdevolle vriendelijkheid’ (*metta*) ²²⁸ en ‘mededogen’ (*karuna*), ²²⁹ vermits beide eigenschappen ervoor zorgen dat onze geest rustig wordt, wat een absolute noodzaak is om tot Zelfrealisatie te komen (*cf. infra*).

De beoefening van *metta* en *karuna* zorgt ervoor dat de *yogi* zich één en verbonden voelt met alle levende wezens: of we het nu willen of niet, we zitten allemaal op dezelfde trein en als levende wezens willen we allen gelukkig zijn en niet lijden. Het zijn twee eigenschappen die ons compleet met elkaar verbinden —we zijn, ondanks al onze onderliggende verschillen, één met het geheel. Daarom adviseerde de Boeddha de beoefening van *metta*-meditatie (*cf. infra*).
²³⁰

Als algemene bemerking kunnen we trouwens stellen dat de beoefening van de *brahmaviharas* en de *jhanas* corresponderende vaten zijn: zij versterken elkaar. Om die reden zullen we deze ‘verheven verblijven’ *infra* uitvoerig behandelen.

Praktisch naar meditatiebeoefening toe:

➔ vooreerst onderkent de *yogi* kwade wil t.o.v. zichzelf namelijk door zijn geconditioneerd westers schuldgevoel: wanneer hij zich goed voelt, zal hij zich hierover [een beetje] schamen in de zin van ‘verdien ik dit wel...?’ *Mutatis mutandis*: wanneer—tijdens een vredige meditatie—het geluksgevoel optreedt, denkt hij dat er iets mis moet zijn. Dit is het zichzelf misgunnen van de vreugde, de gelukzaligheid en de bevrijding die meditatie ons geeft. Dit is geconditioneerde kwade wil tegenover zichzelf. ²³¹

Vooraf in de wetenschap dat de bevrijding, die de *yogi* realiseert in meditatie zó extatisch is, dat het wellicht de diepste en subtielste sensatie is die hij in dit leven kán en ook zál ervaren.

De *yogi* kan zich wapenen tegen dit westers ‘schuld-en-boete’-complex door het systematische beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid (*metta*).

→ vervolgens onderkent hij kwade wil [het zichzelf misgunnen van de vreugde van meditatie] t.o.v. het meditatie-object. Hij erkent en herkent de vreugde die het meditatie-object ‘adem’ (*anapana*) te bieden heeft.

→ Hij bekijkt de adem als het wonderlijke instrument dat hem uit de sleur haalt van de zintuiglijke lichamelijke verlangens en hem, in de plaats, véél intensere ervaringen van diepe vreugde, gelukzaligheid en vrijheid brengt [en niet als: wéér een uurtje in- en uitademen...]. De *yogi* beoefent *metta* tegenover de adem.

→ de *yogi* ziet de vergankelijkheid van de kwade wil in: zowel de kwade wil zelf, als de oorzaken ervan.

→ hetzelfde geldt t.o.v. stilte én t.o.v. het NU-moment: hij behandelt beide met dezelfde liefdevolle vriendelijkheid.

Enkele bijkomende beschouwingen om deze tweede hindernis van kwaadheid, boosheid, ergernis, afkeer te counteren:

→ de beoefenaar tracht boosheid onmiddellijk te herkennen en vooral te isoleren [hij tracht ervoor te zorgen dat het zich niet uitbreidt] wanneer het de kop opsteekt. Hij voorkomt dat boosheid opkomt [hij wordt er zich van bewust: bewustwording is het halve werk, om niet te zeggen: het hele werk!]: boosheid start met het gevoelen, de gewaarwording en daarna volgt de onbewuste, automatische reactie.

→ ook hier weer: als boosheid opkomt heeft het immers te maken met het *ego* dat zich manifesteert, dat zich benadeeld voelt; daarom des-identificeert de *yogi* zich met de boosheid, noteert haar en laat vervolgens de boosheid zonder reactie los.

→ hij realiseert zich dat boosheid geen enkele zin heeft vermits het hem zélf ongelukkig maakt. En wat het nog erger maakt is dat de groef van het gewoontepatroon, de *sankhara*, ondertussen steeds dieper wordt, hetgeen ertoe leidt dat het bij een volgende boosheid nog moeilijker zal worden om zijn [gewoonte]-gedrag te veranderen.

→ de *yogi* beoefent veelvuldig *metta*-meditatie: de universele en onpersoonlijke liefde, d.i. niet alleen voor zichzelf leven, maar ook zijn medemens het beste toewensen en zich inzetten voor het verlichten van het lijden van onze medemens [althans dat deeltje ervan dat hij als kleine schakel in het geheel kan bereiken].²³² Dit is de echte verlichtingsgeest (*bodhicitta*)²³³ van de *bodhi-sattva*, het ideaal van het *Mahayana*.²³⁴

(3) **Thina-Middha**—luiheid & traagheid van geest

Dit obstakel houdt enerzijds verband met starheid van geest, van sloomheid, van apathie, van onverschilligheid, namelijk *luiheid*. Een dergelijke ongeïnteresseerde geest zal nooit tot verlichting gebracht [kunnen] worden.

Anderzijds zal een geest die quasi permanent suf en duf is—*traagheid van geest*—niet kunnen mediteren over de belangrijke dingen van het leven en zal bijgevolg ook nooit een juist inzicht verwerven.

- **Luiheid** (*thina*) is wegzakken in lethargie, een tekort aan drijfkracht, moeheid, een gebrek aan energie. Het is de geest die opspeelt en zijn eigen zin [zijn eigen ‘gedacht’] doet. Slechts wanneer de *yogi* erin slaagt om zijn geest geconcentreerd te houden zal hij tot rust komen.

→ voor de praktische beoefening: de *yogi* focust zich constant op de richting die hij wil inslaan; hij laat zich niet afleiden van het uiteindelijke ‘doel’. Hij beseft erg duidelijk welke unieke kans hij krijgt om tijdens dit bestaan tot Zelfrealisatie te komen.

Praktisch komt het erop neer dat hij goed de richting in het oog houdt waar hij naartoe wil, namelijk naar bevrijding. En dit kan énkél door meditatie. Maar dit vergt inspanning. Daarvoor stelt hij zich energiek op.

- **Traagheid** (*middha*) van geest is logheid van geest; het manifesteert zich als slaperigheid, als dufheid tijdens de beoefening.

→ Iedere mediteerder kent dit fenomeen: ‘zitten’ zonder feitelijk te weten wat men zit te doen: dufheid; zich niet kunnen concentreren op wat dan ook: noch op het NU-moment, noch op de stilte, noch op de adem.

In de *Pali*-canon is opgetekend hoe de Boeddha zelf aan zijn volgeling Moggallana instructies gaf om slaperigheid te counteren.²³⁵ Ik vermeld de tekst volledig omdat het één van de hardnekkigste obstakels is waarmee élke *yogi* geconfronteerd wordt:

•[1] *Well then, Moggallana, whatever perception you have in mind when drowsiness descends on you, don't attend to that perception, don't pursue it. It is possible that by doing this you will shake off your drowsiness.*

[2] *But if by doing this you don't shake off your drowsiness, then recall to your awareness the Dhamma as you have heard & memorized it, re-examine it & ponder it over in your mind. It is possible that by doing this you will shake off your drowsiness.*

[3] *Then repeat aloud in detail the Dhamma as you have heard & memorized it.*

[4] *Then pull both your earlobes and rub your limbs with your hands.*

[5] *Then get up from your seat and, after washing your eyes out with water, look around in all directions and upward to the major stars & constellations.*

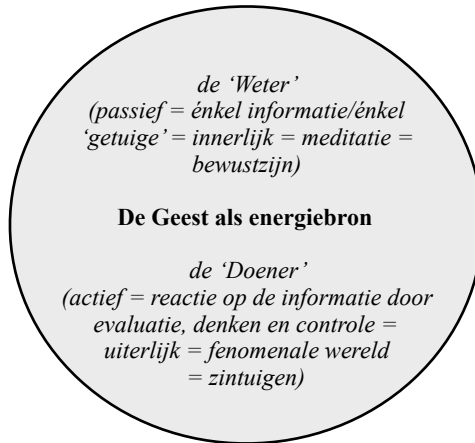
[6] *Then attend to the perception of light, resolve on the perception of daytime, [dwelling] by night as by day, and by day as by night. By means of an awareness thus open & unhampered, develop a brightened mind.*

[7] Then—percipient of what lies in front & behind—set a distance to meditate walking back & forth, your senses inwardly immersed, your mind not straying outwards.

But if by doing this you don't shake off your drowsiness, then—reclining on your right side—take up the lion's posture, one foot placed on top of the other, mindful, alert, with your mind set on getting up. As soon as you wake up, get up quickly, with the thought, "I won't stay indulging in the pleasure of lying down, the pleasure of reclining, the pleasure of drowsiness." That is how you should train yourself. ♣

Een interessante theorie hierover wordt door *Ajahn Brahm* ²³⁶ beschreven. Hij ziet het proces van de slome geest als een gevolg van het feit dat de geest als energiebron twee helften bezit, namelijk de 'weter' [de passieve helft van de geest die enkel informatie ontvangt en 'getuige' is] en de 'doener' [de actieve helft van de geest die op deze informatie inspeelt door te evalueren, te denken en te controleren].

Vermits beide helften afhankelijk zijn van dezelfde energiebron, zal het gedeelte dat het meeste energie naar zich toetrekt prevaleren. Bij een 'druk' leven zal de 'weter' in de verdrukking komen omdat de 'doener' de meeste energie naar zich zuigt; m.a.w. de 'weter' blijft voor wat betreft de mentale energie op zijn honger zitten en wordt duf.



Er zijn slechts 2 opties om op dufheid te reageren, waarvan slechts één goede:

- de eerste [en slechte] optie is waarbij de *yogi* zich hardnekkig verzet tegen deze dufheid. Dit verzet zal zich echter frontaal tegen zijn meditatie keren: in meditatie krijg je immers nooit waar je naar verlangt...
- de tweede [en goede] optie is waarbij de *yogi* onderzoekt *wát* aan de basis ligt van zijn sufheid. Zo wordt het probleem aan de wortel aangepakt. Voorbeeld: een meditatie-oefening onmiddellijk ná een [overvloedige] maaltijd. Ander

voorbeeld: een ochtend-meditatie na een slechte nachtrust. Wanneer de *yogi* de oorzaak kent, kan hij het probleem remediëren.

Duftheid tijdens de beoefening is meestal een gevolg van een vermoeide geest. Even een rustpauze inlassen kan een optie zijn.

En natuurlijk laat de *common sense* de *yogi* ook hier niet op zijn honger zitten. Om alert te [kunnen] blijven zijn volgende adviezen voor de hand liggend:

- eet niet teveel; en let op wát je eet
- drink veel water
- let op de correcte meditatiehouding (rechte rug!)
- sta vroeg op; en vroeg is écht vroeg: tussen 3 en 6 uur
- en een koude douche kan—zoals steeds—wonderen doen...

(4) Uddhacca-Kukkucca—rusteloosheid & piekeren

Beide eigenschappen zijn subtiele hindernissen, maar ze staan *haaks* op een rustige, vredige geest. Ze staan beiden voor *agitatie*. Rusteloosheid en gepieker zijn gerelateerd aan respectievelijk toekomst en verleden.

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 verminderen *énkel* de draagkracht van 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*.

Als de nuttelosheid ervan voor de *yogi* duidelijk wordt, is het ook gemakkelijk het voorwerp van de rusteloosheid en gepieker te verwijderen.

- **Rusteloosheid** (*uddhacca*) heeft onrust als eigenschap. Door onrust wordt stabiliteit verminderd. De oorzaak van rusteloosheid ligt in de focus van de *yogi* op de toekomst. De *yogi* zal *énkel* naar toekomstige dingen verlangen wanneer hij niet tevreden [of niet tevreden genoeg] is met wat zich in het NU voordoet
237 238

Naar praktische beoefening toe:

➔ De *yogi* stelt zich tevreden met wat zich in het hier-en-nu voordoet. Hij is tevreden met zijn meditatie en hij *wéét* dat er—bij ernstige beoefening—niets bestaat [zélfs geen seksuele interactie] dat eenzelfde diepe bevrediging met zich brengt. Dit is *énkel* te begrijpen door een *yogi* die ‘thuisgekomen’ is.

Hans Knibbe: 239

• *Er is een gave, ongeschonden openheid in ons aanwezig, op elk moment en in elke conditie... Ik noem dit “de oorspronkelijke vrijheid” of “de natuurlijke staat.”*

Het is mogelijk om deze bron van geluk aan te boren in onszelf. Die bron is niet in ‘iets’ gelegen, maar ontsluit zich als we—voorbij alle vormen—in de openheid van Zijn rusten.

Behalve geluk vinden we daar ook vrijheid, sensitiviteit en schoonheid. Dit geeft ons leven diepte en waardigheid. Door regelmatig te ‘rusten in Zijn’ worden we meester van ons leven.

In plaats van hulpeloos meegesleept te worden door onze gevoelens, gedachten en reactiepatronen, vinden we een vrije en autonome ruimte in onszelf die onaangedaan is door alle wederwaardigheden.

... Het is alsof we een ruimte binnengaan die onbegrensd is, waar alles in kan plaatsvinden, maar een ruimte die zelf in rust is; zoals een spiegel nooit onder de indruk is van wat daarin verschijnt. (...)

Hier zijn we héél, hier zijn we ons Zelf.

We zijn thuisgekomen: ... de jachtige energie bedaart, we ervaren rust en warm welbevinden. Er ontstaat een gevoel van voldaantheid, dat kan uitbotten tot gelukzaligheid.

Onze waarnemingen zijn scherp, kleurrijk en hebben diepte. En we weten: zo ben ik bedoeld, dát is mijn natuurlijke staat.

Het enige dat we nu nog hoeven te doen, is hier bij te blijven. •

Wanneer de *yogi* zijn meditatie op een dergelijke manier beoefent, hoeft hij niet uit te kijken naar iets anders. Dit heeft ook opnieuw veel te maken met het ontwikkelen van tevredenheid over zichzelf (*metta*) en over tevredenheid met wat hij *hééft* en wat hij *is*. Dit wil ook zeggen: tevredenheid over zijn meditatie, ook al loopt het soms niet erg vlot: de *yogi* ontwikkelt tevredenheid met het NU, met stilte, met de adem.

→ In dezelfde lijn ligt ook zijn tevredenheid over de *nimitta* wanneer die zich voor het eerst aan hem voordoet. Hij laat deze *nimitta* zijn zoals hij is; hij wordt er niet nerveus van. Rusteloosheid is één van de hindernissen die de *nimitta* vernietigt, juist omdat hij steeds méér wil. Laat de *nimitta* daarom zijn zoals hij is; laat de *nimitta* zich—op zijn eigen tempo—verder ontwikkelen tot *jhana*.²⁴⁰

→ Tevredenheid zal de *yogi* ook de beste resultaten opleveren: ‘wanneer tevredenheid zich verdiept, zal de poort tot de *jhanas* opengaan. (...) Tevredenheid is de weg die tot de *jhanas* leidt.’²⁴¹

→ de beoefenaar vervangt alle gedachten die rusteloosheid of gepieker met zich brengt door het meditatie-object zelf, door de adem. Door zijn observatie

van de adem is de *yogi* sowieso in het heden. In het heden zijn, is zonder gedachten zijn. *Hishiryo*.

- **Gepieker** (*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. Hier komen we opnieuw terecht in dat vermaledijde schuld en boete-complex (*cf. supra*). Dit kan zelfs zulke fenomenale proporties aannemen dat het zijn Zelfrealisatie compleet in de weg staat. ²⁴²

Voor de praktische beoefening:

→ de *yogi* erkent wat hij verkeerd heeft gedaan (1); hij vergeeft zichzelf (2) en hij leert van zijn misstap (3). ²⁴³ En vooral: hij blijft vriendelijk voor zichzelf. Hij ontdoet zich van die verschrikkelijke conditionering van schuld-en-boete. Hij observeert, onderzoekt en beseft het diabolische karakter van dit verfoeilijke complex. Hij neemt zich voor dit verleden definitief achter hem te laten. Hij vernietigt de wortels ervan die zich diep in zijn onbewuste hadden vastgeklonken.

→ de beoefenaar vervangt deze piekerende gedachten door zijn aandacht te richten op de *Dhamma* in al zijn vormen.

→ en zoals steeds het geval is: ook hier kunnen wijze vrienden en conversatie met wijze, spirituele vrienden prachtige hulpmiddelen zijn.

(5) **Vicikiccha**—sceptische twijfel

Sceptische twijfel heeft te maken met de afwezigheid van spiritueel vertrouwen [‘geloof’] met verdwaald zijn, de richting kwijt [geraakt] zijn, namelijk:

- twijfel over de *Boeddha*
- twijfel over de *Dhamma*: twijfel of de Leer wáár is
- twijfel over de *Sangha*: twijfel of de Leer correct werd doorgegeven
- twijfel aan zichzelf: twijfel aan de eigen, persoonlijke, spirituele en meditatieve capaciteiten. Ook (compleet illusoire en niets ter zake doende) denkbeelden over het ‘*ik*’: wie ben ‘*ik*’?; wie was ‘*ik*’ in het verleden?; wie zal ‘*ik*’ zijn in de toekomst?

Soms kan de twijfel ook slaan op een *combinatie* van bovenstaande oorzaken.

Twijfel ontstaat meestal bij de *yogi* door het ontbreken van kennis en competentie over wat heilzaam (*kusala*) is en wat onheilzaam (*akusala*) ²⁴⁴ óf door gebrek aan informatie. Van zodra de *yogi* inzicht verwerft en ervaart, eindigt zijn twijfel.

De Boeddha zette zijn adepten aan om *alles* met de nodige argwaan en terughoudendheid te onderzoeken, ook zijn eigen leerstellingen. ²⁴⁵ Een dergelijke houding leidt tot een permanent (onder)zoeken van de waarheid. Vrij Onderzoek.

Van zodra de werkelijkheid persoonlijk wordt ervaren (*bhavana-maya panna*) zoals ze werkelijk is (*yatha bhuta nana dassana*), wordt elke twijfel vernietigd. Dit kan enkel worden gerealiseerd door meditatie-beoefening en zorgt voor een ingrijpende wijziging in de attitude van de *yogi*.²⁴⁶

Naar praktische meditatiebeoefening toe:

→ ontwikkel zelfvertrouwen: dit ontstaat op het ogenblik dat de *yogi* erin slaagt te doen wat hij zichzelf voorgenomen heeft: meditatie beoefenen. De vrede, het geluk en de vrijheid die uit zijn meditatie voortvloeien zullen zijn beoefening progressief versterken.

→ twijfel kan ook ontstaan bij sommige ervaringen die hij ondergaat tijdens zijn beoefening. Laat deze collaterale ervaringen *géén* onderdeel vormen tijdens de beoefening: zorg tijdens de hele beoefening ervoor dat de geest zo vredig mogelijk is, dat alles losgelaten is en geniet van de vrede, het geluk en de vrijheid. Pas ná de meditatie kan de *yogi* zijn ervaringen evalueren.²⁴⁷

→ verder ontwikkelt de *yogi* zijn kennis van de *Dhamma* en de *brahmaviharas*: liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid: *'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.'*²⁴⁸

→ ook hier geldt weer, voor de gedreven en bedreven *yogi*, het contact met wijze, spirituele vrienden.²⁴⁹ Maar opgelet:

Dhammapada:²⁵⁰

• *Wie op reis geen metgezel tegenkomt,
Die beter is dan hemzelf, of zijn gelijke is,
Moet resoluut alléén verder gaan.
Neem geen dwaas tot metgezel.* •

[2.1.5] Opruiming van de Vijf Hindernissen

- verlangen (*kammachanda*) wordt geëlimineerd door éénpuntigheid (*ekag-gata*), vermits de *yogi* hierdoor uitsluitend gericht wordt op het meditatie-object. Door deze éénpuntigheid kan hij zich immers niet verliezen in zintuiglijke verlangens [(1) → (5)]
- kwade wil, boosheid, afkeer (*vyapada*) wordt geëlimineerd door vreugde (*piti*), vermits de verrukking die ontstaat uit concentratie de *yogi* een weldoende lichamelijke sensatie oplevert. Het is onmogelijk om tezelfdertijd een aangenaam lichamelijk gevoel te ervaren samen met boosaardigheid [(2) → (3)]
- luiheid & traagheid (*thina-middha*) van geest worden geëlimineerd door het richten van aandacht (*vitakka*), vermits het initiële richten van de aandacht op het meditatie-object, d.i. het voornemen [de wilsintentie—(*cetana*)] om de aandacht te richten, de luiheid en de traagheid doet ophouden [(3) → (1)]
- rusteloosheid & bezorgdheid (*uddhacca-kukkucca*) worden geëlimineerd door geluk (*sukha*), vermits de gelukzaligheid die de *yogi* verwerft, niet correspondeert met rusteloosheid en piekeren [(4) → (4)]
- sceptische twijfel (*vicikiccha*) wordt geëlimineerd door voortdurende aandacht (*vicara*), vermits de *yogi* merkt dat hij, door het aanhouden van aandacht, door dit explorerend onderzoek, erin slaagt om zijn concentratie te verstevigen. Dit leidt ertoe dat zijn twijfel vermindert en op de duur zelfs helemaal wordt weg genomen [(5) → (2)]

In ieder geval: naarmate de *jhana*-factoren (*jhananga*) aan kracht winnen, vermindert evenredig de kracht van de Vijf Hindernissen, om uiteindelijk—bij volledige concentratie—compleet te verdwijnen.

Bij volkomen concentratie is de geest dan ook volledig tot rust gekomen.

Maar zoals reeds eerder gezegd, is dit slechts een *tijdelijk* fenomeen: de rust duurt slechts zolang de concentratie duurt. Wanneer de concentratie eindigt manifesteren de hindernissen zich opnieuw. Maar toch is er iets veranderd! Iedere seconde van concentratie is immers een seconde van volautomatische reiniging.

251

[2.1.6] Conclusie over de Vijf Hindernissen

Als algemene *rule of thumb* kan de *yogi* de Vijf Hindernissen best als volgt counteren:

- zintuiglijk verlangen: door de aandacht op de zintuigen langzaamaan los te laten en de aandacht te richten op de adem (*anapana*). Niet enkel tijdens de periodes van formele beoefening, maar ook in het dagdagelijkse leven.
- kwade wil, boosheid: mediteer op liefdevolle vriendelijkheid (*metta*)
- luiheid en traagheid van geest: waardeer de unieke kans die je in dit leven krijgt om tot Zelfrealisatie te komen. Handel overeenkomstig.
- rusteloosheid en piekeren: wees tevreden in het *hier en nu*
- sceptische twijfel: heb vertrouwen in het onderricht

Alhoewel de *panca nivarana* vijf separate obstakels zijn in onze queeste naar Zelfrealisatie, ze komen allemaal uit dezelfde bron voort: het *ego* dat weigert om los te laten; het ‘*ik*’ dat alles tracht onder controle te houden, wat uiteraard een groteske illusie is.²⁵²

Maar niet alles is kommer en kwel. De *yogi* beschikt over vier uitzonderlijke ‘verblijfplaatsen’: de *Brahmaviharas* [cfr.: 2.1.7].

En verder heeft hij de beschikking over vijf uitmuntende speerpunten die hem in staat stellen om de Vijf Hindernissen te counteren: de *jhananga's* [cfr.: 2.1.8]

De *Brahmaviharas* en de *Jhananga's* vormen het voorwerp van de twee volgende hoofdstukken.

[2.1.7] De Brahmaviharas 253

De *brahmaviharas* zijn—letterlijk vertaald—de ‘verblijfplaatsen van de goden’.²⁵⁴ Het zijn ‘goddelijke toestanden’, ‘hoedanigheden’, ‘emoties’ of ‘hartkwaliteiten’ die de *yogi* moet ontwikkelen om alzo een tegengif te vormen tegen de Vijf Hindernissen (*panca nivarana*).²⁵⁵

Indien iedereen deze kwaliteiten ten volle zou ontwikkelen zou deze wereld een paradijs zijn.²⁵⁶ In ieder geval: ieder mens draagt de kiem van deze verheven emoties in zich. De *brahmaviharas* staan synoniem voor onze *boedghanatuur*.²⁵⁷

Het komt er bijgevolg op neer om deze kiemen te laten opschieten, te koesteren en alle negatieve gevoelens, die we in ons dragen, hierdoor te vervangen. Dit kunnen we—voor alle vier *brahmaviharas*—op twee manieren realiseren: (a) door onze houding en (b) door meditatie. Hierdoor kunnen we meehelpen om de zo noodzakelijke maatschappelijke *system change* te realiseren.

Eenvoudig gesteld—eenvoud siert de mens—komen de *brahmaviharas* hier op neer:²⁵⁸

- *metta*—liefdevolle vriendelijkheid: we zijn vriendelijk voor onszelf én voor elkaar
- *karuna*—mededogen: we helpen elkaar
- *mudita*—medevreugde: we zijn blij voor en met elkaar
- *upekkha*—gelijkmoedigheid: we horen bij elkaar

Wanneer we de *brahmaviharas* ontwikkelen, realiseren, verinnerlijken, dan verandert dat grondig ons bewustzijnsniveau. Deze ‘verblijfplaatsen’ zijn krachtige remedies tegen negatieve emoties:

- *metta* staat tegenover boosheid; irritatie en frustraties
- *karuna* staat tegenover hulpeloosheid en pestgedrag
- *mudita* staat tegenover jaloeersheid
- *upekkha* staat tegenover discriminatie en sterke emotionaliteit

Een erg belangrijke opmerking over deze verheven kwaliteitsstaten: ze zijn dubbelzijdig: ze hebben niet enkel betrekking op de anderen, maar evenzeer op onszelf. Beter: we moeten ze eerst op onszelf betrekken, voordat we ze relateren tot de anderen.

Enkele citaten over de *brahmaviharas*:

Frits Koster:²⁵⁹

- *Hiermee worden vier ego-overstijgende gemoedstoestanden of hartkwaliteiten bedoeld, kwaliteiten die ons leven verheffen en ons nobel maken. We hoeven deze kwaliteiten dus nog niet te hebben verinnerlijkt, maar kunnen ze door oefening tot bloei laten komen.* •

Thera Nyanaponika: ²⁶⁰

- *They are called 'abodes', because they should become the mind's constant dwelling places where we feel at home.* •

Ayya Khema: ²⁶¹

- *We moeten ze zoeken in ons eigen hart; en als we ze niet kunnen vinden en weten dat dat ten koste gaat van onszelf, dan is het moment aangebroken dat we iets gaan doen aan hun ontwikkeling.* •

Belangrijk is dat we deze kwaliteiten kunnen gebruiken om te mediteren. De *brahmaviharas* behoren tot de veertig meditatieonderwerpen (*samatha kammathanā*) ²⁶² die in de *Visuddhimagga* 3-6 ²⁶³ worden vermeld, inclusief extensieve aanwijzingen over hōe volledige concentratie (*appana samadhi*) en meditatieve absorptie kan verkregen worden. Dit is dan ook de reden waarom ik *infra* uitgebreid inga op de bespreking van deze sublieme staten. Het vormen voor de *yogi* extra 'poorten' om tot Zelfrealisatie te komen.

Frits Koster: ²⁶⁴

- *Volgens de Visuddhimagga en mensen die de vier brahmaviharas intensief beoefend hebben, wordt gesteld dat langduriger beoefening kan leiden tot diepe stadia van concentratie, die ook wel jhanas worden genoemd.* •

Lloyd Burton: ²⁶⁵

- *Whenever the Buddha discussed the jhana practice, it was often in close proximity to the brahmaviharas.*

Mirroring the Buddha's original approach, most of the meditation teachers who openly offer training in jhana practice in our times, also present the jhanas and the brahmaviharas as companion practices.

... There are several ways that the jhanas and the brahmaviharas can facilitate, strenghten, and support each other. •

Thera Nyanaponika: ²⁶⁶

- *That meditation is called Brahmavihara-bhavana—the meditative development of the sublime states. The practical aim is to achieve, with the help of these sublime states, those high stages of mental concentration called jhana—"meditative absorption."*

The meditations on love, compassion and sympathetic joy may each produce the attainment of the first three absorptions, while the meditation on equanimity will lead to the fourth jhana only, in which equanimity is the most significant factor. •

Infra ga ik dieper in op deze vier *brahmaviharas*.

(1) Metta — *liefdevolle vriendelijkheid* ²⁶⁷

Liefdevolle vriendelijkheid valt moeilijk te omschrijven omdat het *Pali*-woord 'metta' in de Nederlandse taal zelfs niet voorkomt. Misschien kan het nog het best omschreven worden als: universele liefde—namelijk door onszelf én de anderen het beste toe te wensen.

Metta is liefde die uitstraalt naar alle kanten, op de eerste plaats naar onszelf en van daaruit verder naar *alle* levende wezens. ²⁶⁸

Isolement, afzondering, laat geen *metta* toe, daarom is *metta* in feite de identificatie van onszelf met *alle* wezens; het dóórdringende besef—en de hieruit voortvloeiende houding—dat alles *één* is; dat uitersten geen uitersten zijn vermits ze uiteindelijk één en dezelfde energie zijn en twee helften van éénzelfde organisch proces. De dualiteit van de uitersten wordt *énkel* gecreëerd door ons denken. Wanneer we dit beseffen—*ervaren*—kan er *énkel* een diep mededogen groeien.

De hele *Pali*-canon is doordrenkt met *metta*:

Anguttara-Nikaya: ²⁶⁹

• *I have love for the footless, for the bipeds too I have love. I have love for those with four feet. For the many-footed I have love.* •

Sutta-Nipata: ²⁷⁰

• *With good will for the entire cosmos, cultivate a limitless heart: above, below, and all around, unobstructed, without hostility or hate.* •

Jataka #20: ²⁷¹

• *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.* •

Metta doorbreekt onze negatieve gedachtepatronen en versterkt de positieve. *Metta* uit zich door lieflijkheid, door warmte. In feite is *metta* een gevolg van de zuivering van onze geest. *Nibbana* kan *niet* gerealiseerd worden zónder *metta*. *Never ever!*

Op de eerste plaats moet deze liefdevolle vriendelijkheid uitstralen naar onszelf: een juiste zorg voor onszelf betekent gewoon dat we luisteren naar onze diepe spirituele behoeften. ²⁷² Slechts wanneer we ons bewust zijn van onze eigen behoeften kunnen we de noden van de anderen begrijpen.

Het tegenovergestelde van liefdevolle vriendelijkheid is boosheid, haat, afkeer (*dosa*). Voor de beoefening van *metta* gaan we ons onthouden om brandstof te geven aan boosheid, haat en afkeer en gaan we ons toeleggen op een vriendelijk betrokken zijn bij het welzijn van onszelf en van alle andere wezens. Zorgzaamheid voor de anderen begint bij *metta*. In de eerste plaats voor de *Dalits* van onze eigen samenleving—de 15% medeburgers die onder de armoedegrens moeten leven.

Als valkuil voor *metta* moeten we ons hoeden voor sentimentaliteit en gehechtheid [met de wezens die we met liefdevolle vriendelijkheid omringen]. Het medicijn tegen deze valkuil zijn enerzijds aandacht (*sati*) en anderzijds gelijkmoedigheid (*upekkha*)—de twee vleugels van *vipassana*.

Dit is duidelijk een ánder soort liefde dan datgene waar wij het gewoonlijk in het Westen over hebben, namelijk meestal de ‘liefde’ tussen twee personen [in ieder geval: tussen een beperkt aantal personen] waarbij onderliggend steeds de angst bestaat om deze ‘liefde’ te verliezen. En dan wil ik het zelfs nog niet hebben over de liefde met een hoofdeletter, waar de hele wereld blijkbaar rond draait [samen met het geld]: liefde die gepaard gaat met passie maakt de liefde zwak en vernietigt ze uiteindelijk vermits deze liefde geen vrijheid creëert maar slechts angst [om het te verliezen] en afhankelijkheid [van ons zintuiglijk verlangen]. Conditionering.

De universele liefde van *metta* is een kwaliteit van het spirituele hart. En ze is niet gelimiteerd tot één of een beperkt aantal personen, maar omvat *alle* levende wezens.

De Boeddha: 273

• *Zoals een moeder met haar leven haar kind beschermt, haar enig kind, zo zou men alle levende wezens moeten koesteren,*

Vriendelijkheid uitstralend naar de gehele wereld.

Naar omhoog, oprijzend tot aan de hemel. Naar omlaag, neerdalend tot in de diepste diepten. Naar buiten onbegrensd. Vrij van haat en kwade bedoelingen. •

Ayya Khema: 274

• *De kwaliteit van het hart dat kan liefhebben is een kwaliteit die je zekerheid geeft.*

Je voelt dat je op jezelf kunt vertrouwen, omdat je precies weet hoe je zult reageren: niet met woede, ergernis, angst, afwijzing, opwinding, weerstand, maar met liefde—wat er ook gebeurt.

... Al het materiële is immers volledig onzeker en aan voortdurende verandering onderhevig. Maar liefdevolle goedheid kunnen we in ons stabiliseren, zodat zij onveranderlijk wordt. •

Bhante Henepola Gunaratana: 275

• *Je moet de kracht van liefdevolle vriendelijkheid laten doorstralen in iedere ontmoeting die je met een ander mens hebt.*

Liefdevolle vriendelijkheid is het principe dat ten grondslag ligt aan alle heilzame gedachten, woorden en daden. •

De Boeddha zelf voorspelde een aantal voordelen voor diegene die *metta* in het hart draagt. Deze opsomming mag kinderlijk lijken, maar een eerlijke, onpartijdige beschouwing maakt snel duidelijk hoe *diep* deze benadering is:

→ hij gaat gelukkig slapen, heeft geen nachtmerries en ontwaakt gelukkig. Dit is de logica zelf: wie gedurende de hele dag geen enkel gevoel van haat, ergernis, onzekerheid, angst of jaloezheid gehad heeft, kan immers niet anders dan gelukkig inslapen, want zijn geest is kalm en gelukkig. Waar zouden de nachtmerries immers vandaan kunnen komen? En: wat zich de vorige dag heeft afgespeeld, daar gaat ook de eerste gedachte naar uit bij het ontwaken.

→ hij wordt door alle soorten levende wezens bemind. Uiteraard zou ik zeggen.

→ alle levende wezens zullen zijn nabijheid opzoeken.

→ vermits zijn (hart)gevoelens zuiver zijn, zullen ook zijn gedachten, woorden en daden heilzaam zijn.

→ zijn geest is snel geconcentreerd, hetgeen zijn meditatie ten goede komt.

→ door de constante loutering van zijn gevoelens verkrijgt hij geestelijke helderheid, hetgeen zich opnieuw reflecteert in zijn meditatiebeoefening.

→ dit reflecteert zich verder in zijn gezichtsuitdrukking: iemand met liefdevolle gevoelens, ziet er mooier uit dan iemand die vol haat zit.

→ hij sterft een onverstoorbare dood: een mens die tijdens zijn leven liefdevolle goedheid in praktijk gebracht heeft, zal zich niet vol angst tegen het sterven verzetten. Wanneer men gedurende zijn leven geen angst heeft gehad, zal men dit ook niet ontwikkelen in de laatste momenten.

→ hij vermindert het ego, zodat het ‘ik’ op een bepaald ogenblik zo klein geworden is dat het ontmaskerd wordt als een groteske illusie.

Zoals *supra* reeds aangehaald kan *metta*—net zoals de andere *brahmaviharas*—op twee manieren worden gerealiseerd, namelijk (a) door onze houding en/of (b) door beoefening van metta-meditatie.

(a) Realisatie van metta door onze houding

Metta mag zich niet beperken tot liefdevolle vriendelijkheid in onze *gedachten*, maar moet zich ook uitstrekken naar onze *woorden* en naar onze *handelingen*. *Metta* is een *totaal-project* dat ons leven zou moeten beheersen.

Ik beperk me tot het citeren van de tekst van Manjuvajra: ²⁷⁶

• *Waardering voor anderen, voor hun behoeften, hun wensen en hun ware zelf is het tegenovergestelde van haat.*

Het opschorten van egocentriciteit en een herziene belangstelling voor anderen: dat is vriendelijkheid.

Het is een spontane uitdrukking van edelmoedigheid voor anderen.

Als een ander eerste wil zijn, laat hem, geef voorrang in de file. Neem de tijd om iets aardigs te zeggen, geef iemand een klein cadeautje.

Neem de tijd contact te maken met anderen of doe een karweitje voor iemand. Er zijn ontelbare manieren waarop we onze vriendelijkheid kunnen oefenen.

Dergelijke uitdrukkingen van fundamentele menselijke vriendelijkheid vereisen een goede planning.

Ook al vallen we niet ten prooi aan egocentriciteit, een te volle agenda kan onze kansen om vriendelijkheid uit te drukken of zelf te ervaren danig beperken.

Het scheppen van bronnen in onszelf en in het bijzonder het vrijmaken van tijd zijn onderdelen van het proces waarin we leren anderen geluk en welzijn toe te wensen.

... Een houding van openheid en zorg voor een bepaald persoon of voor een beperkt aantal mensen (een specifieke groep, familie, burens of vrienden) is vriendelijkheid in de normale zin van het woord.

Echte vriendelijkheid (metta) is, zoals eerder gezegd, onmetelijk in haar reikwijdte. Vriendelijkheid die zich uitstrekt tot in alle gewesten van het universum is echte metta.

Metta vloeit in alle mogelijke richtingen, zodat geen enkel wezen onaangeraakt blijft door haar goedheid. Het is deze universele reikwijdte die gewone vriendelijkheid verandert in ware universele vriendelijkheid.

... Het concept van metta op zich straalt al een adembenemende schoonheid uit. Stel je voor hoe stralend de eigenlijke verwezenlijking uiteindelijk zal zijn!

De teksten beschrijven op de voor hen typerende manier hoe vreugde ontstaat. De schoonheid van metta is met niets te vergelijken. De extase van eenwording met een dergelijke schoonheid, de vreugde van het ontdekken van de ongerepte toppen van het aardse leven: deze leiden tot een diepe bevredigende innerlijke rust en de zegen van kalmte.

In iemand die metta ervaart worden de poorten naar de eerste drie spirituele niveaus van volledige absorptie wijd opengegooid. Alleen de vierde vereist een verdere stap.²⁷⁷ ♣

(b) Realisatie door beoefening van metta-meditatie (metta bhavana)

Uitgaande van de quasi onmetelijke mogelijkheden die in het bovenstaande citaat worden geschetst, onderkent men onmiddellijk de voordelen die een meditatie op metta voor de yogi kan inhouden. Metta is één van de belangrijkste

toegangspoorten tot *jhana*. Door het beoefenen van *metta*-meditatie worden de obstakels opgeruimd die de toegang tot *jhana* belemmeren en beletten. *Metta* moet bijgevolg beschouwd worden als een *dynamisch proces*.²⁷⁸

Indien *metta*-meditatie onvoorwaardelijk [zonder onderscheid van cultuur, ras, geslacht, nationaliteit, taal... zonder enige dualiteit] beoefend wordt, vult ze de geest van de *yogi* met vrede en geluk. Het is deze ontspannen sfeer die hem tot de vereiste concentratie brengt voor het realiseren van *jhana*.

Dit is trouwens de reden waarom de beschouwing [overdenking - reflectie - bespiegeling - meditatie (*bhavana*)]²⁷⁹ op de liefdevolle vriendelijkheid (*metta bhavana*) één van de oudste én meest fundamentele *Dhamma*-meditaties is.²⁸⁰

In een later stadium (*cf. infra*) zal *metta*-meditatie immers de *vipassana*-meditatie verdiepen: de mildheid van *metta* én het inzicht van *vipassana* zijn communicerende vaten.

En een laatste, maar heel belangrijk bijkomend voordeel is dat liefdevolle vriendelijkheid steeds ten goede komt aan de *hele* wereld. Dit is trouwens de reden waarom *metta*-meditatie ook mildheid-meditatie genoemd wordt.

Satya Narayan Goenka:²⁸¹

• *As we practice, we become aware that the underlying reality of the world, ourselves included, is a moment-to-moment arising and passing away.*

We realize that the proces of change continues beyond our controle and regardless of our wishes.

Gradually we understand that any attachment to what is ephemeral and insubstantial produces suffering for us.

We learn to be detached and to keep the balance of our minds in the face of any transient phenomena.

Then we begin to experience what real happiness is: not the satisfaction of desire or the forestalling [preventing] of fear, but rather liberation from the cycle of desire and fear.

As inner serenity develops, we clearly see how others are enmeshed [entangled] in suffering, and naturally the wish arises,

“May they find what we have found: the way out of misery, the path of peace.”

This is the proper volition of metta-bhavana. •

Kan het mooier verwoord worden?

Zoals voor elke meditatie van de veertig *samatha kammatthana* geldt, moet de *yogi* ook hier proberen geheel op te gaan in het object van zijn concentratie, d.i.

hij moet er volledig in geabsorbeerd raken. In dit geval: concentratie in liefdevolle vriendelijkheid; één worden in *metta*.

Nu komen we tot de kern van de eigenlijke *metta*-meditatie. ²⁸²

Maar vooraleer verder te gaan, is het belangrijk te beseffen dat de beoefening van *metta* zich voltrekt op drie onderscheiden niveau's:

→ 1ste niveau: het *verbale niveau*: het 'vinden' van de formele verwoording die het best bij de persoonlijkheid van de *yogi* past;

→ 2de niveau: het *denkniveau*: het zich voorstellen van een aantal specifieke wezens [mensen en dieren] die corresponderen met de verschillende categorieën waarop de *yogi metta* wil loslaten [resp. levende wezens die hij bewondert of graag heeft; levende wezens die hem neutraal laten en tenslotte levende wezens die aversie of haat oproepen - (*zie infra*)];

→ 3de niveau: het *gevoelsniveau*: waarbij de *yogi* de lichamelijke gevoelens en gewaarwordingen—met aandacht—exact observeert en onderzoekt, die met *metta* verband houden, zodat hij heel goed definieert *wáár* er in zijn lichaam iets gebeurt en *wát* hij voelt.

En nu verder naar de formele beoefening toe.

Net zoals bij elke meditatie moet de *yogi* zichzelf (lichaam en geest) en de omstandigheden (omgeving) waarin hij zich bevindt een duidelijke plaats geven.

Hier gelden voor de *yogi* steeds dezelfde opmerkingen betreffende lichaamshouding, mentale gemoedstoestand, omgevingsfactoren en ademhaling:

Lichaamshouding: ga zitten op de gebruikelijk manier (waarbij je er vooral op let dat de houding ontspannen is en de rug recht) en beschouw het lichaam zoals het *is*, zoals het zich op *dit* moment aandient: word je *bewust* van de aanwezigheid van je lichaam; je gemoedstoestand, geluiden, gedachten en gevoelens. Aanvaard alles zoals het *is*.

Mentale gemoedstoestand: neem *bewust* *wáár* in welke gemoedstoestand je bent. Is de geest rustig? nerveus? Springen je gedachten—als een aap in een boom—van het ene onderwerp naar het andere? Ben je opgewekt? verdrietig? Observeer dit, wees je ervan *bewust* maar verbindt er geen enkel oordeel aan. Het *is* wat het *is*.

Omgevingsfactoren: als je geluiden hoort of geuren ruikt, wees je daar dan *bewust* van. Je neemt deze geluiden en/of geuren waar, zonder evenwel mee te gaan in één of ander verhaal dat je geest hierover voor je in petto houdt.

Anapana: ga naar het meditatie-object 'de adem' en volg hierbij de eerste vier stappen van de *anapana*-meditatie:

- adem diep in en wees je daarvan *bewust*; adem diep uit en wees je daarvan *bewust*.

- adem oppervlakkig in en wees je daarvan *bewust*; adem oppervlakkig uit en wees je daarvan *bewust*.

- adem in en ervaar *bewust* je hele lichaam; adem uit en ervaar *bewust* je hele lichaam.

- adem in en laat je hele lichaam rustig en vredig worden; adem uit en laat je lichaam rustig en vredig worden.

Ervaar de zachte, alles penetrerende adem als je bekwame gids op het pad naar liefdevolle vriendelijkheid.

Wanneer er tijdens de meditatie onrust ontstaat en de geest onrustig wordt, blijft de adem je *base camp*: je weet dat je—wat er ook gebeurt tijdens het verdere verloop van de meditatie—steeds op deze adem kan terugvallen. Jouw adem is je rustplaats.

Adem rustig in; adem rustig uit... kijk naar jezelf met een liefdevolle glimlach. Adem in en laat *vrede* bij je binnenstromen; adem uit en laat *liefde* uitstromen. Adem *vrede* in; adem *liefde* uit... Adem *vrede* in; adem *liefde* uit...

Nu worden lichaam, geest, adem en *vrede/liefde* één. Je bent geabsorbeerd in *vrede/liefde*.

De meditatie loopt nu verder in vier fasen. Deze vier fasen—de eigen persoon, de goede vriend, de neutrale vriend en de vijand—zullen we steeds opnieuw tegenkomen bij alle *brahmaviharas*. Bedoeling is dat de schotten die tussen de vier bestaan door de beoefening uiteindelijk worden weggehaald.

(1) Het begint bij de eigen persoon ²⁸³: wens jezelf toe ‘*moge ik gezond zijn; gelukkig zijn; moge ik [innerlijke] vrede kennen; moge ik veilig [geborgen] zijn.*’
²⁸⁴

Adem nu *vrede* in en vul je lichaam helemaal met *vrede*. Er bestaat in je lichaam niets anders dan *vrede*.

Adem *liefde* uit en omhul je hele lichaam met *liefde*.

Herhaal dit: adem *vrede* in, adem *liefde* uit; adem *vrede* in, adem *liefde* uit. Vul je met *vrede* en omhul je met *liefde*.

De formulering of de woorden die je hierbij gebruikt zijn niet belangrijk. Waar het om gaat is de *intentie (cetana)*. Onafhankelijk of deze wensen al dan niet kunnen gerealiseerd worden, van de wilsintentie gaat een enorme helende werking uit. Wil je de hele zin niet gebruiken [omdat woorden je meditatie storen], beperk je dan tot de belangrijkste termen: ‘*gezond*’, ‘*gelukkig*’, ‘*vredig*’, ‘*veilig*’.

Méér, indien je er—in je verdere meditatie-beoefening—zou in slagen om een intense sfeer van liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf te creëren *zonder* woorden, is dat perfect OK. Persoonlijk doe ik dat trouwens ook.

In feite is dit zelfs béter: woorden zijn immers slechts ‘concepten’. Bovenstaande opmerking geldt trouwens ook voor de volgende fasen van *metta-bhavana*.

(2) In een tweede fase strekt de *metta*-meditatie zich uit naar die wezens die je bewondert of die je graag mag of graag om je heen hebt: ‘*mogen zij gezond zijn; mogen zij gelukkig zijn; mogen zij [innerlijke] vrede kennen; mogen zij veilig [geborgen] zijn.*’

Stel je effectief mensen en dieren voor die je bewondert of graag mag. Adem *vrede* in hen in, adem *liefde* in hen uit. Vul hen met *vrede* en omhul hen met *liefde*. Verwacht niets in de plaats. Laat *vrede* en *liefde* naar deze wezens uitgaan. Gééf alleen maar, zonder iets te verwachten. Cultiveer deze vriendelijke houding.

Observeer aandachtig welke gevoelens en gewaarwordingen [wáár en wát] deze liefdevolle vriendelijkheid in je lichaam teweeg brengt.

(3) De derde fase gaat naar alle wezens waarvoor je houding ‘neutraal’ is [die je onverschillig laten] of wezens die je niet kent: ‘*mogen zij gezond zijn; mogen zij gelukkig zijn; mogen zij [innerlijke] vrede kennen; mogen zij veilig [geborgen] zijn.*’

Maak deze ‘neutrale’ wezens tot je vrienden. Vervul hen met *vrede* en *liefde*. Bedenk dat er geen ‘neutrale’ of ‘vreemde’ wezens zijn, dat er slechts gebrekkige *liefde* is.

Ook hier weer hetzelfde procédé: stel je specifieke mensen en dieren voor die in deze categorie vallen.

Observeer vervolgens aandachtig welke gevoelens en gewaarwordingen [wáár en wát] deze liefdevolle vriendelijkheid in je lichaam teweeg brengt

(4) De vierde en laatste fase straalt *metta* uit naar hen die je niet aardig vindt, naar hen die je tekort gedaan hebben, zelfs naar je vijanden of naar dieren waarvoor je een afkeer hebt: ‘*mogen ook zij gezond zijn; mogen ook zij gelukkig zijn; mogen ook zij [innerlijke] vrede kennen; mogen ook zij veilig [geborgen] zijn.*’

Ook hier weer hetzelfde procédé: stel je specifieke mensen en dieren voor die in deze categorie vallen.

Observeer vervolgens aandachtig welke gevoelens en gewaarwordingen [wáár en wát] deze liefdevolle vriendelijkheid in je lichaam teweeg brengt

Dit is uiteraard de moeilijkste fase, vermits je *vrede* en *liefde* moet genereren naar je vijanden. Zulke houding gaat immers in tegen je emotionele ‘aanleg’. Het is duidelijk dat hier emoties van boosheid, angst, walging, schaamte... zullen vrijkomen.

Laat dit ook gebeuren, verzet je er niet tegen. Misschien helpt het te bedenken dat deze wezens ook maar onvolmaakte mensen zijn, met hun eigen gebreken, met hun eigen conditioneringen die hen tenslotte maken tot wat ze zijn. Of misschien volstaat het om te bedenken dat je ‘gevoelens’ en ‘emoties’ slechts che-

mische reacties zijn binnen je neuro-fysisch organisme. Het zijn gewoontepatronen, mentale formaties (*sankharas*), waarvan je je bewust bent dat ze onbevredigend zijn.²⁸⁵ Maar laat het duidelijk zijn: dit is en blijft een aartsmoeilijke oefening. Probeer althans om ook deze wezens met vrede en liefde te omhullen.

En tenslotte: vervul uiteindelijk *alles* met vrede, omhul alles met liefde. Maak door deze persoonlijke transformatie het *één-zijn* met alle wezens mogelijk.²⁸⁶ Richt daarom deze liefdevolle vriendelijkheid op de hele wereld. *Metta* komt ten goede aan de *hele* wereld. Er wordt geen onderscheid meer gemaakt tussen levende wezens bij het beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid. *Metta* wordt gelijkmatig over alle wezens uitgespreid. Dit noemt men in het *Pali*: *simasambheda*, wat letterlijk betekent: 'de grenzen worden opgebroken'.

En keer uiteindelijk terug naar jezelf. Adem *vrede* in; adem *liefde* uit. Adem *vrede* in; adem *liefde* uit: 'mogen alle voelende wezens gelukkig zijn.'

Een andere mogelijkheid tot beoefening van *metta*-meditatie wordt ons aange-reikt door *Ajahn Brahm*. Hij combineert ademhalingsmeditatie (*anapana*) met *metta*-meditatie.

Nadat de eerste twee stappen van meditatie genomen zijn [resp. het NU-moment en het stil bewust-zijn van het NU-moment], verbindt hij de derde stap [de aandacht op de ademhaling] met *metta*: 'Ik adem in en omring deze inkomende adem met liefdevolle vriendelijkheid; ik adem uit en omring deze uitgaande adem met *metta*.' Hierdoor verdwijnt het *verwachtingspatroon* ['moge...'; *mogen...*] dat op de ademhaling ligt.

Metta geeft aan elke in- en uitademing een weldoende emotionele warmte.

Ajahn Brahm:²⁸⁷

• De emotie die *metta* opwekt voelt heerlijk en zuiver aan. Wanneer je die geregeld blijft ontwikkelen, zal dat gevoel al gauw constant in je hart aanwezig zijn.

Je wordt dan een mededogend mens en je vriendelijkheid zal voor alle wezens en ook voor jezelf een bron van vreugde zijn. •

Dit is *metta*-meditatie in zijn meest zuivere vorm, *zonder* tegenkantingen. Dit is de *pure* vorm die de bosmonniken gebruiken om te mediteren²⁸⁸, maar deze vorm valt moeilijker te verwezenlijken: we weten allen dat—zelfs in de meest gunstige omstandigheden—de geest de neiging heeft om af te dwalen en voor we het feitelijk goed beseffen zijn we [weer eens] verdwaald in één of ander cowboy-verhaal [verlangen, boosheid, afkeer, onwetendheid, verdriet...].

Geen erg: we kennen en [vooral] herkennen de geest. We noteren gewoon dat de geest is afgedwaald, rustig... We accepteren dat het zo is. We aanvaarden dat we zijn wie we zijn én zoals we zijn. Zonder ons hierover verder druk te maken gaan we terug naar de adem—ons *base camp*—en hervatten onze *metta*-meditatie, daar waar hij onderbroken werd.²⁸⁹

De aanhoudende aandacht op de gewaarwordingen in het lichaam zal ervoor zorgen dat er een warm en gelukzalig gevoel over de beoefenaar komt. Observeer en geniet van dit gevoel. Laat vervolgens alle woorden, beelden, levende wezens, emoties en gewaarwordingen los en geniet van het zuivere gevoel van *metta*, dat ontastbaar *voorbij* denken, gewaarwordingen en emoties ligt.

Elke *metta*-beoefening maakt ons emotioneel sterker. En vermits de *jhanas* emotionele hoogtepunten zijn [en *géén* intellectuele hoogstandjes] zorgt *metta*-meditatie er voor dat de *jhanas* bereikbaar worden. ²⁹⁰

(2) **Karuna** — mededogen ²⁹¹

Hoe raar het misschien ook klinkt: mededogen is nauw verwant met liefdevolle vriendelijkheid. Mededogen ontstaat immers wanneer vriendelijkheid (*metta*) pijn en lijden ontmoet (*dukkha*). Mededogen is het opmerkelijk [aandachtig] zijn op pijn en lijden; het kunnen gewaar-zijn van de innerlijke fysieke processen, zoals beschreven in de *Maha Satipatthana-Sutta*.

Lut Van Schoors: ²⁹²

• *Het kunnen gewaar zijn, d.i. empathie kunnen ervaren. Zonder empathie, zonder de mogelijkheid om het lijden van de ander te herkennen en te voelen, is er geen mededogen mogelijk.*

Mededogen of compassie ontwikkelt zich in verschillende stadia, van het herkennen van lijden, naar het voelen van lijden, naar het verlangen om het te verhelpen en tenslotte naar het kunnen loslaten van het resultaat van je interactie.

Mededogen bestaat uit twee basisvormen: voorwaardelijk mededogen, dat betrekking heeft op diegenen met wie je je verbonden voelt of met wie je je kunt identificeren en onvoorwaardelijk mededogen, dat zich richt op alle wezens, zonder enig onderscheid. •

Een schrijnend voorbeeld: het lijden in de dierenwereld is ongehoord en ongezien. Naar schatting werden er in 2016 alleen al 60 miljard landdieren en 1.000 miljard waterdieren geslacht om te voldoen aan de menselijke consumptie. ²⁹³

Net zoals bij *metta* begint ook *karuna* bij de eigen persoon.

Mededogen ontstaat wanneer de *yogi* zich *bewust* is van het lijden en de onvrede *in zichzelf*: het persoonlijk herkennen en erkennen van al die situaties van onvrede, van verlangen, boosheid, afkeer, rusteloosheid [over de toekomst] en gepieker [over het verleden].

Slechts—en slechts dán—wanneer dat lijden en die onvrede *verinnerlijkt* [gerealiseerd] zijn, kan de *yogi* met een ander levend wezen meevoelen, kan hij *mededogend* zijn. Zélf-mededogen—compassie met zichzelf; met de persoon die hij was, met de omstandigheden die toen speelden..., staat schril tegenover het westerse gewoontepatroon van schuld-en-boete.



Tussenwerpsel:

Deze schuld-en-boete, zelfveroordeling, zelfbeklag, verdediging, rekenschap, verontschuldiging, die de Westerse mens willens-nillens werd aangekaart, smeekt én huilt om mededogen (*karuna*): ²⁹⁴ een mateloze wens dat niemand hoeft te lijden; een grenzeloze mildheid voor álles wat zich aan je voordoet—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-gevangenis kunt stappen... Maar hol ik hier niet voorop naar beoefening, naar meditatie ²⁹⁵..., en uiteindelijk naar persoonlijke realisatie, getekend door liefde en mededogen...? Wandelen mededogen en wijsheid hier niet hand-in-hand...? ²⁹⁶

Schuld-en-boete-complex: wanneer de mens zich ‘zondig’ voelt, gaat hij op zoek naar een middel om zichzelf hiervoor te ‘straffen’. Het is [vooral 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 simplen van geest...

De geperverteerden zijn echter niet de ‘zondaars’; de ontaarden zijn diegenen die de mens conditioneren tot ‘zondaars’. Dit zijn de gifmengers, de *jezuïeten*, 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 [dit is immers 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.

Ik heb dit opgedrongen zondebesef compleet losgelaten. Dit restant van mijn opvoeding is compleet wég. Dit kruis—letterlijk en figuurlijk—evenals de hieruit voortkomende 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, experimentele 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 zonder schuld wordt, wéét hij dat hij deel uitmaakt van de universele levensstroom.



Daarom is het zulke uitdaging om aan zelf-mededogen te durven toegeven. Toch is dit zelf-mededogen noodzakelijk indien de *yogi* uit zijn ellende wil komen.

Dit lijden is zodanig onbegrensd dat het niet in een definitie te vatten is: het kan gaan over fysisch lijden, maar even goed over psychische miserie. Dit lijden kan fenomenale afmetingen aannemen zoals bij *tsunami's*, hongersnood, oorlogen, terrorisme, misbruik en uitbuiting, ecologische rampen, slachthuizen en dierproeven, maar eveneens subtiele, maar even verschrikkelijke vormen vertonen, zoals het leed van 'gelukkige' mensen, die op de rand van de afgrond lopen en in depressies terechtkomen vanwege hun leed over de existentiële vergankelijkheid van het bestaan.

Aan het lijden van de wezens is geen énkele grens. Ik ben me daar méér en méér bewust van.

In het *Mahayana* bestaat een erg mooie metafoer van de *bodhisattva Avalokiteshvara*—de symbolische personificatie van het mededogen—die alle smeekbeden en het gehuil van mensen in nood aanhoort.

De mythische *bodhisattva Avalokiteshvara* belichaamt het *Mahayana*-ideaal volkomen: *bodhisattva's* zijn wezens die hun verlichting volledig hebben gerealiseerd, maar die dan spoorwegs op hun stappen terugkeren en aan het [individuele] *nibbana* verzaken om anderen te helpen bij het oversteken van de stroom.

Men zegt van *Avalokiteshvara* dat, toen hij al het lijden van de wereld aanschouwde, een zodanig sterk mededogen ontwikkelde om de wezens te helpen, zijn hoofd zich in elf delen splitste en uit zijn lichaam duizend armen ontsproten: met elf hoofden kon hij in alle richtingen zien en zijn mededogen reikte grenzen

loos ver in het universum; zijn armen gaven hem de macht om te handelen; ze werden middelen om daadwerkelijk de wereld te helpen en deze ontzettende massa leed te verzachten.

Méér en méér ben ik me bewust van het ontzettende lijden dat deze wereld beheerst. Ik zie *Avalokiteshvara* met de elf hoofden en de duizend armen overal om me heen.

Het vréét aan mij.

Bij mededogen *wéét* de *yogi* wat lijden betekent en hij voelt mee met het leed van andere levende wezens: in dit lijden is hij *één met hen*, ongeacht de verschillen die bestaan.

In zijn onderlinge verbondenheid met alles en iedereen, bestaat er—in de loop van de miljarden existenties die we samen doorgemaakt hebben—geen enkel levend wezen met wie wij niet op enig tijdstip een vriendschappelijke relatie gehad hebben en die ons niet op een bepaald moment vriendschap betoond heeft.

De Boeddha:

• *We delen de lucht met de bossen en het water met de zeeën. Als een lichaam zijn zij en wij één.* •

Mededogen bezit hierdoor een *universeel* karakter en straalt doorheen het hele universum, zonder onderscheid.

Mededogen hoeft niet altijd in grote dingen te zitten: mededogen werd o.m. vertolkt en gevisualiseerd door de Boeddha door steeds te voet te gaan omdat hij weigerde trekdieren met zijn lichaamsgewicht te belasten.

En uit dit mededogen—uit dit meevoelen met het leed—groeit onvoorwaardelijke liefde.

Mededogen is niet énkél het realiseren van empathie voor de andere(n), maar evenzeer voor onszelf [alles begint bij onszelf].

Het tegenovergestelde van mededogen is wreedheid, *mededogenloosheid*. Voor de beoefening van *karuna* gaan we ons bijgevolg onthouden van wreedheid t.o.v. onszelf én t.o.v. alle andere levende wezens en gaan we een zachte, zorgzame en moedige houding aannemen t.o.v. de pijn en het lijden van onszelf en van alle andere wezens.

Als valkuil voor *karuna* moeten we ons hoeden voor *medelijden*. Medelijden is een gevoelsprikkel waarbij we vinden dat wijzelf in orde zijn [wij lijden niet] en ervan overtuigd zijn dat énkél de andere lijdt. Enkel om die reden hebben we medelijden. We voelen ons absoluut *niet één* met diegene die lijdt. Het medicijn tegen deze valkuil is opnieuw [net als bij liefdevolle vriendelijkheid] de combinatie van aandacht (*sati*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*). Dus opnieuw *vipassana*.

Even heilzaam als het ontwikkelen van mededogen is het ontwikkelen van wijsheid (*panna*), want wijsheid tilt ons boven de begrenzings van ons ego uit en maakt ons tolerant.

Wijsheid maakt dat we gebeurtenissen vanuit *verschillende* perspectieven en persoonlijke projecties ²⁹⁷ kunnen bekijken; dat we beter kunnen omgaan met het paradoxale of dubbelzinnige van sommige situaties; dat we ons kunnen openstellen voor nieuwe ervaringen en kunnen werken in een domein zonder veel zekerheid.

(a) Realisatie van karuna door onze houding

Ik wil de wereld niet opnieuw uitvinden. De woorden van mijn vriend, de Indiase filosoof *Shantideva*, ²⁹⁸ waarmee ik me erg verbonden voel, spreken voor zich.

Shantideva, die hier in eigen naam spreekt, geeft ons inzicht hoe diep het mededogen van de *bodhisattva* eigenlijk gaat, hoe paradoxaal en dwaas dit ook in de ogen van het menselijke, zichzelf van de wereld afsluitende ego klinkt: jezelf helemaal overgeven aan de wereld en aan de medemens, ook al zal men je bespuwen en door het slijk halen. De *bodhisattva* [*Shantideva*] blijft echter onbewogen en streeft het heil en de redding van alle levende wezens na. ²⁹⁹

Dit is het *Mahayana*, die het onnoemlijke *mededogen* omschrijft in zijn extreem sublieme vorm. *Mahayana* is geven, is geduld, is wijsheid... is Verlichting die niet voorbehouden is aan een elite. Het is Zelfrealisatie die uiteindelijk het geboortecel is van ieder mens...

... alleen leeft de mens in de bezoedeling van verlangens, afkeer, onwetendheid... en daarmee komt ook het *Mahayana* uiteindelijk terug bij de oerbron, de Boeddha, die stelt dat onwetendheid (*moha*, *avijja*) de wortel (*mula*) is van alle lijden...

Geniet met volle teugen van de prachtige woorden van *Shantideva* [maar hecht je er niet aan...]

• *Ik zou een geneesmiddel willen zijn voor de zieken, hun arts en helper totdat er geen ziekte meer is.*

Ik zou de brandende pijn van honger en dorst willen blussen met regens van voedsel en drank.

Ik zou zelf drank en voedsel willen zijn ten tijde van hongersnood.

Ik zou een onuitputtelijke schat willen zijn voor de behoeftigen en hen willen bijstaan met allerlei vormen van hulpverlening.

Ik doe afstand van mijn leven, van mijn bezittingen, al het goede wat ik vroeger verworven heb, op het ogenblik verkrijg of in de toekomst zal krijgen, zonder enige spijt, omwille van het welzijn van allen.

Nibbana betekent: afstand doen van alles. En het is nibbana waarop mijn geest zich richt. Als ik afstand moet doen van alles, dan kan ik het best alles aan de wezens schenken.

Mijzelf, mijn eigen lichaam, dat door mijn eigen toedoen ongelukkig is gemaakt, geef ik aan alle levende wezens. Zij kunnen het slaan of verachten of voortdurend met vuil besmeuren. Zij kunnen met mijn lichaam spelen, erom lachen of er zich mee vermaken.

Ik heb hun mijn lichaam gegeven, dus hoef ik me daar ook geen zorgen meer over te maken. Zij kunnen het dingen laten doen die hen gelukkig maken. En moge nooit iemand in mij teleurgesteld worden.

Ook als hun gedachten over mij boos of ontstemd zouden zijn, zou ik voor hen de oorzaak moeten zijn van hun voortdurende volledige welzijn.

Er zijn er die me vals zullen beschuldigen en die me zullen kwetsen, weer anderen die me zullen bespotten. Ik wens dat ze allen deelgenoot zullen zijn in de verlichting.

Ik wil een beschermer zijn voor hen die onbeschermd zijn, een leider voor hen die op reis zijn, een vaartuig voor hen die de andere oever willen bereiken, een dam of een brug, een lamp voor hen die licht nodig hebben, een bed voor hen die behoefte aan een rustplaats hebben en een slaaf voor allen die een slaaf nodig hebben.

Ik wil een wens-juweel ³⁰⁰ zijn voor allen, een geluksput, een succespreuk ³⁰¹, een machtig medicijn, een boom des overvloeds, een wenskie. ³⁰²

De elementen aarde, water, vuur en wind stellen zich op velerlei manier in dienste van de ontelbare aantallen wezens die het eindeloze universum bevolken.

Op dezelfde wijze wil ik op velerlei manier levenssubstantie zijn voor alle wezens die in het universum bestaan, totdat allen verlost zijn.

Ik wil de verlichtingsgedachte bij mezelf laten opkomen tot heil van de wereld, en ik zal me op de training toeleggen, stap voor stap.

De gedachte aan verlichting is het beste geneesmiddel om de ziekte van de mensen te genezen; het is de boom waaronder de mensen rust vinden, moe van het zwerven over de lange weg van de geboorten.

De verlichtingsgedachte is de zon, die de duisternis van 's mensen onwetendheid verdrijft.

Het is de verse boter, voortgekomen uit het karnen van de melk van de Goede Leer.

Dit offermaal van het geluk is klaargemaakt voor de karavaan van mensen die voortgaat op de weg van het bestaan en hongert naar geluk.

Het is een verfrissing voor allen die erop afkomen. •

(b) Realisatie door beoefening van karuna-meditatie (*karuna bhavana*)

Ook hier gelden voor de *yogi* dezelfde opmerkingen die gemaakt zijn bij de *metta bhavana* (cfr. *supra*) betreffende lichaamshouding, mentale gemoeds-toestand en omgevingsfactoren.

We starten bij de ademhaling: adem *bewust* in... ; adem *bewust* uit... laat het lichaam zacht worden. Adem bewust in, adem bewust uit... Maak van de adem een zachte stroom die overal in je lichaam toegelaten wordt. Lichaam en geest worden rustig.

Ga naar het meditatie-object ‘de adem’ en volg hierbij de eerste 4 stappen van de *anapana*-meditatie:

- adem diep in en wees je daarvan *bewust*; adem diep uit en wees je daarvan *bewust*.
- adem oppervlakkig in en wees je daarvan *bewust*; adem oppervlakkig uit en wees je daarvan *bewust*.
- adem in en *ervaar* je hele lichaam; adem uit en *ervaar* je hele lichaam.
- adem in en laat je hele lichaam rustig en vredig worden; adem uit en laat je lichaam rustig en vredig worden.

Ervaar de zachte, alles penetrerende adem als je bekwame gids op het pad van mededogen.

Ook hier weer de gebruikelijke opmerking: wanneer er tijdens de meditatie onrust ontstaat en de geest onrustig wordt, blijft de adem je *base camp*:³⁰³ je weet dat je—wat er ook gebeurt tijdens het verdere verloop van de meditatie—steeds op deze adem kan terugvallen. De adem is je rustplaats.

Nu gaan we iets doen dat ons helemaal ‘tegendraads’ voorkomt: we gaan *lijden* inademen, dit innerlijk transformeren tot iets heilzaams en dit *heilzame* element uitademen.³⁰⁴

Praktische situatie: bekijk de wereld zoals hij is. Als het om leuke dingen gaat tonen we graag onze betrokkenheid. Heel anders echter gaat het er aan toe als we geconfronteerd worden met verlangen, pijn, boosheid... kortom met lijden, zowel bij onszelf als bij anderen. Dan sluiten we deuren en sluiten ons voor dit lijden af. Terwijl de genezing juist in de tegenovergestelde richting te vinden is.

Laat het duidelijk zijn dat dit absoluut geen gemakkelijke meditatie is. Belangrijk is daarom dat bij het begin ervan een gevoel van ruimte, openheid en warmte wordt gecreëerd. Denk aan een blauwe hemel, een oceaan...

De volgende stap is dat we ons een situatie voorstellen waarin wijzelf pijn ondervinden, pijn lijden, stress ondervinden, ongemak beleven... We nemen hier als voorbeeld: fysieke pijn (waarbij we ons alle kenmerken voorstellen die deze pijn met zich meebrengt).

Frits Koster: 305

• *Stel je voor hoe de pijn aanvoelt: dof, scherp, zwaar, hard, taai, of ruw? Heet of koud, branderig of ijzig. Hoe stel je voor dat de pijn eruit ziet. Is de pijn donker of troebel, heeft deze een bepaalde kleur? Hoe is de emotionele toon? Angstig, somber, moedeloos, of boos?*

Stel je voor dat je deze pijn, met alle kenmerken die je je daarbij voorstelt, diep inhaleert en in al je poriën toelaat; en dat deze pijn innerlijk transformeert tot een tegenovergestelde, heilzame kwaliteit, energie of sfeer, die je dan uitademt.

Als de pijn bij het inademen heet aanvoelt, dan adem je koelte uit. Voelt de pijn bij de inademing hard en koud aan, dan adem je zachtheid en warmte uit.

Adem je troebelheid in, dan adem je helderheid uit. Inhaleer je de pijn als zwarte rook dan kun je je voorstellen dat je wit of gouden licht uitademt.

Adem je een broeierige sfeer in, dan adem je een lichte, verfrissende energie weer uit. •

Adem rustig in..., adem rustig uit... Adem nu diep in en laat *deze fysieke pijn diep* bij je binnenstromen; laat de pijn al de poriën van je lichaam instromen. Transformeer deze fysieke pijn, adem uit en laat *geluk* uitstromen.

Adem diep *pijn* in; adem diep *geluk* uit... Adem diep *lijden* in; adem diep *geluk* uit... Dit is 'compassioneel ademen'.

Je *neemt* het lijden binnen en *geeft* geluk terug. Dit *nemen* en *geven* is *tonglen*.

Nogmaals: dit is géén vrijblijvende oefening. Het is duidelijk dat deze meditatie reacties en emoties kan opwekken. Maar ook hier weer: opmerken, er nota van nemen, en laten verdwijnen.

De meditatie loopt nu verder, zodat zich, zoals bij de *metta*-meditatie, vier fasen vormen:

(1) de eerste fase hebben we juist besproken; d.i. het *tonglen* met betrekking tot de eigen persoon—de *yogi* zélf: 'neem diep de boosheid in je op, transformeer ze innerlijk in jezelf en geef in de plaats geluk terug.'

Herhaal dit: adem *boosheid* in, adem geluk uit; adem *boosheid* in, adem *geluk* uit...

De formulering of de woorden die je hierbij gebruikt zijn niet belangrijk. Waar het om gaat is om de *intentie*. Wil je de hele zin niet gebruiken, beperk je dan tot de belangrijkste woorden: 'boosheid', 'geluk'. Of laat de woorden gewoon achterwege.

Bovenstaande opmerking geldt trouwens ook voor de volgende fasen.

(2) In een tweede fase strekt het zich dan uit naar die wezens die we bewonderen of die we graag mogen of graag om ons heen hebben: we maken contact met iets dat pijn en lijden veroorzaakt, iets dat traumatisch is of droevig in het leven van deze wezens.

Je ademt dit *lijden* diep in, transformeert het innerlijk en ademt *geluk* diep uit. Gebruik dezelfde overwegingen die aangegeven zijn onder (1).

(3) De derde fase gaat naar alle wezens waarvoor onze houding ‘neutraal’ is of wezens die we niet kennen: ook deze wezens hebben pijn en lijden. Ook voor hen kan je op deze manier mededogen betuigen: adem diep *lijden* in; adem *geluk* uit.

(4) De vierde en laatste fase straalt *karuna* uit naar hen die we *niet* aardig vinden, naar hen die ons tekort gedaan hebben, zelfs naar onze vijanden of naar dieren waarvoor we een afkeer hebben: ook hier weer dezelfde bedenking, namelijk mededogen [trachten te] betonen met deze wezens en op een identieke manier: adem hun lijden diep in; adem geluk uit.

En tenslotte trachten we mededogen te betrekken op *alle* levende wezens. We ademen diep al het lijden van deze wezens in, transformeren het innerlijk en ademen geluk uit.

(3) Mudita — medevreugde

Gelukkig-zijn wordt niet zozeer beïnvloed door wat ons overkomt, maar vooral door onze *perceptie* ervan. Een positieve houding aannemen t.o.v. onszelf en t.o.v. het leven in zijn geheel is dan ook van het allergrrootste belang.

Medevreugde is de eigenschap om vreugdevol te zijn wanneer ons iets gelukkig stemt; maar eveneens vreugdevol te zijn wanneer we zien dat anderen gelukkig zijn.

In het noorden van Thailand en in Birma wordt soms bij de tempel een gong of klok opgehangen, die enkel geluid wordt door iemand die iets vreugdevol heeft meegemaakt. Dit kan van alles zijn en hoeft absoluut geen wereldschokkende gebeurtenis te zijn. Wanneer iemand zich in iets verheugt luidt hij de gong, respectievelijk de klok [door een kort balkje tegen de gong of klok te slaan] zodat iedereen in het dorp het geluid kan horen. Het antwoord van de bewoners op het geluid is het gezegde: *Sadhu!, Sadhu!, Sadhu!*, wat betekent: ‘goed gedaan!’. De klokkenluider zelf creëert goed kamma omdat hij zijn dorpsgenoten een reden verschaft voor medevreugde.

Hoe vër zijn wij in onze gedigitaliseerde wereld niet verwijderd van deze onooglijke gong of klok. Deze gong of klok van herinnering, van medevreugde, verborgen in de jungle van Zuidoost-Azië. Ik zou het niet geloven indien ik het niet zélf had meegemaakt.

Juweeltjes blijven soms best verborgen...

Medevreugde kan vele vormen aannemen: het kan vreugde zijn om materiële welvaart of om ander werelds succes, maar het kan eveneens om spirituele vreugde gaan, namelijk vreugde scheppen omdat iemand spiritueel inzicht groter wordt, vreugde omdat zijn bewust-zijn toeneemt. Of gewoon vreugde omdat zijn inzicht in *Dhamma* vermeerderd. Of vreugde in *Dhamma* zelf.

Ik wéét: meditatie op *Dhamma* leidt tot vreugde (*pīti*) en geluk (*sukha*).³⁰⁶

Het tegenovergestelde van medevreugde is jaloersheid. Voor de beoefening van *mudita* zal de *yogi* zich onthouden om brandstof aan afgunst te geven. Integendeel, de *yogi* zal zich toelagen op het verheugen in het succes van zichzelf én van alle andere wezens.

Als valkuil voor *mudita* zal hij zich hoeden voor huichelarij [schijnheiligheid, iets anders zeggen dan wat hij bedoelt—*tsjeverij*] of een al té overmatige geestdriftige houding aannemen [in *overdrive* gaan]. Het medicijn tegen deze valkuilen is opnieuw aandacht (*sati*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*). Dus opnieuw *vipassana*.

(a) Realisatie van *mudita* door onze houding

Medevreugde bouwen we op de eerste plaats op door ons te verheugen over onze eigen capaciteiten. Gewoonlijk zijn we véél te kritisch over datgene wat we zélf doen, wat we zélf presteren. In plaats van hierover *fier* te zijn, worden deze positieve dingen weggecijferd, maar onze negatieve zaken—hola (!)—ontzettend uitvergroot. Opvoeding? Cultuur? Religie?

Laten we gewoon blij en fier zijn op *wát* we doen en *hóe* we het doen. Té kritisch zijn voor onszelf heeft al heel wat depressies en *burn-outs* opgeleverd.

Wanneer we hierin slagen, breiden we medevreugde gewoon uit naar de anderen. We verheugen ons in het succes van de anderen en zeggen hun dat ook.

(b) Realisatie door beoefening van *mudita*-meditatie (*mudita bhavana*)

Ook bij deze meditatie zijn de voorbereidende handelingen belangrijk: de *yogi* geeft zichzelf (lichaam en geest) en de omstandigheden (omgeving) waarin hij zich bevindt een duidelijke plaats.

Dus ook hier weer dezelfde opmerkingen betreffende lichaamshouding, mentale gemoedstoestand, omgevingsfactoren (*cfr. supra* onder *metta bhavana*).

Ook hier starten we weer bij de ademhaling: adem *bewust* in... ; adem *bewust* uit... laat het lichaam zacht worden. Adem bewust in, adem bewust uit... Maak van de adem een zachte stroom die overal in je lichaam toegelaten wordt. Lichaam en geest worden rustig.

Ga naar het meditatie-object ‘de adem’ en volg hierbij de eerste 4 stappen van de *anapana*-meditatie:

- adem diep in en wees je daarvan bewust; adem diep uit en wees je daarvan bewust.

- adem oppervlakkig in en wees je daarvan bewust; adem oppervlakkig uit en wees je daarvan bewust.

- adem in en ervaar je hele lichaam; adem uit en ervaar je hele lichaam.

- adem in en laat je hele lichaam rustig en vredig worden; adem uit en laat je lichaam rustig en vredig worden.

En ervaar tenslotte de zachte, alles penetrerende adem, als je bekwame gids op het pad van mededogen.

Nu letten we erop om alle spanning weg te laten vloeien en ons te concentreren op positieve momenten. Hiervoor kunnen we gebruik maken van onze zintuiglijke gewaarwordingen: zien [schoonheid, natuur, landschap, geliefde...]; horen [natuurgeluiden, oceaan, stem van geliefde, vogelzang...]; ruiken [natuur, berglucht, zeelucht...]; smaken [eten, drank...]; tasten [lichaam, dier, kledij...] en gedachten [over schoonheid, liefde, moed...] De mogelijkheden om hieruit positieve momenten te puren zijn legio. *The sky is the limit*. Maar we moeten het wel dóen.

Laat al deze positieve momenten inspirerend voor je werken. De persoonlijke vreugde die je schept kan je uitstrooien over je omgeving.

De meditatie loopt nu verder, zodat zich uiteindelijk, zoals bij de *metta*- en de *karuna*-meditatie, vier fasen vormen:

(1) de eerste fase hebben we zonet besproken; d.i. de vreugde om je eigen leven, om je eigen capaciteiten, om je eigen zintuiglijke gewaarwordingen.

Adem *deze* vreugde in, adem geluk uit; adem *vreugde* in, adem *geluk* uit...

Ook hier weer: de formulering of de woorden die je hierbij gebruikt zijn niet belangrijk. Waar het om gaat is om de *intentie*. Wil je de hele zin niet gebruiken, beperk je dan tot de belangrijkste woorden om je vreugde te uiten; bvb. 'zee'; 'natuur'... Of laat de woorden weg.

Bovenstaande opmerking geldt trouwens ook voor de volgende fasen.

(2) In een tweede fase strekt de vreugde zich uit naar die wezens die we bewonderen of die we graag mogen of graag om ons heen hebben: we hebben vreugde om hun capaciteiten (bvb. de vreugde wanneer een kind of een kleinkind iets nieuws van de wereld ontdekt). Je ademt *vreugde* in; je ademt geluk uit.

(3) De derde fase gaat naar alle wezens waarvoor onze houding 'neutraal' is of wezens die we niet kennen: ook al deze wezens bezitten capaciteiten die ons vreugdevol stemmen [we moeten ze alleen maar *zien*]. Ook voor deze wezens tonen we onze vreugde. We ademen *vreugde* in; we ademen geluk uit.

(4) De vierde en laatste fase straalt *mudita* uit naar hen die we niet aardig vinden, naar hen die ons tekort gedaan hebben, zelfs naar onze vijanden of naar dieren waarvoor we een afkeer hebben. Hier weer dezelfde bedenking: ook over onze vijanden, of zij die ons tekort gedaan hebben, betonen we medevreugde. Ook hier ademen we *vreugde* in en ademen we *geluk* uit.

En tenslotte de universele wens, namelijk laten we de hele wereld opnemen in deze medevreugde. Adem *vreugde* in, adem *geluk* uit.

(4) Upekkha — gelijkmoedigheid

Wát is gelijkmoedigheid?

Gelijkmoedigheid is de *nec plus ultra* onder de *brahmaviharas*. De eerste drie ‘*Goddelijke Verblijven*’ vertonen allen nog een ‘oordeel’: liefdevolle vriendelijkheid (*metta*) is de wens voor het welzijn van alle wezens; mededogen (*karuna*) is een actie op leed; medevreugde (*mudita*) tenslotte is een actie op de vreugde, de successen en de deugd van anderen.

De ultieme gelukzaligheid die voortspuit uit gelijkmoedigheid (*upekkha*) heeft als wortels de totale *afwezigheid* van verlangen en van afkeer.

Alléén gelijkmoedigheid brengt geen ‘oordeel’ met zich mee, hetgeen ertoe leidt dat deze *brahmavihara* de meest geïntegreerde bewustzijnstoestand en het minst bevooroordeelde beeld van andere wezens bij de beoefenaar realiseert [of anders gezegd: de minste *dualiteit* met zich brengt]: de mentale houding van gelijkmoedigheid reageert hetzelfde op *alle* wezens; toont geen enkele voorkeur en begrijpt tenvolle dat alle wezens door hun *eigen* ervaringen ook hun eigen wereld ‘creëren’.

In feite komt gelijkmoedigheid neer op het realiseren—verinnerlijken—van het feit dat het géén enkele zin heeft om op gebeurtenissen een *waardeoordeel* te klevan en al helemaal niet om in de wilde verhalen mee te gaan door alles wat als plezierig gepercipieerd wordt vast te willen houden en alles wat pijnlijk of ongewenst is van zich af te willen schuiven.

Gelijkmoedigheid beschouwt alle ervaringen—zowel de aangename als de on-aangename—als volkomen gelijkwaardig.

Gelijkmoedigheid verdient hierdoor een krans van definities!

Ayya Khema: 307

• *Gelijkmoedigheid is de door oefening verkregen vaardigheid om op gevoelens met wijsheid en begrip te reageren.*

Zij berust op het door meditatie verkregen inzicht dat niets blijft zoals het is en dat het daarom niet de moeite loont en zinloos is zich op te winden.

... *Gelijkmoedigheid kalmeert de golven in ons innerlijk. Golven die ons afwisselend optillen—“himmelhoch jauchend”—en in de diepte laten stor-
ten —“zum Tode betrübt”.* ³⁰⁸

... *Gelijkmoedigheid houdt ons in het midden.* ♣

Ajahn Chah: ³⁰⁹

• *If the mind is bright and awake, don't doubt that. It's a condition of mind. If it is dark and dull, don't doubt that. It's also a condition of mind. Just continue to practice diligently without getting caught up in reactions to those states. Don't make yourself suffer over these conditions of mind.* ♣

Shaila Catherine: ³¹⁰

• *Equanimity is steady... equally close to the things you may like and the things you do not like. Observe when the tendency to move away from what you do not like ends, and the tendency to hold on to what you like is equally absent. Personal preference no longer dictates the direction of attention. 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. Equanimity has the capacity to embrace extremes without getting thrown off balance. Equanimity takes interest in whatever is occurring simply because it is occurring. Equanimity does not include the aversive states of indifference, boredom, coldness, or hesitation. It is an expression of calm, radiant balance that takes whatever comes in stride.... The deeply balanced state of equanimity makes a sustained investigation of things possible.* ♣

Osho: ³¹¹

• *The greatest adventure in life is to become passionless, to become free of lust. To just be without any hankering to be something else; to just be herenow, with no desire for the future, no desire for any repetition of the past, with no projection.* ♣

Sayadaw U Pandita: ³¹²

• *The Pali word “upekkha” actually refers to the balancing of energy. It is that state of mind that is in the center, inclining neither to one extreme nor to the other... Equanimity is not insensitivity, indifference, or apathy. It is simply non-preferential.* ♣

Satya Narayan Goenka: ³¹³

• *Not dancing when pleasure comes; not wailing when in pain, keeping equilibrium with both—this is living the Dhamma.* ♣

Ajahn Chah: ³¹⁴

• *Just look at it all, look at what you have. Just look, don't bother judging. If it is good, don't hold fast to it. If it is bad, don't cling to it. Good and bad can both bite. So don't hold fast to them.* ♣

Upekkha is nauw verbonden met Niet-Weten. Sommigen noemen dit ‘Niet-Weten’ onwetendheid. Maar, bij nader inzien, kan je het ook als een ‘Hoger Weten’ betitelen. Of tóch niet? ³¹⁵

Gelijkmoedigheid laat ons toe de grond te beseffen van *kamma* [in *Dhamma* is alles met alles verbonden]:

De Boeddha: ³¹⁶

• *Ik ben de eigenaar van mijn daden, de erfgenaam van mijn daden, geboren door mijn daden, gerelateerd aan mijn daden. En leef ondersteund door mijn daden. Van elke daad die ik verricht, goed of slecht, daar ben ik erfgenaam van.*

Zo zou een monnik steeds weer moeten reflecteren. •

Dit wil zeggen dat gelijkmoedigheid *altijd* wordt waargemaakt nadat de andere drie *brahmaviharas* onafgebroken zijn ontwikkeld en de *yogi* er volop mee vertrouwd is geraakt.

Pas dan (!) zal de beoefenaar zijn beperkingen onderkennen en er bovenuit kunnen stijgen in gelijkmoedigheid.

Het tegenovergestelde van gelijkmoedigheid is opwinding en onrust. Voor de beoefening van *upekkha* gaat de *yogi* juist alle extremen trachten te voorkomen én het daaruit voortvloeiende verlies aan evenwicht.

Als valkuil voor *upekkha* moet de *yogi* zich hoeden voor onverschilligheid. Het medicijn tegen deze valkuilen zijn de drie andere *brahmaviharas*: *metta*, *karuna* en *mudita*.

(a) Realisatie van upekkha door onze houding

Upekkha is de *nec plus ultra* van de *brahmaviharas*.

Satya Narayan Goenka: ³¹⁷

• *Better than pleasures of the senses, wealth or reputation, is the happiness of concentration. But best is the happiness of equanimity, beyond compare or limit.* •

Sayadaw U Pandita: ³¹⁸

• *Does it seem strange that in relinquishing the comfort of the senses, one gains a very comfortable state of being liberated from the very senses we have relinquished. This is the true renunciation of sense pleasures.* •

Gelijkmoedigheid gaat immers uit van het inzicht van de *yogi* in de vergankelijkheid van alle geconditioneerde dingen (*anicca*).

Wanneer de *yogi* doordrongen is—wanneer hij in zichzelf gerealiseerd heeft dat niets blijft bestaan, niets een substantiële kern bezit, niets een ziel heeft en dat er

aan alles een einde komt, kan het inzicht groeien dat in het hele universum niets bestaat dat van enige betekenis is [behalve de wijsheid van dit diepe inzicht].

Door het direct empirisch ervaren van *anicca* beseft de beoefenaar [d.i. hij verwerft de wijsheid, het inzicht] dat er *géén énkele* vluchtplaats te vinden is voor *dit* lichaam (*rupa*) en voor *deze* geest (*nana*).

Het heeft voor de *yogi* bijgevolg geen zin meer om zich nog langer opgesloten te voelen 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 bewustzijn; de Nietsheid. Hij gaat *voorbij* de dualiteit van waarnemen en van niet-waarnemen.³¹⁹

Anicca—verandering en vergankelijkheid—is de natuurwet, de aard van de dingen. *Anicca* vormt de kern van de leer van de Boeddha.^{320 321}

Het loutere feit van *anicca* betekent dat de werkelijkheid nooit *statisch* kán zijn [hier vallen alle religies, ideologieën, maatschappijen, samenlevingen, systemen en uiteraard ook de *yogi* zelf aan gruzelementen], maar dat zij steeds *dynamisch* is tot op het kleinste subatomaire niveau: alles is *kinetisch*, in een voortdurende staat van verandering.

Anicca is de essentiële eigenschap van het hele fenomenale bestaan. Van werkelijk niets—beziel of onbeziel; organisch of anorganisch—kunnen we zeggen dat het zal voortbestaan zoals het op *dit* moment is. Van zodra we het woord zelfs maar uitspreken, is het al in verandering. *Anicca* komt neer op het besef dat alles—*alles*—tijdelijk is; dat alles vluchtig is.³²²

Mahaparinibbana-Sutta:³²³

• *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.* •

As it is: ieder voorwerp, verschijnsel, gedachte... die/dat via één van de zintuigpoorten [de vijf zintuigen en de verbeelding] in het bewustzijn (*vinnana*) opkomt, *zien* zoals het *is*, zonder het te verwelkomen of zonder het af te wijzen; zonder ons eraan vast te klampen of zonder te trachten het weg te duwen. *As it is!* Gelijkmoedigheid. *Upekkha*.

Samuel Bercholz:³²⁴

• *Dit is de ware betekenis van de 'middenweg'*³²⁵ *van het boeddhisme: elk voorwerp dat in het bewustzijn opkomt, zonder uitzondering ontvangen met een geest die alert, volledig bewust en oplettend is en zowel gehechtheid aan als afkeer van wat dan ook vermijdt. Geef nergens om, heb nergens een hekel aan, dan zal alles even helder zijn.* •

De Boeddha placht oplettendheid—*samma sati*—te beschrijven als ‘*het waarnemen van het opkomen, het aanwezig-zijn en het vergaan van alle gewaarwordingen, gevoelens en gedachten*’.

Hij zei vaak dat zijn leer—in het kort—op het volgende neerkomt: ‘*Slechts het geziene zien in wat gezien wordt, en in het gehoorde slechts datgene horen wat gehoord wordt.*’

Dit *inzien* is *vipassana*. Het heeft geen zin om ons vast te klampen aan verlangens of om afkeer te ontwikkelen.

Nochtans zijn verlangens en afkeer onze ingebouwde gewoontepatronen op alle gewaarwordingen, die we moeten zien als symptomen van verandering, van ontstaan en van vergaan. Het komt er dus op aan om alle gewaarwordingen *op* en *in* ons lichaam én in onze geest (emoties) als een *getuige* te observeren en vervolgens *geen enkele reactie* te geven. Telkens we deze gelijkmoedige houding aannemen wijzigen we ons ingebakken gewoontepatroon.

Upekkha leert ons dat het bestaan [omwille van zijn vergankelijkheid (*anicca*)] geen verlangens (*tanha*, *lobha*)³²⁶ verdient. Evenmin afkeer of haat (*dosa*). Gelijkmoedigheid ontlenen we dus énkél aan het inzicht dat alles voortdurend verandert en dat het geen enkele zin heeft om ons druk te maken in samengestelde dingen. Onthechting volgt uit de ontnuchtering over de ware aard van de dingen. *Nibbida*.

Satya Narayan Goenka:³²⁷

‘Unwanted things may come our way; wanted things as well. Life contains both light and shade. Then why dance? Why weep?’

Gelijkmoedigheid is de moed hebben om rustig te gaan zitten en de geest stil te laten zijn, temidden van de wereld van de verschijnselen: alles wat er gebeurt is prima; alles wat je ervaart is prima. Er hoeft geen voorkeur of afkeer te zijn; geen goed-of-slecht; geen keuze; geen discussie; geen commentaar...

Alle dingen volgen immers de Wet van Afhankelijk Ontstaan. *Paticca Samuppada*.

De Boeddha:³²⁸

• *This is, because that is. This is not, because that is not. This is like this, because that is like that.* •

Met *wélk* recht, met *wélke* mateloze pretentie zou een *yogi* tegen deze eeuwige natuurwet ingaan?

Slechts vanaf het moment dat de *yogi* [kan/wil] *inzien* én *aanvaarden* dat de dingen zijn zoals ze zijn [en niet zoals hij zou willen dat ze zijn]—zijn ‘ego’ speelt hevig op!—kan hij een einde maken aan zijn lijden, aan *dukkha*. Slechts wanneer de storm van zijn wilde voorkeuren gaat liggen heerst er harmonie. Van zodra hij gewapend is met de wijsheid én de acceptatie van deze onomstootbare

kennis, kán zijn geest niet meer naar deze dingen verlangen, hunkeren of er zich mee identificeren.

Deze acceptatie—en vooral het loslaten van zijn ego, uit pure desinteresse (*nibbida*) omdat het vergankelijk, lijdensvol en zelfloos is—vormt voor de *yogi* een levenstaak... Enkel door een complete acceptatie van alles wat gebeurt kan zich *inzicht* ontvouwen.³²⁹

(b) Realisatie door beoefening van upekkha-meditatie (*upekkha bhavana*)

En net zoals het verhaal van *Multatuli*³³⁰ eentonig was, is dat ook hier het geval voor de *yogi*. Ook bij deze meditatie zijn de voorbereidende handelingen belangrijk: de beoefenaar geeft zichzelf (lichaam en geest) en de omstandigheden (omgeving) waarin hij zich bevindt een duidelijke plaats.

Bijgevolg ook hier weer dezelfde opmerkingen betreffende lichaamshouding, mentale gemoedstoestand, omgevingsfactoren, zoals *supra* vermeld onder de *metta bhavana*.

We starten opnieuw bij de ademhaling. Adem *bewust* in..., adem *bewust* uit... laat het lichaam zacht worden. Adem bewust in..., adem bewust uit... Maak van de adem een zachte stroom die overal in je lichaam toegelaten wordt. Lichaam en geest worden rustig.

Ga naar het meditatie-object ‘de adem’ en volg hierbij de eerste 4 stappen van de *anapana*-meditatie:

- adem diep in en wees je daarvan *bewust*; adem diep uit en wees je daarvan *bewust*.
- adem oppervlakkig in en wees je daarvan *bewust*; adem oppervlakkig uit en wees je daarvan *bewust*.
- adem in en *ervaar* je hele lichaam; adem uit en *ervaar* je hele lichaam.
- adem in en laat je hele lichaam rustig en vredig worden; adem uit en laat je lichaam rustig en vredig worden.

En ervaar tenslotte de zachte, alles penetrerende adem, als je bekwame gids op het pad van gelijkmoedigheid.

En ook hier volgen weer de vier fazen die we bij de drie eerste *brahmaviharas* hebben genoteerd:

(1) de eerste fase handelt over gelijkmoedigheid bij onszelf. Ik adem in: ‘*Moge ik de dingen aanvaarden zoals ze zijn; moge ik me verzoenen met het ontstaan en vergaan van alle dingen*’. Ik adem uit: ‘*dan zal ik evenwicht kennen en rust hebben bij lief en leed; dan zal mijn lijden vernietigd worden*’

Ook hier weer: de formulering of de woorden die de *yogi* hierbij gebruikt zijn niet belangrijk. Waar het om gaat is om de *intentie*. Wil je de hele zin niet gebruiken, beperk je dan tot de belangrijkste woorden om je gelijkmoedigheid te

uiten. Adem in: 'aanvaarden' of 'verzoenen'. Adem uit: 'evenwicht' of 'rust' of 'geen lijden'. Of doe het gewoon stilzwijgend. Het gaat immers over de *intentie*.

Bovenstaande opmerking geldt trouwens ook voor de volgende fasen.

(2) In een tweede fase strekt de gelijkmoedigheid zich uit naar die wezens die we bewonderen of die we graag mogen of graag om ons heen hebben. De *yogi* ademt in: *'Mogen zij de dingen aanvaarden zoals ze zijn; mogen zij zich verzoenen met het ontstaan en vergaan van alle dingen'*. De *yogi* ademt uit: *'dan zullen zij evenwicht kennen en rust hebben bij lief en leed; dan zal hun lijden vernietigd worden'*

(3) De derde fase gaat naar alle wezens waarvoor onze houding 'neutraal' is of wezens die we niet kennen. De *yogi* ademt in *'Mogen zij de dingen aanvaarden zoals ze zijn; mogen zij zich verzoenen met het ontstaan en vergaan van alle dingen'*. De *yogi* ademt uit: *'dan zullen zij evenwicht kennen en rust hebben bij lief en leed; dan zal hun lijden vernietigd worden'*

(4) De vierde en laatste fase straalt *upekkha* uit naar hen die we niet aardig vinden, naar hen die ons tekort gedaan hebben, zelfs naar onze vijanden of naar dieren waarvoor we een afkeer hebben. De *yogi* ademt in *'Mogen zij de dingen aanvaarden zoals ze zijn; mogen zij zich verzoenen met het ontstaan en vergaan van alle dingen'*. De *yogi* ademt uit: *'dan zullen zij evenwicht kennen en rust hebben bij lief en leed; dan zal hun lijden vernietigd worden'*

En tenslotte, laten we de hele wereld opnemen in deze meditatie over gelijkmoedigheid: *'Mogen zij de dingen aanvaarden zoals ze zijn; mogen zij zich verzoenen met het ontstaan en vergaan van alle dingen, dan zullen zij evenwicht kennen en rust hebben bij lief en leed; dan zal hun lijden vernietigd worden.'*

De *yogi* kan zich laven aan de diepe, diepe, wijsheid van *Shabkar*: ³³¹

• *Beschouw je materiële lichaam als de weerspiegeling van de maan in het water. Laat de klank van je stem zijn als een echo. Laat de gedachten in je bewustzijn gewoon vanzelf oplossen.*

Ervaar, zonder iets met je aandacht vast te grijpen, de beelden, geluiden, gedachten en emoties als een illusie, een hallucinatie, een droom, de weerspiegeling van de maan in het water, een luchtkasteel, een oogafwijking, een magisch verschijnsel, een zeepbel of een echo, en verricht alle dagelijkse activiteiten vanuit deze bewustzijnsstaat.

Beoefen dit onophoudelijk, dag en nacht, zonder enig onderscheid te maken tussen de formele meditaties en de perioden daartussen.

Probeer op geen enkele manier je gedachten te veranderen of te verbeteren, maar laat ze in hun natuurlijke staat. Laat ze zijn in de stralende leegte die vrij is van vastgrijpen, waarin deze natuurlijke expressievormen zichzelf bevrijden.

Laat ze zijn zonder ze te concretiseren, zonder ze te voeden, zonder enige actie en ze zullen geen enkel spoor achterlaten. Laat alle vorige gedachten zijn als de vlucht van een vogel in de lucht die geen sporen nalaat.

Laat de onmiddellijke alertheid zijn als de volmaakt heldere hemel. Laat alle gedachten over de toekomst zijn als het water in een watermolen waarvan de toevoersluis gesloten is.

Laat alle gedachten vrij hun gang gaan zonder er iets mee te doen en geniet op je gemak in de natuurlijke staat van oneindige openheid. Laat de grove en subtiele gedachten en de drie en vijf vergiftigende emoties hun gang gaan, als dieven in een leeg huis.

Laat alle uiterlijke verschijnselen van de zes zintuigen hun spel spelen, zonder dat er iets overblijft net als de magische, illusoire droomstad die vanzelf oplost.

In het kort:

het ontstaan, bestaan en beëindigen, de basis, het pad en het doel, het inzicht, de meditatie, het handelen en het resultaat, tijd, plaats, woorden en onderricht, de mediterende en dat waarop gemediteerd wordt, de bevrijder en dat wat bevrijd wordt—in de natuurlijke schittering voorbij voorkeuren en afkeuren, is er niets om vast te grijpen of af te dwingen, te accepteren of te verwerpen.

Alle verschijnselen zijn van oorsprong zuiver in de ruimte van het Bewustzijn, als een waterdruppel die oplost in de immense oceaan. Vertrouw hierop en kom dan zelf, zonder vast te grijpen, tot een definitieve beslissing. ♪

[2.1.8] De Jhananga's

De 5 *jhana*-factoren—de *jhananga's*—vormen het absolute tegengif voor de Vijf Hindernissen (*panca nivarana*). Zij leveren als het ware de munitie om de obstakels frontaal aan te vallen en definitief te vernietigen. Op deze manier maken ze de realisatie van de *jhanas* mogelijk.

De *jhananga's* vormen de fundamenteen waarop de *jhanas* gebouwd zijn: ze zijn de absolute basis voor de schitterende bewustzijnsstaten die de *yogi*—via de *jhanas*—mag verwachten.

Hoe steviger deze fundamenteen, hoe subliemer de latere meditatieve absorpties zullen zijn. Daarom is het een absolute noodzaak om deze *jhananga's* te cultiveren, liever dan als een volleerde Don Quichot, compleet onvoorbereid, hals-over-kop en met de lans in de aanslag over de winderige vlakten van La Mancha naar de molenwiekende *jhanas* te rennen.

Belangrijk is te weten dat elk van de 5 *jhananga's* het specifieke tegengif vormt voor één van de 5 Hindernissen. En nog belangrijker is het te beseffen dat elke versterking van een *jhananga* een corresponderende én automatische verzwakking inhoudt van het desbetreffende obstakel.³³²

De vijf *jhananga's* zijn:

(1) Vitakka—het richten van de aandacht: het initiële aansturen van de geest naar een bepaald meditatie-object [in ons specifieke geval: de *anapana*-spot.]³³³

Vitakka neemt als het ware 'de geest op en drijft hem in het object zoals iemand een spijker in een blok hout slaat.'

Deze aandacht op het meditatie-object zorgt ervoor dat afleiding naar andere objecten geleidelijk afneemt en uiteindelijk compleet zal verdwijnen.

In *vitakka* ontwikkelt de *yogi* drie gedachten³³⁴ die een *ethisch* fundament onder zijn beoefening leggen, namelijk:

(1.) (a) verzaking aan stoffelijke bezittingen; (b) het cultiveren van de gedachte dat hij zich niet meer zal overgeven aan zintuiglijke genoegens en (c) vervolgens het ontwikkelen van deze voorgaande gedachte.

(2.) liefdevolle vriendelijkheid voor alle levende wezens: wanneer afkeer—de laatste hindernis die de geest loslaat—wordt vernietigd, ontstaat *metta* op natuurlijke wijze.

(3.) geen wreedheid t.o.v. levende wezens (*ahimsa*): het natuurlijke gevolg van de vernietiging van wreedheid is mededogen.

(2) Vicara—voortdurende, langdurige aandacht, redenerend denken: aanhoudende aandacht van de *yogi* op het meditatie-object d.i. hij houdt zijn gedachten permanent op het object: de aanhoudende, enthousiaste interesse en concentratie heeft een onderzoekende functie. Waar *vitakka* de aandacht *richt*, gaat *vicara* *onderzoekend*, explorerend te werk.

Vicara versterkt verder het ethische fundament dat de *yogi* in *vitakka* gelegd heeft met verzaking, liefdevolle vriendelijkheid en het verwerpen van wreedheid t.o.v. alle levende wezens.

Wanneer *vicara* sterk is, kan de *yogi* de volledige [begin, midden, einde] cyclus van de ademhaling aandachtig beginnen volgen: het is de volledige, onafgebroken aandacht op de ademhaling.

Het explorerend onderzoek van *vicara* penetreert diep in het meditatie-object en maakt het helder en duidelijk. Op deze manier houdt *vicara* de aandacht stevig gevestigd op het meditatie-object, waardoor de concentratie zich uiteraard verdiept.

Vicara wordt méér en méér subtiel. De *yogi* gaat een volgende fase in. Hiervoor dient de beoefenaar niets te doen; dat is iets waar de geest zélf voor zorgt.

De *Visuddhimagga* maakt volgende vergelijking om het verschil tussen *vitakka* en *vicara* duidelijk te maken: *Vitakka* is het luiden van een bel; *vicara* is het belgeluid dat hieruit volgt.

(3) Piti—vreugde: de [lichamelijke] vreugde en goed-voelen [well being] die bij de *yogi* automatisch ontstaat doordat hij zijn ademhaling en zijn lichaam tot rust brengt.

De [lichamelijke] vreugde ontstaat, zoals supra gezegd, *spontaan* en *natuurlijk* ³³⁵ wanneer *vitakka* en *vicara* in kracht toenemen. De vreugde is lichamenlijk ³³⁶ omdat ze zich uit als subtiele of meer uitgesproken trillingen, kriebels en rillingen over en in het hele lichaam. Deze sensaties vallen niet te miskennen. Zoals *supra* gezegd kunnen ze subtiel zijn of uitgesproken, louter afhankelijk van de persoon die ze ervaart en van de omstandigheden van de meditatie zelf. ³³⁷ Deze vreugde zorgt er ook voor dat het ego van de *yogi* vermindert.

Piti vormt de brandstof voor elke meditatie-beoefening. ³³⁸

Op sommige momenten kan de ervaring zo heftig zijn dat de *yogi* ze moet temperen. ³³⁹

Vermits *piti* [zoals trouwens alles wat met *samadhi* te maken heeft] in de zintuiglijke sfeer ligt, is het volledig onderhevig aan de *tilakkhana*—de drie karakteristieken van het bestaan. Deze vreugde is *vergankelijk*: het ontstaan en het vergaan ervan is bij observatie gemakkelijk aanwijsbaar.

Een beschrijving geven hóe we *piti* kunnen afzwakken, lijkt me moeilijk [vergeleijk het met het gemodereerd gas geven wanneer men een grote bocht neemt bij

het autorijden], maar zeker is dat de *yogi* in zulk geval *zélf* héél goed aanvoelt hoe hij dit moet doen. ³⁴⁰

De vreugde van *piti* is aantrekkelijk en aangenaam ³⁴¹, hetgeen een grotere stabiliteit van de aandacht tot rechtstreeks gevolg heeft, wat op zich resulteert in een diepere eenheid met het meditatie-object.

Door deze alles doordringende extatische vreugde groeit de kracht van de geest in energie, in helderheid en in diepere concentratie. En doordat de geest op deze manier zuiverder wordt verdwijnt ook *piti*.

Het verdwijnen van *piti* is het natuurlijk gevolg van de aard van de dingen [*'as things are...'*] dat ervoor zorgt dat de geest afscheid neemt van die kwaliteiten die op een bepaald moment te onzuiver voor hem geworden zijn [*idem dito* zoals in de vorige fase *vitakka* en *vicara* de plaats hebben moeten ruimen voor *piti*].

Ajahn Chah: ³⁴²

• *Whatever is too coarse it [the mind] throws out, and it keeps throwing off like this until it reaches the peak of subtlety, known in the books as the fourth jhana, the highest level of absorption.*

Here the mind has progressively discarded whatever becomes too coarse for it, until there remain only ekaggata and upekkha—equanimity.

There is nothing further, this is the limit. •

Suminda Sirinath Salpitikor: ³⁴³

• *Piti is in the sphere of the sensual world, hence has the three marks of existence: It arises and passes away. You should try to look at it more and more closely until you see it. At some point this will also disappear and turn into either pain or a neutral feeling.*

When you get the neutral feeling you should be very careful as not to lose the balance of your mind, as equanimity is easy in pain and pleasure, but hard in neutral instance.

If you examine closely, this is also impermanent as you will see things arising and passing. Anyway, don't get attached to it in any way nor wish for it to pass away.

If you see arising and passing of phenomena in each and every part of your body then you are experiencing bhanga-nana. You should see it in remote places in your body also like your earlobes. •

(4) Sukha—geluk: het gevoel dat volgt op de vreugde van *piti*, is een diep [emotioneel] meditatief geluk dat bij de *yogi* automatisch oprijst doordat hij zich overlevert aan en zich [als een spons] verzadigt met de kalmte die uit *piti* resulteert. *Sukha* is een diepe bevrediging. Het is een gevoel van heelheid met alles. Een gevoel dat voortspruit uit niet-verlangen; een gevoel van niet-nodig-te-zijn.

³⁴⁴

Kathleen Dowling Singh: ³⁴⁵

- *It is the taste of increasingly bare, increasingly subtle awareness.* •

Sukha is het diepere stadium van vreugde (*piti*), waarbij de vier *brahmaviharas* samen hun rol beginnen te spelen [liefdevolle vriendelijkheid (*metta*); mededogen (*karuna*); medevreugde (*mudita*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*)] hetgeen een méér subtiele emotie met zich brengt dan in de voorgaande *jhana*-factor.

Toch kan bij minder ervaren *yogi*'s enige twijfel ontstaan over het verschil tussen de 'vreugde' van *piti* en het 'geluk' van *sukha*.

Matthew Flickstein verwoordt het zo: ³⁴⁶

- *The commentaries offer an analogy that illustrates the difference: suppose a traveler is walking across the desert and runs out of water. He sees an oasis, and great delight comes to his mind. He runs to the water, and after immersing himself in it, he takes a drink. He sits down to rest and feels great peace and ease.*

The excitement and delight that arose when seeing the oasis is similar to the arising of rapture.

The great peace and ease he felt after enjoying the water is like the experience of happiness. •

Maar laat het duidelijk zijn: de beoefening zélf zal vlug het verschil tussen beide duidelijk maken. *The proof of the pudding is in the eating.*

Sukha is veel zachter [om in de sfeer te blijven zou ik zou haast zeggen: verhevener] van aard dan het [lichamelijk gestuurde] geagiteerde *piti*. De geest is nu buitengewoon helder; de sensaties verrukkelijk kalm en ze stralen een weldadige rust en vrede uit—'free from all suffering, we are in bliss'. ³⁴⁷

De geest van de *yogi* bevindt zich compleet in het *heden*; de verhalen en drama's van verleden en toekomst zijn ver weg en hierdoor verlaat hij de ellende die voortspuit uit zintuiglijke perceptie.

De mediteerder beseft ten volle dat de oorzaak van geluk niet in de buitenwereld [via de zintuigen waarmee hij contact maakt met de objecten van de externe wereld] te vinden is.

Sukha zorgt ervoor dat de geest volkomen gefocust is op het meditatie-object. En indien de geest tóch eenmaal zijn object verliest, keert de beoefenaar gewoonweg terug naar de plaats waar hij de aandacht verloren is om de draad terug op te nemen en verder te gaan.

Suminda Sirinath Salpitikor: ³⁴⁸

- *When piti arises and you stay equanimously watching the arising and passing, knowing its impermanence (with no attachment or craving to this feeling), then piti will fade away and sukha will arise.*

When sukha initially arises you may think your meditation is regressing as you lose piti and also board after a few hours of sukha.

Piti is a stage which is conducive to tame sankhara ³⁴⁹ resulting from craving. Sukha is a stage which is conducive to tame sankhara from ignorance or sanna. •

Voor elke yogi is deze fase *the place to be*. Er is geen enkele reden om deze bewustzijnstoestand niet verder te laten duren. En dat doet hij ook niet.

Het is zodanig subliem toeven dat meditatie sessies waarbij de *jhananga* ‘*sukha*’ predomineert heel lang [kunnen] duren. Heerlijk!

Shaila Catherine: ³⁵⁰

• *When sukha is strong, everything feels OK as it is. There is no restless lurching toward habitual planning or repetitive thinking. Deeply settled, content, pervaded by sukha, the mind rests joyfully in present-moment experience. •*

(5) Ekaggata—éénpuntigheid van geest: ³⁵¹ deze fase brengt de geest van de yogi tot een complete, continue eenheid met het meditatie-object over een lange tijd, hetgeen er toe leidt dat hij totaal gewaar is wat er op dat ogenblik is. Eénpuntigheid is opperste concentratie. *Ekaggata is the eye of the tiger.* ³⁵²

Kathleen Dowling Singh: ³⁵³

• *[Ekaggata] is a mind controlling nothing. It is a mind without prejudice or expectation; a mind undefended by conception and agendas. It becomes absorbed in and fascinated by the ever-novel and endless display of the ground of being. •*

Ik wens terloops op te merken hoe dicht de vijf *jhananga*’s bij de Zeven Verlichtingsfactoren liggen (*sambojjhanga*). ^{354 355}

Het onderstreept en benadrukt nogmaals *het uitzonderlijke belang* dat we aan de beoefening van *samadhi* moeten hechten als basis voor de uiteindelijke realisatie van onze bevrijding.

[2.1.9] De *jhananga's* van de *jhanas*

In de *Pali*-canon staat duidelijk vermeld wélke *jhananga's* horen bij de verschillende *jhanas*. De canon geeft duidelijk weer wáár de *yogi* moet kijken. Verdere commentaar is dan ook compleet overbodig.

Rupa Jhanas ³⁵⁶

1. 'Quite *secluded* from sense desires, secluded from unwholesome states of mind—one enters and remains in the first *Jhana* which is with *vitakka* and *vicara* and is filled with *piti* and *sukkhā* born of seclusion.'³⁵⁷

2. 'Further, with the stilling of *vitakka* and *vicara*, by gaining *inner tranquillity* and *unification of mind*, one enters and remains in the second *Jhana* which is free from *vitakka* and *vicara* and is filled with *piti* and *sukkhā* born of concentration.'

3. 'Further, with the fading away of *piti*, remaining imperturbable, mindful, and *clearly aware*, one enters the third *jhana* and experiences within himself the *sukkhā* of which the Noble Ones declare, "Happy is he who dwells with *equanimity* and *mindfulness*.'

4. 'Further, with the abandoning of pleasure and pain -- as with the earlier disappearance of joy and sorrow -- one enters and remains in the fourth *Jhana* which is beyond pleasure and pain; and purified by *equanimity* and *mindfulness*.'

Arupa Jhanas ³⁵⁸

5. 'With the complete transcending of bodily sensations, with the disappearance of all sense of resistance, and not heeding perceptions of diversity, thinking, 'space is infinite,' one enters and remains in the **Sphere of Infinite Space**.'

6. 'With the complete transcending of the Sphere of Infinite Space, thinking, 'consciousness is infinite,' one enters and remains in the **Sphere of Infinite Consciousness**.'

7. 'With the complete transcending of the Sphere of Infinite Consciousness, thinking, 'There is no-thing,' one enters and remains in the **Sphere of No-thingness**.'

8. 'With the complete transcending of the Sphere of No-thingness, one enters and remains in the **Sphere of Neither Perception nor Non-perception**.'

[2.2] Jhanas

[2.2.1] Samatha bhavana en de Vijf Hindernissen

De vraag die zich opwerpt is *hóe* deze kalmte, die we verwerven via *samatha bhavana* een halt kan toeroepen aan de Vijf Obstakels (*panca nivarana*).

Daarvoor moeten we even terug naar ons *bewustzijn* en onze *aandacht*.

Elke vorm van bewustzijn gaat gepaard met aandacht; bewustzijn is altijd ‘bewust-zijn van iets’, bewust-zijn is een wilsuiting (*cetana*), is intentioneel, is gericht op een object. Dit betekent ook ons bewust-zijn van alle dingen die de geest *automatisch* doet; d.i. bewust-zijn van onze *gewoontepatronen*.

Dit gericht-zijn noemen we aandacht of opmerkzaamheid (*sati*).

Onder normale omstandigheden schakelt de aandacht in een ontzettend snel tempo, volledig ongecontroleerd—*at random*—van het ene object naar het andere. Als een aap in een boom. Ik herhaal, opdat het goed zou doordringen: als een aap in een boom! *Nochtans* is het mogelijk om onze aandacht voor een langere tijd op één enkel object te richten.

Indien we erg alert zijn [bvb. tijdens een examen; een sportgebeurtenis; de geslachtsdaad; het bekijken van een spannende film] gebeurt dat vanzelf. Op zulk moment versmalt onze wereld tot het zeer beperkte gebied van deze—voor ons persoonlijk—spannende gebeurtenis. Dit heeft tot gevolg dat alles wat zich in de periferie hiervan voordoet nauwelijks tot ons doordringt [tijdelijk, d.i. zolang de spannende gebeurtenis duurt].

Wanneer we echter pogen om [op eigen initiatief] de aandacht langere tijd op één bepaald object te richten, dan blijkt dat behoorlijk moeilijk te zijn. Correctie: niet enkel *behoorlijk*, maar zelfs *ontzettend* moeilijk te zijn.

Quasi onmiddellijk dwalen onze gedachten af in de meest uiteenlopende richtingen.

Méér: in het begin zijn we ons er zelfs niet bewust van dat onze gedachten afdwalen en dat onze aandacht niet langer op het vooraf gekozen object is gericht. Onze gedachten nemen een loopje met ons en we hebben het niet eens in de gaten. Wij staan permanent voor aap. Letterlijk én figuurlijk.

De intensiteit waarin we erin slagen de aandacht gericht te houden op één object duiden we aan met het woord ‘*concentratie*’.

De bedoeling van meditatie is om onze aandacht *zó* intens te focussen op het meditatie-object dat we er uiteindelijk één mee worden (*ekagatta*).

Daar komt nog bij dat het eigenaardige bij het beoefenen van *samadhi* is dat, hoe méér wilskracht en inspanning we aan de dag leggen om onze aandacht bij het

object te houden, hoe minder dit lukt. Dit is—zoals vele zaken in relatie tot meditatie—volledig tegengesteld aan de ‘normale’ gang in dit leven [hoe meer inspanning, hoe meer verdiensten].

Het toont eens te meer aan hoe diep de conditioneringen in ons verankerd zitten.

De hierboven geschetste weg is gemakkelijk neergeschreven, maar heel wat moeilijker in praktijk te brengen: het komt er op neer om ons spontaan *over te geven* aan het meditatie-object, ermee te *versmelten*, erin *op te lossen*, erin te *verdwijnen*.

Osho: 359

• *The self can disappear in meditation. The self can disappear in love. The self can disappear in prayer. The self can disappear in dance, in singing and painting. The self can disappear anywhere if you are completely lost in any activity, and the activity is so deep that you are no longer a doer there; you have become one with it. It happens sometimes.* •

Ajahn Amaro: 360

• *Meditative concentration—samadhi—can be described as “a mental object filling the awareness for a period of time” or “the fixing of the mind on a single object”.*

Thus samadhi is one-pointedness, but this singleness of focus can function in two distinct ways.

Firstly, we can think of it as “the point which excludes” that is to say, it locks on to a single object and fences out everything else. Thus the first mode is a tight or narrow fixity, like using the spot-focus beam of an adjustable torch.

This is the basis of samatha, meaning calmness or tranquillity.

The second mode can best be called “the point which includes”, i.e., it is an expansive awareness that makes the whole of the present moment the meditation object. The “one point” is allowed to expand until it encompasses all the patterns of the present experience. Rather like when using the broad-beam mode of that same adjustable torch, all the varied objects of the present are encompassed by the light of awareness, rather than there being a single brightly lit spot.

This is the basis of vipassana, or insight. •

Meditatie valt moeilijk onder woorden te brengen. De woorden om het begrip te omschrijven worden best uitsluitend als *richtingaanwijzers* beschouwd. Mediteren is een kwestie van [veel] *oefenen* én *ervaren* door de *yogi*. De weg ernaar toe is voor iedereen verschillend; de ontdekking daarentegen is voor iedereen identiek.

Hét sleutelwoord is *loslaten* [omdat we de absolute nonsens inzien van al onze illusies, de drieste waanzin, de totale absurditeit en de ontuchtering die hieruit

volgt (*nibbida*]); het uit handen geven van controle; ³⁶¹ onze aandacht op een object richten *zonder* verlangen, afkeer of begoocheling; aandachtige reflectie *zonder* iets te willen bereiken.

Ajahn Chah:

• *Leef met een geest die loslaat. Als je een beetje loslaat heb je een beetje vrede. Als je veel loslaat heb je veel vrede. Als je volledig loslaat heb je volledige vrede.* •

Wanneer we ons concentreren op *loslaten* kunnen we vrij gemakkelijk *samadhi* bereiken—die kalmte, die prachtige stilte, verstillings en zuiverheid van de geest.

Jon Kabat-Zinn:

• *Zeven factoren zijn belangrijk voor onze meditatie: niet oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten.* •

Wanneer we mediteren, laten we de complexe externe wereld achter ons en trekken ons terug in de serene interne wereld van onze eigen geest.

In alle mystieke tradities is dit de weg die toegang geeft tot de pure, krachtige geest. En deze puurheid, ongereptheid, oorspronkelijkheid, is voor ieder die het kan/mag *ervaren* van een ongeëvenaarde schoonheid en gelukzaligheid [hoewel dit onmogelijk in woorden kan uitgedrukt worden]. ³⁶²

Dilgo Khyentse Rinpoche: ³⁶³

• *Leave everything as it is in fundamental simplicity and clarity will arise by itself. Only by doing nothing will you do all there is to be done.* •

Maar de *contradictio in terminis* is hierin gelegen dat we mediteren om deze gelukzalige innerlijke vrede te verwerven, maar hierdoor juist een diep inzicht verwerven in een waarheid die helemaal niet vreugdevol stemt, namelijk de waarheid [= datgene wat wáár is] dat géén énkkel geconditioneerd verschijnsel—*niets (!)*—de moeite waard is om ons aan te hechten.

Meditatie leert de *yogi* te *ervaren* dat álle geconditioneerde dingen vergankelijk (*anicca*), onbevredigend (*dukkha*) en leeg (*anatta*) zijn. *Tilakkhana*.

Dit is de waarheid die de *yogi* zich door meditatie eigen maakt [maar het staat wel diametraal tegenover álles wat men hem ooit geleerd heeft en voor wáár heeft aangekaart: een—*bewust (!)*—verkeerd geïnterpreteerde, geconditioneerde, verantwoordelijkheid van school, gezin, samenleving, moraal, religie... *you name it and you get it*...

Inzicht in de ware aard van de dingen—*yatha bhuta nana dassana*—is echter véél meer waard dan wélke door de maatschappij opgedrongen geconditioneerde leugen ook.

Loslaten is een basisprincipe in de leer van de *Dhamma*: wanneer de *yogi* een einde wil maken aan zijn lijden, moet hij zijn *vastklampen* stoppen. Wanneer hij zich aan niets meer vastklampt verdwijnt agitatie en bevindt zijn geest zich in volkomen vrede.

De Boeddha: ³⁶⁴

• *There is, in taking things, a thirst, a clinging, a grasping. You must lose it. You must lose it altogether; above, below, around and within. It makes no difference what it is you are grasping at: when a man grasps, Mara stands beside him.* •

Shaila Catherine: ³⁶⁵

• *Meditation is designed to solve a specific problem: attachment.*

Awakening is not the experience of spiritual ecstasy accompanied by rainbows and fireworks. Awakening is the experience of a profound relinquishment of clinging, abandoning the cause of suffering.

By understanding that the problem lies in the clinging, we learn to let go. •

Bhante Henepola Gunaratana: ³⁶⁶

• *Als je een voorwerp ziet, beschouw dat voorwerp dan als iets dat zich als een bepaald ding aan een bepaald zintuig voordoet. Als het oog bijvoorbeeld iets ontwaart, dan is er contact. Vervolgens is er een fractie van een seconde een woordloze herkenning waarin een bepaalde vorm van bewustzijn [visueel bewustzijn] ontstaat. Afhankelijk van de combinatie van deze drie (zintuig, contact, bewustzijn) ontstaan er andere dingen, zoals een gevoel, perceptie, een besluit of een gedachte.*

Vervolgens ontstaan er concepten, etiketten, emoties, verlangens en nog meer gedachten. Daarna komen overwegingen of misschien nog verder uitgesponnen gedachten. Al deze dingen ontstaan spontaan en volgen elkaar op. Het meeste ervan gebeurt zonder enige vorm van bewuste wil van jouw kant.

Maar al deze dingen zijn vergankelijk, onbevredigend en zelfloos. Omdat deze dingen vergankelijk zijn, zijn ze al weer verdwenen voordat jij met je ogen geknipperd hebt, voordat je hebt kunnen in- of uitademen.

Deze dingen zien wordt aandachtige reflectie genoemd. •

Ajahn Chah: ³⁶⁷

• *...The Buddha taught the practice of 'Letting go'.*

Don't carry anything around! Detach! If you see goodness, let it go. If you see rightness, let it go. These words, 'Let go', do not mean we don't have to practise. It means that we have to practise the method of 'letting go' itself. The Buddha taught us to contemplate all of the dhammas, to develop the Path through contemplating our own body and heart. The Dhamma

isn't anywhere else. It's right here! Not some place far away. It's right here in this very body and heart of ours. ♣

Het probleem dat de *yogi* met 'loslaten' heeft ligt bij hemzelf, bij zijn 'ik'; bij het 'mijn'. Hij is zo vol van zijn eigen 'zelf' dat hij het niet kan/wil loslaten.

Als voorbeeld kunnen we een dief nemen die onze geldbeugel wil stelen. Hier verzetten we ons heftig tegen. Dit is immers 'onze' geldbeugel. Aan de andere kant valt het ons uiterst gemakkelijk om afstand te nemen van iets wat ons niet toebehoort. Wanneer de auto van onze geuur wordt gestolen geven we geen krimp.

Ons zintuiglijk bewustzijn zet ons aan om ons met alle verschijnselen die we aangenaam vinden te identificeren en alle onaangename verschijnselen te verafschuwen.

Door deze gedachten en emoties—ondersteund door ingesleten gewoontepatronen—raken we *persoonlijk* betrokken in, en *geïdentificeerd* met allerlei verhalen en drama's, waar we in feite niets mee te maken hebben, maar waarmee we een illusoir gevoel van identiteit, een vage indruk van een 'zelf' opbouwen. Ego. Begoocheling. Verwarring en onwetendheid.

Ajahn Chah: 368

• The study of meditation is the study of cultivation and relinquishment. What I mean by study here is: whenever the mind experiences a sensation, do we still cling to it? Do we create problems around it? Do we still experience enjoyment or aversion over it?

To put it simple: do we still get lost in our thoughts? Yes we do. If we don't like something we react with aversion; if we do like it we react with pleasure; the mind becomes defiled [profaned] and stained [soiled].

If this is the case then we must see that we still have faults, we are still imperfect, we still have work to do.

There must be more relinquishing and more persistent cultivation. This is what I mean by studying. If we get stuck on anything, we recognize that we are stuck. We know what state we are in, and we work to correct ourselves. ♣

Ook in ons denken, in onze gedachten raken we constant verstrikt in deze *identificatie*: we identificeren ons volledig met onze gedachten en emoties; we dromen ons een wereld—*the dreaming seems like waking, the sleepwalking like living*'.

369

Joseph Goldstein: 370

• Identifying with feelings, thoughts and sensations... we turn the flowing stream of impermanence into a rigid sense of separate self. ♣

In plaats van in te zien dat gedachten en emoties slechts uiterst vluchtige verschijnselen zijn, die geen enkele substantie in zich dragen. Gedachten en emo-

ties zijn niet vast. Ze zijn uiterst kortstondig en ontstaan en vergaan permanent en van moment-tot-moment. Illusie. Begoocheling. *Maya*.

Wei Wu Wei: 371

• *Alles wat we zeggen en alles wat we doen en voelen is beperkt tot onze eigen kleine onzinnige droomwereld van verschijnselen.* •

Herlees bovenstaand citaat van *Wei Wu Wei*. Dit is kernhout. Kern-hout!

Élke identificatie vormt een bezoedeling van ons pure bewust-zijn. Élke identificatie is een bezoedeling. 372

Ook dit is kernhout!

Indien we dit inzien trappen we niet in de *boobytrap* van onze verhalen en drama's; verhalen en drama's van verlangen en van afkeer, waar we ons keer-op-keer opnieuw mee identificeren.

Wanneer we afstand [kunnen] nemen van het denkbeeldige verhaal dat achter de gedachte of emotie draait, blijft een gedachte slechts een gedachte [een energetische impuls van de geest]; blijft een emotie slechts een emotie [idem dito]. Een voorbijgaand *proces* van ontstaan en vergaan.

Elke gedachte bezit slechts de kracht die we haar *zélft* toedichten. Wanneer we ze als 'gedachte' herkennen, namelijk als een leeg, transparant, niet-substantieel verschijnsel, dat ontstaat en vergaat, verliest ze quasi onmiddellijk haar kracht. 373 Dit kan elke *yogi* uitproberen. Moét elke *yogi* uitproberen. Een diepe *ervaring*. Een revelatie. Een openbaring!

Zie *énkel* de gedachte, *niet* het verhaal; zie *énkel* de gewaarwording, *niet* het drama. Wees een spiegel: zoals een spiegel nooit 'kiest' wat hij zal reflecteren, maar alles weerspiegelt zoals het gewoonweg is; zoals de weerkaatsing in de spiegel nooit een spoor achterlaat in de spiegel zelf. Geen 'worden'; géén 'geboorte'; géén weder-geboorte. Laat dit—voor eeuwig—aan je voorbijgaan!

Digha-Nikaya: 374

• *Impermanent truly are compound things: by nature arising and passing away. If they arise and are extinguished, their eradication brings happiness.* •

Het is niet omdat we niet meegaan in het verhaal of het drama, dat de zintuiglijke wereld niet bestaat. Onze zintuiglijke wereld bestáát wel degelijk en is de *agora* waarop we ons bewegen, maar van zodra we onze zintuigen niet meer gebruiken als louter verdedigingsmiddel voor ons lichaam, maar als instrumenten voor het opbouwen van een identiteit, een 'zelf', een stabiele kern [door 'onze' verlangens, 'onze' afkeer en boosheid, 'onze' onwetendheid], loopt het grondig fout. Op dat moment wordt de agora een theater waarbij wij onszelf de protagonist wanen. Maar we vergeten dat op het einde van elke voorstelling onherroepelijk het doek valt...

Wei Wu Wei: 375

• *All I am is “see-ing” when I see. All I am is “hear-ing when I hear. All I am is “sentience” when I feel. All I am is “understand-ing” when I know.*

True seeing is non-seeing—no one looking. True hearing is non-hearing—no one listening. True action is non-action—no one doing. True thinking is non-thinking—no one thinking. Spontaneity alone is non-volitional—and there is no I. •

‘Loslaten’ is ontzettend moeilijk en in essentie toch oh zo simpel: we moeten gewoon inzien dat we niets zélf bezitten—vooral onszelf niet—en daardoor ook in niets betrokken hoeven te raken.

Het enige wat ons te doen staat is de ware natuur van de dingen opmerkzaam te observeren zónder enige reactie te geven, zónder te trachten deze verschijnselen te controleren/manipuleren. Dit is *vipassana*: van moment-tot-moment bewust, in openheid en zonder oordeel aanwezig zijn, hetgeen ontwikkeld wordt door continu aandacht (*sati*) te geven aan het huidige moment, en zoveel mogelijk nergens op te reageren (*upekkha*).

De Boeddha: 376

• *If he feels a pleasant feeling, he feels it detached. If he feels a painful feeling, he feels it detached. If he feels a neither-painful-nor-pleasant feeling, he feels it detached.*

This, Bhikkhus, is called a noble disciple [an Ariya] who is detached from birth, aging and death; who is detached from sorrow, lamentation, pain, displeasure and despair; who is detached from suffering, I say. •

En in de eerste plaats onze eigen lotsbestemming aanvaarden: het penetrerend besef dat de oorzaak van ouderdom, ³⁷⁷ ziekte en dood, ³⁷⁸ onze geboorte is. Door onze geboorte zijn we in het net gevangen en veroordeeld tot het gedwee ondergaan van pijn, ouderdom, ziekte, en tenslotte de dood.

We moeten accepteren dat ouderdom, ziekte en dood in onze lichamen ingebakken zit. Ingebouwde slijtage. Geboorte, ouderdom, ziekte en dood vormen de natuur van onze lichamen. Het enige dat ons te doen staat is dit gegeven te accepteren en ermee in vrede te [leren] leven.

Er is geen levensreddend vangnet dat [al was het maar een minuscuul ‘iets’ van] ons lichaam/geest-complex zal laten voortbestaan. Maar zelfs dit hoeft geen schrikbeeld te vormen vermits het ‘ik’ dat zo naar dit vangnet hunkert, gewoon *niet bestáát*.

Dit ‘ik’ is, op zichzelf, slechts een groteske illusie. In plaats van een stabiele entiteit te zijn—zelfs begiftigd (!) met ‘een eeuwige ziel’ door de slavenreligies—is dit onbenullig ‘ik’-je slechts een continu *proces* van ontstaan en van vergaan, een *proces* van oorzaak en gevolg. Een voortdenderende *flow*. Een *flux*.

Wanneer we dit niet kunnen/willen accepteren—*Mara* zal ons dit met volle kracht trachten te beletten—zal lijden én *samsara* ons lot zijn.³⁷⁹

Wanneer we er echter in slagen om ons te des-identificeren van ons zintuiglijk bewustzijn [om reden dat de *khandhas* en de zintuigen ons toch niet toebehoren, because vergankelijk, lijdensvol en zelfloos] zijn we stevig op weg naar bevrijding.

Bhikkhu Samahita:

• *One can cut off the 5 lower fetters and enter the Stream to Nibbana by resolving on this with unwavering determination: what is present here now, what has come into being, all that I relinquish and leave behind here & now! If it is neither 'Me' nor 'Mine' now, nor will it then ever be 'Me' or 'Mine' in any future... All this accumulation is not-I, not what I am, not my self! There is no reason to fear a peace, that is not frightening since: all form is impermanent, painful, selfless, dependent and vanishing. All feeling is transient, hurting, egoless, conditional and fading away. All perception is passing, distress, not me, contingent and leaving instantly. All construction is temporary, tender, not mine, reliant and always lost. All consciousness is brief, misery, not-self, contingent and evaporating.*

So nothing whatsoever is lost at all by leaving behind lust for form, feeling, perception, construction and consciousness! When this desire, this craving for these 5 elements, is all eliminated, then there remains neither object, nor foundation, nor basis for the establishing of any consciousness...!

When that consciousness remains unestablished, without any foothold, without any object, disengaged, neither generating, nor proliferating, nor propagating anything, then it is released, detached by non-construction, non-display, non-projection, in a non-manifesting all stilled quietness...

Being thus liberated from its usual tasks, then consciousness stabilizes, and settles. When consciousness becomes steady in this ease of peace, it also becomes quite content... When content, then it is also unagitated!

Being thus fully imperturbable, one attains Nibbana right there and then, and instantly understands: birth is ended, this Noble Life is completed, done is what should be done, there is no state beyond this...! •

Zo verbreekt de *yogi* de ketens van zijn—door verlangen, afkeer en onwetendheid—zelf gecreëerde slavernij. Hier stopt de ellende voor de *yogi*. Evenals élk geloof in éniġ opperwezen, god of scheppende kracht dat hem zou [kunnen] bevrijden.

*Ajahn Chah:*³⁸⁰

• *This world of beings actually has no ruler. It is we ourselves who rule our own lives, because we have the power to decide on doing good or doing evil things. No one does this for us.*

This world of beings has nothing of its own. Nothing belongs to anyone. Seeing this with correct view [‘correct’ means seeing the characteristics of impermanence, unsatisfactoriness, and lack of a self in all what we experience] we will release our grip, just letting things be. ’

[2.2.2] Soorten van samadhi

De *Pali*-canon en de *Visuddhimagga* onderscheiden drie soorten [of beter: gradaties] van *samadhi*. Deze gradaties werden *supra* reeds summier aangehaald. In dit hoofdstuk ga ik er dieper op in.

De drie niveaus van *samadhi* zijn:

→ voorbereidende [of kortstondige] concentratie (*parikamma-samadhi*): ontstaat bij de aanvang van de meditatie, waarbij een zekere graad van éénpuntigheid (*ekaggata*) en kalmte wordt bereikt.³⁸¹

→ toegangsconcentratie [of aangrenzende] concentratie (*upacara samadhi*): de concentratie wordt sterker en voert je naar de drempel van de eerste *jhana*.³⁸²

→ volkomen [of volledige of gefixeerde] concentratie (*appana samadhi*)

Samma samadhi begint pas bij volkomen concentratie. Alles wat daarvóór gebeurt, is een ‘zoeken’ naar concentratie. Wat niet wil zeggen dat de eerste twee gradaties niet zinvol zouden zijn: ook de voorbereidende en de toegangsconcentratie leiden tot loutering.

Ook tijdens de eerste twee stappen wordt immers een aanvang gemaakt met de opruiming van de Vijf Hindernissen, waarbij gebruik gemaakt wordt van mindfulness.³⁸³ Bijgevolg zou het pertinent fout zijn deze stappen te minachten. (cfr. *infra*)³⁸⁴

*De Dalai Lama:*³⁸⁵

• *In the Pali suttas, the Buddha describes right concentration in terms of the four jhanas, which are distinguished by their component factors [jhanangas].*

... Jhanic concentration is sharp, focused and free from tension. It is arrived at through balanced effort that is firm but not tight. The mind is totally withdrawn from sense objects, although there is some difference of opinion whether there is recognition of sound. But even if there is, it does not disturb the mind.

The mind is secluded from non-virtuous states, and the five hindrances [the panca nivarana] have been suppressed. •

*Stephen Snyder & Tina Rasmussen:*³⁸⁶

• *Absorption concentration is an incredibly powerful tool for purification, refinement of awareness, and access to realms far beyond normal, everyday comprehension.*

In addition, this intense focus can be an incredibly powerful tool to apply to the vipassana practice. •

Door deze juiste concentratie (*samma samadhi*) verwerft de *yogi* toegang tot gedeelten van zijn geest waarvan hij het bestaan niet eens kon bevroeden: de *jhānas*.

Maar even terug naar de chronologie: de ‘verstrooide geest’ [de geest in normale modus] wordt gedomineerd door de Vijf Hindernissen (*panca nivarana*); terwijl in de ‘geconcentreerde geest’ de *jhāna*-factoren (*jhānanga*’s) domineren.

Deze hindernissen dienen bijgevolg—in de mate dat ze aanwezig zijn—systematisch te worden opgeruimd.³⁸⁷

Immers, afhankelijk van de mate waarin deze Vijf Hindernissen aanwezig zijn, kan *wél* of *géén* ‘toegang-concentratie’ (*upacara-samadhi*) en ‘volkomen concentratie’ (*appana-samadhi*) bereikt worden.³⁸⁸ Met andere woorden: concentratie wordt *gradueel* opgebouwd in de mate dat de *yogi* erin slaagt om de hindernissen te vernietigen. Bij volkomen concentratie (*appana samadhi*) zijn de Vijf Obstakels, die ons steeds voor de voeten lopen bij onze zoektocht naar bevrijding, opgeruimd [evenwel slechts tijdelijk].³⁸⁹

[2.2.3] Plaats van samadhi in de Dhamma

Om de plaats én definitie te kennen van meditatie (*samadhi*) kan de *Pali*-canon ons het beste antwoord geven. Zo volgen we immers de identieke weg die de Boeddha liep in zijn queeste naar bevrijding uit de ellende van het bestaan.

En kan er iets méér duidelijkheid verschaffen dan—stilzwijgend—als leerling rechtstreeks in de voetstappen te lopen van de Meester?

Uit de *Pali*-canon³⁹⁰ weten we dat *Gotama Siddhattha*, nadat hij ‘*het huis verlaten had*’,³⁹¹ zijn spirituele queeste naar verlichting begon met het aanleren van de toenmalig bekende meditatietechnieken. Hij deed dit bij twee leraars, die zelfs met naam en toenaam in de canon vermeld worden, namelijk *Alara Kalama* en *Uddaka Ramaputta*.^{392 393}

De *jhanas*³⁹⁴ waren als meditatietechniek in de tijd van *Gotama Siddhattha* [en zelfs daarvóór] goed bekend. Zonder ook maar enige twijfel waren beide *gurus* volledig vertrouwd met deze techniek.³⁹⁵

Bij *Alara Kalama*, de eerste leraar, beoefende *Siddhattha Gotama* de zevende *jhana* en—zoals de *Pali*-canon vermeldt—kreeg hij deze techniek al snel onder de knie.

Ik laat *Siddhattha* [ietwat ironisch, althans zo komt het *mij* voor] zelf aan het woord in de voormelde *Ariyapariyesana-Sutta*:

- *Voor zover het ging om louter lipbewegingen 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.* •

Siddhattha wenste duidelijk méér dan ‘*lipbewegingen en het naprevelen van geciteerde teksten*’ en vroeg aan *Kalama*:

- *Vriend Kalama, in hoeverre verkondig je deze leer, na haar zelf onderkend, gerealiseerd en je eigen gemaakt te hebben?’ Op die woorden ‘(..) onderrichtte Alara Kalama mij over de sfeer van nietsheid.* •

Dit is een bewustzijnsstaat van gedachteloze concentratie = concentratie zonder inhoud: elke gedachte die opkomt wordt genoteerd als ‘*niets*’. Zulke bewustzijnsstaat correspondeert met de zevende *jhana*.

Siddhattha onderkende, realiseerde en maakte zich deze techniek eigen, zodat *Kalama* uiteindelijk aan *Gotama Siddhattha*—zijn beste leerling—voorstelde om samen zijn *ashram* te leiden.

Siddhattha kwam echter tot het besluit dat:³⁹⁶

- *Deze leer leidt niet tot afkeer [van het wereldse leven], niet tot passie-loosheid, tot ophouden [d.i. het einde, de uitdoving van verlangen, afkeer en onwetendheid; en het einde van geloof in het bestaan van een zelf, een onveranderlijke kern in de persoonlijkheid], tot innerlijke rust, tot kennis*

uit eigen ervaring, tot ontwaken, tot nibbana; maar alleen tot het bereiken van de sfeer van nietsheid [de zevende jhana]. •

De Boeddha kwam tot het besluit dat deze leer *niet* leidde tot bevrijding: hij zag immers in dat deze leer, evenmin als de beoefening ervan, *niet* de juiste aandacht en *niet* het juiste inzicht bezat.

Kalama richtte de aandacht op het ‘*zelf*’ en meende dat er een eeuwig, onveranderlijk, onafhankelijk en stabiel ‘*zelf*’ bestond. ³⁹⁷

Omdat de zevende *jhana* het kernprobleem—het lijden—niet kon wegnemen ³⁹⁸ verliet *Siddhattha* de *ashram* van *Alara Kalama*.

Hij ging zich verder bekwamen bij *Uddaka Ramaputta*, die de achtste *jhana* beoefende, maar *Gotama* zag vlug in dat deze 8ste *jhana*—evenals de zeven vorige *jhanas*—slechts tot een *tijdelijke* opheffing van het lijden leidde. ³⁹⁹

De leer van *Uddaka Ramaputta* kwam erop neer, dat elke gedachte die opkwam werd gecounterd door de tegengestelde gedachte [als zgn. tegengif]. Door deze techniek werd het *conceptuele* in vraag gesteld.

Ook in de leer van *Ramaputta* was een identiek verkeerde aandacht en een verkeerd inzicht te bespeuren. Ook hier werd de nadruk gelegd op het bestaan van een substantieel, onafhankelijk en vast ‘*zelf*’, dat eeuwig zou bestaan. ⁴⁰⁰ En ook *Uddaka Ramaputta* kon—via het bereiken van de 8ste *jhana*—het lijden niet wegnemen.

In ieder geval, voor *Gotama Siddhattha* was het glashelder: meditatieve absorptie kon de bezoedelingen *nooit* tot in de wortels vernietigen. ⁴⁰¹ Bezoedelingen konden énkél door wijsheid (*panna*) uitgeroeid worden [bijgevolg onmogelijk in de zintuiglijke sfeer!] en hij concludeerde:

• *Deze leer leidt niet tot afkeer [van het wereldse leven][cfr. vorige paragraaf]... maar alleen tot het bereiken van de sfeer van “noch waarnemen noch niet waarnemen [de achtste jhana].”* •

De Boeddha was zich ervan bewust dat concentratie zónder de juiste aandacht en zónder het juiste inzicht nooit tot bevrijding en tot innerlijke vrede kon leiden. Hij voelde aan, dat ook de leer van *Ramaputta* geen oplossing bood aan zijn zoektocht. Hij verliet dan ook deze tweede leraar. ⁴⁰²

Satya Narayan Goenka, die de techniek van opmerkzaamheid op de gewaarwordingen (*vedana*) volgt, verklaart het probleem dat zich bij *Siddhattha* stelde als volgt: ⁴⁰³

• *It is clear that vedana as a part of the nama that is firmly rooted in kaya is what the Buddha wanted us to focus on when he talked about meditation to eradicate suffering.*

This is also the reason... why the Buddha could not give Dhamma to his past teachers [Alara Kalama & Uddaka Ramaputta] of arupa jhanas [7th and 8th jhanas].

In the 5th to 8th jhanas, the mind is set free from the body and thus there is no experience of vedana. Therefore, these brahmas lack rupa and cannot experience body-sensations.

Hence, the practice of the awareness of vedana is not possible for them and they cannot walk on the path of liberation. 9

Hetgeen *Goenka* duidelijk wil maken is dat de Boeddha ons leert dat we onze opmerkzaamheid moeten richten op de psychosomatische component van onze ervaringen. En dat—hoewel *vedana* best kan bestaan op basis van enkel de *manas* [de ‘denkende’ geest; het vermogen om te ‘denken’]—*yogi's* die deze lichamelijke gewaarwordingen *niet* kunnen waarnemen, ⁴⁰⁴ evenmin de *vipassana*-methode kunnen gebruiken om tot Zelfrealisatie te komen.

Wat ontbrak er aan *samatha bhavana*?

Sayadaw U Pandita: ⁴⁰⁵

• *What exactly is missing from concentration meditation [samatha bhavana]?*

It simply cannot bring the understanding of truth. For this we need vipassana meditation [soms ook de 9de jhana genoemd]. 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. 9

Siddhattha besloot niet langer afhankelijk te zijn van de adviezen van anderen, en besloot de oplossing *binnen zichzelf* te zoeken.

Het verloop van het ontwaken van *Siddhattha* gaat als volgt verder: nadat hij besloten had de oplossing voor de vernietiging van het lijden *binnen zichzelf* te zoeken, volgen zes jaren van ascese, die *Gotama* doorbrengt met vijf kompanen en waarbij hij, door zelfverstering [zo goed als niet eten; niet drinken], zocht naar het bereiken van de toestand van ‘doodloosheid’ (*amata*)—het finale doel van de Hindoe-asceten.

Uiteindelijk begreep *Gotama Siddhattha* dat deze lichamelijke ascetische praktijken onbruikbaar waren [hij zag in dat het probleem—en de uiteindelijke oplossing—*niet* uitsluitend bij het lichaam lag, maar in de eerste plaats bij de geest] ⁴⁰⁶ voor het doel dat hij zichzelf gesteld had, namelijk de verlossing uit het lijden van het bestaan.

Gotama Siddhattha onderkende verder dat extreme keuzes [resp. zwelgen in comfort, versus extreme ascese] geen oplossing boden. Hij koos resoluut voor de Middenweg (*majjhima patipada*).

Ajahn Chah beschrijft schitterend de denkwijze van de Boeddha, waardoor hij zich uiteindelijk overgeeft aan de Middenweg: ⁴⁰⁷

• *Whether in regard to the body or to the mind, just throw them all together as transient, imperfect and ownerless—aniccam, dukkham and anatta. They are simply conditions of Nature. They arise depending on supporting factors, exist for a while and then cease. When there are appropriate conditions they arise again; having arisen they exist for a while, then, cease once more.*

These things are not a “self”; a “being”; an “us” or a “them”. There is nobody there, simply feelings. Happiness has no intrinsic self, suffering has no intrinsic self. No self can be found, there are simply elements of Nature which arise, exist and cease. They go through this constant cycle of change.

All beings, including humans, tend to see this arising as themselves, the existence as themselves, and the cessation as themselves. Thus they cling to everything.

They don't want things to be the way they are, they don't want them to be otherwise. For instance, having arisen they don't want things to cease; having experienced happiness, they don't want suffering. If suffering does arise they want it to go away as quickly as possible, but even better if it doesn't arise at all.

This is because they see this body and mind as themselves, or belonging to themselves, and so they demand those things to follow their wishes.

This sort of thinking is like building a dam or a dike without making an outlet to let the water through. The result is that the dam bursts. And so it is with this kind of thinking.

The Buddha saw that thinking in this way is the cause of suffering. Seeing this cause, the Buddha gave it up. ९

Ik geef het bovenstaande citaat volledig weer omdat het op een glasheldere manier de kern weergeeft van de tweede Waarheid, namelijk de oorzaak van het lijden. Het is immers datgene wat de Boeddha gedurende 45 jaar uitlegde: het lijden; de oorzaak van het lijden en de opheffing ervan. Dit is de *kern*. Dit is de essentie van *Dhamma*. Kernhout.

De Boeddha onthield zich van speculatieve bespiegelingen over wat er gebeurt *nà* dit leven. Hij beperkte zich tot de vaststelling dat lijden [geboorte; veroudering; ziekte en dood] het menselijk bestaan beheerst; tot het uitleggen van de oorzaak van het lijden en de mogelijkheid van beëindiging ervan en tot het uittekenen van de weg die leidt naar de beëindiging van dit lijden.

In de *Mahasaccaka-Sutta* ⁴⁰⁸ krijgen we het volledige, uitvoerige relaas hoe *Gotama Siddhattha* tot ontwaken komt onder de Bodhi-boom, nadat hij de *jhanas* beoefend had. Het is zijn bevrijding uit de slaap van misleiding, die alle wezens vasthoudt in die eindeloze vicieuze cirkel van onwetendheid en lijden.

Plots herinnerde *Siddattha* zich een dag uit zijn jeugd, toen hij onder een *jambo*-boom (*L. Syzgium*) zat terwijl zijn vader het land bewerkte, en spontaan in meditatieve toestand raakte. Hij herinnerde zich hoe deze meditatie hem vreugde en geluk had gegeven.

Hij focuste zich op deze jeugdherinnering en bracht zo zijn geest tot rust. Innerlijk kalm raakte zijn geest geconcentreerd. Zo verbleef hij, '*uit concentratie geboren, in een gemoedstoestand die vrij was van nadenken en vol van vreugde en geluk*'.

Hij mediteerde verder en het gevoel van geluk ging over in een toestand van aandachtig en gelijkmoedig ervaren van vreugde en leed.

Nadat ook deze gevoelens van geluk en leed verdwenen waren, ervoer *Siddattha* tenslotte '*het door zuivere gelijkmoedigheid en aandacht gekenmerkte vierde meditatiestadium*'. ⁴⁰⁹ De vierde *jhana*. ⁴¹⁰

Op dit moment van diepe concentratie ervoer *Siddattha* een inzicht dat alles veranderde. Een volkomen transformatie.

Gedurende de eerste nachtwake verkreeg hij inzicht in zijn ontelbare vroegere levens. *Pubbenivasanussati nana*. ⁴¹¹ In detail zag hij het eeuwige proces van ontstaan en vergaan; deze eindeloze cyclus van geboorte en dood, die zich uitstrekt over alle tijdperken.

Hij zag—2.400 jaar eerder dan Charles Darwin—hoe alles met alles en iedereen verbonden is. Vanaf de oerknal en verder. '*Weten verrees, duisternis werd vernietigd en licht ontstond, zoals dat gebeurt bij iemand die voortdurend alert, bezield en vastberaden is*'. ⁴¹² Vriendelijkheid, vrijgevigheid, mededogen, vertrouwen en blijdschap voor het geluk van anderen straalden van hem af.

Hij observeerde zijn lichaam '*van de top van zijn hoofd tot aan de punten van zijn tenen en van de punten van zijn tenen tot aan de top van zijn hoofd*'. ⁴¹³

Siddattha 'zag' dat elke cel van zijn lichaam—elke *kalapa* ⁴¹⁴—als een druppel water was in een eindeloze rivier. Een energetische 'lichaamsstroom' van ontstaan, bestaan en vergaan. In zijn hele lichaam bleef, op geen enkel moment, ook maar *iets* hetzelfde. ⁴¹⁵ Op géén enkel moment. ⁴¹⁶

Deze 'lichaamsstroom' vermengde zich met een stroom van gevoelens. Ook hier stelde hij vast dat geen enkel gevoel ook maar één moment onveranderd bleef.

Vervolgens observeerde *Siddattha* de stroom van gewaarwordingen (waarnemingen)⁴¹⁷—een energetische stroom die parallel loopt met de lichaamsstroom en de stroom van gevoelens. Hij zag dat de gewaarwordingen voortdurend in interactie zijn met het lichaam, met de gevoelens en met elkaar onderling. Hij zag dat gewaarwordingen eveneens opkomen, bestaan en wegebben. Ontstaan. Bestaan. Vergaan.

Siddattha beseftte dat de vergankelijkheid die hij in zijn eigen lichaam, in zijn eigen gevoelens en in zijn eigen gewaarwordingen waarnam, voor alle fenomenen gold. *Anicca* als kenmerk voor *alle* verschijnselen.

De begrippen geboorte en dood verloren voor hem hun betekenis.

Hij zag in dat alles *Ruimte* was—*open* en *leeg*. Een *Ruimte* waarin alles ontstaat en vergaat. Een eeuwigdurend *proces* waarin alle manifestaties géén énkél moment identiek blijven. En steeds opnieuw overgaan in een nieuwe toestand. In élk moment. En van moment-tot-moment. Een energetische *stroom* van vibraties.⁴¹⁸

Tijdens de tweede nachtwake 'zag' hij met zijn 'goddelijk oog' (*P. dibbacakkhu*) de vroegere levens van alle andere wezens. *Dibbacakkhu nana*.⁴¹⁹ Hij zag hoe al deze wezens 'wedergeboren' werden (van moment-tot-moment) overeenkomstig hun geaccumuleerd *kamma*: hoe heilzaam handelen leidt tot vreugde en onheilzaam handelen tot verdriet. Hij zag hoe de wezens zelf de oorzaken van hun handelen creëren en hoe zijzelf de resultaten ervan ervaren. Hij zag verder dat alle wezens onderhevig zijn aan deze *kammische* wet.

Gedurende de derde nachtwake verkreeg hij inzicht in de keten van afhankelijk ontstaan. Het is deze keten van oorzaak en gevolg dat het universum conditioneerst. *Paticca samuppada nana*.⁴²⁰ Hij 'zag' dat alles wat ontstaat een oorzaak heeft. Maar eveneens dat er geen gevolg kan zijn wanneer de oorzaak uitgeroeid wordt. Dit heeft tot gevolg dat *dukkha* niet kan ontstaan wanneer de oorzaken van *dukkha* verwijderd zijn.

Siddattha zag dus de oorzaak van *dukkha* en het einde van *dukkha*. Hij 'zag' dat door deze eenvoudige, maar uiterst efficiënte realisatie *alle* sporen van verlangen, haat en onwetendheid vernietigd kunnen worden.

Hij begreep dat men dit lijden kan reduceren of zelfs compleet kan opheffen als men de onwetendheid over de eigen aard kan overstijgen door de werkelijkheid te zien zoals zij is en niet zoals men zou willen (of juist niet zou willen) dat zij is.

Yatha bhuta nana dassana. Het is de plaats waar de *yogi* de stroom betreedt. Het inzicht in de wereld zoals zij *wéerlijk* is: vergankelijk, onbevredigend en zelfloos. *Anicca. Dukkha. Anatta*.

Mahavagga: 421

• *Wanneer de ware aard van de dingen zich aan de ijverige, mediterende brahmaan manifesteert, wordt Mara verjaagd, zoals de priemende zon de nevel verdrijft.* •

Aan het einde van de derde nachtwake, bij het kriecken van de dag, doorzag de bodhisattva de allerlaatste kiem van zijn eigen onwetendheid. Zo bereikte hij de volkomen, volledige verlichting.

Zijn eerste woorden luiden: 422

• *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.* •

Door deze inzichten maakte *Siddattha* zich vrij van onwetendheid, van verlangen en van afkeer. Hij bevrijdde zichzelf. Hij realiseerde in zichzelf innerlijke vrede. *Siddattha* transformeerde tot Boeddha. Wijsheid en Mededogen vervulden hem. Door wijsheid zag hij wat heilzaam was en wat niet heilzaam; wat tot *sukha* leidt en wat tot *dukkha*. Uit de realisatie van deze wijsheid (*P. panna*) vloeit automatisch mededogen (*P. karuna*) voort. *Panna & Karuna.* 423

Panna omdat Hij zowel de ware aard van het universum als van zichzelf duidelijk zag: geconditioneerde dingen die ontstaan en vergaan overeenkomstig ontelbare oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*). Met als gevolg dat, indien de condities veranderen, of nieuwe condities ontstaan, dit onverbiddelijk leidt tot de verandering of tot de verdwijning van deze (fysieke of mentale) objecten of dingen.

Karuna omdat Hij zijn medemensen wilde laten delen in deze wijsheid opdat ook zij tot bevrijding uit *dukkha* en tot Zelfrealisatie zouden komen. Hij beseft dat mededogen de kern van onze natuur was. Mededogen als een rechtstreeks uitvloeisel van 'aandacht'—van *attentie* voor alle levende wezens.

Het is op *dit* moment dat *Gotama Siddattha*—totaal op eigen kracht [zonder enige hulp van iemand anders]—de Boeddha, de Verlichte wordt. *Sammāsambuddhasa*—*verlicht op eigen kracht.* 424

Verder blijkt uit de woorden van *Siddhattha Gotama* zélf, dat hij de *jhanas* beschouwde als een *onbetwistbaar* voorbereidend onderdeel van het pad om *nibbana* te bereiken.

Maar: hij beschouwde de *jhanas* echter absoluut *niet* als het einde van de beoefening, maar *slechts* als een absolute *voorbereiding* ernaar. Bij de *jhanas* ontbrak het sluitstuk [het was immers slechts een ‘tijdelijke’ verwijdering van het lijden].
425 426

Voor de *totale uitroeijing* van het lijden moesten de *wortels* van de bezoedelingen [verlangen, afkeer en onwetendheid] vernietigd worden. En dit kon énkél door het ontwikkelen van inzicht; door het ontwikkelen van wijsheid (*panna*).

Sayadaw U Pandita: 427

• *Panna—intuitive wisdom—is the force in the mind that cuts roughly into the deepest truth about reality, and thus liberates us from ignorance and its results: suffering, delusion, and all the forms of unhappiness.* •

Dhammapada: 428

• *Zoals een omgehakte boom opnieuw tot groei komt,
Wanneer de wortels sterk en onbeschadigd zijn,
Zo ook zal het sluimerend verlangen,
Wanneer het niet vernietigd is,
Keer op keer* 429
Dezelfde ellende doen ontstaan. •

Vipassana is *inzicht* in de werkelijke aard [‘*as it is*’] van ons lichaam/geest-complex, namelijk inzicht in dit continu *proces* dat ontstaat uit oneindig veel oorzaken (*hetus*) en voorwaarden (*paccayas*). Dit komt in essentie neer op het diepe inzicht dat *alles* alleen kan bestaan in relatie tot iets *anders* (*paticca samuppada*) Er is niets dat plots ontstaat om uit te groeien tot een separate entiteit: iedere vorm, ieder fenomeen, iedere manifestatie is slechts een tijdelijk samenkomen van allerlei krachten en factoren en is onderhevig aan de drie karakteristieken van alle geconditioneerde dingen (*tilakkhana*): vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid [*leeg* aan inherent bestaan].

Ook *wij* zijn [zoals álle verschijnselen] een eeuwig veranderend *proces*, waar een onnoemlijke *reeks* van oorzaken en gevolgen onophoudelijk op ingrijpen en permanente transformaties teweegbrengen. Door ons denken, spreken en handelen (*kamma*) creëren wijzelf permanent [van moment tot moment] de oorzaken en de voorwaarden voor onze toekomstige existentie. Net zoals onze huidige existentie het gevolg is van ons denken, spreken en handelen uit het verleden. 430

Hoe zou men in deze onophoudelijke wirwar van beweging en permanente verandering, die zelfs niet één fractie van één moment constant kan blijven, ook maar énlige kern van substantie, van een eeuwig zélf kunnen onderkennen?

Uiteraard zal élke negatie van onze zelfloosheid wel móeten leiden tot onvrede, tot lijden, vermits we er constant mee geconfronteerd worden dat we helemaal geen *énkele* impact hebben op dit *proces*, dat we geen *énkele* persoonlijke sturing hebben en alles onbeheerd hoeven te ondergaan.

Elke poging om te trachten de verschijnselen naar onze hand te zetten is hopeeloos tot mislukken gedoemd. Lijden met een Hoofdletter.

Deze onvrede, dit lijden kunnen we énkél stoppen door de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn. *Yatha Bhuta*. Door in te zien dat alle dingen [wijzelf in de eerste plaats] slechts een *proces* van tijdelijke manifestaties is, *zónder* enige substantie.

Ons hechten aan zulke tijdelijke, vergankelijke, onbeheersbare en zelfloze verschijnselen heeft geen enkele zin. In plaats van ernaar te hunkeren, zou het loslaten ervan de enig afdoende en juiste reactie zijn. Hoe méér we loslaten, hoe méér we accepteren dat we *leeg* zijn aan substantie, hoe voller ons leven wordt.
⁴³¹

Niets is het waard [gezien de *tilakkhana* álle verschijnselen beheerst] om naar te *verlangen*.⁴³² *Niets* is het waard om te *verblijven* in een toestand van verlangen; een staat van begeerte. *Niets* is het waard om te *verblijven* in een toestand van afkeer en haat. *Niets* is het waard om te *verblijven* in een toestand van onwetendheid.

Het is gewoonweg deze absolute *leegte* aan enige *onafhankelijke* essentie (*sunnata*)⁴³³ die al ons onophoudelijk streven en handelen zo verschrikkelijk zinledig maakt.⁴³⁴

De Boeddha:⁴³⁵

• (...) *alle dingen zijn even leeg en onbelemmerd als de ruimte.* •

Enkel—énkel—door het verlangen te vernietigen [in de praktijk wil dit zeggen: het definitief stoppen met het opsplitsen van alle verschijnselen in aangename of onaangename gewaarwordingen, d.i. door de *conceptuele dualiteit* te vernietigen]⁴³⁶ kunnen we het lijden uitroeien, kunnen we ons bevrijden uit het lijden.

Samuel Bercholz:⁴³⁷

• *Dualiteit is een beschrijving van de meest kenmerkende eigenschap van de verwarde wereld van het ego, de rudimentaire bouwsteen van de lijdende wereld van samsara.*

Dualiteit is het fundamentele gevoel dat er 'iets anders' bestaat. Het gevoel dat er iets anders bestaat haalt het bewustzijn weg uit de oorspronkelijke directheid van het hier en nu. •

Bevrijding ontstaat wanneer de geest de hunkering naar dingen loslaat; wanneer de *yogi* niet langer een grijpende slaaf is naar vergankelijke, onbevredigende, zelfloze verschijnselen. Bevrijding ontstaat wanneer de *yogi* zijn afkeer naar verschijnselen loslaat, waarvan hij probeert af te komen. Zo bevrijdt hij zich van al zijn *likes* (*abhijja*) en *dislikes* (*domanassa*).⁴³⁸ Zuivering van al zijn Facebooks. *Vimutti*.⁴³⁹

Dit is wat de Boeddha bedoelde met zijn cryptische uitspraak:⁴⁴⁰

• *Opened are the doors to the deathless. Those with ears to hear, release your faith.* •

Elke dualiteit houdt de *yogi* in *samsara*. *Linji Lu* verwoordt het op zijn manier:
441

• *Als je het heilige liefhebt en het aardse haat, zul je verdrinken in de zee van geboorte en dood.* •

Inzicht is *zien* én *wéten* van de realiteit zoals ze werkelijk is: vergankelijkheid; onbevredigdheid; zelfloosheid. *Anicca, dukkha, anatta*. *Seeing and knowing as it is. Yatha bhuta janami passami*.

Beseffen—*weten* uit diepe experiëntiele ervaring—dat er geen éneke dualiteit bestaat tussen onszelf en al de rest; dat er van ons niet het geringste deeltje *separaat* staat van het universum [dat er geen aparte ‘ziel’ bestaat!].⁴⁴² Het besef dat ons ‘*bestaan*’ als manifestatie [als ‘verschijnsel’; als ‘fenomeen’] niet méér is dan een objectivering als gevolg van een louter denkproces [en als enig mogelijke conclusie hieruit de ‘leegte’ van dit verschijnsel!].

Inzien dat dit continu *proces* van ontstaan en van vergaan *copie conforme* is met de Absolute Werkelijkheid!

‘*Zien*’ in de zin zoals *Osho* het beschrijft:⁴⁴³

• *Je hoeft alleen maar te kijken, zuiver te kijken—een blik zonder vooropgezette ideeën, een blik zonder afwijzing of acceptatie. Een zuivere blik, alsof er geen denken achter je ogen zit, alsof je ogen alléén maar spiegels zijn. Spiegels noemen niets mooi of lelijk. Spiegels reflecteren eenvoudigweg iedereen die ervoor komt te staan—spiegels hebben geen oordeel.*

Als er geen denken achter je ogen zit, als ze alleen maar spiegelen, als ze gewoon kijken en niet zeggen: “Dit is goed en dat is slecht”, als ze niet veroordelen en niet goedkeuren, is alles zo helder als maar mogelijk is en valt er niets te doen.

Deze helderheid—deze blik zonder meningen en vooroordelen—en je bent verlicht.’

En *Shabkar*, in een vroeger leven een goede vriend:⁴⁴⁴

• *Alle verschijnselen zijn zonder enige twijfel onze eigen manifestaties. Alle verschijnselen zijn als de weerkaatsingen in een spiegel.*

Is dit echt zo?

Kijk direct naar je bewustzijn en laat alles los, dan herken je dit zelf.

Nergens anders kan er een ervaring bestaan, behalve in je bewustzijn. Daarom hoef je niet elders op zoek te gaan naar inzicht. Nergens anders kan er een ervaring bestaan, behalve in je bewustzijn.

Daarom hoef je nergens op te mediteren behalve op je bewustzijn. Nergens anders kan er een ervaring bestaan, behalve in je bewustzijn. Dus hoef je niet van alles te gaan ondernemen. Nergens anders kan er een ervaring bestaan, behalve in je bewustzijn. Daarom hoef je geen enkele uiterlijke gelofte af te leggen. Nergens anders kan er een ervaring bestaan, behalve in je bewustzijn.

Daarom kan er geen doel ⁴⁴⁵ verwezenlijkt worden dat niet in je bewustzijn verwezenlijkt wordt.

Kijk, kijk, en kijk opnieuw. Kijk naar je eigen bewustzijn.

... Kijk vanuit de onverstoorbare ruimte van het heldere gewaarzijn naar elke ervaring als een illusie; als de weerspiegeling van de maan in het water.

Het is onmogelijk om verschijnselen en ruimte van elkaar te scheiden. In deze staat van gewaarzijn is er geen scheiding tussen samsara en nibbana. •

Ik herhaal: dat het continu *proces* van ontstaan en vergaan, waar alle fenomenen deel van uitmaken—wijzelf inclusief—volkomen samenvalt met de Absolute Werkelijkheid! Kernhout. Kernhout tot de vierde macht.

Wie dit inzicht in zichzelf realiseert bevrijdt zich van zijn onwetendheid—het uitgangspunt van *de Wet van Afhankelijk Ontstaan (paticca samuppada)*.

Kazuaki Tanahashi: ⁴⁴⁶

• This notion of freedom... reminds us of the three stages of our [meditation] experience: recognizing the existence of ignorance ⁴⁴⁷, old age and death; becoming free from ignorance, old age and death; and becoming free from freedom from ignorance, old age and death. •

Dit zijn uiteindelijk de drie stappen van realisatie:

- (1) herkenning [van onze onwetendheid, van lijden, ouderdom en dood];
- (2) erkenning [bevrijding van onze onwetendheid, van lijden, ouderdom en dood, maar het blijft nog steeds dualistisch denken] en
- (3) er één mee worden [= ons vrijmaken door de bevrijding van onze onwetendheid, van lijden, ouderdom en dood = non-dualistisch, transcendentiaal, 'out of the box'-denken = wijsheid voorbij wijsheid = *Prajnaparamita*]. ⁴⁴⁸

Wei Wu Wei: ⁴⁴⁹

• Ik ben het bewustzijn van alles wat zich bewust is.

Ik ben het zien van alles wat gezien wordt; het horen van alles wat gehoord wordt; het waarnemen van alles wat wordt waargenomen; het kennen van alles wat gekend kan worden; het doen van alles wat ogenscheinlijk gedaan kan worden.

Want ik ben het bewustzijn van alles waar een zintuiglijk wezen zich maar bewust van kan zijn.

En buiten bewustzijn kan geen ding bestaan, want geen ding kan iets anders zijn dan bewustzijn, en er is nooit iets geweest dat als iets anders bestond dan het bewustzijn van zichzelf.

Dit is de hele waarheid, en elk zintuiglijk wezen kan zich daar bewust van zijn, want 'bewust zijn' is alles, absoluut alles, dat het als zintuiglijk wezen is. ♣

Als dit duidelijk is—*bhavana-maya panna* (!)—dan stel ik me de vraag *wáárom* de *yogi* zich nog zorgen zou maken over de dood [lees: *zijn dood*]?

Hij beséft, hij heeft experiëntieel ervaren, hij wéét nu dat hij het *fenomeen* 'dood'—zoals trouwens alles—geconceptualiseerd heeft; vakkundig ingekapseld in *duaal* denken: het sterven, niet als een natuurlijk *proces*, maar als een *illusoire terminus* voor de door hemzelf gecreëerde fantasiewereld.

Conceptuele misleiding. Geconditioneerde schijn. Of hoe de onverlichte geest van een kwade droom een nachtmerrie maakt... ⁴⁵⁰

De aandachtige *yogi* kan de angst gewoon laten varen. ⁴⁵¹

De Boeddha: ⁴⁵²

♣ *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 het 'zien en weten' [vipassana].*

En hij wéét: "Dit lichaam van mij heeft een vorm, bestaat uit de vier elementen, is ontstaan uit een vader en een moeder, is opgebouwd uit rijstebrij en zure melk, vergankelijk, onderworpen aan slijtage, erosie, ondergang en vernietiging, en dit bewustzijn van mij is hieraan gekoppeld, hiermee verbonden." ♣

Tot daar het relaas van de rol die de *jhanas* gespeeld hebben bij het *ontwaken* van *Siddhattha Gotama*.

Bij het *sterven* van de Boeddha wordt opnieuw melding gemaakt van de *jhanas*.

De *Mahaparinibbana-Sutta* ⁴⁵³ luidt als volgt:

♣ *Toen dan richtte de Verhevene zich tot de monniken: "Welaan, monniken, ik zeg jullie, wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet aflatend." Dit waren de laatste woorden van de Voleindigde.*

Daarop bereikte de Verhevene het eerste stadium van meditatie; vanuit het eerste het tweede stadium; vanuit het tweede het derde stadium; vanuit het derde het vierde stadium; vanuit het vierde stadium bereikte hij de sfeer van oneindigheid van de ruimte; van daaruit bereikte hij de sfeer van oneindigheid van het bewustzijn; van daaruit bereikte hij de sfeer van niets-

heid; van daaruit bereikte hij de sfeer van noch-waarneming-noch geen-waarneming; van daaruit bereikte hij het ophouden van voorstelling en gevoelens.

Toen dan sprak de eerwaarde Ananda het volgende tot de eerwaarde Anuruddha: “De Verhevene is het uiteindelijke nibbana binnengegaan, Heer Anuruddha.”

“Vriend Ananda, de Verhevene is nog niet het uiteindelijke nibbana binnengegaan. Hij heeft het ophouden van voorstelling en gevoelens bereikt.”

Toen dan bereikte de Verhevene vanuit het ophouden van voorstelling en gevoelens de sfeer van noch-waarneming-noch-geen-waarneming; van daaruit bereikte hij de sfeer van nietsheid; van daaruit bereikte hij de sfeer van oneindigheid van bewustzijn; van daaruit bereikte hij de sfeer van oneindigheid van de ruimte; van daaruit bereikte hij het vierde meditatiestadium; van daaruit bereikte hij het derde meditatiestadium; van daaruit bereikte hij het tweede meditatiestadium; van daaruit bereikte hij het eerste meditatiestadium.

Vanuit het eerste meditatiestadium bereikte hij het tweede, van daaruit het derde, van daaruit het vierde. Vanuit het vierde meditatiestadium ging de Verhevene direct het uiteindelijke nibbana binnen. •

Verder vormt concentratie de achtste factor van het Achtvoudige Pad. In het *Pali*: *samma samadhi*. De Boeddha zelf geeft de definitie van *juiste* [zuivere] *concentratie* in de *Mahasatipatthana-Sutta*: ⁴⁵⁴ ⁴⁵⁵

• En wat is de juiste concentratie?

Wat dit betreft gaat een monnik, onthecht van zintuiglijk verlangen, onthecht van onheilsame geestestoestanden, het eerste meditatiestadium [de eerste absorptie; de eerste jhana] binnen, die voortkomt uit onthechten, en vergezeld gaat van de initiële [vitakka] en langdurige aandacht van de geest [vicara] en vervuld is van vreugde [piti] en geluk [sukha] ⁴⁵⁶ 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 en geluk 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 Nobelen [Ariya's] 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 en aandacht en hij verblijft daarin.

Dit, monniken, wordt juiste concentratie genoemd. •

Ik meen dat bovenstaande teksten uit de *Pali*-canon duidelijk maken dat *samadhi* een centrale plaats inneemt in de *Dhamma*, de leer van Boeddha. ⁴⁵⁷

Het lijkt me bijgevolg van uitzonderlijk belang om deze *jhanas* grondig te bestuderen.

Stephen Snyder & Tina Rasmussen: 458

• Those of us who see the Buddha... as an actual role model for how we should practice can harbor very little doubt that concentration meditation in the pursuit of jhana is warranted. •

[2.2.4] De Jhanas — meditatieve absorpties

Wat zijn *jhanas*?

Jhana is afgeleid van het *Pali*-woord *jhayati*, wat 2 betekenissen heeft: enerzijds ‘denken’; ‘contempleren’ of ‘mediteren’; anderzijds: ‘branden’; ‘in brand staan’; ‘uitgebrand zijn’; ‘opgedroogd zijn’. *Jhana* is meditatieve verdieping; ‘diepgaan’ of absorptie. *Jhana* is het afdalen in de onbewuste diepten van de geest; in de diepten van het onderbewustzijn. Etymologisch ontwikkelde het woord zich als volgt: van *Dhyana* (Sanskriet) → *Jhana* (Pali) → *Ch’an* (Chinees) → *Zen* (Japans).

Het bereiken van de *jhanas* leidt bij de *yogi* tot harmonie, innerlijke rust en stabiliteit. Tijdens een meditatie waarbij één van de *jhanas* bereikt wordt, en gedurende een korte periode nadat deze meditatie beëindigd is, is er een *tijdelijke* loutering van de geest van de drie vergiften (*kilesas*) van begeerte (*lobha*), aversie (*dosa*) en onwetendheid (*moha*). De *jhanas* zijn daardoor bevorderlijk voor het maken van progressie in de ontwikkeling van wijsheid en inzicht in de ware aard van de fenomenen. De ontwikkeling van de *jhanas* hebben bij de *yogi* zuivering (*visuddhi*); bevrijding (*vimutti*) en innerlijke vrede (*nibbana*) tot gevolg.

Tijdens een *jhana*-meditatiesessie verliest de *yogi* het besef van tijd, en de meditaties kunnen daardoor moeiteloos voor een zeer lange periode (uren, soms dagen) voortgezet worden. De *yogi* beleeft ook geen enkel lichamenlijk ongemak wanneer hij in *jhana* verblijft, omdat het contact van de geest met het fysiek lichaam tijdelijk verbroken is. Ook het gehoor is tijdelijk uitgeschakeld. Gedurende een meditatie waarin de *yogi* één van de *jhanas* behaalt, ontstaan er geen gedachten in zijn geest. Andere mentale factoren zoals aandacht, concentratie, vreugde en geluk zijn echter in grote mate aanwezig.

Wanneer de *yogi* de *jhanas* wil bereiken is het noodzakelijk dat hij zijn geest bevrijdt van de Vijf Obstakels (*panca nivarana*) van (1) verlangen, (2) haat, (3) slaperigheid, (4) onrust en piekeren en (5) twijfel.

Van zodra deze obstakels vernietigd zijn is het bereiken van de *jhanas* mogelijk door de versterking en ontwikkeling van de vijf *jhana*-factoren (*jhananga’s*).

Voor een beginnend beoefenaar kan het een aartsmoeilijke opdracht zijn om deze bewustzijnstoestanden voor de eerste keer te realiseren. Veelvuldige én persistente concentratiebeoefening is een *must*. Verder kan het obsessieel verlangen van een *yogi* om de *jhanas* te willen bereiken een immens obstakel voor succes vormen. Een *yogi* echter die kundig [geworden] is in het behalen van de *jhanas* is zal deze bewustzijnstoestanden zeer snel kunnen bereiken.

Vermits velen méér weten dan de enkeling, geef ik *infra* enkele definities over de *jhanas*:

Ayya Khema: ⁴⁵⁹

• *Jhanas zijn het pad van de geest, die graag tot rust wil komen.* •

Leigh Brassington: ⁴⁶⁰

• *The Jhanas are eight altered states of consciousness which can arise during periods of strong concentration. The Jhanas are naturally occurring states of mind, but learning how to enter them at will and how to stay in them takes practice.*

Their principle use in Buddhist meditation is to generate ever increasing levels of concentration so that later, when the meditative mind is turned to a practice that tends towards wisdom (vipassana), it can do that practice with far less distraction. •

Manjuvajra: ⁴⁶¹

• *(...) elk niveau [van jhana] is een representatie van opeenvolgende, intensieve éénwordingservaringen ⁴⁶² van de psycho-spirituele energieën van de mediterende en een vermindering van de tweedeling tussen subject en object.* •

Ajahn Brahm: ⁴⁶³

• *(...) meditatie implodeert in de opperste gelukzaligheid van de jhanas en deze gemoedstoestanden van loslaten lichten de sluier op van onze zintuigen, waardoor we een glimp kunnen opvangen van de ontzagwekkende wereld van de geest, de magische tuin in ons diepste binnenste waar we verlichting bereiken.* •

Ook aan te raden is het werk van *Matara Nanarama.* ⁴⁶⁴

Jhana duidt op de graad van zuiverheid van bewustzijn. Er bestaan acht graden: vier in de fijn-materiële [fijnstoffelijke] sfeer (*rupa jhana*) en vier in de niet-materiële [onstoffelijke] sfeer (*arupa jhana*).

De *jhanas* worden sequentieel verworven door graduele verwerving van concentratie. Ze kunnen *énkel* bereikt worden gedurende periodes van sterke concentratie. Deze mentale—erg diepe—bewustzijnsstaten ontstaan *autonoom* en *natuurlijk*, maar het moet duidelijk gesteld worden dat de manier om deze bewustzijnsstaten te bereiken, zowel als de manier om erin aanwezig te blijven *grondig aangeleerd* en *beoefend* dient te worden.

In de *suttas* zelf is er weinig informatie te vinden over de manier waarop deze bewustzijnsstaten kunnen bereikt worden. De reden hiervoor is ongetwijfeld dat deze techniek 2.600 jaar geleden als volkomen 'normaal' beschouwd werd en vooral 'bekend' was bij de meeste meditatie-beoefenaars, zodat het niet nodig gevonden werd om er diep op in te gaan.

Wat in de *Pali*-canon wél duidelijk beschreven staat zijn de *voorwaarden* die vervuld moeten worden om deze diepe bewustzijnstoestanden te kunnen bereiken.

De 40 sleutels

Door de zintuigen maken we contact met de buitenwereld. Dit zintuiglijk platform is het niveau waar het gros van de mensheid zich mee contenteert. Méér: er zich volop in wentelt.

Maar om het *mentale niveau* [wat een totaal ándere *dimensie* in zich draagt] te kunnen penetreren moet ook een totaal ándere *werkwijze* gehanteerd worden.

Hoe moeten we ons dat praktisch voorstellen?

Pragmatisch kunnen we ons voorstellen dat we, voor het bereiken van dit *mentale niveau*, een [innerlijke] poort hoeven te openen. En voor het openen van deze poort is een *symbolische* sleutel vereist. Deze ‘sleutel’ is ‘mijn’ allegorie voor een meditatie-object.

Zonder zulke sleutel of zonder zulke ‘springplank’⁴⁶⁵ is het onmogelijk om diepe concentratie (*samadhi*) te bereiken en aldus onmogelijk om binnen te dringen in ons innerlijke zelf. Maar laat het héél duidelijk zijn: eenmaal de *jhana* bereikt is, laat de *yogi* dit meditatie-object achter. Het meditatie-object—de sleutel—is en blijft immers gewoon een hulpmiddel, een *upaya*.

De Boeddha in de *Pali*-canon én Buddhaghosa in de *Visuddhimagga* hebben ons zo maar eventjes veertig sleutels of meditatie-objecten aangereikt. (*cfr. infra*). En deze veertig sleutels kunnen zowel voor *samatha bhavana* [*ghanas*] als voor *vipassana bhavana* gebruikt worden. Voor de *Theravada*-traditie, die zich beroept op de *Pali*-canon, zijn het er dus veertig; terwijl er in andere boeddhistische stromingen nóg méér bestaan.

Zulke variatie van sleutels staat de *yogi* ter beschikking omdat uiteindelijk alle bewuste wezens verschillend zijn van karakter, van voorkeur en van belangstelling.⁴⁶⁶

Verder vermeldt de *Theravada* vijftig verschillende manieren om tot inzicht te komen. Deze sleutels geven de *richting* aan waarnaar de beoefenaar hoeft te kijken. Eenmaal de richting duidelijk wordt, is het vinden van de weg gemakkelijk(er). De keuze *wélke* sleutel de *yogi* uiteindelijk gebruikt legt de Boeddha bij ieder van ons. Het is een persoonlijke optie.

De Boeddha maakt de *yogi* hier flagrant duidelijk [door de nadruk te leggen op deze niet-dogmatische benaderingswijze] dat er méér dan één weg bestaat om de gelukzaligheid van het oneindige [het Doodloze, het niet-gemanifesteerde, het niet-gecreëerde, *nibbana*] te *ervaren*.

Daarom ook dat hij zich ver hield van het stichten van een georganiseerde religie, het instrument *par excellence* om de exclusiviteit van één benaderingswijze veilig te benadrukken. *Anyway*: de sleutel tot het verwerven van concentratie ligt in het *richten* van opmerkzaamheid (*sati*) op één van deze veertig meditatie-objecten, die de *yogi*, zoals gezegd, persoonlijk kan uitkiezen [omdat het ene meditatie-object beter bij hem past dan het andere; dus enig proefondervindelijk persoonlijk vóóronderzoek is hier gepast].

Maar laten we het onszelf niet moeilijker maken dan het al is: eenmaal de keuze gemaakt is, blijft de *yogi* best bij zijn keuze.

Webu Sayadaw: 467

• *Choose one object of meditation; one technique that suits you; and then work with firm determination.*

Once you have established yourself in this way and you arrive at the goal, you will understand deeply and completely.

... When you strive for real happiness and in this way arrive at the goal, then you experience something that you cannot describe with all the words there are.

... Only if you take up one object of meditation given by the Buddha and pursue it with steadfast effort to the end, can you justly claim that your roof is not leaking anymore. •

Voor de *yogi* moet het duidelijk zijn, dat alle 40 meditatie-objecten uiteindelijk leiden tot hetzelfde doel: beëindiging van het lijden (*nirodha*) en realisatie van bevrijding (*vimutti*). En nogmaals voor alle helderheid: wanneer de beoefenaar eenmaal *jhana* bereikt heeft, is het meditatie-object van géén enkele betekenis meer. ⁴⁶⁸

De adem (*anapana*) is—van deze veertig mogelijkheden—het meest gebruikte meditatie-object [maar, zoals gezegd, deze vaststelling doet verder geen enkele afbreuk aan de intrinsieke hoedanigheden van de andere 39 meditatie-objecten]. De adem werd ook door de Boeddha, op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon, aanbevolen als een uitstekend meditatie-object, zodat we de adem ook *hier*, in de optiek van dit boek, als meditatie-object zullen gebruiken.

De Boeddha: 469

• *And, bhikkhus, this concentration through mindfulness of breathing [anapana], when developed and practiced much, is both peaceful and sublime, it is an unadulterated blissful abiding, and it banishes at once and stills evil unprofitable thoughts as soon as they arise. •*

De hoofdreden waarom de Boeddha—en in zijn spoor de meeste meditatie-leraren—de ademhaling initieel als meditatie-object heeft aanbevolen is tweërlei: enerzijds kan de meditatie [opmerkzaamheid/observatie] op de ademhaling gebruikt worden om één van de vereiste concentratieniveaus [*upacara samadhi*; *appana samadhi* of *khanika samadhi*] te bereiken; ⁴⁷⁰ anderzijds is *anapanasati* uiterst geschikt om inzicht te verwerven. ⁴⁷¹

Maar er zijn extra nog twee héél praktische redenen om de ademhaling als meditatie-object de voorkeur te geven. Op de eerste plaats is de ademhaling steeds bij de beoefenaar aanwezig: van de geboorte tot de dood, de beoefenaar kan er nooit omheen. Op de tweede plaats is de ademhaling steeds in het *heden* aanwezig. Men kan niet ademen in het verleden; noch in de toekomst. De adem is NU.

En verder is de ademhaling gratis en voor iedereen beschikbaar; ze is compleet en volledig—er zijn geen upgrades nodig; ze is 100% natuurlijk; ze gebeurt moeiteloos en zonder inspanning en ze connecteert de *yogi* met een vitale levenskracht.

Maar nogmaals, laat het duidelijk zijn: ieder kiest voor zichzelf dát meditatie-object dat hem het gemakkelijkst tot concentratie brengt. Het heeft geen enkele zin om met álle meditatie-objecten te experimenteren. Zoals *supra* gezegd, een kort proefondervindelijk onderzoek maakt alles vlug duidelijk en eenmaal de keuze gemaakt is, houdt de *yogi* zich eraan. ⁴⁷²

Bedoeling is immers om tot volkomen concentratie (*samadhi*) te komen; de *methode* waaróp je dit realiseert is totaal onbelangrijk.

Opmerking: in de *Visuddhimagga* worden complete aanwijzigingen gegeven over hoe volledige concentratie (*appana samadhi*) en de meditatieve verdiepingen (*jhana's*) verkregen kunnen worden.

De veertig [mogelijke, bruikbare] objecten voor concentratie-meditatie (*samadhi-bhavana*) zijn, overeenkomstig de *Visuddhimagga* 3-6, de volgende: ^{473 474 475}

* 10 *kasina*-oefeningen. Deze oefeningen zijn in staat om de 4 *jhanas* te genereren.

* 10 *kasina's* ⁴⁷⁶ die in de *suttas* bedoeld worden, zijn: het aarde-*kasina*; het water-*kasina*; het vuur-*kasina*; het wind-*kasina*; het blauw-*kasina*; het geel-*kasina*; het rood-*kasina*; het wit-*kasina*; het ruimte-*kasina*; en het bewustzijn-*kasina*.

* 10 walgelijke onderwerpen (*asubha*). Deze brengen de 1ste *jhana* voort. [*asubha* wordt meestal gebruikt door monniken] ⁴⁷⁷

* 10 beschouwingen, contemplaties over: de Boeddha; de Leer (*Dhamma*); de boeddhistische gemeenschap (*sanghanus sati*); moraliteit (*sila*); vrijheid (*vimutti*); de hemelse wezens (*devas*); de dood (*marana sati*); het lichaam (*kaya*); de in- en uitademing (*anapana sati*) en vrede (*shanti*).

De meditatie op:

→ de in- en uitademing kan de 4 *jhanas* voortbrengen

→ het lichaam kan de 1ste *jhana* voortbrengen

→ de andere contemplaties énkél toegangsconcentratie (*upacara samadhi*).

* 4 verheven verblijven (*brahmaviharas*): liefdevolle vriendelijkheid (*metta*); mededogen (*karuna*); sympathische vreugde (*mudita*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*).

De meditatie op:

→ de eerste 3 beoefeningen (*metta*, *karuna* en *mudita*) kunnen de 3de *jhana* voortbrengen

→ de laatste beoefening (*upekkha*) leidt tot de 4de *jhana*.

* 4 onstoffelijke sferen van: onbegrensde ruimte, onbegrensd bewustzijn, nietsheid en noch waarnemen noch niet waarnemen. → Deze hebben betrekking op de 4de *jhana*, want de 4 *jhanas* van de onstoffelijke sfeer (*arupa jhanas*), behoren, strikt gesproken, nog steeds tot de 4de *jhana*, omdat zij dezelfde twee factoren bevatten, namelijk: éénpuntigheid (*ekaggata*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*).

* 1 beschouwing over de walgelijkheid van voedsel, wat nabijheid-concentratie kan voortbrengen.

* 1 analyse van de 4 elementen, wat eveneens nabijheid-concentratie kan voortbrengen.⁷

Volkomen concentratie bekomen we door de *tijdelijke* uitschakeling van (a) de zintuigen en (b) door de eveneens *tijdelijke* uitschakeling van de 5 Hindernissen (*panca nivarana*).

De *jhanas* zijn de hoogste vorm van mentale concentratie = kalmte concentratie (*samatha*). Door het beoefenen van kalmte-meditatie zijn er bijna geen mentale storingen meer, verschijnt er geen ‘*zelf*’ meer en is de geest geconcentreerd op één punt. Door kalmte-meditatie geeft de *yogi* zijn geest eindelijk een verblijfplaats: een plaats waar hij zich rustig voelt en niet hoeft rond te dwalen.

Samadhi geeft de geest een thuis.

De *jhanas* geven de beoefenaar een aantal onbetwistbare voordelen:

→ ze laten de *yogi* een onvoorstelbare vrede en vreugde ervaren, *zonder* tussenkomst van de zintuigen.⁴⁷⁸ Dit is voor de *yogi* die dit voor de eerste maal ondervindt een compleet nieuwe [en uiterst diepe] ervaring;⁴⁷⁹

→ ze laten de beoefenaar de smaak van bevrijding (*vimutti*) proeven, alhoewel de *yogi* moet beseffen dat dit slechts een *tijdelijke* toestand is;

→ ze geven de beoefenaar de absolute zekerheid dat er *méér* mogelijk is; dat persoonlijke bevrijding in zijn bereik ligt;

→ ze vormen de passende én [n.m.m.] noodzakelijke opstap naar *vipassana*, d.i. naar het diepe inzicht dat alle verschijnselen vergankelijk zijn, lijden veroorzaken en zelfloos zijn.

Wat evenwel duidelijk moet gesteld worden is, dat door deze vorm van meditatie [*samatha*] geen *inzicht*, geen *wijsheid* (*panna*) bereikt wordt. *Jhanas* zijn *tijdelijke* bewustzijnstoestanden, die de *yogi* *kalmte* brengen en daardoor ook

vreugde en geluk, maar deze kalmte, vreugde en geluk *verdwijnt* vlug wanneer de meditatie-beoefening ophoudt.

Het is een *tijdelijke* bewustzijnstoestand—'[It is] temporary liberation in deep concentration.' ⁴⁸⁰

Het is een *tijdelijk* loslaten (*vikkhambhana pahana*) van het 'zelf' en zijn bezoe- delingen [verlangen, haat en onwetendheid] door mentale absorptie(*jhana*).

Het *wéerkelijke* probleem—de wortels (*mulas*) van het lijden—is *niet* verdwenen; de diepe oorzaken van het probleem zijn niet vernietigd. De *yogi* heeft *dukkha* alleen maar *tijdelijk* vervangen door concentratie.

Neem bijvoorbeeld pijn. Bij de diepe concentratie van de *jhanas* voelt de *yogi* geen pijn, doch de pijn komt terug wanneer hij uit *jhana* komt.

De *jhanas* kunnen de *yogi* niet helpen bij het *definitief* realiseren van zijn persoonlijke bevrijding: er vindt géén continue, permanente transformatie plaats. Door de *jhanas* realiseert hij *énkel* een diepe, weldadige kalmte; een volkomen concentratie.

Ayya Khema: ⁴⁸¹

• *The jhanas are not enlightenment; the jhanas are mundane, not supra-mundane, but they bring us to the point where we can experience them.* •

De *yogi* 'verandert' alleen maar *op het moment én voor de tijd* dat hij volkomen concentratie realiseert. Maar door de *jhanas* te beoefenen, door concentratie te realiseren, maakt hij van zijn geest *een scherp instrument* om in een volgende fase [*vipassana*] diep inzicht te verwerven in de ware aard van zijn realiteit.

Het bereiken van de *jhanas* leidt tot een grote innerlijke rust, sereniteit, kalmte en stabiliteit. Daardoor zijn de *jhanas* uiterst bevorderlijk *als voorbereiding* tot de meditatie-beoefening van wijsheid, inzicht (*vipassana*).

Vanuit de door de *jhanas* gerealiseerde penetrerende aandacht kan de *yogi* door inzichtmeditatie (*vipassana bhavana*) ⁴⁸² de leegte van een 'ik' of 'zelf' ervaren, waardoor bevrijdend inzicht (*bhavana-maya panna*) mogelijk wordt.

Maar terug naar de *jhana*-meditatie. Ik som nog even op: tijdens *jhana*-meditatie verliest de *yogi* gewoonlijk élk besef van tijd [veroorzaakt door het extatische karakter ervan]. Daardoor kunnen deze meditaties moeiteloos voor een zeer lange periode [uren, in extreme gevallen zelfs dagen] gecontinueerd worden.

Verder beleeft de *yogi* ook géén lichamenlijk ongemak wanneer hij in *jhana* verblijft, omdat het contact van de geest met het fysiek lichaam tijdelijk verbroken is. Ook het gehoor is tijdelijk uitgeschakeld. Gedurende een *jhana*-absorptie ontstaan er géén gedachten in de geest.

En tenslotte: tijdens een meditatie waarbij één van de *jhanas* bereikt wordt, is er een tijdelijke loutering van de geest wat betreft de drie vergiften (*kilesas*) van

verlangen, afkeer en onwetendheid. Wanneer het verlangen slinkt, de afkeer taant en de onwetendheid ophoudt verandert de persoonlijke wereld van de *yogi*.

Vooraleer over te gaan tot de *analytische beschrijving* van de 8 jhanas, toch even een inleiding over de plaats, de omstandigheden waar men best deze meditatie beoefent. Evenals over de *voorwaarden* die noodzakelijk zijn om de *jhanas* te bereiken.

Bhante Henepola Gunaratana: 483

• *The factors which make a dwelling favorable to meditation are mentioned by the Buddha himself. It should not be too far from or too near a village that can be relied on as an alms resort, and should have a clear path: it should be quiet and secluded; it should be free from rough weather and from harmful insects and animals; one should be able to obtain one's physical requisites while dwelling there; and the dwelling should provide ready access to learned elders and spiritual friends who can be consulted when problems arise in meditation.*

The types of dwelling places commended by the Buddha most frequently in the suttas as conducive to the jhanas are a secluded dwelling in the forest, at the foot of a tree, on a mountain, in a cleft, in a cave, in a cemetery, on a wooded flatland, in the open air, or on a heap of straw.

Having found a suitable dwelling and settled there, the disciple should maintain scrupulous observance of the rules of discipline. He should be content with his simple requisites, exercise control over his sense faculties, be mindful and discerning in all activities, and practice meditation diligently as he was instructed.

It is at this point that he meets the first great challenge of his contemplative life, the battle with The Five Hindrances. •

Visuddhimagga: 484

• *Wanneer de monnik de Iste jhana verwerft, dan zijn verdwenen: 1. zintuiglijk verlangen (kammachanda); 2. kwade wil/vijandigheid/boosheid/afkeer (vyapada); 3. luiheid en traagheid van geest (thina-middha); 4. rusteloosheid en piekeren (uddhacca-kukkucca); 5. sceptische twijfel (vicikiccha). 485*

En zijn aanwezig: 1. richten van de aandacht (vitakka); 2. voortdurende aandacht (vicara); 3. vreugde (piti); 4. geluk (sukha); en 5. éénpuntigheid (ekaggata). 486

Ajaan Dhammadharo: 487

• *The first jhana has five factors: 488*

Directed thought: Think about any one of the objects of meditation that exist within you, such as the in-and-out breath [anapana]. Make the mind one, keep it with the object you are thinking of, and don't let it slip off to anything else: This is called "singleness of preoccupation [awareness of unity]."

Evaluation: Carefully observe the object of your meditation until you see its truth. When you are thoroughly aware of the object—this is called sampajanna ⁴⁸⁹—the results will arise within you: pleasure or ease; and rapture [estatic feeling]—fullness of body and mind.

When mindfulness fills the body like this, the body feels saturated, like soil saturated with moisture: Whatever you plant stays green and fresh. Plants flourish. Birds and other forest animals come to live in their shade. When rain falls, the soil can hold it instead of letting it wash away... When mindfulness and alertness are fully aware in your mind, the mind feels saturated and full with an unadulterated sense of rapture and joy at all times.

As for the pleasure and ease that come from the first jhana, they give you a sense of freedom with no worries or concerns for anyone or anything—like a person who has attained enough wealth that he no longer has any worries or concerns about his livelihood, and can relax in peace.

... So you should work at developing these factors [jhananga] in your mind until it can stay steadily in jhana. Your heart will then be blooming and bright, giving rise to the light of discernment, or liberating insight. And if you have developed your capabilities enough, then on attaining the first jhana you may gain entry to the transcendent. ♣

[2.2.4.1] de eerste jhana (pathamajhana)

Ik herhaal dat de *yogi*, voor het bereiken van de eerste *jhana*, één van de 40 meditatie-objecten neemt [in ons geval: de adem—(*anapana*)] en zich hierop aandachtig concentreert (*anapanasati*). Deze aandacht op het meditatie-object is *exclusief*, d.i. met uitsluiting van al de rest. ⁴⁹⁰

De *yogi* vestigt zijn aandacht op de adem op de manier zoals de Boeddha zelf aangeeft in verschillende suttas, zoals o.m. in de *Anapanasati-Sutta*: ⁴⁹¹

- *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.*
- 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 oppervlakkig inademt, is hij zich bewust dat hij oppervlakkig inademt.*
- Terwijl hij oppervlakkig uitademt, is hij zich bewust dat hij oppervlakkig uitademt.* ⁹

Zowel *Ajahn Brahm* ⁴⁹² als *Stephen Snyder & Tina Rasmussen* lichten dit verder toe. ⁴⁹³

De aandacht concentreren op de '*anapana spot*—de plaats tussen de bovenlip en de neusgaten—is *altijd* belangrijk, niet enkel wanneer de *yogi* mediteert. ⁴⁹⁴ Deze focus [*aandacht, observatie, concentratie van de gewaarwordingen*] ⁴⁹⁵ op de *anapana spot* zorgt ervoor dat de *yogi* hierdoor de weg belemmert van afdwaelende gedachten, die enkel maar zijn mentale energie afleiden. ⁴⁹⁶

De *yogi* observeert enkel de gewaarwordingen op de *anapana spot*, zonder enig franje, zonder enige visualisatie ⁴⁹⁷; de gewaarwordingen zoals ze zich voordoen '*as they are in their naked appearance*.' ⁴⁹⁸

Tot hier de *theorie*. Nu verder naar de *meditatiepraktijk*.

In zijn stil [zonder gedachten] bewust-zijn van dit moment, gaat de *yogi* naar het meditatie-object 'de adem'. Hij ademt ongedwongen in. Hij ademt ongedwongen uit. Hij forceert niets. Hij is zich volledig en standvastig bewust van deze in- en uitgaande adem. Hij focust zijn aandacht op de *anapana-spot*. ⁴⁹⁹

De *yogi* gaat continu en onverstoort verder met zijn aandachtige, bewuste in- en uitademing. Hij ervaart [denkt er niet over na, laat het gewoon *mindful* over zich komen] deze aanhoudende in- en uitademing als een continu voortkabbelend *proces* [deze, zich steeds repeterende ademhaling, herinnert hem eraan dat *alles* komen en gaan is; dit is immers de natuurwet, de *Dhamma*; niet méér, niet minder; komen en gaan, *that's all*.]: de inkomende adem die op de *anapana-plek* binnenkomt; de uitgaande adem die op de *anapana-plek* buitengaat.

Belangrijke opmerking: wat hierboven beschreven staat lukt de *yogi* zeker niet van de eerste keer. De geest is een moeilijk hanteerbaar zintuig en werd—voor de meesten van ons wellicht—nog nooit ter verantwoording geroepen. De geest is bijgevolg *gewoon* zijn eigen zin te doen en doet dit dan ook met verve.

Op dit eigenste moment gaat de *yogi* de geest [voor de eerste keer?] dwingen om te doen wat *hij* wil dat hij doet, namelijk de aandacht vasthouden op de gewaarwordingen op de *anapana spot*. Begrijpelijk dus dat de geest zich weert als een duivel in een wijwatervat!

Besef echter dat de *yogi* de geest niet kan dwingen door enkel te *willen*. In meditatie staat *willen* gegarandeerd borg voor mislukking. En besef ook: laat deze frustrerende ervaring je absoluut niet overmeesteren.

In het begin voelt het aan alsof de *yogi* achter zijn eigen schaduw aanloopt: hij slaagt er zelfs niet in om zijn aandacht—al was het maar 5 seconden—op de *anapana spot* te houden. Geen 5 seconden!

De *énige* optie ⁵⁰⁰ is om—wanneer zijn geest wéér eens afgedwaald is, en hij zich hiervan na enige tijd bewust wordt—dit feit gelijkmoedig vast te stellen en onmiddellijk [met zachte aandrang en begripvol] de aandacht terug op de *anapana spot* te richten.

Dat doet de *yogi* steeds weer opnieuw, zonder zich op te winden. De *yogi* stelt dit kalm vast, maakt er zich absoluut niet druk of nerveus over [het is immers de natuur van de geest om weg te wandelen] en brengt de aandacht terug naar de adem. Indien nodig 10 keer, 20 keer, 100 keer, 1000 keer... Zo dikwijls als nodig is. ⁵⁰¹

De *yogi* beoefent dit elke dag, op elk moment dat hij even tijd hebt. Zoveel mogelijk. Niet énkél tijdens de formele meditatieperiodes, maar ook *tijdens* de dag. Als hij met de wagen voor een rood licht staat; als hij de afwas doet... Nog beter is om élke dag op hetzelfde ogenblik hiervoor enige tijd uit te trekken. De tijd die hij hierin investeert zal hem—in het dagdagelijkse leven—een niet te schatten rendementsvoordeel aan concentratie opleveren. *Quality time*. ⁵⁰²

Langzaam aan—héél langzaamaan—[een paar dagen, een week, een maand, maanden... onthou dat niemand *identiek* is] zal de *yogi* vaststellen dat het behouden van de aandacht op de gewaarwordingen op de *anapana spot* niet alleen mogelijk, maar zelfs héél gewoon is geworden. Plots *is* die continue, bewuste aandacht er. ⁵⁰³ Hij hoeft er geen enkele moeite meer voor te doen om de aandacht op de gewaarwordingen op de *anapana spot* te houden.

Hij ervaart dat de gewaarwordingen héél subtiel zijn en toch telkens veranderen: geen enkele inkomende, geen enkele uitgaande adem veroorzaakt eenzelfde gewaarwording. Net zoals geen enkele golf in de hele oceaan ooit dezelfde kan zijn en zal zijn... *Never ever*.

Hij observeert de gewaarwordingen van de inkomende en uitgaande adem op de *anapana*-spot zónder enige voorkeur, zónder enig verlangen. Hij probeert zelfs de subtielste gewaarwordingen te observeren. Nochtans ‘zoekt’ hij niet naar een

bepaalde soort gewaarwordingen. Hij observeert *objectief*. Hij noteert énkél de gewaarwordingen die er zijn. Zoals ze zijn—*As they really are*.

Deze gewaarwordingen kunnen van alles zijn. Er bestaat geen limitatieve opsomming voor. De gewaarwordingen kunnen gewoonweg van alles zijn: jeuk, trillingen, warmte, koude, wind, pijn, zweten, druk, hardheid, lichtheid, prikkeling, hartkloppingen... of een combinatie ervan.

Wanneer de *yogi* moeilijkheden ondervindt met het ‘ervaren’ van ook maar enige gewaarwording op de *anapana* spot, dan bestaat daar een rabiataat, maar erg afdoend middel voor, namelijk het inhouden van de adem gedurende ongeveer 30 seconden. Succes gewaarborgd.

Welke gewaarwording de *yogi* ook ervaart, het doet er absoluut niet toe. De enige taak van de *yogi* bestaat erin de gewaarwordingen te observeren zoals ze zijn, zonder te trachten ze te verwijderen of te veranderen [dat gebeurt immers toch, zonder dat wij er ons mee hoeven in te laten]. Enkel observeren met een complete aanvaarding. Dit is wat de Boeddha 2.600 jaar geleden leerde: het leven ervaren *zoals het is*; niet zoals wij *menen* dat het *zou moeten zijn*.

Op deze manier ontwaakt de *yogi* langzaam uit de illusoire wereld zoals die door zijn gedachten gecreëerd wordt. Hij verlaat gradueel de fantasiewereld van zijn zintuigen.

De *yogi* blijft bij zijn gewaarwordingen, *as they really are*, zonder begoochelingen, zonder inbeelding. Wanneer hij kijkt zonder vooroordeel, zonder illusie zal de waarheid van dit moment—van élk moment—zich vanzelf aan hem openbaren.

Observeer Aandchtig &
Gelijkmoedig

Sati & Upekkha

Het voelt aan alsof de geest in de adem ‘ingesloten’ is. En vooral: de *yogi* wéét, hij beséft dat hij zijn geest bemeesterd heeft... Het voelt aan als een overwinning op hemzelf.

En dat *is* het ook!

De *yogi* wéét nu, *beseft* dat zijn aandacht volledig aanwezig is in zijn meditatie-object [in dit specifieke geval: de adem]. Er verschijnen af-en-toe gedachten, maar deze zijn *niet* meer in staat om zijn geest ver [lange tijd] te laten afdwalen van zijn meditatie-object.

Maar er is méér: deze intrinsieke en graduele verbetering van zijn aandacht wil ook zeggen dat de *yogi* al zijn toekomstige meditaties op eenzelfde bewuste manier kan laten verlopen: wanneer hij *metta*-meditatie doet, zal hij zich volledig

bewust zijn [zonder afleiding] van de gevoelens van liefdevolle vriendelijkheid⁵⁰⁴. Wanneer hij een *body-scan* meditatie doet, zal hij zich volledig bewust zijn van de gewaarwordingen in, op en doorheen zijn lichaam [en met de daaropvolgende *body sweep* zal hij deze sensaties door zijn hele lichaam voelen gieren].

Dit bewust-zijn van de geest met het meditatie-object is een héél grote stap. Niet énkél op weg naar de *jhanas*, maar—zoals reeds benadrukt—uiterst belangrijk voor élke meditatie die de *yogi* ooit in de toekomst zal doen.

Dit als [belangrijk] intermezzo. Maar nu terug naar de *jhana*-meditatie.

De *yogi* voelt dat zijn adem subtiel wordt, héél etherisch. Het lijkt er zelfs op dat de adem ‘verdwijnt’. Dit vormt ook het moment waarop de Vijf Hindernissen (*panca nivarana*) bedwongen zijn. Dit is een indicatie dat de *yogi* stilaan zijn doel nadert: dit noemt men toegangs- of nabijheidconcentratie (*upacara samadhi*).

Op een bepaald ogenblik wordt de adem zo subtiel dat de *yogi* hem niet meer kan voelen.

Dit heeft tot rechtstreeks gevolg dat het onmogelijk wordt om de *anapana*-spot nog verder te gebruiken als meditatie-object!

Vanaf *dít* moment [niet vroeger; niet later (!)] verlegt de *yogi* zijn aandacht.

De *yogi* blijft bij de adem als meditatie-object, maar verschuift nu zijn bewuste aandacht van de *anapana*-spot naar de *volledige cyclus van de ademhaling*. Hij observeert het ontstaan van élke adem, het ‘groeien’ ervan tot de adem op het keerpunt komt, het uitlopen van de adem en tenslotte het vergaan ervan.

Het enige wat de *yogi* nu verder doet is deze *volledige cyclus mindful* observeren. Steeds weer opnieuw. Ontstaan en vergaan; ontstaan en vergaan... Uit deze aandachtige observatie van onze ademhalingscyclus groeit een uiterst aangename sensatie, namelijk *de verrukkelijke adem*.⁵⁰⁵

En plots [soms vlug, meestal na langere tijd, soms ook *niet...*] verschijnt een moeilijk te definiëren ‘contact-teken’, een visueel *mentaal beeld*—de *nimitta*.⁵⁰⁶

Deze *nimitta* is niets anders dan het meditatie-object [de adem] in een mentale vorm: op een bepaald moment tijdens de meditatie, vermindert de fysische gewaarwording van het meditatie-object [i.c. de adem] en verschijnt het meditatie-object zoals dit ‘gezien’ wordt door de zich concentrerende geest. De *nimitta* ‘is het bewustzijn van de geest dat voor het eerst bevrijd is van de wereld van de [uiterlijke] vijf zintuigen’.^{507 508}

Het is het onbetwistbaar teken dat de *yogi* op de drempel staat van diepe meditatie, namelijk de toestand van toegangs- of aangrenzende concentratie (*upacara samadhi*).

In andere woorden uitgedrukt: wanneer de *nimitta* verschijnt heeft de *yogi* zijn lichaam en zijn zintuigen zo compleet losgelaten, dat énkél een ‘mentaal’ teken

van het meditatie-object overblijft—‘*it is the face of your mind when the five senses have been completely pacified*’.⁵⁰⁹

Dit ‘teken’ verschilt van persoon tot persoon, zowel wat intensiteit en kleur betreft en kan allerlei vormen aannemen: lichtschijnsel, een lichtvlek. Het begint als een klein lichtgevend verschijnsel en groeit vervolgens, maar dit gebeurt niet lineair, noch in grootte, noch in intensiteit; het evolueert in ‘stappen’: neemt toe, vermindert, om vervolgens opnieuw groter te worden. Eenzelfde evolutie geldt voor de intensiteit ervan.

De *yogi* verschuift nu zijn geconcentreerde aandacht van de *fysieke* ademgewaarwording naar de *mentale* adem-*nimitta*.

De *yogi* stelt vast dat de hindernissen niet meer aanwezig zijn en dat de *jhananga's* in kracht toenemen.

Men kan het fenomeen van de *nimitta* niet negeren. Het is een *duidelijk* én uitzonderlijk prachtig teken. Men kan er niet aan twijfelen of het dit wel is. En de eerste maal dat men het ervaart, is het iets wat men absoluut niet kent; iets wat men nog nooit ervaren heeft.⁵¹⁰

De *nimitta* is de directe toegangspoort tot de *jhanas*.⁵¹¹

Belangrijke opmerkingen i.v.m. de *nimitta*. Vermijd absoluut twee dingen:

→ Begin niet naar het verschijnen van deze *nimitta* te *verlangen* [in meditatie zal je nooit iets verwerven waarnaar je verlangt].^{512 513 514} De *yogi* moet er gewoonweg op vertrouwen dat de *nimitta* plots, op een bepaald moment, na voldoende beoefening, zal verschijnen.

Wanneer de *yogi* de *nimitta* mag verwachten kan niemand voorspellen⁵¹⁵ [niet iedereen is immers gelijk]: soms gaat dit vlug, soms pas na jaren, misschien zelfs helemaal niet..., zoals *Joost Zwagermans* het zo plastisch verwoordt: ‘*het hoofd van sommigen wordt niet aangeraakt door de goden; hen rest hooguit de schouderklop van de nederige ambachtsman.*’⁵¹⁶

Het enige—werkelijk het enige—dat de *yogi* *kán* doen is *de voorwaarden scheppen* opdat de *nimitta* zou *kúnnen* verschijnen en dan gewoon afwachten wat er gebeurt [als er al iets gebeurt!].

Deze voorwaarden zijn: kalmte, innerlijke stilte (*samatha*), niet-reactieve aandacht (*sati*) vreugde (*piti*), gelukzaligheid (*sukha*); loslaten en het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid (*metta*).⁵¹⁷

→ Wanneer de *nimitta* verschijnt [hoe bevreemdend en eigenaardig deze ervaring ook voor de *yogi* is. Hij verschijnt ‘plots’ en je verwacht hem zeker niet wanneer hij zich aandient], stelt de *yogi* dit gewoon vast en gaat er verder niet op in. De *yogi* observeert de *nimitta* best niet té nadrukkelijk; hij laat alles gewoon ‘gebeuren’. Dit fenomeen onderzoeken [met de vraag: wat is dit?] gaat ten koste van concentratie. De *yogi* heeft maar één taak: *mindful* de *nimitta* observeren, zonder

reactie. Vaststellen: ‘*nimitta*’, ‘*nimitta*’ en de intentie opperen [de geest is immers héél subtiel op dit moment]: ‘moge ik de eerste *jhana* bereiken’.

En dit kunnen we door [ik herhaal] ‘*onze volledige aandacht moeiteloos en constant op de mentale ervaring van het ademen [de adem-nimitta] te richten, zonder dat die stroom van gewaarzijn door wat dan ook wordt onderbroken*’.

De kleine, lichtgevende *nimitta* zal uiteindelijk stapsgewijs, zowel in intensiteit als in grootte, toe- en afnemen om tenslotte de *yogi* als het ware volledig te omvatten, in te sluiten, op te slorpen [absorptie] (*cfr. infra*).

Op dat moment ondergaat de *yogi* een complete *shift* met zijn normale bewustzijn. Het lijkt erop [het voelt zo aan] of de geest plots in het meditatie-object binnendringt en erin vastgekleefd is.

Dit is wat men noemt: de *yogi* gaat de eerste *jhana* binnen. De beoefenaar *verblijft* in de zuiverheid van deze bewustzijnstoestand. Hij laat de bestaande concentratie zichzelf verdiepen [hij grijpt in niets in].⁵¹⁸

In de *Upakkilesa-Sutta* verstrekt de Boeddha zelf uitleg over zijn persoonlijke ervaringen met het verschijnsel van de *nimitta*, nadat hij aan drie monniken naar hun meditatiepraktijk heeft gevraagd:⁵¹⁹

• ‘*Hebben jullie, terwijl jullie zo, niet-nalstig, ijverig en vastberaden leven, een bovenmenselijke, bijzondere staat van zien en weten, een aangename toestand, bereikt?*’

Het antwoord van de monniken luidt als volgt:

‘*Welnu Heer, wij nemen een licht waar, evenals een visioen van vormen. Maar na korte tijd verdwijnt dat licht evenals het visioen van vormen en dat begrijpen we niet.*’

De Boeddha:

‘*Jullie moeten dat verschijnsel proberen te begrijpen. Ook ik nam voor mijn ontwaken, toen ik nog een niet-ontwaakte bodhisatta was, licht waar en had een visioen van vormen. En dat licht verdween na korte tijd, evenals het visioen van vormen.*

Toen dacht ik het volgende: "Wat toch is de oorzaak, wat is toch de reden dat dat licht en het visioen van vormen verdwijnen?" Daarop dacht ik: "Er rees twijfel in mij op en ten gevolge van die twijfel viel mijn concentratie weg waardoor het licht en het visioen van vormen verdwenen. Dus zal ik voortaan zo handelen dat bij mij geen twijfel meer oprijst.

*... Toen ik onderkend had dat twijfel, onoplettendheid, sloomheid, verstijving van angst, opgetogenheid, wellust, overmatige energie, gebrek aan energie, verlangen, verscheidenheid aan voorstellingen [de geest die van de ene voorstelling naar de andere springt] en teveel denken [aan vormen] bezoedelingen van de geest zijn; gaf ik deze op.*⁵²⁰

... Wanneer mijn concentratie onbeperkt is, neem ik met mijn onbeperkt [mentaal] gezichtsvermogen een onbeperkt licht waar en zie ik onbeperkte vormen, zelfs gedurende de hele nacht, de hele dag, het hele etmaal.'⁹

Maar verder naar beoefening toe bereikt de *yogi* nu een belangrijk punt: hij begint gewaarwordingen te ervaren die hem tot een kalme, verstillende, vreugdevolle gelukzaligheid brengen, waarbij elke vorm van agitatie ver zoek is.

Deze werkelijk schitterende gewaarwording kan voor de *yogi* omschreven worden als 'een ontzagwekkende vrede, vrijheid en gelukzaligheid.'^{521 522}

'Indien er—tijdens deze vreedevolle bewustzijnstoestand—gevoelens, gewaarwordingen en gedachten opkomen, beperkt de *yogi* zich énkél tot de vaststelling dat ze ontstaan (*uppada*), even existen (*thiti*) en nadien vergaan.

De volgende stap is dat het 'ik' uit elkaar lijkt te vallen; lijkt op te lossen (*bhanga*)—dit 'ik', dat zich als een separate eenheid van het Geheel beschouwde. De *yogi* ervaart experiëntieel dat dit 'ik' géén énkél stabiel karakter heeft [zoals trouwens *alle* samengestelde verschijnselen élke stabiliteit missen].

De *yogi* ervaart experiëntieel—*bhavana-maya panna*—dat al zijn gevoelens, gewaarwordingen en gedachten veranderlijk en finaal vergankelijk zijn (*anicca*); onbevredigend (*dukkha*) en geen substantiële kern bezitten (*anatta*).

Deze ervaring van vergankelijkheid, van lijden en van zelfloosheid vermindert zijn belangstelling ervoor en hij concludeert hieruit: 'dit ben ik niet'; 'dit is niet van mij'. Hij is er ontnuchterd, ontgoocheld, gedesilluseerd over. Het vermoeit hem. Het verveelt hem. Dit is *nibbida*. Hij laat ze los.⁵²³

Dit is en blijft een héérlijke ervaring. Steeds weer. Het is de plaats waar de geest eindelijk—eindelijk (!)—tot rust komt.

En laat dit nu juist de wensdroom zijn die we—als mens—reeds duizenden jaren dromen.

De Boeddha:⁵²⁴

• Moge ik iemand zijn die naar believen, zonder pijn, zonder moeite, de vier meditatiestadia [de *jhanas*] bereikt, die de hoogste geestestoestand uitmaken en die een gelukkig verblijf in het hier en nu vormen. •

De *yogi* ervaart de realisatie van de *jhanas* als uiterst vrede- en vreugdevol.

Deze gewaarwordingen kunnen verschillende vormen aannemen. In de *Visuddhi-magga* worden 17 verschillende soorten sensaties genoemd.

Ook *Ayya Khema* geeft een duidelijke omschrijving van deze extatische sensaties.⁵²⁵

Deze sensaties zijn van *lichamelijke* aard [de eerste *jhana* handelt over *lichamelijke* gewaarwordingen] en kunnen extase opwekken. Mogelijke pijn [door de zithouding tijdens langdurige meditatiesessies] die men mocht hebben in knieën en

lichaam zijn volledig verdwenen. Dit is ten andere ook de reden waarom men *jhana*-meditatie urenlang kan beoefenen: de lichamelijke pijn valt weg.

Het is gewoonweg onmogelijk deze sensaties te negeren. Het geeft de beoefenaar een zodanig vreugdegevoel dat het onmogelijk is dit niet op te merken. Met andere woorden: men hoeft er niet naar te zoeken! Als dit gevoel er is, wéét de *yogi* dat het er is. Geen twijfel mogelijk!

Opgelet: deze aangename gewaarwordingen kunnen zo intens zijn dat ze voor de beoefenaar beangstigend overkomen en de vraag opkomt: ‘wat gebeurt er hier?’, hetgeen de aanleiding kan zijn dat de concentratie abrupt een einde neemt [en de aangename en sublieme sensatie onmiddellijk stopt].

Laat het echter duidelijk zijn: er is absoluut niets aan de hand om zich angstig over te maken. De *yogi* moet gewoon kalm en rustig de sensatie blijven observeren.

Een andere reactie op deze sensatie kan zijn: ‘dit is erg aangenaam; dit wil ik opnieuw beleven.’ Dit is echter—evenzeer als de angstreactie van ‘wat gebeurt er hier?’—absoluut te vermijden.

Nogmaals verwijs ik [zonder verdere uitleg] naar een grondregel van elke meditatie:

• *Everything we want in meditation, doesn't work. We have to let go! We only have to sit down and concentrate.* •

Maar terug naar de beoefening: de *yogi* blijft in ieder geval zolang hij kan bij deze sensatie en geniet ervan. Hij zorgt er ook voor dat deze gewaarwording zijn hele lichaam omvat.

Waarom moet de *yogi* trachten zolang mogelijk bij deze verrukkelijke sensatie te blijven?

Dit doet hij om twee redenen: (1) deze sensatie bouwt stabiliteit op [de *yogi* staat nog erg dicht bij de Vijf Hindernissen + *vitakka* en *vicara* zijn ‘grove’ *jhananga's*] en (2) hieruit ontspruit gelukzaligheid (*sukha*) en deze—gradueel aan kracht toenemende *jhana*-factor—zal hij nodig hebben voor de realisatie van de tweede *jhana*.

Van zodra de geest afdwaalt, d.i. wanneer de aandacht nog niet stabiel genoeg is, beschikt de *yogi* over twee mogelijkheden: ofwel brengt hij de aandacht terug naar de cyclus van de [fysieke] ademhaling, ofwel brengt hij de aandacht terug naar de [mentale] *nimitta*.

Dit is—voor een geoefend beoefenaar—gewoonlijk niet moeilijk. En bij doorgedreven beoefening zal dit zeker het geval zijn.

Wanneer dit echter niet lukt [en de concentratie compleet wegvalt], staat de *yogi* slechts één ding te doen, namelijk totaal opnieuw beginnen [vanaf het richten van de adem].

Nogmaals: hunker [hunkering leidt tot vastklampen] niet naar deze sensatie(s); stel enkel de sensaties vast en geniet ervan [voel je ontzettend goed].

Hiervan in kalmte genieten [zonder te worden afgeleid] is voldoende om verder in de eerste *jhana* te verblijven.

... en verder: geniet; geniet; geniet van deze ongekennde sensatie,...

Zoals de bosmonnik, *Ajahn Chah*, heel liederlijk, maar volledig terecht zegde: '*Dit is beter dan sex.*' ⁵²⁶ En het duurt langer!

Maar dit is geen uitvinding van onze vriend *Ajahn Chah*! Ook de Boeddha—die in zijn jeugd ongetwijfeld overvloedig van de zoete vruchten van het zintuiglijke in al zijn vormen heeft geproefd, maakt zijn uiteindelijke voorkeur helder duidelijk in de Dhammapada: ⁵²⁷

• *Wanneer hij door een klein geluk op te geven,
Een groot geluk kan verkrijgen,
Moet de Wijze het kleine geluk opgeven
Om het grote te verwerven.* •

En verder—héél duidelijk in de *Samyutta-Nikaya*: ⁵²⁸

• *There are these five cords of sensual pleasure.
What five?
Forms cognizable by the eye that are desirable, lovely, agreeable,
pleas-ing, sensually enticing, tantalizing.
Sounds cognizable by the ear that are desirable,...
Odors cognizable by the nose that are desirable,...
Tastes cognizable by the tongue that are desirable,...
Tangible objects cognizable by the body that are desirable, lovely,
agreeable, pleasing, sensually enticing, tantalizing.
These are the five cords of sensual pleasure. The pleasure and joy that
arise in dependence on these five cords, this is called sensual pleasure.
Although some may say: "This is the supreme pleasure and joy that beings
experience," I would not concede this to them.
Why is that?
Because there is another kind of happiness more excellent and more
sublime than that [sensual] happiness.
And what is that other kind of happiness?
Here, secluded from sensual pleasures, secluded from
unwholesome states, one enters and dwells in the first jhana.* •

Volledig conform met de natuurlijke aard van de dingen, zal de directe ervaring van de extatische sensaties van de *jhanas* ertoe leiden dat de aantrekkingskracht van *yogi* 's zintuiglijke sensaties evenredig zal afnemen. ⁵²⁹

Deze directe ervaring van de beoefening maakt van de *yogi* een *abhirati*—een persoon die toegewijd is én vreugde schept in zijn meditatie.

Sayadaw U Pandita: ⁵³⁰

• *Having found and implemented the correct method of practice, he begins to overcome the hindrances.*

Rapture, joy, and comfort will arise naturally from his concentrated mind. At this time he realizes that the delight of the Dhamma is far superior to sense pleasures.

This is the attitude of an abhirati. •

De sublieme gelukzaligheid die de *yogi* ervaart door de realisatie van de *jhanas* vormt de juiste context voor bevrijdend inzicht.

Opmerking: de eerste maal dat de *yogi* deze diepe staat bereikt zal slechts enkele momenten aanhouden. Door verdere beoefening zal hij deze bewustzijnstoestand onbeperkt kunnen uitbreiden. Maar het neemt niet weg dat—ondanks het extatische karakter—de eerste *jhana* initieel al-bij-al nog steeds een onstabiele toestand is, die men énkél door aanhoudende beoefening kan verstevigen en funderen.

Daniel Coleman: ⁵³¹

• *Full mastery is stabilized when the meditator can attain this first jhana whenever, wherever, as soon as, and for as long as he wishes.* •

Alhoewel het een theoretische beschouwing is, toch nog even een opmerking betreffende het ultieme verschil dat de beoefenaar ervaart tussen toegangsconcentratie [de drempel van de eerste *jhana*] en de eerste *jhana* [volledige concentratie] zelf.

De meeste beoefenaars zullen in het begin zeker verschillende keren heen en weer bewegen tussen toegangsconcentratie (*upacara samadhi*) enerzijds en de eerste *jhana* (*appana samadhi*) anderzijds, vooraleer ze het verschil tussen beide werkelijk herkennen. Een belangrijk element hierin is dat met *jhana* een grotere energie-impuls plaats vindt. ⁵³²

Belangrijke opmerking: wanneer de *yogi* de *jhana* wil verlaten, is het aangegeven om—nu reeds—de opgebouwde concentratie van de 1ste *jhana* te gebruiken als basis voor *inzicht* [*vipassana*]. Dat kan de *yogi* doen op de volgende manier: hij laat de *jhana* geleidelijk oplossen/verdwijnen en keert zijn aandacht terug naar zintuiglijke ervaringen. De energie van de *jhana* zal hem toelaten om de werkelijke aard te ervaren van alle verschijnselen, namelijk de *tilakkhana*: hun vergankelijkheid (*anicca*); hun onbevredigdheid (*dukkha*) en hun zelfloosheid (*anatta*).

Zodra de *jhananga's* verminderen zal de *yogi* aandachtig de mentale en lichamelijke verschijnselen observeren die aan hem verschijnen. Bij het horen van een geluid zal de *yogi* dit beschouwen als een moment van 'horen': vergankelijk, onbetrouwbaar en onpersoonlijk. Bij het optreden van fysieke gewaarwordingen, zal hij ze beschouwen zoals ze zijn: hard, warm, koel, beweeglijk... Maar evenzeer zal hij ze observeren op hun algemene kenmerken: vergankelijk, onbe-

vredigend, zelfloos. Alles wat aan de *yogi* verschijnt—gedachten, emoties, obstakels—krijgt dezelfde gelijkmoedige aandacht.⁵³³ En aandacht en gelijkmoedigheid voert naar wijsheid. *Vipassana*.

Voordat de *yogi* de meditatie beëindigt [vóór hij zijn ogen opent] dient hij nog drie stappen te nemen:

→ een innerlijke *retrospectie* of *terugblik* houden over het verloop van zijn meditatie: hoe is het verlopen? was de meditatie vredig? was ze teleurstellend? hoe heb ik de concentratie bereikt? hoe ben ik erin geslaagd om de eerste *jhana* te bereiken? Is dit mogelijk geworden omdat ik een ‘rustige’ dag gehad heb, speciale aandacht aan iets besteed heb [we mogen niet vergeten dat ons dagdagelijkse leven en onze gedachten een sterke invloed uitoefenen op onze meditatieve progressie]? Heb ik een andere zitpositie aangehouden? enz...

Zulke retrospectie genereert bij de *yogi* inzicht in zijn manier van mediteren en zal hem ongetwijfeld van nut zijn bij zijn toekomstige meditaties. Alles wat hem als nuttig voorkomt, kan hij nadien opnieuw toepassen. En wat als obstakel naar voor komt kan hij vermijden. Ieder beoefenaar moet immers voor zichzelf de beste manier ontdekken om tot de beste meditatie te komen. Ook hier geldt de belangrijke levensles van de Boeddha: ‘*Ik ben niet jullie licht. Ik ben niet jullie autoriteit. Wees een licht voor jezelf!*’

→ de *yogi* moet zich ervan bewust zijn dat ook deze ongelooflijke sensatie *vergankelijk* is: ze is ontstaan, maar ze is evengoed vergaan: als de meditatie stopt, stopt eveneens de concentratie en valt de verrukkelijke sensatie weg. Dit is lijden (*dukkha*). De *yogi* moet ook deze vergankelijkheid *ervaren*; er zich terdege *bewust* van zijn.

Het moet voor de *yogi* absoluut duidelijk worden—zoals *supra* reeds aangehaald—dat de *ghanas* een belangrijk hulpmiddel zijn [maar *slechts* een hulpmiddel!] om hem kalmte, rust, verrukking, vreugde en kracht te geven. De *ghanas* zijn en blijven slechts een ondersteunende *upaya*. Ze vormen *geén doel* op zich. De uiteindelijke betrachting blijft: inzicht, wijsheid. *Panna*. Het verwerven en het toepassen van de *ghanas* zal de *yogi* toelaten om nadien *sneller én dieper* het inzicht van *vipassana* te bereiken.

→ de derde stap is dat hij zich moet afvragen wát het bereiken van deze eerste *jhana* hem *geleerd* heeft. Het belangrijkste is dat hij diep in zichzelf beseft [hetgeen hij al bevroed heeft] dat het najagen van zijn zintuiglijke [lichamelijke] verlangens nooit naar verrukking leidt, maar dat er wel degelijk een *andere* weg bestaat die hem wél naar een verrukking leidt die veel dieper en intenser is [en die volledig onafhankelijk is van zijn zintuigen]. Hij weet nu [want hij heeft het persoonlijk experiëntieel *ervaren* = *bhavana-maya panna*] dat er een bewustzijn bestaat dat hij totaal niet kende.

Méér: het is een *verrukkelijk* aangenaam bewustzijn [het is géén droom of een visualisatie, maar een *écht* bewust-zijn, dat hem zelfs een grotere vreugde verschaft dan de grootste extase die zijn zintuigen kunnen bieden, namelijk seksueel

genot]; het is een vreugdevolle innerlijke vrede die hij steeds opnieuw kan oproepen en waarvoor hij de interactie van zijn zintuigen niet nodig heeft.

Hierdoor gaat hij zijn zintuigen vanuit een heel ander perspectief bekijken: hij begint te beseffen dat zijn zintuigen niet énkél bedoeld zijn ter amusement, maar dat zijn zintuigen in de eerste plaats instrumenten van overleving zijn.

Hij neemt de zintuiglijke ervaringen [vormen, geluiden, geuren, smaken, aanrakingen en gedachten] waar zoals ze *werkelijk* zijn. Hij ziet ook in dat deze zintuiglijke ervaringen onderworpen zijn aan permanente verandering én vergankelijkheid, dat ze onbevredigend zijn en volledig zelfloos.

Niet-reactieve opmerkzaamheid (*sati*) op deze zintuiglijke ervaringen maakt hem duidelijk dat ze ‘niet van hem zijn’; hem niet toebehoren, in die zin dat ze geen autonoom ‘*zelf*’ creëren.

Dit inzicht bevestigt hem de leer van zelfloosheid (*anatta*) van alle verschijnse-len. Dit is *wijsheid* (*panna*).

Jack Kerouac: ⁵³⁴

• *Perfectly selfless, the beauty of it, the butterfly doesn't take it as a personal achievement, he just disappears through the trees. You too, kind and humble and not-even-here, it wasn't in a greedy mood that you saw the light that belongs to everybody.* •

Het bereiken van de eerste *jhana* wordt door elke *yogi*—terecht—beschouwd als een enorme doorbraak en geeft dan ook een *boost* aan het zelfvertrouwen, hetgeen zich uiteraard zal vertalen in zijn verdere meditatie-beoefening.

Het realiseren van de eerste *jhana* vormt een *diepe* en uiterst waardevolle *ervaring*. Dit is *thuiskomen bij jezelf*.

Etty Hillesum: ⁵³⁵

• *Onder de hemel is men thuis. Op iedere plek van deze aarde is men thuis, wanneer men alles in zich draagt.* •

Een diepe persoonlijke wens: moge iedereen dit intens geluk van thuiskomen ooit ervaren.

De *yogi* moet opletten dat hij zichzelf niet verliest in de euforie die volgt op het bereiken van de eerste *jhana*. Wélke ervaringen hij ook beleeft in deze diepe staten van meditatie, hij moet steeds voor ogen houden *wélke* de fundamente-nen zijn van zijn meditatie, en dit op élk moment [in de taal van de Boeddha: staand, wandelend, zittend of liggend]: een gepassioneerde beoefening (*atapi*); een [niet-reactieve] opmerkzaamheid (*sati*); helder bewust (*sampajano*) en vrij van hunker-ing en van afkeer (*vineyya abhijjhadomanassa*).

De *yogi* moet vooral opletten zich niet aan de extatische ervaringen van de *ghanas* te hechten. ⁵³⁶

[2.2.4.2] De tweede jhana (dutiya jhana)

Samannaphala-Sutta: ⁵³⁷

• 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 en geluk en hij verblijft daarin. •

Voor de *suttas* van de *Pali*-canon zijn er—wat de tweede *jhana* betreft—slechts drie *ghananga*'s, namelijk *piti*, *sukha* en *ekaggata*.⁵³⁸ *Vitakka* en *vicara* zijn weggevallen. ⁵³⁹

De *yogi* laat dus de eerste twee *ghananga*'s los, die feitelijk het 'denken' vertegenwoordigen [het richten van de aandacht & explorerend onderzoek door aanhoudende aandacht] en richt zijn volle aandacht nu op de *jhana*-factoren *piti*, en *sukha*, die reeds aanwezig waren [maar in mindere mate] in de eerste *jhana*. Hierbij voegt zich de *jhana*-factor *ekaggata*.

De tweede *jhana* wordt ook soms de '*jhana zonder gedachten*' genoemd: er is geen sprake meer van aanhoudend 'denken': gedachten zijn weggevallen. De geest komt tot rust. Van zodra de *yogi* ziet dat gedachten verdwijnen, *wéét* hij dat hij de tweede *jhana* binnengaat.

De kwaliteiten die ontplooid worden zijn: diepe innerlijke rust (*ajjhataṃ sampasādanam*); vreugde (*pīti*) en gelukzaligheid (*sukha*), en eenheid van geest = éénpuntigheid (*cetaso ekodibhavam*).

De tweede *jhana* ontwikkelt zich *automatisch*: wanneer de geest eraan toe is om de tweede *jhana* te bereiken, laat hij vanzelf de eerste *jhana* los. Wanneer de geest er klaar voor is, glijdt hij als vanzelf de tweede *jhana* binnen. ⁵⁴⁰

Het bereiken van de eerste *jhana* vergt van de *yogi* een volgehouden beoefening, maar eenmaal de eerste *jhana* bereikt is loopt de sequentiële ontwikkeling naar de andere *ghanas* *automatisch*, [*'wanneer de geest er aan toe is...*'] d.i. quasi moeiteloos.

Op elk van de nu opeenvolgende absorptie-niveaus laat de *yogi* percepties achter, maar hij ontdekt er ook steeds nieuwe; d.i. percepties die bij hem al lang bestonden maar waarvan hij zich [nog] niet bewust was.

De diepe vreugde en gelukzaligheid die ontstaat door de *jhana*-absorpties vormen voor de *yogi* een buitengewoon instrument om zijn praktijk van loslaten intensief verder te ontwikkelen: zónder loslaten kan hij immers deze diepe staten van *jhana* onmogelijk bereiken.

Het is in deze zin, dat men de bovenstaande tekst van de *Mahasatipatthana Sutta* moet interpreteren:

Dezelfde terminologie en standaardformule wordt tevens gebruikt bij de overgang van de tweede naar de derde *jhana* en van de derde naar de vierde *jhana*. Uit de realisatie van het ene volgt *stapsgewijs* en *sequentieel* het andere.

Eenmaal de *yogi* de eerste *jhana* bereikt heeft en erin langdurig kan *verblijven*⁵⁴¹, en dit in volkomen concentratie (*appana samadhi*), zal zijn geest zich vanaf dit punt *spontaan* steeds *verder* en steeds *dieper* concentreren.

In de tweede *jhana* wordt de geest stabiel en is de vreugde constant. Doordat de concentratie een dieper niveau bereikt, zijn ook de hindernissen beter onder controle. De *yogi* hoeft er ook minder voor beducht te zijn [wat wel het geval was in de eerste *jhana*] dat deze hindernissen nog roet in het eten zullen strooien.

Zoals reeds *supra* vermeld zijn in de tweede *jhana* aanwezig: vreugde (*piti*), geluk (*sukha*) en éénpuntigheid (*ekaggata*), maar de dominante *jhana*-factor is vreugde. Door het ontwikkelen en versterken van vreugde, vermindert uiteraard de tweede Hindernis: afkeer, boosheid.

De *yogi* bereikt dus de tweede *jhana* vanuit de vreugde die reeds in de eerste *jhana* aanwezig was [dit was de reden om *zolang mogelijk* te verblijven bij de verrukkelijke sensaties van de eerste *jhana* (*cf. supra*) zonder hunkering ernaar!] en neemt deze vreugde aandachtig waar.

Deze vreugde uit zich *lichamelijk*.

*De Boeddha:*⁵⁴²

• *Het is te vergelijken met een diepe vijver met uit een bron opwellend water, die noch uit oostelijke noch uit westelijke noch uit noordelijke noch uit zuidelijke richting toevoer van water heeft en waarop niet van tijd tot tijd een flinke regenbui valt. Maar uit die diepe vijver welt een koele waterstroom op en die overgiet, doordrenkt, vervult en doordringt die diepe vijver met koel water; er is geen plekje in die hele diepe vijver dat niet doordrongen wordt met koel water.*

Evenzo doordringt deze, uit concentratie geboren, vreugde en gelukzaligheid het lichaam. •

Een persoonlijke noot: het is ongelooflijk om vast te stellen hoe bovenstaande vergelijking van de Boeddha exact weergeeft welke sensaties men ervaart. Bij het realiseren van de tweede *jhana* *voelt* de *yogi* de volledige doordringing en saturatie van de vreugde in het hele lichaam. Wonderbaarlijk!

Intense rimpelingen, golven van opwinding penetreren het lichaam. De *yogi* ervaart hoe een enorme energie zich vrijmaakt. Zijn geest is alert en scherp gefocust.⁵⁴³

De tweede *jhana*, 'die voortkomt uit concentratie' brengt de *yogi* de vreugde die ontstaat door het loslaten van de grove factoren van het denken [initiële aandacht (*vitakka*) en explorerend, aanhoudend onderzoek (*vicara*)] en verschaft hem intern vertrouwen en eenheid van geest.

Door de nog betrekkelijke dichte nabijheid van het ‘denken’ van *vitakka* en *vicara* van de eerste *jhana* kan zich direct *inzicht* (wijsheid) ontwikkelen. ⁵⁴⁴

De vreugde van de tweede *jhana* maakt de *yogi* ook veel stabiel en minder aantastbaar ten overstaan van de acht wereldse *dhamma*'s: winst & verlies, lof & kritiek, roem & laster en geluk & ongeluk.

Ook hier geldt dezelfde opmerking als deze die gemaakt is bij de verwerving van de eerste *jhana*, en die verder van toepassing zal zijn voor de volgende *ghanas*:

• *De tweede jhana is door de yogi volledig verworven wanneer hij deze gemoedstoestand kan bereiken wanneer hij wil, waar hij wil en zolang hij wenst.* •

Om dit meesterschap te verwerven, kan de *yogi* volgende oefening bij zichzelf toepassen: hij probeert om—vanuit de tweede *jhana*—terug te keren naar de eerste *jhana*. En dan terug van de eerste naar de tweede *jhana*. De bedoeling hiervan is dat hij op deze manier duidelijk de verschillen opmerkt die tussen beide *ghanas* duidelijk bestaan en aanwezig zijn.

Bij het doen van deze oefening zal hij ook de verschillen in de *ghananga*'s tussen beide *ghanas* opmerken. Verder kan hij ook de *ghananga*'s ‘verwisselen’ en zo over-en-weer schakelen van de ene *jhana* naar de andere. En tenslotte kan de *yogi* de kwaliteit beoordelen van de sensaties die hij ervaart bij het ‘wisselen’ tussen de *ghanas* en daarbij opmerken of er zich verschillen voordoen in zijn houding.

Dit ‘even terugkeren’ naar een vorige *jhana* zullen we ook in het verdere verloop van de beoefening toepassen. Dit versterkt niet enkel de theoretische basis van de meditatie, het fundeert ook de praktijk en zal ook de geest van de *yogi* verder zuiveren.

En, zoals reeds *supra* gezegd, is het noodzakelijk dat de *yogi*, na iedere meditatie, een korte introspectie maakt van zijn beoefening:

- (a) hoe is het gegaan? wat ging beter, wat slechter?, wat moet ik onthouden voor de toekomst?
- (b) het besef laten doordringen dat de *ghanas* slechts een *tijdelijke* uitweg bieden [voor de definitieve oplossing hebben we *inzicht*—*vipassana*—nodig, maar dat is de volgende stap waarvoor we hier de basis leggen] en
- (c) weten dat hij met de *ghanas* steeds een rustplaats heeft voor de geest; een plaats waar hij altijd naar toe kan.

[2.2.4.3] De derde jhana (tatiyajhana)

Samannaphala-Sutta: 545

• Door het ophouden van vreugde verwijft hij in gelijkmoedigheid en met aandacht, helder bewust, en hij ervaart in zijn lichaam het geluk [de gelukzaligheid], hetgeen de Nobelen 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. •

Voor de *suttas* van de *Pali*-canon zijn er—wat de derde *jhana* betreft—slechts 2 *jhananga*'s, namelijk *sukha* en *ekaggata*.

De kwaliteiten die ontplooid worden zijn: diepe innerlijke rust (*ajjhattam sampasadanam*); eenheid van geest = éénpuntigheid (*cetaso ekodibhavam*); gelijkmoedigheid (*upekkha*); aandacht (*sati*); helder bewustzijn (*sampajanna*); lichamenlijk geluk (*sukhanca kayena*) en gelukzaligheid (*sukha*).

Zoals *supra* reeds aangehaald: eenmaal de *yogi* de eerste *jhana* bereikt heeft, volgen de andere *jhanas* elkaar *automatisch* en *sequentieel* op.

Op een bepaald moment van de beoefening gaat de vreugde (*piti*) van de tweede *jhana*—*automatisch* en uit eigen beweging—vervagen, doch dat is énkél omdat de geest zich klaar maakt voor een diepere concentratie. Het is immers de natuurlijke aard van de geconcentreerde geest om alles los te laten wat hij—op een bepaald moment—begint te beschouwen als een te grove ervaring.

De geconcentreerde geest gaat dus op zoek naar een hoger bewustzijn door de dominante *jhananga* (*piti*) van de tweede *jhana* los te laten, en zich te concentreren op gelukzaligheid (*sukha*), de overheersende *jhana*-factor van de derde *jhana*. Tezelfdertijd wordt ook de éénpuntigheid (*ekaggata*) sterker.

Nogmaals en voor alle duidelijkheid: dit is een compleet *spontaan* proces, dat zich afspeelt in de geconcentreerde geest, zonder dat de *yogi* er ook maar enige persoonlijke inbreng in heeft.

Nu de *yogi*—door het bemeesteren van de 2de *jhana*—zijn belangstelling voor het zintuiglijke verliest, verliest zijn bewustzijn eveneens de belangstelling voor de 2de *jhana* en richt zich op de 3de *jhana*. De vreugde (*piti*) die de 2de *jhana* kenmerkte verdwijnt op natuurlijke wijze. De vreugde wordt door de tijd ⁵⁴⁶ 'aangetast' en ondergaat de karakteristiek van alle fenomenen, namelijk ze vergaat. Geluk (*sukha*) vervangt de vreugde (*piti*) die wegdeemstert. Op dit niveau is de *jhananga* van vreugde te grof geworden. Geluk, concentratie, mindfulness komen in de plaats. Stilaan beginnen helder inzicht en gelijkmoedigheid op de voorgrond te komen.

Wanneer de belangstelling voor *piti* compleet verdwenen is komt de *yogi* als vanzelf (zonder dat hij dat wenst of bedenkt) in de 3de *jhana* terecht. Eenmaal aan de voorwaarden voldaan is om de 3de *jhana* te bereiken, kiest de geest er zelf voor om die binnen te gaan. ⁵⁴⁷

In de 3de *jhana* zijn aanwezig: geluk (*sukha*) en éénpuntigheid, met *sukha* als dominante factor.

Dit betekent dat met het cultiveren van deze factor, de vierde Hindernis [rusteloosheid en piekeren] naar de achtergrond verdwijnt.

Het voornaamste kenmerk van de derde *jhana* is geluk, beheerste rust, tevredenheid, een innige gelukzaligheid waarbij de *yogi* ‘de diepte ingaat’, d.i. het verreikende besef dat het verwerven van vrede het belangrijkste is wat de beoefenaar kan doen.

Geluk kan men énkél in zichzelf vinden. De *yogi* is zich ervan bewust dat geluk afhankelijk is van zijn persoonlijke bekwaamheid om diepe concentratie te realiseren.

In deze omstandigheden ervaart de *yogi* een kalm, diep geluk: het vijveroppervlak heeft geen rimpels meer: de wijsheid komt hem voor als een heldere, koele vijver, waar hij langs elke kant in kan. Hij bevindt zich in een diepe, kalme gelukzaligheid.

Het voornaamste kenmerk van de derde *jhana* is *meditatief* geluk, d.i. het tweede stadium van geluk. ⁵⁴⁸

En hier komen we uiteraard terecht bij de ‘*goddelijke verblijfplaatsen*’—de *Brahmaviharas* [liefdevolle vriendelijkheid (*metta*); mededogen (*karuna*); medevreugde (*mudita*); en gelijkmoedigheid (*upekkha*)], wat meer subtiele emoties zijn dan de aangename lichamelijke sensaties van de vorige *ghanas* [de eerste twee *ghanas* zijn een intense, meer geagiteerde staat; de derde *jhana* is duidelijk meditatiever en bijgevolg veel zachter en leidt tot vervoering].

Thera Nyanaponika: ⁵⁴⁹

‘...*There are two ways of developing the sublime states [Brahmaviharas]: first by practical conduct and an appropriate direction of thought; and second by methodical meditation aiming at the absorptions. Each will prove helpful to the other.*

Methodical meditative practice will help love, compassion, joy and equanimity to become spontaneous. It will help make the mind firmer and calmer in withstanding the numerous irritations in life that challenge us to maintain these four qualities in thoughts, words and deeds.’

De beoefenaar ervaart in de derde *jhana* een meer verfijnde, emotionele vreugde in de beoefening.

Men kan het eenvoudigweg zó stellen, dat bij het bereiken van de derde *jhana*, de *yogi* zijn geest [zijn gedachten, zijn *mind*] *eindelijk!* een plaats én de rust geeft waar deze ‘voelt’ dat hij verzorgd wordt, dat ook hij een thuis heeft [zoals het lichaam dat hij met alle mogelijke *égards* sinds zijn geboorte vertroetelt]. ⁵⁵⁰

In ieder geval is het voor de *yogi* ondertussen overduidelijk geworden dat de *ghanas* in schril contrast staan met de dagdagelijkse, materiële wereld, die nooit

tot complete bevrediging kan leiden. Het discriminerende contrast met de gelukzalige ervaringen van de *jhanas* maakt dit schrijnend aanschouwelijk.

Bovenstaande vaststelling vormt een belangrijk gegeven: wie *verblijft* ⁵⁵¹ in de *jhanas* hoeft *niets* anders meer: het is een volmaakte staat van rustig *zijn*; men verlangt niet naar méér of naar iets anders; men is compleet gelukkig (*sukha*).⁵⁵²

Er is geen enkel verlangen, geen boosheid, geen verleden, geen toekomst, énkél gelukzaligheid. Er is ook geen twijfel meer. Er is geen enkele verveling, zodat het *verblijven* in de *jhanas* ook tijdsmatig erg lang kan duren.

Zulke belevenis overstijgt elke wereldse sensatie.

De Boeddha zelf stelde deze sensatie van vrede, gelukzaligheid en vrijheid tegenover het genot dat we via onze zintuigen kunnen bereiken. ⁵⁵³ Hij noemde het zintuiglijk genot grof van kwaliteit en afhankelijk van externe omstandigheden. Vandaar ook de boude maar terechte uitspraak van de bosmonnik Ajahn Chah: *Meditatie is beter dan seks!*'

Deze meditatieve gewaarwordingen hebben natuurlijk een gevaarlijke kant: verlangen (*tanha*) en hechten (*upadana*). Een ander gevaarlijk aspect is dat de *yogi* zich tevreden stelt met deze sensaties en de verdere progressie naar de inzichtmeditatie (*vipassana*) niet meer aanvat. ⁵⁵⁴ Slechts wanneer de *yogi* zich niet aan vreugde, geluk of vrede hecht kan hij *Mara* bestrijden:

• *Gehechtheid is het lokaas van Mara.*
Als je in dat aas bijt,
verlies je de strijd. • ⁵⁵⁵

Zolang de beoefenaar in deze *jhanas* *verblijft* is de toestand gewoonweg gelukzalig. Enkel wanneer de *yogi* de meditatie stopt, wordt hij teruggebracht naar de wereldse realiteit.

Dan ervaart hij opnieuw de pijn en het lijden omdat de uiterst gelukzalige toestand, waarin hij zich bevond, verloren gegaan is.

De vreugde van de sensaties wordt getemperd door het besef van de vergankelijkheid ervan. Maar dit biedt de *yogi* tezelfdertijd ook de mogelijkheid om aandachtig de vergankelijkheid te ervaren van subtiele mentale factoren [zoals 'vreugde']. Hierdoor kan de derde *jhana* voor hem een belangrijke bron van inzicht worden.

Zoals reeds verschillende keren *supra* aangehaald zijn de *jhanas* slechts een *tijdelijke* bevrijding uit ons lijden. Ik kan er niet genoeg op wijzen dat het uiteindelijk *niet* de *jhanas* zijn die tot bevrijding leiden, maar wel *vipassana*.

Wat de *yogi* ook stilaan duidelijk wordt is dat er nog een factor in het plaatje ontbreekt, die alles stabiliseert. De *yogi* zal zien dat de volgende *jhana*—door de introductie van de *jhananga* gelijkmoedigheid (*upekkha*)—alles opnieuw in balans brengt.

Gelijkmoedigheid plaatst de *yogi* *boven* de vreugde en *boven* de pijn. Gelijkmoe­digheid is een kwaliteit die *boven* alle dualiteit uitstijgt. Het maakt de beoefenaar vrij van zijn egocentrische en uiterst subjectieve oordeel dat een ervaring ‘vreugde’ is, of een ervaring ‘pijn’ is. Het maakt de beoefenaar evenzeer duidelijk dat deze door dualiteit opgebouwde wereld—die een onderscheid maakt tussen het illusoire ‘zelf’ en al het andere—een instabiel drogbeeld is.

Nogmaals: het bovenstaande moet de *yogi* duidelijk maken dat de *jhanas* hem enkel *tijdelijk kalmte* kunnen brengen—het is en blijft kalmte-meditatie (*sama­tha bhavana*)—en géén inzicht-meditatie (*vipassana bhavana*).

[2.2.4.4] De vierde jhana (catutthajhana)

Samannaphala-Sutta:⁵⁵⁶

• Na het ophouden van geluk en na het ophouden van pijn en doordat vroeger al vreugde en smart verdwenen waren, bereikt hij een stadium voorbij geluk en pijn, namelijk het vierde meditatiestadium [de vierde absorptie; de vierde jhana], dat gekenmerkt wordt door gelijkmoedigheid en aandacht ⁵⁵⁷ en hij verblijft daarin.

Hij gaat zitten, terwijl zijn lichaam doordrongen [gepenetreerd] is met een geheel zuivere, geheel gelouterde geest; er is geen plekje in zijn hele lichaam dat niet met deze geheel zuivere, geheel gelouterde geest doordrongen is. •

De geest volgt zijn traject *spontaan* verder. Alles gebeurt ‘*automatisch*’.⁵⁵⁸

Voor het bereiken van de vierde *jhana* wordt het geluk (*sukha*) van de derde *jhana* achtergelaten, vermits dit gerealiseerd is.

In de 4de *jhana* komen—zoals *supra* reeds vermeld—twee belangrijke elementen samen: de *jhana*-factor éénpuntigheid (*ekaggata*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*). Het ‘*ik*’ is overwonnen: er is geen angst meer. Alles is volkomen bewustzijn en volkomen aanwezigheid.

De *Majjhima-Nikaya* beschrijft het zo:

• Lijden en geluk bestaan hier niet. Dit stadium is volledig gezuiverd door gelijkmoedigheid en gewaarzijn. •

De dominante *ghananga* van de vierde *jhana* is *ekaggata*. De ontwikkeling ervan zorgt ervoor dat zintuiglijk verlangen vernietigd wordt. De geest is immers niet in staat twee dingen tegelijkertijd te doen.⁵⁵⁹

En de gelijkmoedigheid leidt tot de ervaring van diepe vrede, vermits de *yogi* alles [alle verlangens, alle begeerte] kan loslaten: er zijn noch positieve, noch negatieve gewaarwordingen in zijn lichaam of geest. Deze *jhana* is het uitgelezen oefenterrein voor ‘*loslaten*’.

De vierde *jhana* overstijgt—zoals *supra* gezegd—de oordelen van de *yogi* over vreugde (*sukha*) en lijden (*dukkha*). Deze dualiteit bestond duidelijk nog in de eerste drie *ghanas*.⁵⁶⁰

Énkel gelijkmoedigheid brengt géén oordelen met zich, zodat énkél gelijkmoedigheid (*upekkha*) leidt tot de meest geïntegreerde bewustzijnstoestand.

In deze *jhana* is de beoefenaar alleen maar volledig *gewaar* en *roerloos*. De wereld wordt door hem ervaren op de wijze van de Boeddha: ‘*zoals hij is*’. *Yatha bhuta*.⁵⁶¹

De vierde *jhana* brengt de *yogi* op het punt van absolute rust, stilte en verzonken zijn. Het is niet bepaald een ‘vrolijke’ gemoedstoestand vermits er niets te vin-

den is dat aangenaam is, maar ook niets dat onaangenaam is. Er heerst ‘gewoon’ rust en stilte. ⁵⁶²

De 4de *jhana* zuivert de aandacht en gelijkmoedigheid van de *yogi* en brengt ze tot een hoger niveau. Aandacht fungeert als beschermer van gelijkmoedigheid. Anders gezegd: aandacht houdt gelijkmoedigheid in volmaakte balans. Maar eveneens houdt gelijkmoedigheid de aandacht in evenwicht.

Door de aangescherpte aandacht en stabiele gelijkmoedigheid reageert de geest niet op de drie karakteristieken van de verschijnselen, namelijk vergankelijkheid (*anicca*), onvrede (*dukkha*) en zelfloosheid (*anatta*), wat neerkomt op het *experieëntieel ervaren* van de werkelijkheid zoals ze is. *Yatha bhuta*.⁵⁶³

De *yogi* penetreert in de 4de *jhana* de *khandhas*—de elementen waaruit zijn lichaam/geest-complex is samengesteld—en *ervaart* op haast subatomair niveau dat ze vergankelijk zijn, onbevredigend en zelfloos. Hij ervaart dit op een non-verbale, niet conceptuele en empirische wijze zodat hij de intrinsieke aard van de *khandhas* rechtstreeks waarneemt. Dit is *bhavana-maya panna*. Dit is *inzicht, wijsheid*, wat een heel andere allure én impact heeft dan aangeleerde (*sutta-maya panna*) of intellectuele, theoretische (*citta-maya panna*) kennis.

Wanneer de *yogi* de Vier Edele Waarheden observeert met zulke krachtige en heldere geest verkrijgt hij een volkomen helder inzicht: dan bekijkt hij *dukkha*, de oorzaak van *dukkha*, de beëindiging van *dukkha* en het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha* niet op een conceptueel intellectuele manier. Dan *ervaart* de *yogi* deze waarheden direct, rechtstreeks. Hij *ziet* de dingen met het oog van wijsheid. ^{564 565}

Daardoor is de vierde *jhana* een uitstekende springplank voor de *yogi* om bevrijdend inzicht te realiseren [vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid worden *gelijkmoedig* waargenomen, zonder reactie; worden ‘aanvaard’] én voor het transformeren van zijn persoonlijkheid, wat de vernietiging inhoudt van begeerte, haat en onwetendheid [de *kilesas* of de drie mentale vergiften].

De 4de *jhana* vormt aldus een schitterende gelegenheid om enerzijds de veranderlijkheid van de *ghanas* te beschouwen maar anderzijds is het de ideale springplank voor transformerend inzicht in de drie karakteristieken van het menselijk bestaan (*tilakkhana*). Het laat de *yogi* immers toe om in de *khandhas* de meest subtiele veranderingen te observeren: enkel op het diepste meditatie-niveau is het mogelijk om deze veranderingen in het lichaam/geest-complex experieëntieel te ervaren. ⁵⁶⁶

En tenslotte gebruikt de *yogi* de vierde *jhana*—uiteraard niet *énkel* de vierde *jhana*, maar *vooral* de vierde—voor het *vernietigen* [verbranden] van de bezoe-delingen. ⁵⁶⁷

Dit is dan ook *dé* basis om—door wijsheid—de wortels van verlangen, afkeer en onwetendheid definitief uit te rukken. Hiervoor staat *vipassana* ter beschikking!

Met het bereiken van de vierde *jhana*, worden de lichamelijke *jhanas* (*rupa jhanas*) afgesloten.

Overeenkomstig de *Pali*-canon blijven er nu twee opties over.

De eerste optie is dat de *yogi* zich verder bekwaamt in de kalmte-meditatie door het beoefenen van de niet-lichamelijke of immateriële *jhanas* (*arupa jhanas*).

Maar de hamvraag in dit verband blijft: hoe *vér*—of beter: hoe *diep*—wil de beoefenaar gaan in de beoefening van zijn kalmte-meditatie (*samadhi-bhavana*) waarvan hij uiteindelijk beseft dat het ‘slechts’ een *tijdelijke* bevrijding uit zijn lijden teweeg kan brengen én hem nooit—*never ever* (!)—tot inzicht (*panna*) zal leiden.⁵⁶⁸

Immers, de *tijdelijke* bevrijding is slechts mogelijk doordat de vreugde en het geluk van de *jhanas* [die ontstaat door het tijdelijk wegebben van verlangen] opgeroepen worden door onthechting/afzondering van de Vijf Hindernissen [en *niet* door wijsheid].

Jhanas ontstaan onder allerlei *specifieke* voorwaarden [zoals *alle* geconditioneerde verschijnselen] en zijn bijgevolg onderhevig aan verandering (*anicca*).⁵⁶⁹ In die zin hebben de vreugde en het geluk die door de *jhanas* opgewekt worden enkel een *praktische* functie; ze bezitten verder géén énkele *intrinsieke* waarde.

Concentratie op zich bezit *niet* de kracht om de *yogi* tot *bevrijding* (*vimutti*) te voeren: daarvoor zijn de afgezonderde en onthechte [‘*born of seclusion*’] wilsoptenties [‘*born of concentration*’] *té voorwaardelijk*.

Concentratie is slechts dienstbaar om de geest *te scherpen* voor de uiteindelijke en definitieve stap naar bevrijding uit de ellende, via *helder inzicht* (*samma dithi*).

Voor bevrijding (*vimutti*) is een sterke combinatie nodig van concentratie (*samadhi*), niet-reactieve (*upekkha*) opmerkzaamheid (*sati*), dissecerend onderzoek naar de vele vormen waaronder ontstaan en vergaan zich manifesteren (*Dhammavicaya*)⁵⁷⁰ en wijsheid (*panna*). Enkel zulk *team* van op elkaar inwerkende krachten kan voor Ontwaken zorgen, namelijk door de uitroeiing van verlangen, afkeer en onwetendheid. Op deze manier kan de *yogi* innerlijke vrede (*nibbana*) realiseren.

Wanneer de yogi uiteindelijk beslist door te gaan op de verdere verdieping van de *jhanas* wordt hij quasi onmiddellijk geconfronteerd met volgende sub-vraag: *wie* gaat objectieve maatstaven aanleggen om al deze uiterst subtiele ervaringen te catalogeren? En *waarvoor*? Gaat hij hierover vergelijkende staten aanleggen onder het motto ‘meten is weten’ en zo opnieuw hervallen in de oude conditionering?

En dan de finale subsub-vraag: wat is het ultieme *nut*⁵⁷¹ van dit alles, in de absolute wetenschap dat het hier slechts gaat over een *tijdelijke* fenomeen?⁵⁷²

Of breekt het inzicht bij de *yogi* nú pas compleet door, dat zijn geest, ná de realisatie van de eerste *jhana*, steeds opnieuw naar méér verlangt om uiteindelijk [bij het bereiken van de hoogste *jhana*] in te zien dat, wanneer er helemaal *niets* meer is [het einde van alle percepties] dit uiteindelijk tóch niet tot innerlijke vrede (*nibbana*) leidt?

Antwoorden op deze drie vragen moet iedere *yogi* voor zichzelf beantwoorden—wat trouwens geldt voor alles wat met essentie te maken heeft. Maar wat zéker te vermijden valt is dat de *yogi* zich gaat *fixeren* op en zich gaat hechten aan de gelukzaligheid die de beoefening van de *ghanas* hem geeft.

Elke fixatie leidt tot verlangen en zoals de *yogi* ondertussen weet is élke hechting de oorzaak van zijn lijden...

In ieder geval—wat ook de uiteindelijke beslissing is die de *yogi* neemt—voor de volledigheid, zal ik ook de uiterst diepe meditatie-toestanden van *arupa jhana* summier analyseren. Maar vooraleer dit te doen, wil ik toch eerst de tweede optie die de beoefenaar rest bespreken.

De tweede optie—waar het ons in feite van bij aanvang om gaat—is dat de *yogi*, met de vlijmscherpe concentratie van de vierde *jhana* als basis, tot bevrijdend inzicht (*panna*) komt over de wáre aard van de werkelijkheid [namelijk: de vergankelijkheid, de onbevredigdheid en de zelfloosheid van álle fenomenen—de *tilakkhana*] én dit verworven inzicht gebruikt als springplank voor zijn *transformatie* door het vernietigen van de wortels (*mulas*) van de drie *kilesas*, namelijk door de uitschakeling van álle vormen van verlangen, afkeer en onwetendheid [begoocheling, illusie].

Dit is waar het in *Dhammasasana* feitelijk om draait: het loslaten van het verlangen naar álles wat vergankelijk (*anicca*) is, het loslaten van álles wat tot ellende leidt (*dukkha*) en het loslaten van álles wat zelfloos is (*anatta*).

De *yogi* die dit helder inzielt en volledig in zichzelf realiseert, is een Boeddha. De *yogi* die hiernaar streeft is een Boeddha-in-spe. *A Buddha-to-be*.

De Boeddha *himself* over deze vier meditatiestadia: ⁵⁷³

• *Dit wordt het geluk van de verzaking, het geluk van de afgescheidenheid, het geluk van het tot rust komen, het geluk van het ontwaken genoemd. Ik zeg van dit geluk dat het nagestreefd moet worden, gecultiveerd moet worden, ontwikkeld moet worden, en niet gevreesd moet worden.* •

Maar de Boeddha gaat verder in zijn betoog en zegt dat deze na te streven, te cultiveren, te ontwikkelen en niet te vrezen meditatie-stadia, tot het '*storende*' behoren en overstegen moeten worden:

• *Dit stadium is niet genoeg. Geef het op. Overstijg het, zeg ik.* •

Dit is een méér dan duidelijke waarschuwing van de Boeddha ten aanzien van de intrinsieke waarde van de *ghanas* voor het bereiken van *nibbana*, evenals voor

het gevaar dat schuilt in *gehechtheid* aan de gevoelens van lichamenlijk welbehagen, vreugde en rust die deze diepe stadia van meditatie met zich brengen:

• *Dit is niet het einddoel; deze meditatiestadia vormen énkél “een aange-naam verwijlen” dat moet overstegen worden.* •

Het is duidelijk dat het de Boeddha *énkel* te doen is om de scherpe concentratie die de *jhanas* met zich brengen bij de ultieme queeste naar *inzicht*. En hij waarschuwt ondubbelzinnig voor het gevaar van *gehechtheid* (*upadana*) die de diepe meditatie-toestanden van de *jhanas* met zich [kunnen] brengen.⁵⁷⁴

Het is vooral het moment *wannéér* de beoefenaar *jhana verlaát* [dus *niet* tijdens de *jhanas* zelf] dat zich een strategische opportuniteit voor *inzicht* openbaart. Het moment wanneer de *yogi* vanuit absorptie terug overgaat naar de zintuiglijke perceptie (!).

Van zodra bij de *yogi* opnieuw gedachten en gewaarwordingen naar boven komen, is de wijze waarop de geconcentreerde geest deze waarneemt uiterst verhelderend. Door de opgebouwde concentratie van de *jhanas* worden deze gedachten en gewaarwordingen *niet* gepercipieerd op de ‘geconditioneerde’ wijze [bewustzijn (*vinnana*) → perceptie (*sanna*) → gewaarwording (*vedana*): aangename gewaarwording = *sankhara* van verlangen/ onaangename gewaarwording = *sankhara* van afkeer], maar op een zuivere, *pure* manier, *zónder* verlangen, *zónder* afkeer, *zónder* hunkering, *zónder* grijpen...

Al de gedachten en gewaarwordingen die bij de *yogi* oprijzen worden, door zijn geconcentreerde gezuiverde geest, met helder *inzicht* (*samma ditthi*) bekeken, wars van élke conditionering, met de ogen van een kind—met een *beginners’ mind*.

De beoefenaar *ervaart* zo op een directe wijze (*bhavana-maya panna*) de drie karakteristieken van vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van álle gedachten en gewaarwordingen die bij hem opkomen. Deze unieke *ervaring* zal de beoefenaar meenemen in zijn toekomstige perceptie, óók wanneer de geconcentreerde geest verdwenen is en hij opnieuw met beide voeten in het dagdagelijkse leven staat.

Dit vormt de opstap naar wijsheid.

In feite... is de beoefening van de *jhanas* een *contradictio in terminis*: de *yogi* spendeert [enorm véél] tijd en inzet om deze diepe staten van concentratie [in het beste geval] te bereiken, terwijl de uiteindelijke vrucht die eruit voortvloeit *énkel* kan geplukt worden wanneer de *jhanas* zich [in een volledig gelijkmoedige goedstoestand; zonder ook maar het minste greintje van verlangen] oplossen en de geest van de beoefenaar terugkeert naar de perceptie van de zintuiglijke wereld.⁵⁷⁵

En ná deze—wellicht voor vele lezers ietwat ontvullende—opmerking volgt *infra*, voor de volledigheid, een korte beschrijving van de vier hogere *jhanas*.

[2.2.4.5] De vijfde jhana (akasanancayatana)

Voorbij de vier lagere, materiële *jhanas* (*rupa jhanas*) liggen de vier hogere, immateriële *jhanas* (*arupa jhanas*). Zoals reeds *supra* gezegd zijn het diepe staten van concentratie waarin de mentale rust onverstoord heerst.

Laat het echter héél, héél duidelijk zijn dat de beoefening van de immateriële *jhanas* niet nodig is om bevrijding te bereiken.⁵⁷⁶ Het enige wat deze hogere *jhanas* wél doen is de kalmte van de *yogi* vermeerderen.⁵⁷⁷

Samannaphala-Sutta:⁵⁷⁸

• *Door het overwinnen van het waarnemen van materie, hoe dan ook, en door het verdwijnen van zintuiglijke reacties en geen acht slaand op de verscheidene waarnemingen, met het idee 'ruimte is oneindig', bereikt hij de sfeer van onbegrensde ruimte en verblijft daarin.* •

Deze *jhanas* worden ‘immaterieel’ genoemd omdat zij verwijzen naar bewust-zijnstaten waar er géén perceptie [meer] is van vormen of lichamen. Ze corresponderen met zogenaamde ‘hemelse’ omgevingen [metaforisch bedoeld]: het zijn ‘*vredege onstoffelijke bevrijdingen om de stoffelijke vorm te overstijgen*’.⁵⁷⁹

De basis van onbegrensde ruimte wordt bereikt door, na het bereiken van de vierde *jhana*, het concept van onbegrensde ruimte als meditatie-object te nemen. Dit doet de *yogi* door te vertrekken vanuit de vreugdevolle staat van de 4de *jhana* [deze *jhana* is zo ‘ijl’ dat er zich een verminderd lichaamsbewustzijn voor-doet] en van daaruit de aandacht te verleggen naar de grenzen van zijn lichaam (*cf*: *infra*).

Ayya Khema:⁵⁸⁰

• *Een geest die zich goed kan concentreren is in staat zich direct uit de stilte van de vierde jhana, zonder tussenstappen, in de oneindige ruimte te begeven.* •

Indien tóch een tussenstap nodig is, is de eenvoudigste weg om de [vormelijke] grenzen van het lichaam te gebruiken: de *yogi* bekijkt het lichaam van boven, waardoor het precies is of hij boven zijn eigen lichaam zweeft. Hij houdt de aandacht op het lichaam gericht, zodat hij méér en méér de ruimte ‘inneemt’. Dit leidt uiteindelijk tot een sfeer, een gevoel van onbegrensde ruimte, alsof het universum thuishoort in zijn lichaam.

De ervaring die hij in de vijfde *jhana* verkrijgt is het verwerven van het inzicht dat in de oneindige ruimte geen enkel lichaam, geen enkele soliditeit, geen enkele bouwsteen te vinden is: van zodra hij zich in de oneindige ruimte bevindt, bestaat niets meer van wat hem hier—drukdoende—bezighoudt.

Dit is ongetwijfeld een *pointer* die hem aangeeft waar hij uiteindelijk naartoe moet.⁵⁸¹

Waarom zou hij zich nog druk maken over dingen [verschijnselen, *dhamma's*] die niet bestaan? Waarom zou hij daarnaar verlangen?

Waarom zou hij boos zijn op anderen, afkeer ontwikkelen voor anderen of zich ergeren in en om dingen die in de ruimte niet bestaan, en ook nooit bestaan hebben?

Ook beseft hij—*ervaart* hij—dat de aarde als minuscule deeltje in de hele kosmos niet de belangrijkheid heeft die hij haar toedicht. En wie is *hij* dan? Een opgeblazen kikker die, zelfvoldaan, niet verder [wil/kan] kijken dan zijn hoogst persoonlijke poel [in de wetenschap dat hij, in deze persoonlijke, minuscule poel dan meestal nog de verkeerde kant uitkijkt...].

En vooral krijgt hij het *inzicht* dat er in de ruimte niets afgescheiden te bespeuren valt. Er valt duidelijk geen 'ik' te bekennen. Petrus de Génestet parafraserend: '*Ken jezelf, probeerde ik mezelf aan te moedigen, maar ik kon niet. Ik was niemand!*'

Er is nergens iets waar hij zich kan aan vasthouden, wat hem ook maar enige stabiliteit verschaft, opdat hij zou kunnen blijven zoals hij denkt dat hij *is*.

En—hij huivert alleen al bij de gedachte—hij ziet in dat deze oneindige ruimte *leeg* is van al 'zijn' denkbeelden. Leeg van elke substantie.

Maar wat hij *óók* ervaart is: alles is verbonden met het geheel.

Misschien kan hij dit *verworven inzicht* meenemen in zijn alledaagse leven, in zijn 'persoonlijke' poel?

Dit inzicht móét hij gewoonweg *meenemen*, niet uitleggen. Hij hoeft helemaal niets uit te leggen, zich helemaal niet te verantwoorden. Immers, wanneer hij niets uitlegt, dan stelt zich ook niet het probleem van niet-begrijpen.

Missionering is nergens voor nodig. Laat missionering het favoriete speelterrein van sektarische religies zijn en blijven. In hun grenzeloze onwetendheid over 'de ware aard der dingen' weten zij niet beter. Enkel mededogen past hier. *Karuna*.

Satya Narayan Goenka: 582

• *Sectarianism is not Dhamma; Dhamma raises no walls. Dhamma teaches oneness, Love between all humans.* •

Naar beoefening toe: de *yogi* onderzoekt de ruimte die zich élk moment—en van moment-tot-moment—aan hem openbaart: hij beschouwt en onderzoekt de ruimte die bestaat tussen verschijnselen; tussen opeenvolgende ademhalingscycli; tussen opeenvolgende gedachten.

Hij bekijkt de verschijnselen met een 'ruimtelijke' openheid, d.i. hij 'noteert' het ruimtelijke aspect in alles. Hij beseft dat grenzen slechts concepten zijn van zijn eigen geest: de absolute realiteit kent geen grenzen. Het is zijn individuele per-

ceptie van grenzen die het onderlinge verband en de mutuele cohesie tussen verschijnselen bepaalt. Als er geen grenzen zijn is alles één.

[2.2.4.6] De zesde *jhana* (*vinnanancayatana*)

Samannaphala-Sutta: 583

• Door het totaal te boven komen van de sfeer van oneindige ruimte, en met het idee 'oneindig is bewustzijn', bereikt hij de de sfeer van oneindig bewustzijn en verblijft daarin. •

De zesde *jhana* is nauw geconnecteerd met de vijfde en voegt in feite weinig toe aan de ervaring van de *yogi*. Nadat in de vijfde *jhana* de onbegrensde ruimte bereikt is, realiseert de beoefenaar zich dat deze onbegrensde ruimte eveneens het onbegrensde bewustzijn omvat. Dus wordt het meditatie-object nu onbegrensd bewustzijn [i.p.v. onbegrensde ruimte].

Deze meditatie laat hem inzien dat zijn 'ik' geen enkele waarheid inhoudt.

Hans Knibbe: 584

'... we "ver-dingen" [maken er 'dingen'; 'concepten' van] 585 de wereld. 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.'

Deze meditatie laat de *yogi* inzien dat er een essentieel verschil bestaat tussen de relatieve werkelijkheid, zoals die ervaren wordt door zijn zintuigen—zijn conventionele 'ik' van de vijf *khandhas* 586 én de absolute werkelijkheid die hem getoond wordt in de vijfde en zesde *jhana*. Zijn horizon wijzigt fundamenteel door de *ghanas* vijf en zes: een oneindige ruimte en een oneindig bewustzijn. Zijn 'ik' verliest elk houvast; de fundamenteën van zijn 'ik' brokkelen af...

De vijfde en de zesde *jhana* maken hem ervan bewust dat er geen 'ik' is, geen 'zelf'. Dat zijn mening dat hij iets unieks is; dat hij een afzonderlijk substantieel deel, een ziel 'bezit', 587 slechts een illusie is. Een groteske illusie die hij nochtans met alle mogelijke middelen wil bestendigen en in stand houden 'door waardering, geld, roem, rust, reizen, zintuiglijke indrukken, denken, lezen, amusement...' Al deze dingen hebben de neiging het ego op te blazen. *Bhava*.

Beide *ghanas* geven hem het inzicht dat er niets is waaraan hij zich kan vastklampen. Er is geen enkele kern, geen onafhankelijke substantie, geen ziel te bespeuren. Door beide *ghanas* ervaart hij flagrant duidelijk dat er niets te bestendigen of in stand te houden valt. 588

[2.2.4.7] De zevende jhana (akincannayatana)

Samannaphala-Sutta: 589

• Door het totaal te boven komen van de sfeer van oneindig bewustzijn, en met het idee 'er is daar niets', bereikt hij de sfeer van nietsheid en verblijft daarin. •

Vanuit het onbegrensde bewustzijn van de zesde *jhana* ervaart de beoefenaar dat dit onbegrensde bewustzijn *leeg* is van elke permanente inhoud: er is *niets* in het hele universum te vinden dat enige permanente essentie in zich draagt.

De oneindigheid is leeg van alles; er bevindt zich niets wat aanwijsbaar is; niets waar zijn verlangen naar uit gaat; niets wat naar een doel wijst; niets wat geluk brengt.

Deze oneindigheid is vooral *leeg* van zichzelf!

De *yogi* realiseert zich dat alles zich in een constante [energie] stroom bevindt. Er is énkkel beweging, énkkel energie, fijne, subtiele energie. ⁵⁹⁰ —

Ayya Khema merkt op dat de *arupa-jhanas* vijf, zes en zeven de 'vipassana-jhanas' genoemd worden en dat het quasi onmogelijk is om deze vormloze *jhanas* te ervaren zonder tot de inzichten te komen die tot bevrijding leiden. ⁵⁹¹

[2.2.4.8] De achtste jhana (nasannayatana)

Samannaphala-Sutta: 592

• *Door het totaal te boven komen van de sfeer van nietsheid, bereikt hij de sfeer van 'noch-waarnemen-noch-niet-waarnemen' en verblijft daarin.* •

Nu wordt het concept van 'noch-waarnemen-noch-niet-waarnemen' als meditatie-object genomen.

De beoefenaar bereikt de achtste *jhana* door de nietsheid van de zevende *jhana* achter zich te laten. Hij bereikt een zeer natuurlijke, vredevolle staat, waarbij hij de *dualiteit* tussen waarnemen en niet-waarnemen *overstijgt*.

De achtste *jhana* is onmogelijk te beschrijven [in dezelfde zin als *nibbana* niet te beschrijven valt].

Toch een poging van *Wei Wu Wei:* 593

• *'Positief' is niet positief zonder 'negatief'; en 'negatief' is niet negatief zonder 'positief'. Daarom kunnen ze alleen maar twee helften van één geheel zijn; twee conceptuele aspecten van één geheel als dat geheel niet te bevatten is—juist omdat het dat is wat het tracht te bevatten.*

Daar waar sprake is van positief noch negatief; van zijn noch niet-zijn; van verschijnsel noch leegte; van subject noch object; ddár moet identiteit zijn. Maar identiteit kan zichzelf niet waarnemen [er is immers geen dualiteit!], en dat is het wat wij zijn. Daarom kan alleen diegene spreken die niet weet—want wat-hij-is kan geen object zijn van wat-hij-is, en kan dus niet waargenomen of beschreven worden.

Dát is wat het universum is, voor zover zijn aard in woorden kan worden weergegeven. Het universum is onvoorstelbaar omdat, wat het is, is wat wij zijn, en wat wij zijn, is wat het universum is—en dat is totale afwezigheid in kenbare zin, een afwezigheid die, ongekend, bestaat als totale aanwezigheid. •

De 'waarnemer' wordt tot een absoluut minimum teruggebracht. Maar er blijft toch nog een restje over omdat er nog altijd 'noch-waarneming-noch-niet-waarneming' is. Het is in feite een niet volledig uitgedoofde waarneming, waarbij de 'waarnemer' niet kan zeggen wát hij in feite heeft waargenomen. Het enige dat hij kan zeggen is: *'het was noch-dit-noch-dat'*.

Zo verliest de 'waarnemer' het conceptuele, de dualiteit en 'beseft' hij dat alles één is. Er bestaat geen 'ander', zoals er evenmin een 'ik' bestaat. Er is geen plaats meer voor 'zelf'; er is evenmin plaats voor 'anders-dan-zelf'. *'Noch-dit-noch-dat'*; het niet-vinden is het vinden.

Ayya Khema: 594

• *The mind reaches absolute stillness, but doesn't register it. ... In this peace and stillness the mind gains sufficient energy in order to do the job of letting go of delusion of self; it really needs this peace and quiet of total*

absorption. That's where it gains its energy from, that's where it rejuvenates. •

De *Dalai Lama* noemt de 8ste *jhana* ‘het hoogtepunt van *samsara*’, waarmee hij bedoelt dat het de meest gezuiverde mentale vorm is binnen *samsara*.⁵⁹⁵

Zoals *supra* gezegd vormen de eerste vier *jhanas* de fijn-materiële *jhanas*; de laatste vier *jhanas* vormen de immateriële *jhanas*. Strikt gesproken behoren de vier immateriële *jhanas* nog steeds tot de 4de *jhana* vermits zij alle vier dezelfde twee factoren bevatten: gelijkmoedigheid en éénpuntigheid.

De immateriële *jhanas* worden niet noodzakelijk geacht voor de verdere mentale groei [naar inzicht-meditatie (*vipassana bhavana*)] gezien. Dit neemt niet weg dat hoe hoger men opklimt in de beoefening van de immateriële *jhanas* (*arupa jhanas*) hoe stabiel de gelijkmoedigheid (*upekkha*) en de éénpuntigheid (*ekaggata*) worden.

In ieder geval: alle *jhanas*—hoe subtiel ook—behoren tot het terrein van de *zintuiglijke ervaring*. Daarom zegt men soms dat de Boeddha de negende *jhana* ontdekte,⁵⁹⁶ namelijk *vipassana*. Hierdoor wordt—door wijsheid—het inzicht van de beoefenaar ontwikkeld dat leidt tot het uiteindelijke doel, namelijk de *vernietiging* van de 3 vergiften [verlangen, afkeer en onwetendheid]. Deze totale vernietiging ligt *voorbij* elke zintuiglijke ervaring.

Satya Narayan Goenka:⁵⁹⁷

• *May vipassana thus arise, to suffuse the mind with equanimity. One after another, may each layer of negativity be stripped away.* •

Laat me nog even opnieuw de nadruk leggen op de drie stappen die de *yogi* na elke *jhana*-meditatie [terwijl de *jhanas* ‘oplossen’] zou moeten zetten:

- (1) de terugblik op de meditatie, al was het maar om te zien welk meditatief stadium we bereikt hebben;
- (2) de vaststelling dat de *jhanas* vergankelijk zijn en
- (3) de verinnerlijking van onze ervaringen in het alledaagse leven.

Iedereen zal de *jhanas* op zijn eigen manier benaderen. Sommigen zullen ze vlug bereiken, anderen zullen er jaren over doen, nog anderen zullen ze [ondanks enorme persoonlijke inspanning (!)] absoluut niet bereiken.⁵⁹⁸

Maar is dit niet het leven zelf?

Laat het verder duidelijk zijn dat het aartsmoeilijk is om te spreken over ieders persoonlijke *jhana*-ervaringen [zoals het trouwens onmogelijk is om te spreken over ieders persoonlijke meditatie-ervaring].⁵⁹⁹

En terloops, maar belangrijk: vergeet niet dat het moeilijk valt over niet-conceptuele dingen te spreken zonder dat het ‘*ik*’-gevoel aan invloed wint...

...hoe hoger men klimt, hoe ijler [subtieler] de lucht wordt; tot er uiteindelijk géén lucht meer is.

Voordelen van de jhanas

De *Visuddhimagga* vermeldt dat het beoefenen van de *jhanas* vijf voordelen oplevert:

→ De monnik [de beoefenaar; de *yogi*] die een *jhana* of *jhanas* bereikt zal lichamelijke en mentale kalmte verwerven.

Visuddhimagga:

• *Cunda! Ik leer niet dat jhanas de anusayas⁶⁰⁰ kunnen vernietigen; Ik leer dat jhana enkel lichamen en mentale kalmte kunnen opleveren.* •

→ De monnik [...] die toegang- of aangrenzende *samadhi* (*upacara samadhi*)⁶⁰¹ of volkomen of gefixeerde *samadhi* (*appana samadhi*)⁶⁰² bereikt, zal vlug de drie karakteristieken [*anicca, dukkha en anatta*] van zijn lichaam en zijn geest doorgronden *wanneer* hij begint *vipassana bhavana* te beoefenen.

Visuddhimagga:

• *Monniken, ontwikkel samadhi. Monniken, diegenen die zich kunnen concentreren op een object zullen de ware natuur doorgronden van geest en materie.* •

→ De monnik [...] die volledig meesterschap over de acht *jhanas* verworven heeft [de 4 fijn-materiële (*rupa jhana*) & de 4 immateriële (*arupa jhana*)], kan supernormale geestelijke krachten (*abhinnas*)⁶⁰³ ontwikkelen, op voorwaarde dat hij hiervoor competente hulp (*adhikara*) verkrijgt. Deze hulp zal ervoor zorgen dat hij—in zijn huidige bestaan—deze supernormale geestelijke krachten zal verwerven.

Visuddhimagga:

• *Wanneer hij de vereiste samadhi [de 8 jhanas] verworven heeft, zal de monnik, wanneer hij beslist om een specifieke supernormale kracht [abhinna] te bereiken, deze verwerven door gebruik te maken van competente hulp.* •

→ Wanneer een monnik [...] *jhana* [bedoeld wordt hier: volkomen absorptie (*appana samadhi*)] bereikt en het onderhoudt zal hij—na zijn dood—herboren worden als een god [brahma]. Indien hij toegangsconcentratie (*upacara samadhi*) bereikt zal hij herboren worden als mens of als een goddelijk wezen [deva].

→ Een *anagami* of een *arahant*, die volledig meesterschap over de acht *jhanas* verworven heeft, kan ‘ophouden van besef en gevoel’ (*nirodha samapatti*) bereiken.

[2.2.5] Persoonlijke beoefening van de jhanas

Jaren geleden heb ik eens volgend citaat gelezen in een Amerikaanse publicatie, waarvan de bron me momenteel overigens totaal vreemd is:

• *One's own direct experience is perhaps the best proof of anything in the spiritual/consciousness field.* ♪

Dit citaat heb ik altijd gekoesterd om zijn diep inzicht. Het sluit ook naadloos aan bij de Boeddha die iedereen oproep om in de geest van Vrij Onderzoek ⁶⁰⁴ na te gaan hoe de *yogi* het best de Weg bewandelt. Hij verzocht de beoefenaar om nooit een hoofd boven zijn eigen hoofd te plaatsen. Hij legde de verantwoordelijkheid volledig—volledig!—bij ieder van ons. Dat is ook de enige plaats wáár de verantwoordelijkheid *móet* liggen. Vrij Onderzoek leidt naar bevrijding. Bevrijding krijg je niet gratis. Daar moet je voor werken. Elke dag opnieuw. Steeds weer. Niets blijft immers voor eeuwig verworven.

Mijn *persoonlijke* beoefening ⁶⁰⁵ van de *jhanas* doe ik als volgt:

→ lichaamshouding: ik neem de normale zithouding aan, waarbij ik er vooral op let dat mijn houding ontspannen is en mijn rug *recht*. Mijn persoonlijke voorkeur gaat uit naar de methode zoals ze door Zen-beoefenaars wordt toegepast. De reden hiervoor is dat het stringente aanhouden van een onbeweeglijke zitpositie [‘zitten als een berg; stromen als een rivier’] ⁶⁰⁶ de beoogde verstilling van de geest bevordert.

Udana: ⁶⁰⁷

• *Just as a mountain of rock is unwavering, well-settled. So the monk whose delusion is ended, like a mountain, is undisturbed.* ♪

Ajahn Brahm: ⁶⁰⁸

• *... Stillness allows everything to fade away and disappear. Things only exist when there is some movement or agitation, because the senses only know things when they move. For the senses to know anything, they need comparison, they need contrast.*

When they are still, the unity makes things fade, memories fade, past and future and thinking fade, and the body disappears. ♪

Zazen—Shikantaza—levert zulke martiale zithouding. Wees veeleisend voor jezelf. Leg je persoonlijke lat hoog. Maar overdrijf niet: wanneer je je geest tot rust wil brengen moet je eerst je lichaam tot rust brengen. Daarom is een *comfortabele* zithouding noodzakelijk—d.i. een zithouding die voor langere tijd op een comfortabele manier kan worden aangehouden.

Voor de goede orde geef ik *infra* een summier overzicht van de Zen-instructies voor de meditatiehouding, zoals ze in de meeste *dojo*'s ⁶⁰⁹ worden gegeven:

• *Maak gassho en neem de houding in. Concentreer je volledig op je houding. Leg al je energie in de zazen-houding, alsof het een kwestie is van leven en dood. Concentreer je op dit moment, niet zomaar half, maar volledig. Je concentreren betekent: je op één enkele zaak concentreren. Als je op de houding bent geconcentreerd, ben je helemaal één met de houding. Je bent helemaal vertrouwd met je lichaam.*

Je hebt aandacht voor alle belangrijke punten van de vorm van de houding. Kantel het bekken goed naar voren. Druk stevig met de knieën in de grond, strek de lendenen goed. Het is belangrijk zeer veel energie in het gebied van de nieren te leggen. Trek vanuit deze taille-zone de wervelkolom uiteen tot aan het hoogste punt van de schedel. Je laat alle spanningen in schouders en rug los en je trekt de kin naar binnen. Laat je hoofd niet voorover hangen. Ontwikkel sterke energie in je nek. Dan zul je klaarwakker zijn.

Je kunt helemaal aanwezig zijn in je lichaam en niet in je dromen. Realiseer een helder bewustzijn, doordat je volledig geconcentreerd bent in dat wat hier en nu is, in de gewaarwordingen van je lichaam.

Concentreer je goed op het contact tussen de duimen, die een rechte lijn vormen, op het contact van de handen met de onderbuik, op het contact van de tong met het verhemelte. En laat alle onnodige spanningen los: voorhoofd, kaken, schouders en buik zijn ontspannen.

Wanneer je volledig geconcentreerd bent in de houding, is er alléén nog maar de houding.

Ons ego is vergeten, heel de wereld is vergeten. Alleen de houding is belangrijk geworden. Dan wordt onze geest eenvoudig en helder, en kun je al je mentale ingewikkeldheden opgeven. Ons hele leven wordt de volledige werking van de houding hier en nu. Volledige werking is wat 'zenki' wordt genoemd.

Concentreer je ook goed op de adem. Dit is: wanneer je inademt word je volledig de inademing. Er is niets anders dan je inademing. Adem volledig in. Wanneer je uitademt, is er alleen nog de uitademing. Je wordt geheel en al intiem, helemaal één met je uitademing. Dan kun je jezelf vergeten in de adem.

Alle gestolde gedachten, alle mentale ingewikkeldheden verdwijnen. Wanneer je volledig je adem wordt, verdwijnt de hele wereld. De hele wereld word je adem. De hele wereld word je houding. De hele wereld wordt de werking van je zazen hier en nu. Je bent niet meer van heel de wereld gescheiden, maar je wordt juist één met heel de wereld, één met jezelf, zonder scheiding. Dan word je beoefening de essentie van religie, dit is: volledig verbonden met jezelf en volledig verbonden met het universum, zonder scheiding.

Tenzelfdertijd volg je niets; je klampt je nergens aan vast. Zodra je begint iets achterna te zitten, kun je niet meer tegenwoordig en beschikbaar zijn. Dan verliest de geest zich in verwarring. Dan is er vermenging van dat wat bestaat, de werkelijkheid, en onze gedachten over de werkelijkheid.

*Bij zazen is het niet nodig te denken. Alleen maar zien, gewaarworden en voorbij laten gaan. Voeg niets toe aan wat is. **

Ik ben me *bewust* van het zitten. Ik adem rustig in en uit.

→ mentale gemoedstoestand: ik neem wáár [van het werkwoord *waar-nemen*] in welke gemoedstoestand ik me bevind. Is mijn geest rustig? nerveus? opgewekt? verdrietig? Ik ben me hiervan *bewust*, zonder er ook maar enig oordeel aan te verbinden: zoals het is, is het goed. Ik laat alles los; ik heb geen enkele voorkeur naar wát dan ook. Ik geef mezelf totaal op. Ik speel niet mee in geen *énkel* verhaal, in geen *énkel* drama.

Ik ben zelf-loos.

Wat ben ik dan wél?

‘Ik’ wéét dat dit ‘ik’ slechts een uiterst toevallige en voorwaardelijke verzameling is van de vijf aggregaten van toe-eigening (*khandhas*), namelijk: lichaam, gevoelens, perceptie, mentale formaties en bewustzijn. Ik ben slechts een continu *proces* van ontstaan en vergaan.

Mijn bagage laat ik achter: ik pieker niet over dingen uit het *verleden*; evenmin engageer ik me in rusteloze projecties die zich in de toekomst uitstrekken. Ik laat verleden en toekomst los. Ik laat de dingen voor wat ze zijn. Ik ga voor de volle 100 procent om alles van het verleden achter mij te laten en eveneens voor de totaliteit om geen enkele verwachting te scheppen naar de toekomst toe. Ik *blijf* gewoon [ook voor de 100 procent] *bewust* in het *heden*. Ik ben *bewust* in het *heden*. Ik *ben hier*. *Hier*. *Nu*.

Ik ben *énkel* in het *nú*. En observeer opmerkzaam wat zich *nu* afspeelt, wat er *op dit* moment aanwezig is vanuit een niet-oordelende houding. Ik accepteer elk moment zoals het zich in het hier-en-nu voordoet, zonder enige reactie te geven [d.i. vrij van verlangen (*tanha*) en vrij van hechting (*upadana*); met een vrije, ongebonden geest] ⁶¹⁰. Door deze aanvaarding van het leven zoals het *is* ⁶¹¹, hoef ik helemaal niets te bereiken. Ik hoef ook niets te bewijzen. Ik ben, zoals ik ben, in *dit* moment. Ik wéét: alles wat verloren kán gaan, zál ook verloren gaan.

→ omgeving: als ik geluiden hoor of geuren ruik, dan ben ik me daar *bewust* van; ik neem er nota van, maar laat ze verder voor wat ze waard zijn. Ik *noteer* ze gewoon. Ik ga niet mee in *enig* verhaal; ik ben geen speler in dit drama. Ik ben slechts een onbevooroordeelde getuige. *Bearing witness*. Ook hier laat ik alles los. Ook hier geen enkele voorkeur.

→ ademhaling: nu ik een geest gecultiveerd heb die *alles* achter zich heeft gelaten, adem ik enkele minuten rustig in en uit en breng zo mijn lichaam en geest tot een ultieme rust. Ik ben me *bewust* van de in- en uitstromende adem. Enkel van de inkomende en uitgaande adem op *dit* moment. Ik laat de adem gaan zoals hij is [ik ‘controleer’ hem niet]; of hij diep of oppervlakkig is, maakt verder niet uit. Ik observeer gewoon hoe de adem binnenkomt en hoe hij buitengaat. En of de adem ‘diep’ is of ‘oppervlakkig’. Ik voel dat mijn *bewust-zijn* zich verder

verdiept, stap-voor-stap. Mijn geest verstilt: ik ervaar het stil bewust-zijn van dit moment...

... ik word één met dit moment, één met het heden [het gepieker over het verleden is volledig weg; de rusteloosheid over de toekomst is verdwenen]. Ik overdenk de reeds geciteerde quote van Soto-zenmeester Deshimaru dat 'je zazen [meditatie] moet beoefenen alsof je je doodskist ingaat.' ⁶¹²

Met deze eerst vier stappen heb ik de basis voor mijn beoefening gelegd: Mijn bagage van verleden en toekomst heb ik volledig achter mij gelaten terwijl ik lichaam, geest, omgeving en adem in een stil bewust-zijn ⁶¹³ ervaar in dit moment.

Ik ervaar een vreugde- en vredevolle toestand.

Maar vooraleer de uiteindelijke *meditatie* aan te vatten, veroorloof ik mezelf een heel korte intellectuele reflectie op drie elementen die ik tijdens de meditatie zelf indringend nodig zal hebben:

→ ik reflecteer [kort] over de drie karakteristieken van alle geconditioneerde dingen (*tilakkhana*), namelijk over vergankelijkheid (*anicca*), over lijden (*dukkha*) en over niet-zelf (*anatta*). [Zoals *supra* gezegd kan dit voor een beginnende *yogi* een te hoge drempel zijn; Indien dit zo is, sla je deze stap gewoon over.]

→ ik reflecteer [kort] over de Vier Goddelijke Verblijfplaatsen (*brahmaviharas*) en betrek ze *uitsluitend* op mezelf [de beschouwing op de anderen volgt later] door te *tonglen* op de vier *brahmaviharas*:

- *Metta*: ik adem vrede in; ik adem liefde uit
- *Karuna*: Ik adem pijn in; ik adem geluk uit
- *Mudita*: Ik adem vreugde in; ik adem geluk uit
- *Upekkha*: Ik adem vergankelijkheid in; ik adem gelijkmoedigheid uit

→ ik reflecteer [kort] de Vijf Hindernissen (*panca nivarana*) en ga na hoe deze obstakels zich op *dít* moment bij mij voordoen.

Nu ben ik klaar om de meditatiebeoefening te beginnen.

→ *anapana*: in mijn stil bewust-zijn [zonder gedachten] van *dít* moment, ga ik naar het meditatie-object 'de adem' en adem onophoudelijk in en onophoudelijk uit. Ik ben me volledig bewust van deze in- en uitgaande adem [door het focussen van de aandacht op één en steeds hetzelfde meditatie-object neemt de ervaring van vrede en gelukzaligheid toe] en doorloop hierbij de eerste vier stappen van de *Anapana-Sutta*. ⁶¹⁴

Na enige tijd realiseer ik een constante, permanente, onafgebroken opmerkzaamheid op de adem. Ik ervaar een heel vredige, zalige toestand. Dit is het punt waarbij het 'ik' verdwijnt en de geest overneemt. ⁶¹⁵

→ op een bepaald moment (soms vlug, soms na langere tijd, afhankelijk van mijn fysieke [vermoeid, fris...] en mentale [nerveus, kalm...] toestand) lijkt de adem héél stil te worden, weg te ebben. Lichaam en adem lijken te verdwijnen. Ik ben vervuld van stilte en van vrede.

Lidia Schinkel: 616

• *Ware stilte is niet zonder geluiden, maar zonder gedachten.*

De stilte in je hoofd kan niet door woorden worden beschreven. Alle concepten vallen weg. Er is niets meer.

Die stilte, die leegte is het einde van het lijden. In die leegte ben je vrij, ook al is het maar voor even.

... Als je gaat zitten en probeert je hoofd leeg te maken, komt er een eindeloze stroom van gedachten.

Dan is mildheid voor jezelf heel belangrijk, jezelf beschouwen als je beste vriend.

Soms word je echter overspoeld door turbulente emoties en gedachten.

Dan twijfel je. 'Kan ik nu echt compassie en vriendelijkheid voor mezelf opbrengen?'

Op zo'n moment is er vertwijfeling, misschien zelfs wanhoop.

Maar als je blijft zitten, of je vindt na een tijdje de moed om opnieuw te gaan zitten, kan het gebeuren dat de stroom van gedachten stopt. Er is de intentie: 'Ik zit hier voor alle levende wezens maar in eerste instantie voor mezelf. Als ik niet goed met mezelf omga, kan ik dat ook niet met anderen.'

Dan wordt het stil en leeg in je. En dan komt er een diepe vreugde. Je smelt weg. Je wordt één met de omgeving, met alle levende wezens.

En ook deze beleving gaat voorbij, zoals alles. Zo is de aard van de dingen: vergankelijk.

Als je hier bent gekomen heb je geen boeken meer nodig.

Want er is stilte in je hoofd en in je hele wezen. •

→ Ik 'verdwijk'. Ik beseft dat échte meditatie begint wanneer de beoefenaar verdwijnt; wanneer de *yogi* afsterft. De overgave aan het meditatie-object is zo compleet dat er niets anders overblijft dan de observatie. Ik word één met het object. Er is geen afscheiding meer tussen subject (de beoefenaar) en object. In feite is er ook nooit enige afscheiding geweest. Afscheiding is slechts de illusie van ons 'zelf'-bewustzijn terwijl er *de facto* nergens een 'zelf' te vinden is. ⁶¹⁷ Meditatie geeft intuïtief inzicht in het bestaan. ⁶¹⁸

→ Er ontstaat tijdens dit proces plots het 'contact-teken' (*nimitta*); een visueel mentaal beeld, dat aangeeft dat ik mijn zintuiglijk lichaam, de zes zintuigen, 'loslaat'.

Persoonlijk kan ik 'mijn' *nimitta* best omschrijven als een fel licht dat plots uit versluisde wolken opduikt. Wanneer ik me focus op het oog van het licht—*the eye of the light*—breidt het zich uit. Komt op en verdwijnt weer. Uiteindelijk vestigt de *nimitta* zich stevig. In ieder geval: bij mij is het steeds dezelfde ervaring, doch laat het vooral duidelijk zijn dat dit fenomeen [deze ervaring] nadrukkelijk aanwezig is en absoluut niet te negeren valt.

Ik laat alles gebeuren, laat alles los en geniet van deze ervaring. Ik ervaar **de eerste jhana**.

Belangrijke opmerkingen i.v.m. de *nimitta*. Vermijd absoluut twee dingen:

- (1) begin niet naar het verschijnen van de *nimitta* te *verlangen* [in meditatie zal je nooit datgene verwerven waarnaar je verlangt]; dit teken zal *plots* op een bepaald moment na voldoende beoefening verschijnen. Wanneer je de *nimitta* mag verwachten kan niemand voorspellen [niet iedereen is immers gelijk]: soms gaat dit vlug, soms pas na jaren, misschien zelfs helemaal niet...
- (2) wanneer de *nimitta* verschijnt, stel je dit gewoon vast en *let go*, ga er niet op in, laat de ‘doener’ in je geest los en blijf in het huidige moment. *Let go. No strings attached*. Dit fenomeen blijven observeren en beschouwen gaat ten koste van je concentratie.

→ Ik ga de eerste *jhana* binnen.

→ In de eerste *jhana* verblijf ik voor langere tijd [afhankelijk van mijn tijdschema].

→ ik observeer en contempleer de *brahmaviharas* nu als meditatie-objecten: liefdevolle vriendelijkheid (*metta*), mededogen (*karuna*), medevreugde (*mudita*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*). Hier beschouw ik de *brahmaviharas* ‘volledig’, d.i. (1) naar mezelf toe; (2) naar levende wezens toe die ik aangenaam vind; (3) naar ‘neutrale’ levende wezens toe en tenslotte (4) naar levende wezens die me ‘vijandig’ voorkomen.

De meditatie op de *brahmaviharas* stilt mijn geest: kalmte betekent vreugde. De eerste *jhana* verdiept zich *automatisch* tot extatische vreugde (*piti*). Dit is **de tweede jhana**.

→ de beoefening wordt vanzelf dieper: de emotionele en extatische vreugde van de 2de *jhana* verdiept zich *automatisch* tot gelukzaligheid (*sukkhā*). Deze gelukzaligheid wordt dieper en dieper. Ik ga **de derde jhana** binnen.

→ ik mediteer op éénpuntigheid en op gelijkmoedigheid. Diep in mezelf ervaar ik [ik ben ervan gesatureerd] dat er *énkel* vrede kan zijn wanneer de begoocheling van het zelf wordt losgelaten: ik doorzie de illusie van het zelf (*anatta*); ik *wéét* dat ik geen *énkel* recht kan laten gelden op enige persoonlijke continuïteit; dat mijn ‘*ik*’ slechts een combinatie is van *processen* die permanent in verandering zijn.

Met dit besef neem ik me vastberaden (*adhitthana*) voor: ik wil innerlijke vrede ervaren en om dit te bereiken laat ik de illusie van een permanent zelf los. Ik laat alle identificaties los, *whatever they are*. Ik laat alle hunkering gaan... Ik beschouw mijn eigen vergankelijkheid en word er één mee. Ik blijf gelijkmoedig bij deze beschouwing. Ik *tongel*: ik adem vergankelijkheid in; ik adem gelijkmoedigheid uit. Ik ga **de vierde jhana** binnen.

→ uit de vierde jhana volgen bijna automatisch **de vijfde jhana** [de oneindige ruimte] en **de zesde jhana** [het oneindige bewustzijn].

→ in **de zevende jhana** beschouw ik de totale *leegte*, de niets-heid. Er is geen enkele substantie waar stabiliteit te vinden is... er is enkel een stroom van subtiële energie.

→ **de achtste jhana** is zonder woorden. Dualiteit is slechts een perceptie van mijn bewustzijn. Alles is één.

→ tenslotte, vooraleer de meditatie te beëindigen, overloop ik de 3 stappen: (1) een terugblik/retrospectie op de meditatie, (2) een terugblik op de vergankelijkheid van de meditatie en (3) welke lessen kan ik trekken uit deze meditatie? Wat heb ik *ervaren*?

De drie karakteristieken van alle fenomenen—de *tilakkhana*—ervaar ik héél duidelijk:

- *Sabbe sankhara anicca.*
- Sabbe sankhara sukkha.*
- Sabbe sankhara anatta.* •

[2.3] *Satipatthana vipassana bhavana*

Vipassana bhavana ⁶¹⁹ is de meditatietechniek die ertoe strekt om een penetrerend inzicht te verwerven in de werkelijkheid zoals ze *is*. Om de dingen, verschijnselen, fenomenen forensisch te onderzoeken zodat we ze beschouwen zoals ze *werkelijk* zijn. *Vipassana* betekent letterlijk: ‘*de dingen zien zoals ze werkelijk zijn*’.

Dus *niet* op de manier zoals we het gewoonlijk doen, namelijk: zoals we *dénken* dat ze zijn. Of *willen* dat ze zijn. Of juist *niet willen* dat ze zijn. *Yatha bhuta*. Zoals ze zijn. *As they are*.

Vipassana bhavana is *inzichtmeditatie*—De Boeddha heeft gesteld dat werkelijke innerlijke bevrijding *énkel* kan verwezenlijkt worden door middel van het ontwikkelen van aandacht. Door te observeren. Door te kijken. Door te zien. ⁶²⁰

Dit ‘*zien*’ vergt het ontwikkelen van een helder begrip (*samma ditthi*) in de drie karakteristieken (*tilakkhana*) van alle geconditioneerde fenomenen, namelijk:

- inzicht in de veranderlijkheid en in de vergankelijkheid (*anicca sammasana nana*)
- inzicht in de onbevredigdheid (*dukkha samma-sana nana*)
- inzicht in de zelfloosheid (*anatta samma-sana nana*) van alle dingen

Anicca, *dukkha* en *anatta* grondvesten drie elementaire begrippen in *Buddhasasana*—de leer van de Boeddha. ⁶²¹ Ze vormen de hoekstenen voor het streven van de *yogi* om tot Zelfrealisatie te komen. Zelfrealisatie is de gemoedstoestand van innerlijke vrede. *Nibbana*.

Van de drie is *anicca* de voornaamste, de essentiële factor in dit bewustwordingsproces. Het is de *passe-partout* waarmee de twee andere poorten van de inzichtsburcht zich openen.

Om *anicca* te kunnen ontsluiten moet de *yogi* het Edele Achtvoudige Pad (*maggasacca*)—de Vierde Edele Waarheid van de Boeddha (*cattari ariya saccani*)—intensief belopen.

Dit Pad is onderverdeeld in drie—progressief opgaande—stappen, namelijk moraliteit (*sila*); concentratie (*samadhi*) en wijsheid (*panna*). ⁶²²

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 éénpun-
tigheid (*ekaggata*) ⁶²³ 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* gefundeerd is op *sila*.

Enkel wanneer de *yogi* zijn/haar concentratie zodanig *gefinetuned* heeft dat hij één is met zijn/haar meditatie-object kan wijsheid—*panna*—ontwikkeld worden. Ook hier geldt opnieuw dezelfde redenering: wil de *yogi* een uitstekende *panna* bereiken, dan is het noodzakelijk dat zijn *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 er *géén* (uitstekende) wijsheid mogelijk. Hoe perfecter de moraliteit, resp. de concentratie, hoe perfecter de wijsheid zal zijn.

En het is juist deze (perfecte) wijsheid—*prajnaparamita*⁶²⁴—die de *yogi* in staat stelt om *anicca*, *dukkha* en *anatta* te begrijpen door de beoefening van *vipasana*. Slechts door het continu beoefenen van *vipassana* kan de *yogi* (uiteindelijk) de dingen ‘zien’ zoals ze werkelijk zijn.

De techniek van *vipassana* komt er dus op neer dat de *yogi* ernaar streeft *anicca* bij zichzelf te realiseren [d.i. de vergankelijkheid herkennen, erkennen en er één mee worden].⁶²⁵ Eenmaal *anicca* gerealiseerd is, zal hij *dukkha* begrijpen, om vervolgens *anatta* te ‘zien’ als ultieme waarheid.

Enkel door dit ‘inzicht’ begrijpt de *yogi* de ellende die zijn hele bestaan door-dringt en verzadigt (*dukkha sacca*);⁶²⁶ laat hij de oorzaak van het lijden (*samudaya sacca*) los en realiseert hij dat dit lijden kan beëindigd worden (*nirodha sacca*).⁶²⁷

Anicca realiseren komt erop neer dat de *yogi* de veranderlijkheid binnen zichzelf realiseert. Hij wordt één (*ekaggata*) met zijn vergankelijkheid, d.i. hij ‘ervaart’ de persoonlijke vergankelijkheid in zijn diepste zelf.

De ervaring van *anicca* kan door de *yogi* slechts verworven worden *op voorwaarde* dat hij de juiste aandacht (*samma sati*)⁶²⁸ ontwikkelt. Hiervoor moet hij zijn analytische én ijverige aandacht vestigen op de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid (*satipatthana*).

Door deze constante, geconcentreerde aandacht (*sati*) op de steeds veranderende natuur van de lichamelijke en mentale gewaarwordingen, wendt de beoefenaar zich af van de vluchtige ‘geneugten’ van zijn zintuiglijke ervaringen, die hem toch geen stabiel geluk brengen. Zo wordt bij de *yogi* de hoedanigheid van gelijkmoedigheid (*upekkha*) verder diepgaand ontwikkeld doordat hij de *Wet van Anicca* experiënteel ervaart.⁶²⁹

Sati en *upekkha* vormen hierdoor de twee vleugels waaruit *vipassana* opgebouwd is. De evenwichtige combinatie van beide realiseert wijsheid (*panna*), namelijk het inzicht dat alles wat gecreëerd wordt ten onder gaat; dat alles wat ontstaat, alles wat tot ‘worden’ komt uiteindelijk vergaat—*Sabe sankhara anicca*.

• *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. Enkel hun uitdoving brengt geluk.

⁶³⁰ •

Deze diepgewortelde wijsheid vormt de directe weg—*ekayano maggo*—naar *nibbana*.

Deze wijsheid ontstaat bij de *yogi niet* op een intellectuele basis, maar berust op direct-experiëntiele *ervaring*. Het is een diepgaand *ervaringsgericht* inzicht; het is *gerealiseerd* inzicht—*paccakkha-nana*.⁶³¹

Zo bereikt de *yogi* tenslotte een staat van inwendige en uitwendige kalmte en brengt hij zichzelf en zijn energie in balans.

Door aanhoudende meditatiebeoefening van *satipatthana* wordt de *sattatimsa bodhipakkhiya Dhamma*⁶³² bij de *yogi* ontwikkeld.

Praktisch komt de *vipassana*-techniek erop neer dat de *yogi* zijn geconcentreerde aandacht richt op alle soorten gewaarwordingen die zich voordoen *in, op of doorheen* zijn lichaam.

Deze individuele gewaarwordingen kunnen werkelijk alle verschijningsvormen aannemen: 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... Zij kunnen het héle lichaam beslaan..., ze kunnen ook sléchts een kleine oppervlakte van het lichaam innemen... Zij kunnen zich *in, óp* of *doorheen* het hele lichaam afspelen...

Het komt er dus op neer dat de *yogi* zijn hele lichaam voortdurend ‘aftast’ of ‘scant’, ‘*van de top van zijn/haar hoofd tot de tippen van zijn/haar tenen; en van de tippen van zijn/haar tenen tot de top van zijn/haar hoofd.*’

De *yogi* vestigt *niet* zijn aandacht op de anatomische bestanddelen van het lichaam die hij ‘afscant’, maar *wél* op de ultra-kleine energetische deeltjes (*kalapas*),⁶³³ die de basismaterie vormen. Deze *kalapas* ontstaan op *ieder* moment om in hetzelfde ogenblik opnieuw te vergaan.

De *yogi* richt zijn aandacht op dit immense *proces* van verandering; deze *flow* van ontstaan en van vergaan.

Al deze individuele gewaarwordingen die de *yogi* *ervaart* vormen zijn realiteit van *dít* eigenste moment, én dit van *moment-tot-moment*.

Zo observeert de *yogi* al deze gewaarwordingen, volkomen *objectief*. Het maakt helemaal niet uit wélke gewaarwording of wélke gewaarwordingen ervaren worden vermits *alle* gewaarwordingen immers hetzelfde gemeenschappelijke kenmerk vertonen, namelijk het kenmerk van ontstaan en vergaan; het kenmerk van vergankelijkheid; het kenmerk van *anicca*.

Door het vestigen van geconcentreerde aandacht op deze gewaarwordingen zal de *yogi* duidelijk en helder begrijpen (*samma ditthi*) hoe de hele lichamelijke structuur; hoe de hele mentale structuur; hoe de combinatie van de lichamelijke én de mentale structuur in elkaar steekt: het hele bestaan is sléchts een *proces* van ontstaan en vergaan; een continu *proces* van constante verandering; van ontstaan en van vergaan. Een eindeloze *flow* van worden en verdwijnen. Een *flux* van ontstaan en van vergaan.

In de universele fysieke en mentale structuur is *niets* stabiel; niets vast; niets onafhankelijk te vinden. Alles is in constante verandering. En deze constante verandering is *géén* fout van de natuur. Verandering en vergankelijkheid vormen juist de *immanente* aard van alle verschijnselen. Verandering is de *nucleus* van de Natuurwet; de Kosmische Wet; de *Dhamma*.

Voor de goede orde en vooral het juiste begrip geef ik *infra* een summiere recapitulatie van de *supra* gehanteerde terminologie:

→ *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 de *yogi* dént of zou willen dat ze zijn of niet zou 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].⁶³⁴ Zien zoals de reflectie van een spiegel. Hiervoor is juiste aandacht (*samma sati*) nodig.

→ *in de drie karakteristieken* (*tilakkhana*) *van alle geconditioneerde fenomenen*: deze drie kenmerken zijn: veranderlijkheid/verandering/vergankelijkheid (*anicca*); lijden/leed/ellende/onvrede (*dukkha*) en niet-zelf (*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 Boeddha is kort en bondig: de *yogi* moet proberen de *tilakkhana* in alle houdingen [lopend; staand; liggend; zittend] 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 alle geconditioneerde fenomenen*: de hele fysieke 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.

→ *verkregen door juiste aandacht* (*samma sati*): deze juiste aandacht kan *énkel* verkregen worden door analytische meditatie. Bijgevolg moet deze aandacht van een uitzonderlijke, zuivere kwaliteit zijn.⁶³⁵

Deze juiste aandacht bezit vier cruciale kwaliteiten of eigenschappen, namelijk:

- ijverig, gepassioneerd, met vuur, met passie (*atapi*)
- met geconcentreerde [niet-reactieve] opmerkzaamheid (*sati*)
- volkomen bewust van de permanente vergankelijkheid van alle verschijnselen (*sampajano*)
- gelijkmoedig, dit is: vrij van hunkering en van afkeer (*vineyya abhijjhadomanassa*)

→ *op de Vier Fundamenten van Aandacht* (*satipatthana*) door het beschouwen/contemplatie ervan; de concentratie erop en het bewustzijn ervan.

De vier Fundamenten van Opmerkzaamheid zijn:

- beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op het lichaam (*kaya-nupassana*): ⁶³⁶ aandacht op de ademhaling; op de lichaamshoudingen; op de lichaamshandelingen; op de anatomische bestanddelen van het lichaam; op de elementen die het lichaam uitmaken en tenslotte op het lijk (*asubha*).
- beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op de gewaarwordingen (*vedananupassana*): aandacht op de lichamelijke en mentale gewaarwordingen.
- beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op de geest (*cittanupassana*): aandacht op de gedachten die opkomen én aandacht op de gemoedstoestanden van de geest [o.m. verlangen, afkeer, onwetendheid—de drie *kilesas*].
- beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op de fenomenen, de verschijnselen, de dingen. (*dhamma-nupassana*):

In het bijzonder gaat het hier over:

- a) de Vijf Hindernissen (*panca nivarana*)
- b) de Zeven Factoren van Verlichting (*sambojjhanga*)
- c) de Vijf Aggregaten van hechten (*panca upadana khandha*)
- d) de Zes Innerlijke en de Zes Uiterlijke zintuigferen (*salayatana*)
- e) de Vier Edele Waarheden (*cattari ariya sacca*)

➔ *satipatthana*: letterlijk: ‘*sati*’ = aandacht geven op het NU; ‘*patthana*’ of ‘*upatthana*’ = stevig; vast verankerend; intensief; voortdurend.

Satipatthana is—volgens de Boeddha himself—de *énige* weg om het bewustzijn te zuiveren (*sattanam visuddhiya*) en om tot verlichting (*nibbana*) te komen. ⁶³⁷

Satipatthana is de meditatie-techniek die nodig is om *vipassana* te realiseren. Anders verwoord: de techniek van observatie én contemplatie van *satipatthana* leidt de *yogi* rechtstreeks naar *vipassana*.

Het doel van *satipatthana* is het zuiveren van de geest door het verzwakken van de *kilesas*, de mentale bezoedelingen [verlangen; afkeer en onwetendheid]; door het verhinderen dat ze opnieuw ontstaan en door het ontwikkelen van kammisch heilzame (*kusala*) bewustzijnsstaten. ⁶³⁸

Er 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 4 Fundamenten van Opmerkzaamheid; terwijl andere technieken juist *alle* Fundamenten gebruiken. In de *Maha Satipatthana-Sutta* worden méér dan 50 beoefeningen beschreven.

Maar wélke ook de gevolgde techniek is, in de praktijk komt het hierop neer:

- *Practicing diligently, mindfulness [vipassana] becomes continuous from one moment to the next and there is no room for defilements to arise in the stream of consciousness.*

If there are gaps in one's mindfulness on the primary object, ignorance, lust and aversion may take root. So it is necessary that yogis exert effort by directing the noting mind to the primary object, so that the mind's attention reaches the object, without delay.

Noting with aim and effort, mindfulness develops. All presently arising objects: the rising and the falling of the abdomen, itching sensations, hardness, softness, roughness, cohesion, fluidity, heat, warmth, coolness, lightness, stiffness, tension and movement, as well as seeing, hearing, tasting, touching, bending, turning, stretching, opening and closing of the eyes, blinking of the lashes and so forth, must be noted with aim and effort, from one moment to the next.' 639

Door aanhoudende meditatiebeoefening van *satipatthana* worden de zeven verlichtingsfactoren (*sambojjhanga*) bij de *yogi* ontwikkeld. Deze verlichtingsfactoren vormen de noodzakelijke voorwaarden om tot Ontwaken te komen.

De zeven verlichtingsfactoren zijn: aandacht (*sati*); dhamma-onderzoek (*dhammavicaya*); ijver (*viriya*); vreugde (*piti*); kalmte (*passadha*); concentratie (*samadhi*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*).

→ *gelijkmoedigheid (upekkha)*: door géén enkele reactie (*sankhara*) te geven op gewaarwordingen van verlangen óf van haat, omwille van het experiëntiele wéten ⁶⁴⁰ van de *yogi* dat alles élk moment verandert, vluchtig is en volkomen onstabiel.

→ *wijsheid (nana)*: 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 van het Geheel.

De Boeddha formuleerde deze wijsheid in zijn laatste woorden: '*Verval is onverbrekelijk 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 641, neither passing away nor arising: without stance, without foundation, without support. This, just this, is the end of dukkha.*' ⁶⁴²

[3.] DITTHI-VISUDDHI

Ditthi-visuddhi ⁶⁴³ staat voor ‘Zuivering van inzicht’.

Op deze plaats aangekomen—nà de morele zuivering (*sila-visuddhi*) en nà de zuivering van de geest (*citta-visuddhi*)—heeft de *yogi*, met het verschijnen van de *nimitta*, de meditatie-toestand van toegangsconcentratie (*upacara samadhi*) bereikt.

Het is het moment waarop hij de keuze maakt tussen (a) de voortzetting van *samatha*-meditatie (*samatha-yana*) ófwel (b) *vipassana*-meditatie (*vipassana-yana*).

Opteert de mediteerder voor de *samatha*-meditatie, dan gaat hij verder met zich te concentreren op de *nimitta*, om alzo absorptie-concentratie te bereiken (*appana samadhi*).

De verdere stap voor de *samatha*-mediteerder is dat hij, vanuit het ontstaan en vergaan van de *jhana*-factoren (*jhananga*), de diepe meditatiestaten van de *jhanas* [absorpties] bereikt en—vooral bij het verlaten (*cfr. supra*) van deze *jhanas*—inzicht verwerft in de kennis van het pad (*magga nana*), resp. in de vruchten van het pad (*phala nana*).

Voor de mediteerder die de *vipassana*-meditatie volgt is dit het startpunt van de 16 opeenvolgende fazen van intuïtief inzicht ⁶⁴⁴ op het pad dat uiteindelijk tot Zelfrealisatie leidt. ⁶⁴⁵

Dit is de weg die we van hieruit verder volgen.

In feite vormen deze 16 fazen van inzicht een graadmeter voor de *yogi*: de 16 fazen beschrijven perfect wélk niveau de mediteerder op zijn weg naar spirituele bevrijding op een bepaald moment bereikt heeft. Maar voor élk inzicht; voor élk stap dichter naar bevrijding toe, betaalt de beoefenaar een wereldse prijs: het verlies van telkens een andere illusie.

Deze 16 fazen van inzicht bevatten 3 wereldse, (*lokiya*) d.i. zintuiglijke trappen van realisatie (*lokiya parinna*), ⁶⁴⁶ vooraleer de buitenzintuiglijke, transcendentale (*lokuttara*) ⁶⁴⁷ trappen bereikt kunnen worden.

Ditthi-visuddhi wordt bewerkstelligd door de analytische observatie door de *yogi* van zijn eigen geest/lichaam-complex (*nama-rupa*). ⁶⁴⁸

Wanneer de *yogi*—dit geest/lichaam-verschijnsel—aan een analytisch en forensisch onderzoek onderwerpt door er zijn aanhoudende en penetrerende aandacht op te richten, ervaart hij al snel dat de werkelijkheid er compleet anders uitziet dan wat hij er vroeger van dacht. ⁶⁴⁹

In realiteit is dit geest/lichaam-verschijnsel een continu en zelfloos proces dat ontstaat en vergaat overeenkomstig allerlei oorzaken en gevolgen.

De bestanddelen van het geest/lichaam-complex bestaan uit de 5 aggregaten van toe-eigening ⁶⁵⁰ (*khandhas*): vorm/lichaam (*rupa*); bewustzijn (*vinnana*); perceptie (*sanna*); gevoelens (*vedana*) en mentale formaties (*sankharas*).

Helder begrip (*samma ditthi*) houdt in dat het inzicht van de *yogi* correspondeert met de werkelijkheid zoals het is—‘*as it is*’—en *niet* met de werkelijkheid waarvoor hij verlangt; waarvan hij afkerig staat of waarvan hij denkt dat ze zó is.

Zulk helder begrip heeft als basis *wijsheid* (*panna*). De wijsheid die *ziet* en *weet* dat alle fenomenen vergankelijk; onbevredigend en zonder substantie zijn (*cf. infra*). Concreet naar de *yogi* toe impliceert dit, dat de *khandhas*, waaruit hij bestaat, eveneens vergankelijk, onbestendig, onbevredigend en zelfloos van aard zijn.

Dit is, voor de *yogi* een harde noot om kraken, gezien zijn geconditioneerde voorgeschiedenis, die een compleet andere kant uitwijst.

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 realiseren dat er niemand 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 in *anatta*: er bestaat geen ‘*ik*’ of een ‘*zelf*’ dat aan de touwtjes trekt. Elk ‘*zelf*’ is een illusoire constructie. Het geroemde ‘*zelf*’ is een verhaaltje. Net zoals de mens een verhaaltjes-scheppende machine is. ⁶⁵¹

Elke grens tussen het ‘*zelf*’ en de rest van de wereld is kunstmatig en ingebeeld (*sakkaya-ditthi*). ⁶⁵² 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*) verschijnselen. 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 wereld een stroom is van voortdurend veranderende elementen die compleet *leeg* zijn van een vaste, stabiel blijvende kern.

De *yogi* ziet in 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 hijzelf, noch iemand anders noch ‘iets’ anders, ook maar enige vat heeft.

Hij ziet duidelijk in dat, telkens hij zichzelf ‘in charge’ *beschouwt* [het is louter een illusie; hij heeft er geen enkele vat op] van het hele gebeuren, hem dit slechts onvrede oplevert. Het inzicht in de *tilakkhana* doet grondig zijn werk! ⁶⁵³

Nu deze 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 fase van inzicht (nama-rupa-pariccheda-nana)—Inzicht in het onderscheid tussen bewustzijn en materie, tussen geest en lichaam***

Het is het inzicht waardoor de beoefenaar de ware natuur van de materie/geest-structuur (*nama-rupa*) realiseert. ⁶⁵⁴

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—involves mind and matter.*’ ⁶⁵⁵

Verder herkent de beoefenaar, dat er een duidelijk *onderscheid* bestaat tussen enerzijds het *materiële (rupa)* en anderzijds het *mentale (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 delen bestaat; uit *nama* en *rupa*. ^{656 657 658}

Door het realiseren van dit 1ste inzicht maakt de beoefenaar de realisatie van de 3de Zuivering nu compleet. ⁶⁵⁹

Wanneer de *yogi* zijn lichaam/geest-complex (*namarupa*) observeert, komt hij tot de vaststelling dat dit hele lichaam/geest-fenomeen énkél bestaat uit lichaam (*rupa*) én uit bewust-zijn (*nana*). Er bestaat niets anders dan *rupa* en *nana*. Maar het is *niet* omdat er niets anders bestaat dan *rupa* en *nana*, dat zij geen combinatie vormen. Ze zijn zonder enige twijfel verbonden met elkaar, maar er is wel degelijk een *onderscheid* tussen beide (*cfr: infra: 2de fase*). ⁶⁶⁰

Praktisch: de mediteerder ziet bvb. duidelijk het onderscheid tussen enerzijds het *materieel-fysische aspect* van de in- en uitademing—het fysieke proces [*rupa*] en anderzijds het *mentale aspect* ervan, namelijk het *bewust-zijn*—het registreren van deze in- en uitademing [*nama*].

Ander voorbeeld: hij herkent de gewaarwordingen als het materiële aspect [*rupa*] en het *bewust-zijn* ervan als het mentale aspect [*nama*].

Nog een ander voorbeeld: hij ziet het rijzen en dalen van het abdomen tijdens de in- en uitademing enerzijds [*rupa*] en het registreren van dit rijzen en dalen door het *bewust-zijn* anderzijds [*nama*].

Zodoende beseft hij duidelijk dat *nama-rupa* absoluut *géén* compacte eenheid [een ‘*zelf*’] vormt [hetgeen voorheen het geval was], maar uit ‘onderdelen’ bestaat, die 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 voorkomen zowel in een levende als in een 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* (*nisankhati*)⁶⁶¹—‘*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 zelf *rupa*; het feit dat hij zich bewust is [*bewust-zijn*] van het zien is *nama*.⁶⁶²
- wanneer hij een geluid *hoort*, dan zijn de oren en het geluid zelf *rupa*; het feit dat hij zich bewust is [*bewust-zijn*] van het geluid is *nama*.
- wanneer hij iets *ruikt*, dan is de neus en de geur zelf *rupa*; het feit dat hij zich bewust is [*bewust-zijn*] van de geur is *nama*.
- wanneer hij iets *smaakt*, dan is de tong en de smaak zelf *rupa*; het feit dat hij zich bewust is [*bewust-zijn*] van de smaak is *nama*.
- wanneer hij iets *voelt*, dan is 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 mediteert⁶⁶³—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 ‘noteert’ en er zich ‘*bewust*’ van is.⁶⁶⁴

Bhikkhu Buddhadasa⁶⁶⁵ heeft op een weergaloze manier een beschrijving gegeven van ‘ons’ *nama-rupa*-complex:⁶⁶⁶

• *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).⁹

Op deze manier verwerft de *yogi* ervaringsgewijs inzicht dat er een onderscheid bestaat tussen lichaam en bewustzijn; dat materie en geest *géén* separate eenheid [afgescheiden van het Geheel] vormen (*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 dit-zelfde 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 beoefenaar 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 ook 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—*bhavana-maya panna*.

Kortom: in deze 1ste fase verwerft de *yogi* het inzicht dat elke menselijke ervaring samengesteld is uit bewustzijn en materie; d.i. het inzicht dat er een *onderscheid* bestaat tussen enerzijds het observerende bewustzijn (*nana*) en anderzijds de materie, de objecten van het bewustzijn (*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 fase van inzicht (*paccaya-pariggaha-nana*)—Inzicht in de oorzaak en gevolg-relatie tussen *nama* en *rupa***

Nadat de beoefenaar in zijn meditatie duidelijk het onderscheid heeft onderkend tussen materie en bewustzijn [1ste fase van inzicht], bemerkt hij vervolgens het *causale* verband dat tussen beide bestaat. Op deze manier verkrijgt hij inzicht in *de Wet van Afhankelijk Ontstaan* (*paticca samuppada*).⁶⁶⁷

Door zijn observatie constateert de *yogi* o.m. volgende fenomenen :

- *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 fysieke gewaarwordingen → de intentie om te gaan zitten veroorzaakt in het lichaam een aantal fysieke gewaarwordingen wanneer de intentie in 'zitten' wordt omgezet. Ander voorbeeld: zonder bewustzijn om te zien, is er geen visueel object.

- *het lichaam conditioneert de geest*: zonder het bestaan van visuele objecten, kan er geen bewustzijn ontstaan. Een onwillekeurige, vluchtige glimp op een visueel object kan hierover een reeks gedachten opwekken.

- *de geest conditioneert de geest*: een minuscule, initiële gedachte kan een heel verhaal genereren. Belangrijk gegeven: indien de beoefenaar deze gedachte 'noteert' [detecteert bij het verschijnen ervan] zal dit verhaal zich niet manifesteren! Door te 'noteren' wordt het automatische gewoontepatroon doorbroken.

- *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 gewaarwording 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. ⁶⁶⁸ 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* van oorzaken en gevolgen van de lichamelijke en mentale verschijnselen;

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 fysieke 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.

Bavo Lievens in een persoonlijke mail: ⁶⁶⁹

• *There is no other creator of life (and its environment, from heavens to hells) then the power of one's own mind.* •

Dalai Lama: ⁶⁷⁰

• *...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 expe-

riences their result. Rather one link arises from another in a natural process of conditionality. ९

Sayadaw U Pandita: 671

• *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.* ९

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.

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 na de dood verder leeft of reïncarneert.

De *yogi* krijgt ook het inzicht dat deze *processen*—deze *flows* van zich elkaar opvolgende ervaringen—onmogelijk kunnen eindigen bij de dood van het ‘zelf’.

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—[de aggregaten van toe-eigening (*khandhas*)], zonder dat het hele *proces* van ontstaan en vergaan een einde neemt. Integendeel zelfs: dit *proces* van ontstaan en van vergaan dendert onverstoort verder.

De *yogi* is er zich tevens bewust van dat al deze klaarblijkelijke evidenties niet énkél gelden voor het heden, maar eveneens golden voor het verleden en ook zullen gelden voor de toekomst.

Door dit inzicht overwint de mediteerder elke twijfel: hij verwerft het inzicht dat alle fenomenen bestaan in afhankelijk ontstaan en dat het absoluut geen ‘ik’ of ‘zelf’ is die dit *proces* op enige wijze aanstuurt.

Verder ziet de *yogi* duidelijk in 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 oorzaken (*hetus*) en voorwaarden (*paccayas*). Dit geldt op de eerste plaats voor datgene waar hij het meeste belangstelling voor heeft, namelijk voor zijn eigen ‘ik’. 672

De *yogi* bekijkt alle fenomenen, vanaf het moment dat hij dit experiëntieel inzicht verworven heeft, dus met héél wat meer scepsis dan voordien en voelt zich

véél meer verantwoordelijk voor zijn eigen ervaringen omdat hij beseft dat hij-zelf voortdurend zijn eigen ervaringen ‘construeert’.

De inzichten die de *yogi* in de 2de fase verwerft kunnen als volgt worden samen gevat:

→ 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 beoefenaar 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 éneke rol speelt. ⁶⁷³

→ 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*’ 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 (*paccaya-pariggaha-nana*). ⁶⁷⁴

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 (*yatha bhuta-nana*); hij heeft nu het juiste inzicht (*samma ditthi*); de juiste visie (*samma-dassana*) en heeft inzicht in de onderlinge gerelateerdheid van de verschijnselen (*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 (*kilesa-vatta*) met de ‘vergiften’ verlangen, afkeer en onwetendheid; de fase van de heilzame en onheilzame handelingen (*kamma-vatta*) en de fase van de aangename, resp. onaangename resultaten ervan (*vipaka-vatta*).

Door het realiseren van de 2de fase van inzicht, realiseert de beoefenaar tezelfdertijd de Zuivering door het overwinnen van twijfel (*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 deze 2de fase van inzicht, komt hij bangelijk dicht bij de *sotapanna*-fase (*cfr. infra*).

[4.] KANKHA-VITARANA-VISUDDHI

Kankha-vitarana-visuddhi ⁶⁷⁵ staat voor ‘Zuivering van twijfel’.

Door deze Zuivering overwint de *yogi* de sceptische twijfels die hij tijdens zijn meditatie-beoefening tegenkomt.

Deze scepsis kan allerlei vormen aannemen, namelijk intellectuele, kritische, ethische en psychologische twijfel.

Deze twijfels worden geciteerd in de *Sabbasava-Sutta*: ⁶⁷⁶

• *Op de volgende manier schenkt hij zijn aandacht op onverstandige wijze:*

“Bestond ik nu in het verleden of bestond ik nu niet in het verleden? Wat was ik in het verleden? Hoe was ik in het verleden? Na wat geweest te zijn werd ik wat in het verleden?”

“Zal ik in de toekomst bestaan of zal ik in de toekomst niet bestaan? Wat zal ik in de toekomst worden? Hoe zal ik in de toekomst worden? Na wat geweest te zijn zal ik wat in de toekomst worden?”

“Of hij is nu innerlijk onzeker over het heden: “Besta ik nu of besta ik nu niet? Wat ben ik? Hoe ben ik? Waar is dit wezen vandaan gekomen? Waar zal het heengaan?”” •

Deze twijfels handelen over de *yogi* zelf. Het zijn speculaties over o.m. het feit of er—al-dan-niet—een ‘zelf’ zou ‘hebben’ bestaan in het verleden; ‘bestaat’ in het heden; of zal ‘bestaan’ in de toekomst. Wanneer dergelijke misleidende gedachten opkomen bij de *yogi* leiden ze tot allerlei [uiteraard illusoire] speculaties en verkeerde interpretaties.

Verder kunnen er twijfels voorkomen over de *tiratna*, namelijk over de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*.

Het zijn twijfels die hun oorsprong vinden in de gewoontepatronen van het *samsarisch* bestaan.

Het overwinnen van die twijfels kan de mediteerder bewerkstelligen door alle fenomenen *objectief* te observeren; d.i. door alle verschijnselen te observeren als een getuige—*zónder* er enig oordeel of vooroordeel aan toe te voegen. Zonder verhalen. Zonder drama’s. Wanneer de *yogi* de ware aard van de dingen ziet en kent (*yatha bhuta janami passami*); *wéét* hij *hóe* ze in werkelijkheid zijn. Op deze manier overwint hij *élke* twijfel.

Dalai Lama: ⁶⁷⁷

• *Purification by overcoming doubt discerns the conditions of the mind and matter in the past, present, and future, thus eliminating doubts concerning them.*

By meditating on dependent arising [paticca samuppada], meditators view the present collection of aggregates as dependently arisen, conditioned phenomena, thus understanding that their body-mind complex does not arise due to a transcendent creator; is not a manifestation of a primal or permanent cosmic substance; and did not appear causelessly. •

Het komt er in deze Zuivering op aan dat de *yogi*—voor eens en altijd—komaf maakt met deze twijfels. En hier komt de 2de fase van inzicht hem ter hulp.

[5.] MAGGAMAGGA-NANA-DASSANA-VISUDDHI

Magga-magga-nana-dassana-visuddhi staat voor ‘Zuivering door kennis en inzicht van wat het Pad is en wat niet’.

Van nu af gebeuren de resterende Zuiveringen ‘door kennis en inzicht’ (*nana-dassana-visuddhi*).⁶⁷⁸ Hier staat de *yogi* dus voor een keerpunt—een drastische verandering. Van nu af aan bereikt zijn concentratie de maturiteit: zijn *bewust-zijn* is viriel en energiek. En zijn inzicht wint aan kracht.

In de praktijk van zijn meditatie komt dat erop neer dat de *yogi* nu recht op zijn doel afgaat. Door kennis en inzicht. *Nana dassana*.

Door deze Zuivering bij zichzelf te realiseren, zal de mediteerder het valse pad van de zintuiglijke wereld met zijn illusoire extase en euforie uitsluiten, om zich te richten op het Pad van het juiste inzicht. Dit inzicht omvat de vergankelijkheid (*anicca*), de onbevredigdheid (*dukkha*) en het niet-zelf (*anatta*) van alle fenomenen. Dit zijn de drie karakteristieken van alle verschijnselen: de *tilakkhana*.

Om deze Zuivering tot een goed einde te kunnen brengen, is het noodzakelijk dat de *yogi* de nodige *voorafgaande* kennis en inzicht van de *Buddha Dhamma* verworft. Het spreekt voor zich dat dit een *absolute vereiste* vormt opdat hij in staat zou zijn om een onderscheid te maken tussen datgene wat tot het Pad behoort en wat niet.

Deze kennis en inzicht omvat o.m. Afhankelijk Ontstaan (*paticca samuppada*); De Vier Edele Waarheden (*cattari ariya saccani*) en de Vijf Aggregaten van Toe-eigening (*khandhas*).

Wanneer hij beschikt over deze kennis en inzicht, kan de beoefenaar—door meditatieve observatie—tot kennis en inzicht komen van de *tilakkhana*. Op deze manier kan hij in zichzelf *anicca*; *dukkha* en *anatta* realiseren.

Nog een belangrijke opmerking i.v.m. het feit dat de *yogi* duidelijk het juiste Pad moet onderscheiden van het valse.

Het komt erop neer dat de *yogi* zich zuivert van zijn verlangen naar én zijn gehechtheid aan de verleidelijke bewustzijnsstaten [o.m. het verlangen naar *piti*; *sukha*; *ekagatta*] die hij tegenkomt en die progressief opduiken gedurende zijn formele meditatie-beoefening. Deze ‘verleidelijke bewustzijnsstaten’ worden gewoonlijk de Tien Bezoedelingen van Inzicht (*vipassana-nupakkilesa*)—of ‘*corruptions of insight*’ genoemd.⁶⁷⁹

Het aangename en spectaculaire karakter van deze ervaringen houdt voor de beoefening van de *yogi* het reële gevaar in dat hij ernaar gaat verlangen (*nikanti tanha*).

Zolang zijn geest op dergelijke wijze verstoord wordt door deze Tien Bezoedelingen van Inzicht, zal hij de drie kenmerken van de *tilakkhana* nooit volkomen helder in hun ware natuur kunnen onderscheiden.

Enkel wanneer deze bezoedelingen volledig vernietigd zijn, zal hij de drie karakteristieken bij zichzelf realiseren. Dit kan hij bewerkstelligen door in te zien dat hij zich dient te onthouden van *verlangen* naar deze verleidelijke bewustzijnsstaten. ⁶⁸⁰

De beoefenaar voelt zich door [een aantal van] deze ervaringen zó begeistert en/of zó in vervoering gebracht—'... *becoming attached to the bliss of concentration*' ⁶⁸¹—dat hij niet kan nalaten om aan deze gewaarwordingen te gaan 'hangen'. Hij verlangt naar deze '... *pleasant meditation experiences, feeling of great rapture, calm, happiness, and peace*'. ⁶⁸²

Dit is duidelijk de niet-voldragen, immature fase van *udayabbaya nana* en kan bijgevolg absoluut *niet* het Pad zijn. ^{683 684}

Mahathera Matara Nanarama ⁶⁸⁵ heeft uitvoerig en analytisch de specifieke redenen omschreven waardoor deze aangename ervaringen en gewaarwordingen de meditatie infecteren.

Algemeen kan gesteld worden dat de hoofdreden waarom deze 10 gebreken of onvolkomenheden de *yogi* op een dwaalspoor brengen, gelegen is in het feit dat de mediteerder zich [nog] niet geheel bewust is dat de hele meditatie-beoefening handelt over een *proces* dat zich gradueel en progressief ontwikkelt.

Van zodra de beoefenaar dit *proces* stopt door te blijven 'hangen' aan één van deze aangename ervaringen stuikt—zonder dat hij het beseft—zijn hele meditatie-beoefening als een pudding in elkaar. ⁶⁸⁶

Het positieve aan dit verhaal is dat de *yogi*, wannéer hij kan weerstaan aan dit verlangen naar deze sublieme ervaringen en—zoals hij hoort te doen—gewoon verder mediteert over het ontstaan en vergaan van alle fenomenen, onmiddellijk zal inzien dat ook deze aangename, sensationele ervaringen—zoals alle zintuiglijke ervaringen—de kenmerken dragen van de *tilakkhana*.

Van zodra de beoefenaar dit inziet, zal zijn verlangen en zijn hunkering naar deze ervaringen *automatisch* en *onmiddellijk* verdwijnen.

Door op het pad te blijven ziet de *yogi* duidelijk in dat elke ervaring *slechts* een vergankelijke ervaring is, waar géén enkel verhaal of drama hoeft aan toegevoegd te worden [een verhaal of drama waarin het 'ik' uiteraard weer de protagonistenrol opeist]; waar géén enkele reactie [lees: *sankhara* van verlangen of *sankhara* van afkeer] zich opdringt, ⁶⁸⁷ en waarmee hij zich niet moet identificeren. ⁶⁸⁸

In de praktijk komt het hierop neer dat de mediteerder zich enkel moet focussen op [de *tilakkhana* van] de objecten die zich aan hem presenteren van moment-tot-moment, wat er toe leidt dat ze automatisch verdwijnen. ⁶⁸⁹ Door zo te handelen blijft de mediteerder op het pad en slaat hij geen dwaalwegen in. ⁶⁹⁰

Op deze manier slaagt de *yogi* er in om het verlangen naar deze extatische goedstoestanden te elimineren. De beoefenaar beseft dat het juiste pad van beoefening erin bestaat om alle ervaringen die zich aan hem presenteren te observeren in gelijkmoedigheid (*upekkha*). Het verlangen naar extatische ervaringen is *niet* het juiste pad. Zo komt hij tot de zuiverende kennis en het inzicht welke ervaringen tot het pad behoren en welke niet (*magga-magga-nana-dassana-visuddhi*).

Praktisch komt het erop neer dat de *yogi*, wanneer zich het verlangen naar een dergelijke sensationele, extatische meditatie-toestand aandient, hij dit mentaal ‘noteert’, zonder er verder aandacht aan te besteden.

Door op deze manier te handelen bewijst de *yogi* zijn meesterschap doordat hij *inziet* [d.i. bij zichzelf realiseert = herkennen; erkennen en er één mee wordt] dat ook deze ‘verleidelijke bewustzijnsstaten’ onderhevig zijn aan de *tilakkhana* [3de fase van inzicht - (*cf.* *infra*)] én daardoor niet permanent zijn en steeds opnieuw veranderen [4de fase van inzicht - (*cf.* *infra*)].

Zo vernietigt de *yogi* systematisch deze bezoedelingen.

→ **3de fase van inzicht (*sammasana-nana*)—Inzicht in de vergankelijke, onbevredigende en zelfloze aard van alle mentale en lichamelijke fenomenen**

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 elke ervaring die hij observeert [hij ziet duidelijk het begin, het midden én het einde van elke ervaring; bvb. van de inkomende en uitgaande adem].

Door zijn voortdurende en intensieve observatie (*anupassana*) van elke ervaring verwerft hij inzicht (*nana*) in de eeuwige en onvermijdbare *veranderlijkheid* en *vergankelijkheid* (*anicca*) ervan.

Dit inzicht—*anicca nupassana nana*⁶⁹¹—vernietigt bij de mediteerder zijn voorheen verkeerde zienswijze van de ‘vastheid’ en ‘stabiliteit’ van de fenomenen. Hij realiseert zich dat hij geen toevlucht moet zoeken in de verschijnselen. Geen enkel fenomeen kan hem veiligheid bieden. Dit inzicht zorgt er verder voor dat zijn trots en hovaardij 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*⁶⁹²—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 (*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 inziet, verwerft de *yogi* nu het inzicht in het zelfloze (procesmatige) karakter van alles. De mediteerder 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 kern bezitten.

Dit inzicht—*anatta nupassana nana*⁶⁹³—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. Niemand controleert dit hele natuurlijke systeem.

Hij ervaart de veranderende en vergankelijke aard van de 5 aggregaten (*khandhas*); de onvrede die hieruit voortvloeit; evenals het feit dat ze geen enkele substantiële kern bevatten—alle verschijnselen zijn *leeg* aan ‘*zelf*’.⁶⁹⁴

Hij ziet duidelijk in dat noch zijn lichaam (*rupa*); noch zijn bewustzijn (*vinna*); noch zijn perceptie (*sanna*); noch zijn gewaarwordingen (*vedana*); noch zijn mentale formaties (*sankharas*) hem kunnen behoeden voor verandering; hem een blijvende bevrediging kunnen bieden; hem een vredig gevoel of veiligheid kunnen verschaffen.

Deze fase wordt ‘*kennis van de vergankelijke, onbevredigende en zelfloze aard van alle geconditioneerde verschijnselen*’ genoemd omdat ze aan de beoefenaar de *universaliteit* duidelijk maken van de drie kenmerken van het geconditioneerd bestaan (*tilakkhana*). De *yogi* verwerft het inzicht dat *alle* fenomenen onderhevig zijn aan vergankelijkheid (*anicca*); aan onbevredigdheid (*dukkha*) en aan zelfloosheid (*anatta*).

De *yogi* ziet ook in—nà analytische observatie en reflectie—dat deze drie karakteristieken niet enkel in het heden gelden, maar ook in het verleden golden, zoals ze eveneens in de toekomst van toepassing zullen zijn.

De inzichten (*nanas*) die de *yogi* in de 3de fase verwerft kunnen als volgt worden samengevat:

→ inzicht in de *veranderlijke én vergankelijke natuur* van alle fenomenen (*anicca sammasana 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 (*anicca nupassana nana*).

→ inzicht in de *onbevredigende natuur* van alle fenomenen (*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 onbevredigheid van alle verschijnselen (*dukkha nupassana nana*).

→ inzicht in de *zelfloze natuur* van alle fenomenen (*anatta sammasana 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 (*anatta nupassana nana*).

Sayadaw U Pandita: ⁶⁹⁵

• *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 dat hetgeen de *dhamma* leert juist is.

Sayadaw U Pandita: ⁶⁹⁶

• *The intuitive understanding of all three of these characteristics is included in a particular stage of insight—sammasana 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 corresponderen met de *1ste vipassana jhana* en ze maken voor de beoefenaar de weg vrij om élk fenomeen en élke ervaring te observeren en te analyseren vanuit het perspectief van de *tilakkhana*.

→ **4de fase van inzicht (*udayabbaya-nupassana-nana*)—(Initieel en nadien doordringend) Inzicht in ontstaan en vergaan, d.m.v. het voortdurend, intensief vestigen van aandacht erop**

De *yogi* mediteert nu diepgaand op de drie kenmerken van het bestaan (*tilakkhana*) in zijn eigen lichaam en geest.

Wanneer de beoefenaar, na het gerealiseerde inzicht in de drie karakteristieken van alle geconditioneerde fenomenen (*tilakkhana*), zijn beoefening verder zet, is zijn geest erg lucide en scherp. Zijn beoefening verloopt moeiteloos en is vol vreugde; zijn aandacht en gelijkmoedigheid staan scherp. Er is weinig of geen interferentie van afdwalende gedachten.

Hij ziet de verschijnselen zoals ze werkelijk zijn, compleet ontdaan van de verhalen en drama's die de gewoontepatronen van de zintuiglijke, relatieve, subjectieve wereld er normaal aan breien. Hij ziet de fenomenen in hun absolute, ultieme, 'pure' naaktheid (*paramattha dhamma*)⁶⁹⁷, vervuld als ze zijn door de kenmerken van *anicca*, *dukkha* en *anatta*. Hij ziet het ontstaan én het vergaan van alle fenomenen. Hij ziet de verschijnselen zoals ze werkelijk zijn en dit op elk moment van zijn beoefening.

De beoefenaar 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 elk lichamenlijk en elk mentaal fenomeen onderkent.⁶⁹⁸

Waar het inzicht van de *yogi* in het ontstaan en vergaan van *nama-rupa* initieel nog erg pril is, groeit dit inzicht en wordt alzo méér en méér doordringend en allesomvattend doordat hij er zijn voortdurende, intensieve aandacht op vestigt (*udayabbaya-nupassana-nana*).⁶⁹⁹ *Udayabbaya-nupassana-nana* start daár waar de initiële fase een einde neemt, dus waar de Tien Verleidelijke Bezoedelingen (*cfr. supra*) compleet vernietigd zijn. Nu 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.⁷⁰⁰

De *yogi* beperkt zijn meditatie nu ook niet meer tot enkel zijn primaire meditatie-object, maar strekt zijn beoefening nu uit tot iedereen en tot alles. De *yogi* mediteert vanaf nu met zuivere aandacht (*samma ditthi*) op de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid (*satipatthana*).

Mutatis mutandis verwerft de mediteerder het inzicht van het permanente ontstaan en vergaan van *alle* componenten (*khandhas*) waaruit de mens—dit 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* uitmaakt voor *alle* fenomenen.

De ervaring van ontstaan en vergaan vormt voor de *yogi* een fantastische ervaring omdat hij perfect aanwezig is in *dit* moment. Hij ervaart hoe *alle* objecten, waar hij zijn aandacht op laat vallen, ontstaan en vergaan.

Daarom richt de beoefenaar zijn aandacht op *alle* ervaringen die zich aan hem presenteren.⁷⁰¹ Zijn aandacht is onbeperkt: van nu af observeert hij opmerkzaam én keuzeloos⁷⁰² *alles* wat zich, in *dit* moment, aan zijn bewustzijn voordoet. En dit van moment-tot-moment. Dit is de *2de vipassana jhana*.

Specifiek 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 verloopt quasi *automatisch* zonder enige moeilijkheid. De mediteerder kan in feite achteruit leunen en gewoonweg ‘genieten’ van hetgeen hij ervaart: diepe concentratie schept kalmte; helderheid; vertrouwen en lichamenlijk comfort in zijn meditatie-beoefening (*cfr. infra*).

Sayadaw U Pandita: 703

• *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: 704

• *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’ ervaringen en gemoedstoestanden [kunnen] zijn: 705

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. groot enthousiasme om de meditatie-beoefening bij anderen te propageren
6. opgetogen gevoelens; opgewektheid
7. uitzonderlijk duidelijke en zuivere perceptie van zintuiglijke objecten
8. bekwaamheid om uitzonderlijk opmerkzaam te zijn tijdens de meditatie
9. bekwaamheid om automatisch te mediteren zonder veel inspanning
10. het ervaren van subtiele genoegen in de meditatiebeoefening

Maar deze ‘aangename’ gemoedstoestanden zijn niet zonder gevaar: het blijven zintuiglijke ervaringen, dus de drang om ernaar te gaan ‘*verlangen*’ is steeds aanwezig.⁷⁰⁶

Er staat de beoefenaar maar één zaak te doen, namelijk op het pad blijven. Hij kan dit doen op twee manieren: enerzijds door het ‘noteren’ van deze ervaringen; anderzijds door terug te keren naar zijn ‘*base camp*’ [het eerste 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. Enige dankbaarheid lijkt dan beter op zijn plaats dan hoogmoed. Laat dit voor de *yogi* een observantie zijn.

Hij *ziet* en *wéét*—hij *ervaart experiëntieel*—vanaf nu 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*⁷⁰⁷—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 (*rupa*) met een co-existentie van *bewust-zijn* (*nama*). Dit voortdurende *proces* is een energiestroom.

Een ervaren *yogi*, die *samatha* óf *vipassana* beoefent, 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...] verschafft 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*.⁷⁰⁸

Op deze manier komt hij tot het inzicht van het ontstaan en vergaan van het hele *nama-rupa*-complex—de *khandhas*, 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, maakt het de beoefenaar duidelijk dat hij op het juiste pad zit. In feite dient hij nu *énkel* verder te gaan op *dit* pad om *nibbana* te bereiken.

Wanneer de *yogi* nu de beoefening verder zet ontstaat automatisch de *3de vipassana jhana* waarvan de overheersende *jhana*-factoren (*ghananga's*) gelukzaligheid (*sukkhā*) en gelijkmoedigheid (*upekkhā*) zijn.

Deze gelijkmoedigheid vertaalt zich in de meditatie-beoefening door het feit dat de *yogi* onberoerd blijft voor zowel aangename als onaangename objecten en verschijnselen. Een diep comfort maakt zich van hem meester, hetgeen ervoor zorgt dat hij lange tijd kan mediteren zonder pijn.

De beoefenaar ervaart in deze *3de vipassana jhana* een erg extatisch gevoel.

Maar dit blijft niet duren. Door het feit dat de *yogi* ook *déze* aangename, fantastische, scherpe en heldere inzichten, die onder zijn aandacht komen, 'noteert' verlaat hij nu de fase van ontstaan en vergaan.

In de volgende fasen zijn de ervaringen heel wat minder 'aangenaam'.

[6.] PATIPADA-NANA-DASSANA-VISUDDHI

Patipada-nana-dassana-visuddhi ⁷⁰⁹ staat voor ‘Zuivering door kennis en inzicht van het Pad’.

Dit is de fase waarin de *yogi* tot een serie inzichten komt, die progressief ontstaan door de tijdelijke [bij *samathayana*], resp. definitieve [bij *vipassanayana*] verwijdering van de bezoedelingen die zijn meditatiepad voorheen bezoedelden.

Door de toegenomen opmerkzaamheid (*sati*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*) wordt het inzicht van de *yogi* helderder en helderder.

Het is de automatische verderzetting van zuivering doordat de *yogi* méér kennis en méér inzicht verwerft in het Pad. Wat nu volgt is een opklimmende reeks van acht Inzichten, die in de laatste Zuivering [*nana-dassana-visuddhi*] zullen leiden tot de bewustzijnstoestand van stroombetreder (*sotapanna*), eenmaal-terugkeerder (*sakadagami*), niet-meer-terugkeerder (*anagami*) en compleet uitgedoofde (*arahant*). ⁷¹⁰

Deze acht inzichten zijn:

➔ ***5de fase van inzicht (bhanga-nupassana-nana)—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’***

Dit inzicht ontstaat *spontaan* bij de *yogi* doordat hij aanhoudend, aandachtig beoefent.

Het zwaartepunt van zijn observatie verlegt zich nu, van het *gehele* 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: ⁷¹¹

• *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.” •

De conceptuele beelden die de beoefenaar had van het lichaam verdwijnen. Hij is er getuige van dat zijn lichaam ‘oplost’.

Dhammapada: 712

- *Telkens wanneer men—met juiste aandacht—
Het ontstaan en het vergaan ziet
Van de khandhas
Ervaart men vreugde en geluk.
[Wie dit ervaart] kent het Doodloze.* •

Dalai Lama: 713

- *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 during the mature phase of the knowledge of arising and passing away [cfr. infra].* •

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: 714

- *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: 715

- *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: 716

• *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. ⁷¹⁷

Het ‘zelf’ ‘lost op’ als het ware; het ego smelt; het ‘ik’ verdwijnt; het ‘ik’ is onbestaande geworden; het ‘ik’ is ook niet meer ‘nodig’. ‘Leegte’ ontstaat en de eenheid van alles-met-alles wordt ervaren.

Dit is *bhanga nana*—het intuïtieve inzicht in het ‘oplossen’ van het ‘ik’. De beoefenaar ziet alles ‘uit elkaar vallen’: hij observeert objectief het ‘uiteenvallen’ van alle ervaringen van het zgn. ‘soliede’ geest/lichaam-verschijnsel (het ‘ik’; het ego) in snelle energetische vibraties; hij observeert dit continue proces van ontstaan en vergaan.

De mediteerder *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... ^{718 719 720 721}

Dit ‘oplossen’ wordt door de *yogi* volkomen ‘neutraal’ ervaren: niet comfortabel; niet oncomfortabel. In deze neutrale houding ‘ondergaat’ hij lijdzaam het uiteenvallen van alle fenomenen...

Dit inzicht vormt het begin van de *4de vipassana jhana*: de *jhananga*-factor van geluk (*sukha*) verdwijnt stilaan om gelijktijdig vervangen te worden door gelijkmoedigheid (*upekkha*) en éénpuntigheid van geest (*ekaggata*).

Gelijkmoedigheid zorgt ervoor dat de aandacht van de *yogi* helder en scherp is. Zo kan hij subtiele aspecten van de fenomenen met klare helderheid onderscheiden. Hij ervaart de verschijnselen als kleine deeltjes en als vibraties.

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 beoefenaar het verdwijnen van de lichamelijke vorm waarneemt. Er is geen ‘lichaam’ meer. Hij is één met de Ruimte. Hij is Ruimte.

In de fase van *bhanga nana* zijn de gewaarwordingen [druk; tinteling; hitte; koude...*you name it*] niet meer gelieerd aan het lichaam. Wat nu overblijft zijn enkel 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 elke ervaring elk moment uiteen valt, i.c. ‘oplost’.

Hierdoor wordt de illusie van continuïteit doorbroken ⁷²² en komt de werkelijkheid van vergankelijkheid—*anicca*—in zijn naakte essentie bovendrijven. Dit zal de aanleiding vormen voor de 6de fase.

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 moeiteloos omdat het ‘totaal’ is. ⁷²³

De 5de fase van inzicht—*bhanga* genoemd—vormt voor de *yogi* een uiterst belangrijke stap.

De *Visuddhimagga* vermeldt 8 zegeningen die uit dit inzicht voortspuiten: ⁷²⁴

- vernietiging van het geloof in een eeuwig bestaan (*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 fase van inzicht (*bhayatupatthana-nana*)—Inzicht in het angstaanjagende en afschrikwekkende van dit bestaan (*terreur*)**

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 was immers dit *namarupa*-complex waar, in het verleden, 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.

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 onvrede en onbevredigdheid; van zelfloosheid.

Het wordt de beoefenaar volkomen duidelijk dat er op het fundamentele vlak niets wezenlijks bestaat: de *yogi* beseft erg duidelijk dat elke vorm van controle, die hij vroeger *dacht* te hebben, compleet *illusoir* is.

Hij realiseert bij 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’... ⁷²⁵

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. ⁷²⁶

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 terugval te betekenen. ⁷²⁷

De *yogi* wéét nu: ⁷²⁸

• *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 myself.” •

Dit is terreur!

De *yogi* vindt geen enkele schuilplaats voor deze regelrechte terreur! 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.

➤ **7ste fase van inzicht (adinava-nupassana-nana)—Inzicht dat dit specifieke bestaan vol gevaren is (door er voortdurend en intensief de aandacht op te vestigen)**

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 *khandhas* 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 fase van inzicht (nibbida-nupassana-nana)—Inzicht dat dit specifieke bestaan niet begerenswaardig is (door er voortdurend en intensief de aandacht op te vestigen)**

De vorige fase leidt bij de *yogi* tot het inzicht dat de hechting aan alle fenomenen slechts gevaar oplevert en hem nooit bevrediging kan schenken. Dit *weten* scheidt ontuchtering; ontgoocheling en desillusie bij de mediteerder. Alle fenomenen vermoeien hem. Ze vervelen hem. *Nibbida*.

Ajahn Chah: 729

• *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 ontuchtering is geen equivalent van *afkeer*. Integendeel: het is een inzicht dat voortkomt uit wijsheid (*panna*) én gepaard gaat met gelijkmoedigheid (*upekkha*).

Ajahn Chah verder:

• *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 (puthujjana).

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. •

Ajaan Nanasampajanno: 730

• *One moment after another, from the day of our birth to the present, the khandhas 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: 731

• *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: de 6de; 7de en 8ste fase kunnen ook als één inzicht worden beschouwd: ze volgen immers *automatisch* uit elkaar. Uit de desintegratie van alle verschijnselen [5de fase] ervaart de *yogi* het angstaanjagende karakter ervan [6de fase]; het gevaar dat in deze fenomenen verscholen zit [7de fase] én tenslotte de aversie [8ste fase] die ze oproepen.

Een gevorderde *yogi* doorloopt die fasen simultaan en heel snel.

→ **9de fase van inzicht (muncitu-kamayata-nana)—Inzicht van de dringende noodzaak om te ontsnappen aan dit specifieke bestaan**

Deze fase is nauw verbonden met de vorige [*nibbida nana*]. De ontzuivering 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 die de natuurlijke aard is van alle fenomenen. De mediteerder wil de banden met de zintuiglijke wereld—waarvan hij duidelijk inziet dat ze *'geheel geschapen zijn uit zijn eigen verbeelding'*⁷³²—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.* •

Deze fase kan voor sommige mediteerders ook fysische bijverschijnselen hebben: het lijkt wel of sommige beoefenaars 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 fase 13] vergankelijk.

→ **10de fase van inzicht (patisankha-anupassana-nana)—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)**

Als gevolg van zijn opeenvolgende recente inzichten—'oplossen' van de verschijnselen; existentiële angst; het onderkennen van het gevaar van het vastklampen; de ontgoocheling over de fenomenen en het loslaten ervan—én zijn wens om tot spirituele bevrijding te komen, herneemt de beoefenaar de observatie van de *tilakkhana* van alle zintuiglijke ervaringen die bij hem opkomen.

Hij herneemt met volle kracht de meditatie met de vaste wil (*adhitthana*) om een einde te maken aan al zijn onbevredigende ervaringen.

De *yogi* is er zich nu volkomen van bewust, dat zijn ijverige, opmerkelijke 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.

Itivuttaka:⁷³³

• *Beheerst tijdens het wandelen,
Beheerst tijdens het staan,
Beheerst tijdens het zitten,
Beheerst tijdens het liggen,
Beheerst tijdens het buigen en
Het strekken van de ledematen—*

*Boven, over en onder,
Zover als de wereld zich uitstrekt,
Observeert een bhikkhu
Hoe de wereld werkelijk is:
Het ontstaan en vergaan van de khandhas. **

De beoefenaar ziet in zijn hernieuwde observatie dat hij niets controleert—zelfs zijn eigen lichaam niet, want hij kan niet beletten dat zijn lichaam het koud krijgt...; het warm krijgt...; méér: hij kan niet beletten dat zijn lichaam ziek 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...

Constante verandering is het enige kenmerk 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 —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 fase van inzicht (sankhara-upekkha-nana)—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***

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 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 (*khandhas*) 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.

Door dit inzicht stelt hij zich volkomen gelijkmoedig 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. Dit inzicht in 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 alle verschijnselen. Hij bekijkt alle lichamelijke en mentale formaties onverschillig. Ze laten hem compleet koud. Ze glijden van hem af. ⁷³⁴

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 een einde neemt.

Sayadaw U Pandita: ⁷³⁵

• *A yogi has no preferences. There is no point in hurrying. The only thing that matters is to watch whatever is happening, good or bad.* •

De beoefenaar bereikt wat de *Sutta Nipata* als volgt verwoordt: ⁷³⁶

• *When faced with the vicissitudes of life, one's mind remains unshaken, sorrowless, stainless, secure; this is the greatest welfare.* •

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 (*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 weer 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 [cfr. *supra*: fasen 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 gemoeds-toestand 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: 737

• *Three gateways to liberation (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 (animitta-dhatu); that the mind is stirred with regard to all formations of existence, and is rushing forward to the desireless element (appanahita-dhatu); that the mind sees all things as something foreign, and is rushing to the void element (sunanta-dhatu).* •

→ **12de fase van inzicht (sacca-anuloma-nana)—Inzicht door het aligneren/confirmeren/afstemmen op de waarheid zodat het doel bereikt kan worden**

Doordat de dominante kenmerken van de vorige fase een scherpe opmerkzaamheid (*sati*) én subtiele gelijkmoedigheid (*upekkha*) zijn, die quasi-automatisch en gedurende langere tijd kunnen worden aangehouden, slaagt de *yogi* erin om bij zichzelf de ware aard van alle mentale en fysieke formaties die zich aan zijn zintuigpoorten presenteren te realiseren.

Hij realiseert bij zichzelf—d.i. hij *wéét* en *ziet* (*janami passami*)—dat alle mentale en materiële fenomenen de kenmerken dragen van *anicca*, *dukkha* en *anatta*.

Deze fase van 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 *khandhas* als meditatie-object en anderzijds de ongeconditioneerde realiteit.

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 fasen van het Pad én tezelfdertijd met de 37 factoren van Verlichting (*bodhipakkhiya*). 738

Deze afstemming gebeurt *automatisch*, d.i. de *yogi* verwerft dit inzicht spontaan. Deze 12de fase van inzicht onderverdeeld worden in 2 niveaus:

- inzicht dat voortvloeit uit de voorgaande fasen (fase 4 t/m 11)

- inzicht dat voortvloeit uit de hogere inzichten, namelijk uit de 37 factoren van verlichting ⁷³⁹

Nyanatiloka: ⁷⁴⁰

• *Whosoever has cultivated, developed, and frequently practiced “equanimity regarding all formations” ⁷⁴¹ in him arises very strong faith, known as determination (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 (bhavanga-sota).

Immediately afterwards there arises awareness at the mind-door (vinna-na-kicca).

And just like equanimity-knowledge, the adaptation-knowledge (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 (citta-santati), there arises the 1st impulsive moment (javana) called ‘preparation’ (parikamma), taking the same formations as object; there arises the 2nd impulsive moment, known as ‘access’ (upacara).

And again, immediately after that, there arises the impulsive moment called ‘adaptation’ (anuloma). •

Deze 12de fase van conformiteit kan theoretisch ingewikkeld lijken, maar dit inzicht ontstaat *automatisch* en *spontaan* van zodra het inzicht over de gelijkmoedigheid m.b.t. alle verschijnselen bij de *yogi* gerealiseerd is.

Deze 12de fase vormt de laatste fase van de zintuiglijke realisaties. De volgende fazen zijn uitsluitend transcendentaal.

Ook in deze fase geldt, dat dit intuïtieve inzicht niet door elke beoefenaar zal herkend worden als een *separate* fase in zijn geestelijke ontwikkeling.

Zowel de 12de als de 13de fase zijn 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 fazen geven slechts een ‘verklaring’ van wat zich *de facto* automatisch voltrekt, namelijk de overgang van het zintuiglijke naar het transcendentale niveau.

Anuloma nana is het laatste inzicht waarin iets ‘gebeurt’. Alle verdere inzichten behoren tot de transcendentale sfeer.

Nà het inzicht van de 12de fase valt elke meditatie weg. Observaties op lichamelijke en mentale fenomenen stoppen bruusk. Het zintuiglijke (*lokiya*) functioneert niet meer in deze buitenzintuiglijke omgeving (*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 fase van inzicht (gotrabhu-nana)—Inzicht in de verandering van richting (van het wereldse niveau naar het transcendentale)**

Zoals *supra* gezegd is ook dit inzicht—net als het vorige—een uiterst kortstondige fase: het is het inzicht van de plotse bevrijding uit de wereldse situatie (*lokiya*) én de verbinding met het transcendentale niveau (*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 zou hij hiervoor immers nog belangstelling opbrengen?

Hij wéét: alle fenomenen vallen uit elkaar; ze lossen op; ze zijn onderhevig aan de *tilakkhana*: vergankelijk (*anicca*); onbevredigend (*dukkha*) en zelfloos (*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. 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 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. This is the very beginning of the path; the first clear insight into ultimate truth and paves the way for further insight. 9

De *yogi* laat de ellende en het lijden dat verbonden is met álle mentale en fysieke verschijnselen volledig achter zich. Vanaf nu richt hij zich nog énkél op het transcendentale; op *nibbana*.⁷⁴²

Deze fase helpt de beoefenaar *voorbij* de stroom: hier verlaat hij zijn 'afkomst'⁷⁴³ van de 'wereldlingen' (*puthujjanas*) en—door het verleggen van zijn focus—treedt hij binnen in de 'filiatie' van de 'wijzen' (*ariyas*).

De *yogi* is, 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 (*citta vithi*) ⁷⁴⁴ is dát moment van bewustzijn van de *yogi* net vóór zijn bewustzijnsmoment van stroombetreding (*sotapattimagga-citta*). ⁷⁴⁵

Dalai Lama: ⁷⁴⁶

• *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 by 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 [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. •

Zoals *supra* reeds aangehaald, ‘verklaren’ de fazen 12 en 13 in feite slechts de *automatische* overgang die zich plots bij de *yogi* voltrekt, wanneer hij het zinniglijke verlaat en het transcendentale niveau bereikt.

Dalai Lama: ⁷⁴⁷

• *To develop this [supramundane noble eightfold 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, 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]. •

Ruimte en Leegte (*sunnata*) worden nu zijn deel. In de volgende fase zal de *yogi* ‘ontwaken’ in de staat van wijsheid.

[7.] NANA-DASSANA-VISUDDHI

Nana-dassana-visuddhi staat voor ‘Zuivering door kennis en inzicht’.

In deze Zuivering komt de *yogi* in rechtstreekse relatie met het niet-zintuiglijke, met *nibbana*.

→ **14de fase van inzicht (magga-nana of sotapatti-nana)—Inzicht in het Pad**

Dit is de ‘Padbewustzijn’-fase.⁷⁴⁸

Overeenkomstig de *Abhidhamma* vormt deze fase het ogenblik waarop de zintuiglijke wereld verlaten wordt en het ‘buitenwereldse’ pad⁷⁴⁹ 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* (*ariya atthangika magga*), dat tot *nibbana* leidt.

Dalai Lama:⁷⁵⁰

- *Purification by knowledge and vision, according to Buddhaghosa, is knowledge of the four supramundane paths and thus is the only supramundane purification.* •

In de vorige [zesde] zuivering (*Patipada-nana-dassana-visuddhi*) is het inzicht in de *tilakkhana* allesomvattend geworden. De beoefenaar is doordrenkt van het proces van vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van alle fenomenen.

Yuttadhammo:⁷⁵¹

- *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. •

Ajahn Chah: ⁷⁵²

• 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:* ⁷⁵³

• *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 ⁷⁵⁴ 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.e. 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 stroombetreding automatisch volgt uit het penetrerende, allesomvattende inzicht in het Afhanke-lijk Ontstaan (*paticca samuppada*); in de Vier Waarheden (*cattari ariya sacca-ni*); in de drie karakteristieken van alle geconditioneerde fenomenen (*tilak-khana*); én door het loslaten van elke identificering met ons ego.

Wanneer het bewustzijn van de *yogi* verbonden wordt met één van de vier transcendentale realisaties—stroombetreder (*sotapanna*); eenmaal terugkeerder (*sakadagami*); niet terugkeerder (*anagami*) en *arahant*—spreekt men van 'kennis van het Pad'.

Wanneer 'kennis van het Pad' ontstaat, zijn zowel het bewustzijn van de *yogi*—door inzicht [*vipassana*] in het vergankelijke; onbevredigende en zelfloze karakter van het bestaan—als het object van bewustzijn—namelijk *nibbana*—transcendentiaal.

Deze vier realisaties ontstaan achtereenvolgens 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 de 15de fase.⁷⁵⁵

Dalai Lama: ⁷⁵⁶

• *The moment one becomes a stream-enterer, one experiences a breakthrough 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 [putthujana] to being an ariya.'

Ajaan Nanasampanno: ⁷⁵⁷

• *The citta lets go of the body, feeling, memory, thought and consciousness, and enters a pure stillness of its very own, with absolutely no con-*

nection to the khandhas. In that moment, the five khandhas do not function in any way at all in relation to the citta.

In other words, the citta and the khandhas 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 khandhas as before, but it remains absolutely convinced that the citta has just attained a state of extraordinary calm, totally cut off from the five khandhas. 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]: de beoefenaar *ervaart* plots dat hij zich op een ongelooflijk subtiel, spiritueel verhelderend en transformerend ‘pad’ (*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.

Ik doe nog een persoonlijke poging [zelfde opmerking als *supra*: pin me er niet op vast!]: ⁷⁵⁸ het is een pad dat leidt naar innerlijke vrede en gelukzaligheid. Deze innerlijke vrede en gelukzaligheid ontstaat wanneer de beoefenaar *experientieel ervaart, direct wéét...*—*bhavana-maya panna*—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*: alle religies; alle filosofieën, alle visies en alle ‘denk’-beelden staan ter beschikking...], waar hij geconditioneerd móest naar *streven*; waaraan hij ten allen koste móest *voldoen*. ⁷⁵⁹

Eihei Dogen: ⁷⁶⁰

• *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*]. ⁷⁶¹

De gerealiseerde *yogi wéét* perfect dat er absoluut geen ‘*ik*’; ‘*mij*’ of ‘*mijn*’ (*sakkaya-ditthi*) bestaat, maar slechts een conglomeraat van de vijf aggre-gaten van toe-eigening (*khandhas*). Hij *wéét* dat dit separate ‘*ik*’ gewoon een illu-sie—een fantoom—is van zijn bewustzijn.

Er is énkél een *proces* van ontstaan en vergaan; een *permanente flow* van energie-partikels. ⁷⁶² 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 *khandhas*. 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. Wat kan er dan ‘dood’ gaan?

De *yogi wéét* dat wat hij—conceptueel—‘sterven’ noemt, énkél het uit elkaar vallen is van de samenstellende *lege* bestanddelen [*khandhas*]. Hij *wéét* dat dit gebeurt wanneer de oorzaken (*hetus*) en voorwaarden (*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 waterdruppel 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—zélfs een onafhankelijke *ziel* droomt en dit dogmatisch ook nog wil gelóven, opdat er toch maar *iets* van dat [volkomen onbestaande] ‘*ik*’ zou overblijven. ⁷⁶³

Het énlige dat de *yogi* te doen staat is: zich niet meer identificeren met dat ‘*ik*’-fantoom en opmerkzaam (*sati*) én gelijkmoedig (*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 dit moment. En van moment-tot-moment.

Deze opmerkzaamheid (*sati*) én deze gelijkmoedigheid (*upekkha*) leiden hem automatisch tot bevrijding uit de cyclus van verlangen en angst. *Vimutti*. ⁷⁶⁴

Verder *twijfelt* (*vicikiccha*) de *yogi* *absoluut niet meer* aan de doeltreffendheid van de *Dhamma* om zijn lijden en onvrede (*dukkha*) te verwijderen.

En tenslotte *wéét* hij dat het fel verspreide geloof dat men, door het simpel uitvoeren van riten en/of rituelen (*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 steekt de *yogi*—metaforisch—de stroom over. De beoefenaar wordt ‘stroombetreder’.⁷⁶⁵

Samyutta Nikaya:⁷⁶⁶

• *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 noble one with penetrative wisdom, One who stands squarely before the door to the Deathless. •

Sayadaw U Pandita:⁷⁶⁷

• *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:⁷⁶⁸

• *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 *plotseling* is; spiritueel verlichtend én transformerend.

De 'kennis en inzicht' van deze Zuivering slaat op het penetrerende inzicht dat de *yogi* ontplooit in de Vier Edele Waarheden:

- de functie van het volledig inzicht in het lijden (*parinna*)
- de functie van het overwinnen van de oorsprong van het lijden (*pahana*)
- de functie van de realisatie van de uitdoving van het lijden (*sacchikiriya*)
- de functie van het ontwikkelen van het Edele Achtvoudige Pad (*bhavana*)

Van nu af kan de spirituele ontwikkeling van de mediteerder énkél stijgen. 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.⁷⁶⁹

Eénmaal de *yogi* de fase van '*kennis van het Pad*' bereikt heeft als *sotapanna*—is er géén weg meer terug.

Eénmaal de kennis van het Pad van de *sotapanna* bereikt is en het onmiddellijk hieruit volgende 'vruchtmoment', staat de beoefenaar voor de spirituele 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 beoefenaar voelt in deze fase heel duidelijk aan dat 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 *énige* autoriteit. Hij vertrouwt volledig op zichzelf. Het is voor hem volkomen duidelijk en voor de hand liggend wat er gebeurt: alles is helder en simpel voor hem; alles is gesteund op zijn *eigen* experiëntiele ervaring. Zijn ervaring valt samen met deze van de leraar: de transmissie⁷⁷⁰ is compleet. Hij is een *dhamma brother*⁷⁷¹ geworden. In feite verstaat hij niet dat het *zolang* geduurd heeft voordat hij dit inzag.

Dit is het moment waarvan *Ajahn Chah* zegt:⁷⁷²

• *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.* •

Vanaf dit punt is énkél nog progressie op het Nobele Pad—*the Ariyan Path*—mogelijk.

Het heeft—naar mijn mening—weinig zin om te spreken van 4 niveau's of gradaties. Immers, volgens de Boeddha zelf, heeft '*nibbana slechts één smaak: de smaak van bevrijding*'.

Alhoewel er geen ‘graden’ of ‘niveau’s’ bestaan in ontwaken, wordt het Pad [conceptueel!] ingedeeld in vier ‘hogere’ [subtielere] stappen of realisaties, afhankelijk van de verdere vermindering; resp. vernietiging van bepaalde bezoe- delingen door de *yogi*.

Het eerstvolgende ‘niveau’ van het Pad-bewustzijn is het pad van de eenmaal- terugkeerder (*sakadagami*).

In deze stap of realisatie worden de ketens van verlangen (*kamacchanda*) en afkeer (*vyapada*)⁷⁷³ in aanzienlijke mate vermindert, waardoor de invloed van de 3 belangrijkste *kilesas* (*lobha*; *dosa* en *moha*) ook drastisch afneemt.

Vermits de beoefenaar ‘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.⁷⁷⁴

De 3de stap of realisatie van het Pad-bewustzijn is dat van de niet-terugkeerder (*anagami*). Nu worden de ketens van verlangen en van afkeer bij de beoefenaar compleet vernietigd.⁷⁷⁵

En tenslotte de 4de en finale stap van het Pad-bewustzijn, de *Arahant*, de volledig ‘uitgedoofde’.

Op dit niveau worden de laatste 5 ketens van de *samyojanas* vernietigd. Als gevolg hiervan is er geen ‘worden’ (*bhava*) meer van ook maar enige mentale of fysieke manifestatie.⁷⁷⁶

➔ **15de fase van inzicht (*phala-nana*)—Inzicht in de resultaten (de vruchten) van het Pad**

Dit is de ‘vruchtmoment’-fase (*phala*) of de ‘resultaat’-fase (*vipaka*).⁷⁷⁷

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*; *sakadagami*; *anagami*; *arahant*] verwerft de beoefenaar het resultaat ervan dus *automatisch én onmiddellijk*: *magga nana* is de oorzaak; *phala nana* het gevolg.

Nyanatiloka:⁷⁷⁸

- *Immediately after this path-knowledge, there arise, as its result, 2 or 3 path-produced states of consciousness [phala-citta].* •

Vipassana Dhura Meditation Society:⁷⁷⁹

- *The eradication of the defilements during magga nana is called “samuchched pahara” and means the complete eradication of defilements.* •

Phala nana verhindert dat de bezoedelingen die in de vorige fase vernietigd werden, zich opnieuw manifesteren (*patipasamphana pahara*). Metaforisch wordt dit aangeduid door het ‘doven van het vuur’. ⁷⁸⁰

Dalai Lama: ⁷⁸¹

• *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 resultaat van dit Pad-bewustzijn [geen verlangen; geen afkeer en geen onwetendheid meer] leidt tot een immense rust; vrede en geluk.

Sayadaw U Pandita: ⁷⁸²

• *Fruition consciousness ⁷⁸³ 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! Het moment om spontaan een *doha* ⁷⁸⁴ aan te heffen.

→ **16de fase van inzicht (*paccavekkhana-nana*)—Kennis van terugblik; van retrospectie**

Nà élk van de vier stappen van het Pad-bewustzijn [*magga-nana*] en van het Resultaat-inzicht [*phala-nana*] dat er onmiddellijk én automatisch 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: ⁷⁸⁵

*‘After the fruition consciousness, a reviewing knowledge (*paccavekkhana-nana*) arises. It looks back and reflects on the path, 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 in feite gebeurd is dat er in het bewustzijn van de *yogi* een proces plaatsvindt waarbij hij tracht te recapituleren 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 Onge-manifesteerde, het Ongeborene, het Doodloze. ⁷⁸⁶

Deze retrospectie gebeurt automatisch. Op dát moment heeft de beoefenaar ‘geboorte vernietigd; het heilige leven geleefd; wat gedaan moest worden, volbracht en is er geen wedergeboorte meer in welke bestaanstoestand dan ook.’

En is tevens de *enso* van zijn zoektocht compleet volmaakt afgerond.

Dhammapada: 787

*'Anekajatisamsaram
sandhavissam anibbisam
gahakaram gavesanto
dukkha jati punappunam.'*

• *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.* •

*'Gahakaraka ditthosi
puna geham na kahasi
sabba te phasuka bhagga
gahakutam visamkhitam
visamkharagatam cittam
tanhanam khayam ajjhaga.'*

• *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.* •

DEEL III

EPILOOG

Ontwaken is inzicht verwerven in de eigen natuur. Het is ‘*het oorspronkelijk gezicht*’ herkennen, erkennen en er één mee worden. Zelfrealisatie.

Zelfrealisatie is de persoonlijke, direct ervaren, ‘doorwrochte’ wijsheid dat de wereld van de zintuigen—in al haar vormen en hoedanigheden—één groteske begoocheling is.

Tegenover deze *maya*⁷⁸⁸—‘*this everyday perception of reality*’⁷⁸⁹ staat de werkelijkheid zoals ze is: *yatha bhuta*.

Ontwaken is het experiëntiele *zien* en *wéten* dat de mens een samenraapsel is van vijf ‘lege’ bestanddelen—de *khandhas*. Dat er ‘niemand’ geboren wordt en dat er bijgevolg ook ‘niemand’ sterft. Dat de mens—net als alle andere verschijnselen—slechts een púúr natuurlijk *proces* is van ontstaan en vergaan. Steeds opnieuw. En toch steeds ánders. Van moment-tot-moment. In het hier-en-nu. Een wijsheid zó dichtbij en zó reëel dat we er meestal dwars doorheen grijpen.

Zelfrealisatie is ervaringsgewijs *zien* en *wéten* dat al wat conditioneel ontstaat, vergankelijk is, onbevredigend en volkomen *leeg-aan-zelf*. Dat er hoegenaamd niets substantieels bestaat. Zelfs niet *niets*.

• *Sabe sankhara anicca—alles wat ontstaat, vergaat*
Sabe sankhara dukkha—alles wat ontstaat, is onbevredigend
Sabe sankhara anatta—alles wat ontstaat is leeg aan zelf •

Zelfrealisatie is *zien* en *wéten* dat al wat het ‘*ik*’-fantoom aan deze drievoudige wijsheid—de *tilakkhana*—toevoegt conceptuele illusie is.

Het loslaten van deze illusoire ‘*ik*’-concepten leidt tot zuivering (*visuddhi*); tot bevrijding (*vimutti*) en tot innerlijke vrede (*nibbana*)—‘*The ultimate goal is to realize the nature of the mind. And this nature of the mind is: unconditioned, non-dual consciousness. It is Emptiness and bliss. It is the state of Knowing without the Knower.*’⁷⁹⁰

Door zijn ‘*ik*’ los te laten realiseert de *yogi* bevrijding uit zijn dualiteit; uit zijn geconditioneerde doodsangst; uit zijn radeloosheid voor niet-bestaan en uit zijn verwarring bij de observatie van de oneindige Leegte.

Zijn inzicht in het Ongeconditioneerde; in het Ongeborene; in het Doodloze leidt hem tot Innerlijke Vrede. *The State of Peace. Nibbana.*

NASCHRIFT

Wat conceptloos is, kan niet in woorden worden gevat.

Ik hul me daarom in nederige stilte. En laat het spreken over aan de Ene die de eer toekomt om het *onzeglijke* in woorden te vatten:

• *Nibbana is de volledige opheffing van die enorme dorst [verlangen, begeerte], het opgeven, het verzaken, het er vrij van zijn, de onthechting ervan.* •



• *Het tot rust brengen van alle opkomende dingen, het opgeven van alle bezoedelingen, uitdoving van dorst, onthechten, opheffing, Nibbana.* •



• *Monniken, wat is het Absolute, het ongeconditioneerde? Monniken, het is de uitblussing van begeerte, de uitblussing van haat, de uitblussing van illusie. Dit, monniken, wordt het Absolute genoemd.* •



• *Radha, het uitdoven van 'dorst', is nibbana.* •



• *Monniken, wat er ook is, geconditioneerde of ongeconditioneerde dingen, onthechten is van al die dingen het allerhoogst.* •



• *Dat betekent vrijheid van verwaandheid en eigendunk, vernietiging van dorst, de ontworteling van gehechtheid, het doorkappen van het continueren, de uitblussing van dorst en gehechtheid, opheffing. Nibbana.* •



• *Uitdoven van verlangen, uitdoven van afkeer; uitdoven van onwetendheid; dit wordt nibbana genoemd.* •



• *Hier hebben de vier elementen van vastheid, vloeibaarheid, temperatuur en ruimte geen plaats; de noties van lengte en breedte, het subtiele en het grove, goed en kwaad, naam en vorm zijn alle tezamen vernietigd; noch deze wereld noch de andere,*

noch komen, gaan of staan, noch dood noch geboorte, noch zintuiglijke objecten worden er aangetroffen. •



• Er is, monniken, een 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. •



'Hier, monniken, zeg ik, is er geen komen, geen gaan, geen staan, noch dood noch geboorte. Zonder afhankelijkheid, niet gemaakt, dit is zonder zintuiglijke objecten. Dit is inderdaad het einde van lijden.'



• Het ongekunstelde is moeilijk te zien, de waarheid is niet makkelijk te zien; hunkering wordt doorgrond door hem die weet, er is geen hindernis voor hem die ziet. •



• Er is, monniken, het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-gevormde. Als, monniken, dit niet-geborene, niet-gewordene, niet-geschapene, niet-gevormde er niet zou zijn, dan zou hier geen ontkomen aan het geborene, het geworden, het geschapene, het gevormde te bespeuren zijn. Maar omdat het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-gevormde er is, is het mogelijk een ontkomen aan het geborene, het geworden, het geschapene, het gevormde te bespeuren. •



• Voor wie zich ergens aan vastklampt is er instabiliteit, wie zich nergens aan vastklampt is er geen instabiliteit; als er geen instabiliteit is, 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; als er geen overlijden en geboorte is, is er noch 'hier' noch 'voorbij' noch 'tussen de twee'. Dit is eenvoudigweg het einde van lijden. •



• In vervoering gebracht door begeerte, woedend door haat, verblindt door onwetendheid, overstelpt, met een verstrikte geest,

brengt dit een mens tot zijn eigen verwoesting, de verwoesting van anderen, de verwoesting van beiden, en ervaart hij mentaal lijden en verdriet. Maar als begeerte, haat en begoocheling zijn opgegeven, brengt dit een mens noch tot zijn eigen verwoesting, noch tot de verwoesting van anderen, en ervaart hij geen mentaal lijden en verdriet. Zo is nibbana zichtbaar in dit leven, onmiddellijk, uitnodigend, aantrekkelijk, en begrijpelijk voor de wijzen. •



• *Dit, monniken, is waarlijk de vrede, dit is het hoogste, namelijk het einde van alle formaties, het verzaken van ieder substratum voor wedergeboorte, het verwelken van begeerte, gehechtheid, uitblussing, Nibbana. •*



• *Net zoals de wind een stevige rotsblok niet in beweging brengt, zo kunnen noch visuele beelden, noch geluiden, noch geuren, noch smaken, noch tastbare dingen, noch het begeerde noch het niet-begeerde [van de geest], iemand van zulk een karakter aan het wankelen brengen. Zijn geest is gelijkmoedig; bevrijding is verworven. •*



• *Er is iets ongeborens, ongewordens, ongeschapen, ongevormds. Bestond dat niet, dan zou er geen uitweg zijn uit deze wereld van het geborene, gewordenen, geschapene, gevormde. •*



• *Nibanna is het verlost zijn van begeerte, haat en verblindings. •*



• *Nibanna is het tot rust komen van de [wils]intenties, die immers voortdurend kamma scheppen en daardoor de basis leggen voor verdere wedergeboorte. •*



• *Het is het hoogste geluk, vrede, de stille plaats, zekerheid, zegen, doodloosheid, reinheid, waarheid, het hoogste, eeuwige, ongeschapene, oneindige... •*



• *Er is, monniken, een bereik (ayatana), waar noch aarde noch water, noch vuur, noch lucht zijn... Juist dit is het einde van het lijden. •*



• *Nibbana is Zijn. Geen aparte entiteit, geen individu, rust, stilte, geen beweging van het ego onder vorm van verlangen of afkeer. Vrede. Zijn.* •



• *Het zaad is vernietigd. Er is niets nieuws gecreëerd.* •



• *Nibbana is "het nu", rechtstreeks waargenomen. Alleen "het hier" bestaat. De enige poort is dit moment. De enige deuropening je lichaam en geest. Je kunt nergens heen. Je kunt nergens anders zijn. Er is geen bestemming. Je streeft niet naar een hiernamaals. Het gaat om de kwaliteit van dit moment.* •



• *Nibbana is de vernietiging van de tot wedergeboorte drijvende begeerte.* •

BIBLIOGRAFIE

Amaro, Ajahn, (2012), Inner Listening. Meditation on the Sound of Silence, Amaravati Publications, Hemel Hempstead, UK

Analayo, Bhikkhu, (2013), Perspectives on Satipatthana, Windhorse Publications, Cambridge, UK

Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - de directe weg naar bevrijding, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Anurudda, Acariya, (2007), Abhidhammattha Sangaha. Compendium van de Abhidhamma, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Bercholz, Samuel, e.a. (1993), De stroom ingaan... Boeddha's Leven en Leer, Servire, Cothen, Nederland

Brahm, Ajahn, (2009), Helder Inzicht, Diepe Verstillig. Handboek boeddhistische meditatie, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

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

Brasington, Leigh, (2015), Right Concentration. A Practical Guide to the Jhanas, Shambhala Publications, Boulder, CO, USA

Buddhadasa, Bhikkhu, (1996), Handbook for Mankind, Uitgeverij: Buddha Dhamma Education Association Inc., Free distribution

Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), Visuddhimagga, The Path of Purification, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA

Buddhawajana, (-), Sotapanna Handbook. Dhamma and Discipline of the Buddha's Own Words to proclaim Stream Entering by oneself, Buddhawajana Institution, Buddhakos Foundation, Pathum Thani, Thailand

Buddhist Publication Society, (2013), The Three Basic Facts of Existence I. Impermanence (Anicca), Collected essays, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Buddhist Publication Society, (2006), The Three Basic Facts of Existence II. Suffering (Dukkha), Collected essays, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Buddhist Publication Society, (1974), The Three Basic Facts of Existence III. Egolessness (Anatta), Collected essays, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Burton, Lloyd, (2003), The Jhanas and The Brahma Viharas, Dhammatalk in Chupadero, New Mexico, USA

Catherine, Shaila, (2008), Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm and Clarity, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Chah, Ajahn, (1992), A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Achaan Chah, Quest Books, Wheaton, IL, USA

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, (2013), In simple Terms, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Chah, Ajahn, (2007), The Teachings of Ajahn Chah. A collection of Ajahn Chah's Dhamma talks, The Sangha, Wat Nong Pah Pong, 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

Chödrön, Pema, (2010), The Places that Scare You: a guide to fearlessness in difficult times, Shambhala Publications Inc, Boston, MA, USA

Coleman, Daniel, (2008), The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness, Harvard University, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Crecelius, Bill, (2015), A Meditator's Handbook. How to untie knots, Pariyatti, Onalaska, WA, USA

Dalai Lama, (2015), Essence of the Heart Sutra. The Dalai Lama's Heart of Wisdom Teachings, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), Buddhism. One Teacher, Many Traditions, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Das, Lama, Surya, (1997), Awakening The Buddha Within. Tibetan Wisdom For The Western World, Broadway Books, NY, USA

de Breet, Jan & Janssen, Rob, De volledige (nog aan de gang zijnde) Nederlandstalige vertaling van de Pali-canon, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, 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

Dogen, Eihei, (2005), How to Cook Your Life: From the Zen Kitchen to Enlightenment, Shambhala Publications, Inc., Boston, MA, USA

Dubois, Guy, Eugène, (2017), Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha, Eigen Uitgave, Koksijde, België

Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Vipassana Bhavana. Inzichtmeditatie, Eigen Uitgave, Koksijde, België*

Ensink, Jacob, (2005), *Mahayana. De grote weg naar het licht, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland*

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*

Flickstein, Matthew, (2009), *The Meditator's Workbook. A Journey To The Center, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA*

Glickman, Marshall, (2002), *Beyond The Breath. Extraordinary Mindfulness Through Whole-Body Vipassana Meditation, Journey Editions, Rutland, VT, USA*

Goenka, Satya, Narayan, (1998), *Mahasatipatthana-Sutta. De grote voordracht over het vestigen van opmerkzaamheid, Vipassana Research Institute, Igatpuri, India*

Goenka, Satya, Narayan, a.o., (2014) *The Art of Dying, Vipassana Research Publications, Pariyatti Publishing, Onalaska, WA, USA*

Goenka, Satya, Narayan, (2010), *Why Vedana and What is Vedana, Vipassana Research Institute*

Goldstein, Joseph, (2003), *One Dharma. The Emerging Western Buddhism, HarperCollins Publishers, New York, NY, USA*

Gunaratana, Bhante, Henepola, (2011), *Mindfulness in Plain English, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA*

Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009), *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie, Uitgeverij Altamira-Becht, Haarlem, Nederland*

Hart, William, (2010), *Het Leven als Kunst met Vipassana Meditatie, De Boekerij bv, Amsterdam, Nederland*

Hartzema, Robert, (2010), *De Ruimte van gewaarzijn, Uitgeverij Karnak, Amsterdam, Nederland*

Heidegger, Martin, (2006), *Sein und Zeit, Max Niemeyer Verlag, Tübingen, Deutschland*

Hetherington, Ian, (2012), *Chronicles of Dhamma, Vipassana Research Publications, Pariyatti Publishing, Onalaska, WA, USA*

Hillesum, Etty, (2009), *Het verstoorde leven, Dagboek van Etty Hillesum, 1941-1943, Uitgeverij Balans, Amsterdam, Nederland*

Hinton, David, (2012), *Hunger Mountain. A Field Guide to Mind and Landscape, Shambala Publications, Boston, MAS, USA*

Hoitsma, Douwe, (2014) *De Vier Hartsvrienden. Leven vanuit je hart, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland*

Janssen, Rob, (2016), *Het Diamant-Sutra. Vajracchedika Prajnāparamita*, Uitgeverij Asoka, Nieuwerkerk a/d IJssel, Nederland

Jayasaro, Ajahn, (2012), *Mindfulness, Precepts and Crashing in the Same Car*, Panyapraptee Foundation of Thawasi School, Bangkok, Thailand. Free distribution

Kerouac, Jack, (2001), *The Scripture of the Golden Eternity*, City Lights Publishers, San Francisco, CA, USA

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

Khema, Ayya, (1994), *Wanneer de ijzeren arend vliegt*, East-West Publications, Den Haag, Nederland

Kribbe, Hans, (2014), *Zie, je bent al vrij! Schets van een non-duaal pad*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht. Een kennismaking met boed-dhistische psychologie en inzichtmeditatie*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid - Inleiding tot de Abhi-Dhamma*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koster, Frits, e.a., (2013), *Vier levensvrienden. Geleide meditatie-oefeningen voor vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Kurpershoek-Scherft, Tonny, (2002), *Ongrijpbaar is de Ganges. Weder-geboorteverhalen [Jataka's] van de Boeddha*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening*, Anchor Books Edition, New York, NY, USA

Mackenzie, Vicki, (1988), *Cave In The Snow. A Western Woman's Quest for Enlightenment*, Bloomsbury Publishing PLC, London, UK

Najemy, Robert, Elias, (1991), *The Art of Meditation. Eight Steps Towards Freedom*, Holistic Harmony Publishers, Markopoulo, Greece

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, Ajaan, (2004), *Arahattamagga Arahattaphala, A Forest Dhamma Publication*, Udon Thani, Thailand, Free distribution

Norbu, Chögyal, Namkhai, (2009), *Dzogchen onderricht. Het pad van spontane bevrijding*, Asoka bv, Rotterdam, Nederland

Nyanaponika, Thera, (2013), *Buddhism and the God-idea*, Access to Insight.

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 (1992), *The Heart of Buddhist Meditation: a Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness, with an Anthology of Relevant Texts Translated from the Pali and Sanskrit*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nyanatiloka, Mahathera, (1997), *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Buddha Dharma Education Association Inc., Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Olendzki, Andrew, (2013), *Guhatthaka-suttanidesso. Upon the Tip of a Needle, Nm 2.4, translated from the Pali by Andrew Olendzki. Access to Insight (Legacy Edition)*, 2 November 2013

Osho, (2016), *Meditatie. De eerste en laatste vrijheid*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2015), *Het Boek Van Niets*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2014), *Moving into the Unknown*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Oliver, Mary, (2004), *New and Selected Poems, Volume One*, Beacon Press, Boston, Mas, USA

Osho, (2001), *Tantra. Het allerhoogste inzicht*, Osho Publicaties, Amsterdam, 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 Media International, Pune, MS, India

Payutto, P. A., (1994), *Buddhist Economics. A Middle Way for the Market Place*, Buddha-dhamma Foundation, Bangkok, Thailand, Free distribution

Rahula, Walpola, (1990), *What the Buddha Taught*, Hawtra Foundation, Bangkok, Thailand

Ricard, Mathieu, (2016), *A Plea for the Animals: The Moral, Philosophical, and Evolutionary Imperative to Treat All Beings with Compassion*, Shambhala Publications, Boulder, Colorado, USA

Rinpoche, Tenzin, Wangyal, (2003) *Leven en sterven als een droom*, Milinda Uitgevers Bv, Rotterdam, Nederland

Rosenberg, Larry, (2004), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation*, Shambhala Publications, Inc., Boston, MA, USA

Russell, Jeremy, and Isphording, Wim, (2008), *De Wereld van het Boeddhisme*, Uitgeverij Elmar B.V., Rijswijk, Nederland

Santideva, (1980), *De weg tot het inzicht. Vertaald door Ria Kloppenborg*, Meulenhoff, Amsterdam, Nederland

Sayadaw, Mahasi, (2013), *Brahmavihara Dhamma, Buddha Sasana-nuggaha Organization, Mahasi Translation Committee, Rangoon, Burma*

Sayadaw, Mahasi, (2013), *Practical Insight Meditation, Buddha Sasana-nuggaha Organization, Mahasi Translation Committee, Rangoon, Burma*

Sayadaw, Mahasi, (1994), *The Progress of Insight (Visuddhinana-katha), The Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka*

Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA*

Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice, Saddhamma Foundation, Santa Barbara, CA, 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*

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*

Shantideva, (1980), *De weg tot het inzicht, Bodhicharyavatara, Meulenhoff, Amsterdam, Nederland*

Singh, Kathleen, Dowling, (2014), *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA*

Smit, Alexander, (1999), *Het onmiddellijke zien: gesprekken naar aanleiding van De woorden van de oude Cheng, Altamira, Heemstede, Nederland*

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*

Sumana, Samanera, (1995), *Going Forth. A Call to Buddhist Monkhood, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution*

Tanahashi, Kazuaki, (2014), *The Heart Sutra. A Comprehensive Guide to the Classic of Mahayana Buddhism, Shambhala Publications Inc., Boston, MA, USA*

Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *With Each & Every Breath - A Guide to Meditation, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution*

Thich Nhat Hanh, (2009), *The Heart of Understanding. Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra, Parallax Press, Berkeley, California, CA, USA*

Thich Nhat Hanh, (2011), *Your True Home. The Everyday Wisdom of Thich Nhat Hanh, Shambhala Publications, Boston, MA, USA*

Tullius, Frank, (1988), Vipassana Bhavana (Theory, Practice & Result), Boonkanjanaram Meditation Center, Pattaya, Chonburi, Thailand

U. Ba Khin, Sayagyi, (2017), Journal: A Collection Commemorating the Teaching of Sayagyi U. Ba Khin, Pariyatti Press, Onalaska, Washington (WA), USA

van Dam, Hans, (2018), De Linji Lu, Niet te geloven!, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

van Dam, Hans, (2016), Niet om door te komen! De Poortloze poort ('Wumenguan'), Private uitgave Hans van Dam, Nederland

van den Boogaerd, Han, (2009), Leven zonder tranen. Wei Wu Wei's waarheid over zijn en niet-zijn, Uitgeverij Samsara bv, Amsterdam, Nederland

van de Laar, Wim, (2015), De Upanishads, Uitgeverij Nachtwind, Hilversum, Nederland

Sayadaw, Webu, (1992), The Way to Ultimate Calm, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

Wei Wu Wei, (2002), Ask The Awakened; The Negative Way, Sentient Publications, Boulder, CO, USA

Wei Wu Wei, (2004), Open Secret, Sentient Publications, Boulder, CO, USA

VOETNOTEN

¹ zelfrealisatie: het realiseren van de hoogste volmaaktheid in dit leven: het bereiken van innerlijke vrede, d.i. in harmonie zijn met onszelf; met de natuurwet; met de kosmische orde; met het proces van ontstaan en vergaan. De facto komt het erop neer dat we opnieuw ons oorspronkelijk gezicht herkennen; dat we terug worden wat we in wezen zijn, in tegenstelling tot de geconditioneerde creatuur die de maatschappij, religie, opvoeding, onderwijs... van ons gemaakt heeft.

² *Yogi* is een term die verwijst naar mannelijke en/of vrouwelijke beoefenaars van [vipassana] meditatie. De term wordt vooral gebruikt in Birma, het huidige Myanmar. *Yogi* worden er met erg veel respect behandeld.

³ 'Yajnopavita': de 'Heilige Koord', die een jonge brahmaanse jongen ontvangt tijdens de Upanayana, een 'rite de passage', waarbij een Hindoe-leraar (guru) hem aanvaardt om hem op te leiden en te initiëren. Dit wordt de 'tweede geboorte' genoemd.

⁴ Naar analogie van de term waarmee men in het Oude Rome een man aanduidde die als eerste in zijn familie verkozen werd tot consul in de Romeinse Senaat. Deze *novi homines*—van nederige komaf maar intrinsiek uiterst waardevol—werden door de patriciërs meestal minachtend behandeld en niet voor 'vol' aanzien.

⁵ Hoofdletters Zonder Inhoud.

⁶ Doordenkertje: waarom zouden we deze clowneske wereld eerbiedigen? Wáár bevinden zich haar adellijken? Wáár is haar legitimiteit?

⁷ *Mumonkan*: letterlijk: 'De Poortloze Poort'. Het is een verzameling van 48 Zen-koans, die in de 13de eeuw GTR werd gecompileerd door Zenmeester Wumen Huikai (Mumon Ekai, 1183-1260)

⁸ van Dam, Hans, (2016), *Niet om door te komen! De Poortloze poort ('Mumonkan'), Poort #20—'De Tao van Tja'*

⁹ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina, (2005) *Practising The Jhanas*, p. 12-13

¹⁰ 'de niet te omvademmen ruimte, waarin zich niets bevindt': Bercholz, Samuel, e.a. (1993) *De stroom ingaan... Boeddha's Leven en Leer* p. 38-40

¹¹ Paul Van hooydonck parafraserend uit een persoonlijke mail.

¹² 'Zhi' in het Tibetaanse boeddhisme.

¹³ Dhammapada, Gatha # 85.

¹⁴ Lucas 8:4-15

¹⁵ Heidegger, Martin, (2006), *Sein und Zeit*, p. 126 e.v.

¹⁶ *Vrij Onderzoek: goden ontstaan uit geloof; Boeddha's ontstaan uit ongeloof.*

¹⁷ Gyamtso, Khenpo, Tsültrim, (2010), *Stars of Wisdom. Analytical Meditation, Songs of Yogic Joy, and Prayers of Aspiration — The Path of Faith and the Path of Reasoning*, p. 3 e.v.

¹⁸ Ahasverus, de wandelende Jood.

¹⁹ Dhamma heeft diverse betekenissen. In dit geval verwijs ik naar de *Anguttara Nikaya* (7:83) waar de Boeddha het volgende zegt: 'Dhamma is alles wat leidt naar volledige uitdoving, beëindiging, vrede, hoger inzicht, verlichting, nibbana.'

²⁰ 'Buddha Dhamma': In deze context: de leer van de Boeddha die leidt naar Zelfrealisatie. Buddha Dhamma is de Natuurwet; de Kosmische Wet; de natuur van de dingen/fenomenen/verschijnselen. Maar het begrip 'dhamma' dekt vele andere ladingen.

Rahula, Walpola, (1990), *What the Buddha Taught* p. 58 — 'There is no term in Buddhist terminology wider than dhamma. It includes not only the conditioned things and states, but also the non-conditioned, the Absolute Nirvana. There is nothing in the universe or outside, good or bad, conditioned or non-conditioned, relative or absolute, which is not included in this term.'

²¹ Pali: is de taal waarin de oude geschriften van het Theravada-boeddhisme opgetekend zijn. Het Pali behoort tot de Indo-Europese— meer gespecificeerd tot de Indo-Arische talen. Veel Indo-Arische talen stammen af van het Sanskriet of van het gesproken Sanskriet, het Prakrit. Prakrits werden in het oude India gebruikt als spreektaal, als dialect, waar het Sanskriet—dat een echte geschreven grammatica ontwikkelde—als literaire taal werd gebruikt. Men kan stellen dat deze Prakrits zich verhouden tot het Sanskriet zoals vulgair Latijn tot klassiek Latijn. Het Pali is dus van oorsprong een gesproken taal. Het beschikt niet over een eigen schrift, maar wordt wel in vele verschillende geschriften opgetekend o.m. in het Devanagari-schrift [dat o.m. gebruikt wordt voor het Sanskriet en het Hindij]; het Thaise schrift; het Birmees schrift; het Cambodjaanse schrift; het Laotiaanse schrift en het Latijnse schrift. In het Westen zijn de oude teksten van het Theravada vooral door het Latijnse schrift bereikbaar geworden.

²² Opgelet: alhoewel nibbana—zoals alle objecten—niet-zelf is; niet stabiel is; geen vaste kern bezit, is deze niet-zelf natuur volkomen verschillend van het anatta van de geconditioneerde verschijnselen. Anatta van de geconditioneerde fenomenen spruit voort uit vergankelijkheid (anicca) en onbevredigdheid (dukkha), terwijl het anatta van nibbana haar oorsprong vindt in bestendigheid (nicca) en geluk (sukha).

Anders verwoord: anicca en dukkha hebben betrekking op alle geconditioneerde dingen. Anatta echter heeft betrekking op alle dingen: zowel de geconditioneerde dingen als het ongeconditioneerde of het doodloze. Het ongeconditioneerde kan in de toestand van nibbana ervaren worden. Dat is de ervaring die de yogi verkrijgt als hij van alle geconditioneerde dingen onthecht is. Dit ongeconditioneerde is, net als de geconditioneerde dingen, anatta of niet-zelf, terwijl het verschilt van de geconditioneerde dingen doordat het nicca is, d.w.z. permanent en zonder lijden.

²³ De eerste Prediking van de Boeddha, Saccavibhanga-Sutta, Majjhima-Nikaya 141

²⁴ 'de vijf groepen': de khandhas, namelijk: materie (rupa) en geest (nama), bestaande uit: bewustzijn (vinana); perceptie (sanna); gewaarwording (vedana) en reactie/formaties (sankhara).

²⁵ Nibbana Sutta, Udana 8.1

²⁶ Navayana: letterlijk: nava = nieuw; yana = voertuig. Navayana is een verzamelterm die gebruikt wordt om het nieuwe, gemoderniseerde, globale boeddhisme aan te duiden, zoals het zich vanaf het einde van de 20ste eeuw mondiaal [zowel in Azië, maar toch vooral in het Westen] ontwikkelt. Het is een verzamelterm omdat er in deze nieuwe stroming tal van boeddhistische scholen te vinden zijn, aangepast aan de nieuwste inzichten.

Het Navayana richt zich vooral op datgene wat de Boeddha tot verlichting zou gebracht hebben, namelijk meditatie. Het is vooral een leken-beweging [versus de monniken en nonnen-suprematie in de andere drie voertuigen].

²⁷ Dhammatak Marc Wenselaers, in Boeddhistisch Centrum Ehipassiko, Deurne, dd. 09 juni 2017

²⁸ Als je dit ervaart, dan besef je pas wat men ons allemaal heeft wijsgemaakt.

²⁹ god: een menselijke creatie; geschapen naar ons beeld en gelijkenis: een god vol van verlangens, afkeer en onwetendheid. 'God' is geen 'weten', het is geen 'ervaring'. Het is een concept dat ons door onze omgeving is aangepraat. Een vreemd implantaat. Een interpretatie van een gewenste werkelijkheid. Een droomscenario. Een doekje-voor-het-bloeden. Een sinterklaas voor volwassenen.

³⁰ Nyanaponika, Thera, (2013), *Buddhism and the God-idea*, — 'From a study of the discourses of the Buddha, preserved in the Pali canon, it will be seen that the idea of a personal deity, a creator god conceived to be eternal and omnipotent, is incompatible with the Buddha's teachings. On the other hand, conceptions of an impersonal godhead of any description, such as world-soul, etc., are excluded by the Buddha's teachings on Anatta, non-self or unsubstantiality.

In Buddhist literature, the belief in a creator god (issara-nimmana-vada) is frequently mentioned and rejected, along with other causes wrongly adduced to explain the origin of the world; as, for instance, world-soul, time, nature, etc. God-belief, however, is placed in the same category as those morally destructive wrong views which deny the kammic results of action, assume a fortuitous origin of man and nature, or teach absolute determinism. These views are said to be altogether pernicious, having definite bad results due to their effect on ethical conduct.'

³¹ Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening* p. 133

³² Rosenberg, Larry, (2012), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation* p. 45

³³ dhutanga: Syn.: tudong; thudong. letterlijk: 'afstand nemen'. In de specifieke betekenis hier: zijn zoektocht, zijn queeste, zijn graal. Een dhutanga is een ascetische [wandell] pelgrimstocht van monniken van de Thai Forest Tradition. De monnik verlaat het klooster voor een tocht door de jungle en over knekelvelden en bezoekt op deze tocht meditatie-meesters en andere kloosters. Hierdoor wordt beoogd om gelijkmoedigheid (upekkha) te ontwikkelen door resoluut te verzaken aan alle mogelijk comfort in de extreme omstandigheden van de jungle. Op zulke tudong komt de monnik immers in aanraking met alle soorten obstakels en situaties, maar wordt vooral geconfronteerd met zichzelf.

Op deze tocht volgen de bhikkhus één of meerdere van 13 ascetische regels. Deze dhutanga-regels zijn bedoeld om de meditatie-praktijk te verdiepen, doordat ze de yogi helpen om verder afstand te nemen van alle materiële dingen, inclusief het eigen lichaam.

Deze 13 regels zijn:

1. Refuse-rag-wearer's Practice—wearing robes made up from discarded or soiled cloth
2. Triple-robe-wearer's Practice—Having and wearing only three robes and not having additional allowable robes.
3. Alms-food-eater's Practice—eating only food collected on the almsround.
4. House-to-house-seeker's Practice—not omitting any house while going for alms;
5. One-sessioner Practice—eating one meal a day.
6. Bowl-food-eater's Practice—eating food from his bowl in which it is mixed together rather than from plates and dishes.
7. Later-food-refuser's Practice—not taking any more food after one has shown that one is satisfied.
8. Forest-dweller's Practice—not dwelling in a town or village but living secluded, away from all kinds of distractions.
9. Tree-root-dweller's Practice—living under a tree without the shelter of a roof.
10. Open-air-dweller's Practice—refusing a roof and a tree-root, the practice may be undertaken sheltered by a tent of robes.
11. Charnel-ground-dweller's Practice—living in or nearby a charnel-field, graveyard or cremation ground.
12. Any-bed-user's Practice—being satisfied with any dwelling allotted as a sleeping place.
13. Sitter's Practice—living in the three postures of walking, standing and sitting and never lying down.

³⁴ Buddhaghosa: letterlijk: 'de stem van de Boeddha'.

³⁵ Arahant Upatissa, een boeddhistische monnik, die leefde in de 1ste eeuw GTR in Ceylon (Sri Lanka), is de auteur van de *Vimuttimagga*—Het Pad van Bevrijding. Dit boek, dat oorspronkelijk geschreven werd in het Pali, bestaat niet meer in zijn oorspronkelijke versie. Het is aan ons overgeleverd door een Chinese vertaling uit de 6de eeuw GTR. De *Vimuttimagga* heeft ongetwijfeld Buddhaghosa geïnspireerd tot het schrijven van de *Visuddhimagga*. Het grote onderscheid tussen beide boeken bestaat erin dat de *Vimuttimagga* zich richt op de beoefening, de meditatie-praktijk, waar de *Visuddhimagga* een academische benadering beoogt. De lectruur én studie van beide werken is gewoonweg indrukwekkend.

Upatissa, Thera, (1961), *Vimuttimagga - The Path of Freedom*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

³⁶ GTR: afkorting voor Gewone Tijd Rekening. Het lijkt me weinig respectvol om, in het kader van een Dhamma-geïnspireerd boek, een tijdrekening te gebruiken die refereert naar de geboortedatum van een latere spirituele epigoon.

³⁷ *Buddhaghosa, letterlijk 'de stem van de Boeddha', was afkomstig uit India. Hij emigreerde naar Sri Lanka waar hij monnik werd.*

³⁸ *Deze informatie vinden we bij het reisverslag van de Chinese monnik Faxian die in het jaar 406 GTR Sri Lanka bezocht. Hij vermeldt dat het klooster op dat moment 3.000 bhikkhus omvatte.*

³⁹ *Nochtans komt het idee om het Pad van de Boeddha te structureren rond de Rathavinā-Sutta niet van Buddhaghosa. Het idee komt toe aan Bhikkhu Upatissa, een arahant uit Sri Lanka die in de 1ste eeuw GTR het boek Vimuttimaggā—Het Pad van bevrijding—schreef. Dit boek heeft heel waarschijnlijk model gestaan voor de Visuddhimaggā.*

⁴⁰ *De satta-visuddhi wordt beschreven in de Rathavinā-Sutta, Majjhima Nikaya 24*

⁴¹ *'Amata': het Pali-woord voor onsterfelijkheid. In het Sanskriet is het amrita.*

⁴² *Het uitgangspunt is dat de zuivering die bij elke fase van zuivering dient verkregen te worden, zich slechts manifesteert [kán manifesteren] wanneer de onheilzame mentale factoren die het ontstaan van zuiverheid tegenwerken, tot in de wortel uitgeroeid zijn; d.i. permanent vernietigd zijn.*

Op te merken valt dat de realisatie van deze zuiveringen niet het doel is waarom de beoefenaar in de voetstappen van de Boeddha treedt. Het uiteindelijke 'doel' van deze serie van zeven zuiveringen is het bereiken van Verlichting; van nibbana; van persoonlijke realisatie.

Nibbana is het bereiken van asankhata dhatu—het absolute; het niet-geconditioneerde; het doodloze, door de complete uitdoving van alle bezoedelingen, zonder dat er ook maar enige hunkering overblijft.

⁴³ *'Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha!'—Gegaan, gegaan, voorbijgegaan, totaal voorbijgegaan, ontwaak, heil!'. Het is de dharani—een gebalde samenvatting—van de Prajnaparamita-Sutta [de Hart-sutta van het Mahayana].*

De Prajnaparamita-Sutta is de sutta van 'de wijsheid voorbij alle wijsheid'. Het is de sutta van het Grote Inzicht.

Het woord 'voorbijgaan' bezit een dubbele bodem. Enerzijds is het 'ergens aan voorbij gaan', een bewuste activiteit van de persoon, anderzijds betekent het 'een einde nemen', en dan gaat het over het einde van de persoon [de dood]. Het beschrijft hiermee in één woord het tijdelijke van alle dingen waar de mens mee bezig is en tevens zijn eigen vergankelijkheid. Het is een oproep om alles los te laten waaraan de mens zich in zijn leven zo sterk hecht, namelijk: bezit, eer, macht, aanzien, kennis, herinneringen... Met in het achterhoofd, het diepe besef dat zijn 'ego', dat al die zaken zo koestert, evengoed voorbijgaat. Sterker nog: in het proces van loslaten, van voorbij laten gaan, van alles waaraan hij zich zo sterk hecht, verdwijnt het 'ego' dat immers slechts is opgebouwd uit alle herinneringen en voorbijgaande ervaringen.

De visie van de moderne natuurwetenschap op het verschijnsel 'tijd' reikt hetzelfde inzicht aan. In de wetten van de fysica bestaat nergens een voortschrijdend 'NU' dat de werkelijkheid zou verdelen in een verleden en een toekomst. Dit onverbiddelijk voortgaande, alles veranderende en vernietigende NUmoment is uitsluitend geworteld in de menselijke psyche, namelijk in ons 'ik'. Sla de fundamenten er onder weg en met het 'ego'-besef verdwijnt de tijdsmolen. In het 'voorbijgaan' komt de yogi tot zijn werkelijke 'zijn', de ware aard van zijn bestaan.

Het is van groot belang te beseffen dat het voorbijgaan niet alleen betrekking heeft op gebeurtenissen, gevoelens en ervaringen die weggespoeld worden door de gestaag voortvloeiende tijd. Het strekt zich met name ook uit tot alle [valse, illusoire] steun die de mens zoekt om in die kolkende rivier van vergankelijkheid toch maar een schijn van houvast te vinden. Die veilige steun scheidt de mens met beelden, ideeën en filosofieën. De ontwaakte yogi echter laat al die beelden, ideeën en filosofieën achter zich om door te dringen tot het wezenlijke, tot het tijdloze.

⁴⁴ *Flickstein, Matthew, (2003), De zeven stadia van zuivering. De ontwikkeling van inzicht door meditatie p. 75 - ' Een inzicht is een diepgaand, niet-conceptueel besef van hoe de dingen, in het hier en nu, in werkelijkheid zijn. We kunnen over een inzicht nadenken nadat het is ontstaan, maar we kunnen niet naar een inzicht toedenken. Inzichten verhelderen de onbestendige, onbevredigende en zelfloze aard van onze beleving van ieder moment. Wanneer we directe aandacht geven aan wat er zich voordoet ontstaan inzichten vanzelf.'*

⁴⁵ *Rathavinā-Sutta, Majjhima Nikaya 24, (MN 24)*

⁴⁶ *Dasuttara-Sutta, Digha Nikaya 34, (DN 34)*

⁴⁷ In plaats van de Zeven Zuiveringen (*satta visuddhi*), wordt het in de *Dasuttara-Sutta* gedefinieerd als de Negen Aspecten van de Inspanning voor Volmaakte/Totale Zuiverheid (*parisuddhi-padhaniyanga*). De laatste twee—Zuiverheid van Inzicht en Zuiverheid van Bevrijding—kunnen aanzien worden als een doorgedreven specificatie van de zevende Zuivering. We houden ons bijgevolg aan de Zeven Zuiveringen zoals vermeld in de *Rathavinīta-Sutta*.

⁴⁸ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 2

⁴⁹ Anurudda, Acariya, (2007), *Abhidhammattha Sangaha. Compendium van de Abhidhamma*.

⁵⁰ Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), *Visuddhimagga, The Path of Purification*

⁵¹ De belangstellende lezer verwijst ik naar de Engelse vertaling van de *Visuddhimagga: Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), Visuddhimagga, The Path of Purification, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA*.

⁵² Zie: *Atthakavagga, Sutta-Nipata*

⁵³ Sariputta komt in verschillende *suttas* naar voor als de monnik die de Boeddha in realisatie het dichtst benaderde.

⁵⁴ zich niets meer toe-eigenen betekent niet alleen zich aan niets meer hechten, maar ook zich niet meer identificeren met de geledingen van de persoonlijkheid (*khandhas*) of met welke geestestoestand ook.

⁵⁵ Nyanatiloka, Mahathera, (1997), *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines* p. 233

⁵⁶ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 193

⁵⁷ Dit is de *satipatthana*, de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid: aandacht op het lichaam (*kayanupassana*); aandacht op de gewaarwordingen (*vedana-nupassana*); aandacht op de [gemoedstoestanden van de] geest en aandacht op de objecten van de geest (*Dhamma-nupassana*).

⁵⁸ Dit is de *sambojjhanga*: aandacht (*sati*); onderzoek naar waarheid (*dhamma-vicaya*); energie (*virīya*); vreugde (*pīti*); kalmte (*passadha*); concentratie (*samādhi*) en gelijkmoedigheid (*upekkhā*).

⁵⁹ de *magga sacca*, de Vierde Nobele Waarheid.

⁶⁰ MN 24 = de *Rathavinīta-Sutta*.

⁶¹ de 5 aggregaten van toe-eigening zijn de *khandhas*: lichaam (*rūpa*) en de vier elementen van de geest (*nāma*), namelijk: bewustzijn (*viññāna*); perceptie (*sanna*); gewaarwordingen (*vedāna*) en reactieve handelingen (*sankharas*).

⁶² de 12 *nīdanas*, de ketens van het Afhankelijk Ontstaan (*paṭicca samuppāda*): onwetendheid (*avijjā*); reactieve handelingen (*sankharas*); bewustzijn (*viññāna*); lichaam & geest (*nāmarūpa*); zintuigpoorten (*salayatana*); contact (*phassa*); gewaarwordingen (*vedāna*); verlangen (*tanha*); hunkering (*upādāna*); wording (*bhava*); geboorte (*jāti*); ouderdom & dood (*jarā maraṇa*).

⁶³ de 18 *dhatus*: de 6 zintuigen, namelijk: oog, oor, neus, tong, lichaam en geest + de 6 objecten, namelijk: zichtbare vormen; geluiden; geuren; smaken; aanrakingen; gedachten + de 6 bewustzijnsvormen, namelijk het visueel, auditief, geur, smaak, tast en mentaal bewustzijn.

⁶⁴ de 22 faculteiten zijn: 6 zintuiglijke vermogens (cfr.: voetnoot 46) + 5 soorten gevoelens (vreugde; frustratie; bevrediging; smart en gelijkmoedigheid) + 5 heilzame vermogens (geloof [in de betekenis van 'vertrouwen hebben']; energie; aandacht; concentratie en wijsheid) + 3 basisprincipes (het mannelijke; het vrou-welijke en het levensprincipe) + 3 vermogens van zuivere invloed: bewustheid; onbewustheid en waarneming.

⁶⁵ de 4 Nobele Waarheden (*cattari ariya saccāni*).

⁶⁶ Afhankelijk ontstaan (*paṭicca samuppāda*).

⁶⁷ Goldstein, Joseph, (2003), *One Dharma. The Emerging Western Buddhism* p. 162 — ‘It is important to remember that each person’s experience may vary from the orderly progression of these stages. Sometimes we seem to go backward or pass through particular insights so quickly we don’t even notice them. Different stages can also be confused one with another, even by experienced teachers. And sometimes there are deep psychological and emotional openings that are not described in this particular model of development at all. As a general guide to the meditative process, this map can be extremely helpful. But we should not become attached to the idea that it will always be an exact reflection of how our experience unfolds.’

⁶⁸ Singh, Kathleen, Dowling, (2014), *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older* p. 44 — ‘The map won’t track the path that each of us takes individually, but it provides an overview of the landscape of increasingly more subtle and less obstructed levels of awareness and can serve as a general guide.’

⁶⁹ Dhammapada 12.165

⁷⁰ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator’s Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 1 — ‘When the causes and conditions that lead to spiritual purification are intentionally cultivated, spiritual liberation naturally follows. The teachings in the Path of Purification act as a map that describes with great precision the specific mental factors leading to spiritual purification. They also provide a comprehensive description of the purifications to which these mental factors lead.’

⁷¹ Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 12 — ‘In the attainment of Nibbana itself, our minds are in direct relation to the seventh and last stage of this series, the Purification by Knowledge and Vision, which is the knowledge of the supramundane path. But this purification cannot be attained all at once, since the seven stages of purification form a causally related series in which one has to pass through the first six purifications before one can arrive at the seventh.’

⁷² Dit is zeker het geval vanaf de 11de fase van inzicht [sankharupekkha nana] tijdens de 6de Zuivering [cfr. infra]. Vanaf dat punt heeft de beoefenaar geen enkele twijfel meer: dan weet hij dat zijn beoefening goed zit.

⁷³ Flickstein, Matthew, (2003), *De zeven stadia van zuivering. De ontwikkeling van inzicht door meditatie* p. 21 — ‘In de boeddhistische traditie is het uiteindelijke doel de verwezenlijking van nibbana—een transcendente werkelijkheid die boven de wetten van oorzaak en gevolg staat. Hoewel nibbana niet gerealiseerd kan worden zonder het zuiveringsproces te hebben doorlopen, ontstaat nibbana niet als gevolg van dat proces. Nibbana is een onafhankelijk bestaande werkelijkheid die niet het resultaat is van iets. Door het pad van zuivering te volgen, roeien we slechts de verwarringen en de misvattingen uit die verhinderen dat we deze ultieme waarheid zien.’

⁷⁴ Deze 16 fasen van inzicht weerleggen in feite 16 onjuiste zienswijzen. Dat is ook de reden waarom deze inzichten slechts starten bij de 3de zuivering, namelijk ditthivisuddhi = zuivering van zienswijze/inzicht.

⁷⁵ bhavana-maya panna: dit is non-verbale, niet-conceptuele en empirische kennis, een rechtstreeks waarnemen van de intrinsieke aard van de alle verschijnselen; d.i. inzicht in de tilakkhana.

⁷⁶ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator’s Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 62 — ‘Each insight knowledge arises as a direct experience and does not occur through reasoning or by “searching” for an insight. When the appropriate causes and conditions arise, insights naturally follow.’

⁷⁷ De Mahasatipatthana-Sutta telt 4 poorten en vele deuren. Welke poort en welke deur men uiteindelijk gebruikt om tot inzicht te komen heeft geen belang. Het enige dat telt is dat de beoefenaar tot inzicht komt. Eenmaal het inzicht gerealiseerd is, kunnen de andere poorten en deuren gebruikt worden om het verworven inzicht te verdiepen.

⁷⁸ Kalama-Sutta, Anguttara-Nikaya, 3:65 (AN 3:65)

⁷⁹ van Dam, Hans, (2018), *De Linji Lu, Niet te geloven!, Preek 34 - Dood de Boeddha.*

⁸⁰ Dit is de viervoudige geleding (catuparisa) van de Sangha: monniken (bhikkhus); nonnen (bhikkhunis); mannelijke leken (upasakas) en vrouwelijke leken (upasikas).

⁸¹ Willem Elsschot, (1910), *Het Huwelijk*

⁸² Nyanatiloka, Mahathera, (1997), *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines* p. 234 — 'In the case of a layman, it entails the observance of whatever moral rules (5 or more) he has taken upon himself.'

⁸³ 'samma': 'juist'; 'zuiver'; 'zoals het hoort te zijn'.

⁸⁴ *kilesas* zijn bezoedelingen, namelijk onjuiste mentale houdingen en aannames die de heldere en stralende eigen staat van de geest vertroebelen en verduisteren. De drie grootste *kilesas*—de drie 'vergiften'—zijn: onwetendheid (*avijja*, *moha*), verlangen (*lobha*, *tanha*), en afkeer (*dosa*).

⁸⁵ *Nivapa Sutta*, MN 25 - Wanneer we ons overgeven aan [verlangen naar] zintuiglijke genoegens gaat de bevrijding van de geest verloren.

⁸⁶ zie in dit verband: Dessein, Bart, & Heirman, Ann, (2011), *Boeddha, zijn Leer en zijn Gemeenschap. Een inleiding tot geschiedenis, filosofie en kloosterleven* p. 135 e.v. - De tien paden van handeling.

⁸⁷ *Dhammapada* 17.231

⁸⁸ *Maha-Tanhasankhaya-Sutta*—De grote leerrede over de vernietiging van de begeerte, *Majjhima-Nikaya*, 38 (MN:38)

⁸⁹ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 174

⁹⁰ *Culavedalla-Sutta*, *Majjhima Nikaya*, (MN 44)

⁹¹ Zie: Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 73-74

⁹² Het spreekt voor zich dat de ethiek van de yogi zich niet laat begrenzen tot de afgemeten tijd die hij als beoefenaar besteedt aan zijn formele meditatie. Zodra er geen scheiding meer bestaat tussen zijn formele meditatie en zijn dagelijks gedrag komt zijn spirituele progressie in een stroomversnelling terecht.

⁹³ De 3 vergiften (*kilesas*)—*lobha*; *dosa*; *moha*.

⁹⁴ *Dhammapada*, 14.183

⁹⁵ Niet-sektarisch wil zeggen: zonder onze vooroordelen; zonder onze voorkeuren; zonder onze standpunten; zonder onze [traditionele] overtuigingen, zonder onze conditionering.

⁹⁶ Goenka, Satya, Narayan, *Doha Dhamma Verses*

⁹⁷ *Sutta-Nipata* 3.710

⁹⁸ Het is een persoonlijk aangegane verplichting. Er is géén sprake van enig goddelijk gebod of verbod dat dient nageleefd te worden. Het is een persoonlijk engagement.

⁹⁹ schuld en boete: cfr. *infra*

¹⁰⁰ Jayasaro, Ajahn, (2012), *Mindfulness, Precepts and Crashing in the Same Car* p. 29

¹⁰¹ zie: Dessein, Bart, & Heirman, Ann, (2011), *Boeddha, zijn Leer en zijn Gemeenschap. Een inleiding tot geschiedenis, filosofie en kloosterleven* p. 135 e.v. - De tien paden van handeling: De 10 slechte paden van handelen kunnen onderscheiden worden in 3 groepen: (1) voor gedachten zijn dit: kwaadheid; hebzucht en verkeerde visies; (2) voor woorden zijn dit: leugens; roddel; harde taal en frivool gezwets; (3) voor handelingen zijn dit: doden; stelen en ongeoorloofd seksueel gedrag. De 10 goede pad van handelen zijn uiteraard het tegenovergestelde.

¹⁰² Thanissaro, Bhikkhu, (2012) *With Each & Every Breath - A Guide to Meditation* p. 12

¹⁰³ *Mahaparinnibbana-Sutta*, *Digha Nikaya* 16, (DN 16) - Vertaling van Jan de Breet & Rob Janssen, *Digha Nikaya. De verzameling van lange leerredes* p. 324-325

¹⁰⁴ 'samadhi': Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha p. 148* — '[Samadhi is] the enlightenment factor of mind that lands on the object of observation, that pricks into it, penetrates into it, and stays there... This means that the mind sticks with the object of meditation, sinks into it, and remains still and calm, right there.'

Samyutta-Nikaya (48,9) — 'Samadhi is de aandachtige innerlijke verstillung die het doel van meditatie is'. Het is een gemoedstoestand die de yogi in staat stelt om zijn aandacht geruime tijd op één object te richten. Op zulk moment is dit object het belangrijkste voor hem.

Het tegenovergestelde van verstillung is agitatie, rusteloosheid, angst, denken, fantaseren, dromen, plannen. Dit is hechten, vastklampen. Upadana.

Verstillung is het juiste pad (magga sacca); het tegenovergestelde is het verkeerde pad (kummagga).

Samadhi doet zich ook in het alledaagse leven voor. Neem een chirurg die een hartoperatie uitvoert. Zijn hele aandacht is gevestigd op de handeling die hij met zijn scalpel stelt. Ook al duurt die operatie urenlang, hij zal zich niet bewust zijn van pijn in de benen.

Samadhi-meditatie wordt soms ook vertaald als 'concentratie', maar dat is nogal kort door de bocht. Concentratie en meditatie zijn echter twee loten aan éénzelfde stam: meditatie is het onverstoorbare bewustzijn van de geest met het object. Of anders gezegd: doorgedreven beoefening van concentratie leidt tot meditatie, d.i. de eenheid van de geest met het object. Samadhi is voorbij concentratie. Samadhi maakt de geest uiterst vredig omdat het a.h.w. contact maakt met de diepste kern van ons zijn.

Bij concentratie is er altijd dualiteit: er is een zelf dat zich concentreert en is een object waarop geconcentreerd wordt. Deze dualiteit bestaat niet in samadhi-meditatie. Samadhi-meditatie is een niet-duaal bewustzijn.

Dat is de reden waarom concentratie tot vermoeidheid leidt; samadhi-meditatie daarentegen leidt nooit tot vermoeidheid; het zal de yogi nooit uitputten: meditatie is relaxatie. In concentratie ben je een doener; in meditatie ben je gewoon, hoeft er absoluut niets gedaan te worden. Zijn is voldoende. Concentratie is menselijk; meditatie is goddelijk [in de zin van eeuwig, puur, onbezoeideld]. Concentratie is verbonden met een wilshandeling, met een inspanning van de geest; samadhi-meditatie is een geestestoestand, is enkel gewaarzijn. leidt tot leegte: het inzicht dat er geen enkele stabiliteit te vinden is, dat alle 'doelen' vals zijn, want gebaseerd op verlangen. Verlangen leidt uiteindelijk tot niets. Meditatie is weten en zien.

¹⁰⁵ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina (2005) *Practising The Jhanas p. 7 e.v.* — 'Ethical behaviour lays the foundation for the other practices.... In undertaking concentration practice, you will inevitably encounter hindrances and attachments. Although these may seem like obstacles to the practice, working with them actually is the practice, when you understand that samatha is designed for purification of mind.... Purification of mind can be likened to the clearing of a cloudy glass of water. At first, there are particles of dirt floating throughout the water. Over time, with stillness, the particles settle, revealing a clear, sparkling glass of water.'

¹⁰⁶ *Sutta-Nipata 3.332*

¹⁰⁷ *Matara, Nanarama, (1993), The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges p. 20*

¹⁰⁸ Hier wordt de 7de Zuivering bedoeld—de nana dassana visuddhi.

¹⁰⁹ Zie Thanissaro, Bhikkhu, (2012) *With Each & Every Breath - A Guide to Meditation p. 112 e.v.*

¹¹⁰ *Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), Buddhism. One Teacher, Many Traditions p. 64*

¹¹¹ *Hetherington, Ian, (2012), Chronicles of Dhamma p. 28*

¹¹² En waarom zouden we de negatieve formuleringen van de panca sila niet omzetten in positieve praktische daden. Was het niet de Boeddha zelf die zegde dat elke goede handeling die verschillende malen wordt uitgevoerd, de natuurlijke tendens heeft om zichzelf te herhalen en een gewoonte te worden. Denk aan het ontwikkelen van de paramis. Een heilzame conditionering om uiteindelijk tot volledige realisatie te komen.

Voor een grondige analyse van de paramis, zie:

- Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions p. 246 e.v.* en
- Crecellius, Bill, (2015), *A Meditator's Handbook. How to untie knots p. 55 e.v.*

¹¹³ *Anguttara Nikaya 8.39 (AN 8.39)*

¹¹⁴ *Let op de verwoording van het persoonlijk aangegane engagement.*

¹¹⁵ *Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), Buddhism. One Teacher, Many Traditions p. 65 - 'People are encouraged to subdue extreme sexual lust and abandon unwise or unkind sexual behaviour that creates pain and confusion for themselves or others.'*

¹¹⁶ *Nanasampanno, Ajaan, (2004), Arahattamagga Arahattaphala p. 40 - 'Looking around us, we can see a world that is in the grips of sexual craving and frantic in its adoration of the human form. As meditators, we must face up to the challenges posed by our own sexuality, which stems from a deep-seated craving for sensual gratification. During meditation, this defilement is the most significant obstacle to our progress... Body contemplation [i.c. asubhaja] is the best antidote for sexual attraction. Successful body practice is measured by a reduction in the mind's sexual desires.'*

¹¹⁷ *Anguttara Nikaya 10.176 — 'Aware of the suffering caused by sexual misconduct, I am committed to cultivating responsibility and learning ways to protect the safety and integrity of individuals, couples, families, and society. Knowing that sexual desire is not love, and that sexual activity motivated by craving always harms myself as well as others, I am determined not to engage in sexual relations without true love and a deep, long-term commitment made known to my family and friends. I will do everything in my power to protect children from sexual abuse and to prevent couples and families from being broken by sexual misconduct. Seeing that body and mind are one, I am committed to learning appropriate ways to take care of my sexual energy and cultivating loving kindness, compassion, joy and inclusiveness—which are the four basic elements of true love—for my greater happiness and the greater happiness of others. Practicing true love, we know that we will continue beautifully into the future.'*

¹¹⁸ *De Stichting Inzicht Meditatie [SIM] beschrijft seksueel wangedrag als volgt: 'leed dat veroorzaakt wordt door verkeerd seksueel handelen of door seksuele uitbuiting of door het aangaan van een seksuele relatie die buiten de grenzen liggen van relaties die we zijn aangegaan of door het misbruiken van positie of autoriteit.'*

¹¹⁹ *Het gebruik van alcohol en drugs geeft aanleiding tot vergiftiging; intensifiëring; vervorming of verdooving van de zintuigen. Alcohol en drugs doen de gebruiker zichzelf vergeten, in die mate dat de geest erdoor vertroebeld wordt. Het zijn géén 'geestverruimende' middelen; integendeel, het zijn 'geest-beperkende' middelen. Als dusdanig beletten ze de gebruiker om de werkelijkheid te zien zoals zij werkelijk (yatha bhuta) is. Dit is het tegenovergestelde van wat puur geïntegreerd bewustzijn is. Puur [leeg = vrij van elke gedachte; een spiegel zonder reflectie; acceptatie] bewustzijn leidt naar transcendentie én inzicht in de absolute werkelijkheid. In plaats van de zintuigen te vergiftigen, te vervormen of te verdoven, moet juist de energiestroom die normaal gestoken wordt in de zintuigen omgekeerd worden om inzicht te kunnen verwerven in ons diepste zelf—'Turn back your eyes and the other senses inward from outer objects. Reverse the flow. Turning back the eyes and all the other senses thus, the inner being is realized.' [Katha Upanishad]*

¹²⁰ *Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), Buddhism. One Teacher, Many Traditions p. 63 — '... misuse of prescription medicines'—misbruik van voorgeschreven geneesmiddelen wordt hier aan het lijstje toegevoegd.*

¹²¹ *Het is duidelijk dat de 3 additionele precepten vooral in een retraite-omgeving of sesshin tot hun recht komen.*

¹²² *Thich Nhat Hanh, (2011), Your True Home. The Everyday Wisdom of Thich Nhat Hanh p. 295 - 'When you listen to a talk or read a book about the Dharma, it's not for the purpose of getting notions and ideas. In fact, it's for releasing notions and ideas. You don't replace your old notions and ideas with new ones. The talk or the writings should be like the rain that can touch the seed of wisdom and freedom within you. That's why we have to learn how to listen. We listen or read not to receive more notions and concepts, but in order to get free from all notions and concepts. What's important is not that you remember what was said, but that you are free.'*

¹²³ *Nanarama vervangt dit 8ste precept door 'zuiver levensonderhoud' - Matara, Nanarama, (1993), The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges p. 19 - 'livelihood as the eighth precept'*

¹²⁴ Iemand die de Tien Voorschriften op zich neemt hoeft niet per se een geordonneerde [nà het afleggen van de geloften] bhikkhu of bhikkhuni zijn, en hij/zij hoeft zich evenmin aan alle regels van de vinaya en de patimokkha te houden. Het wordt echter vaak wel van deze novicen verwacht dat ze zich houden aan sommige regels ervan. Zo worden de Tien Voorschriften soms gebruikt als voorbereiding op het leven als bhikkhu of bhikkhuni: voordat men de ordinatie als monnik of non kan ontvangen moet de kandidaat/kandidate eerst een jaar 'trainen' met de Tien Voorschriften. De ordinatie zelf gaat gepaard met een verandering in het uiterlijk: het hoofd wordt kaal geschoren en van dan af draagt men de traditionele kledij van de bhikkhus, resp. bhikkhunissen.

¹²⁵ Dhammapada 10.130 - 'Allen beven voor straf. Allen houden van het leven. Doe anderen niet aan wat je zelf niet wil. Doodt niet en zet anderen daartoe niet aan.'

¹²⁶ patimokkha — het 'boeddhistische wetboek van strafrecht', de boeddhistische kloosterregels; ze bestaan uit 227 regels voor bhikkhus en 311 voor bhikkhunissen. De patimokkha omvat vier rechtsterreinen: het gedrag van de monnik, resp. de non, t.o.v. personen, zaken, de orde en de religie. De regels worden evenwel niet gecodificeerd volgens bovengenoemde indeling, maar naar de zwaarte van de straffen of de maatregelen die op het niet in acht nemen van de regel staat.

¹²⁷ vinaya — letterlijk: 'datgene wat het slechte verdrijft'; het geheel aan regels, voorschriften en reguleringen die de Boedha neerlegde om de Sangha en het leven van de bhikkhus en bhikkhunissen in goede banen te leiden. We mogen niet vergeten dat de monniken aanvankelijk gewoonweg thuisloze zwervers waren, die leefden in een los verband. We zouden het nu gemakshalve hippies noemen. De vinaya kan soms erg gedetailleerd en gecompliceerd zijn. Veel van de regels zijn niet rechtstreeks gelinkt met het zich weerhouden van onheilzame activiteiten, maar speciaal in het leven geroepen om de opmerkzaamheid—mindfulness—te stimuleren én om de aandacht van de bhikkhus en bhikkhunissen in het NU-moment vast te pinnen. In ieder geval: de bedoeling van de vinaya-regels is niet begrenzend, maar bevrijdend.

Juristen zijn soms gefascineerd door de vinaya omdat het een van de oudste en [voor zijn tijd] meest gedetailleerde rechtssystemen op aarde is.

¹²⁸ Sandaka-Sutta, Majjhima Nikaya (76) MN (76)

¹²⁹ de zintuigpoorten: oog; oor; neus; tong; lichaam en geest. De Dhamma refereert naar de zintuigen als naar 'poorten', waardoor elk zintuig, door het contact met het respectievelijke zintuigobject, het hieraan gekoppelde bewustzijn doet ontstaan, namelijk het visuele; auditieve; reuk; smaak; tast en mentaal bewustzijn.

¹³⁰ De noodzaak tot het bewaken van de zintuigpoorten werd ook in de Veda's naar voor gebracht. Katha Upanishad: 'One who lives unconsciously, whose mind is undisciplined and impure, will not attain parampada, the ultimate state. He will continue to be bound in samsara, the wheel of life and death.'

¹³¹ Cula-Hatthipadopama-Sutta, Majjhima Nikaya 27, (MN 27)

¹³² Bewuste aandacht laat elk zintuiglijk verlangen, afkeer en emotie verdwijnen. Bewuste aandacht is een training in objectieve, waardevrije observatie.

¹³³ Osho, (2010), *The Message beyond Words. The Illusion of Death and the Reality of Living* p. 206 — 'Buddha has said that thieves do not enter a house where a lamp is burning; only if the lamp is not burning will the thieves enter. Buddha has also said that thieves do not even look at a house where there is a watchman sitting at the door. A house where the watchman is sleeping becomes an invitation for thieves. Your senses are like thieves. If your watchman is awake and if your inner light is burning, desires will not even try to peep in. If you are sleeping and snoring, desires will surround you. Desires are powerful only in unconsciousness, when you are sleeping, when there is darkness.'

¹³⁴ Magandiya-Sutta, Majjhima Nikaya 75, (MN 75)

¹³⁵ Dhammapada 6.80

¹³⁶ Dhammapada 3.36

¹³⁷ Goenka, Satya, Narayan, Doha Dhamma Verses

¹³⁸ Matara, Nanarama, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges* p. 20 e.v.

¹³⁹ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 23 e.v.

¹⁴⁰ Knibbe, Hans, (2014), *Zie, je bent al vrij!* Schets van een non-duaal pad p. 20

¹⁴¹ Het is duidelijk dat het intentionele aspect steeds zal bepalen of een gedachte; woord of handeling heilzaam, resp. onheilzaam is.

¹⁴² Rosenberg, Larry, (2004), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation* p. 41 — *'Mindfulness is often likened to a mirror; it simply reflects what is there. It is not a process of thinking; it is pre-conceptual; before thought... There is all the difference in the world between (1) thinking and (2) knowing that thought is happening, as thoughts chase each other through the mind and the process is mirrored back to us. The only time that mindfulness can happen is in the present moment.(...) Mindfulness is unbiased. It is not for or against anything, just like a mirror which does not judge what it reflects. Mindfulness has no goal other than the seeing itself. It doesn't try to add what's happening or subtract from it, to improve it in any way.'*

¹⁴³ Mindfulness is aandacht geven aan hetgeen zich aan je voordoet [wat er op dit moment aanwezig is], vanuit een niet-oordelende houding. Soms is dat aangenaam, soms is dat onaangenaam. Zo leert mindfulness je omgaan met de prettige en onprettige dingen van het leven. Mindfulness is de persoonlijke bereidheid om de werkelijkheid van moment-tot-moment onder ogen te zien. De yogi accepteert elk moment zoals het zich in het hier-en-nu voordoet, zonder enige reactie te geven, zonder enige betrokkenheid ['dit ben ik niet; niet van mij; geen zelf; heeft niets met mij van doen...']. Door deze aanvaarding van het leven zoals het is, hoeft hij helemaal niets te bereiken; hij hoeft ook niets te bewijzen: hij is zoals hij is in dit moment. Een boeddha-in-spe!

¹⁴⁴ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 24 — *'Mindfulness acts as a wedge of awareness that allows us to examine and recognize the true nature of each experience as it arises to consciousness, without reacting to those experiences based upon our prior conditioning. As a result of mindfulness, we are able to respond to our experiences in skillful ways.'*

¹⁴⁵ Nanaroma, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 20

¹⁴⁶ Deception—misleiding en het gevaarlijkste van al: self-deception.

¹⁴⁷ Mahasatipatthana-Sutta, Digha-Nikaya 22 (DN 22)

¹⁴⁸ Onder 'Nobelen' (ariyas) wordt hier verstaan diegenen die 'bewust' zijn, die inzicht verworven hebben. Het tegenbeeld zijn de 'gewone', onbewuste personen (puthujjana). Volgens de teksten in de Pali-canon moet het de rol zijn van de ariya om de puthujjana te helpen de stroom van het Achtvoudige pad te betreden (sotapatti). Het is de rol van de ariya om ervoor te zorgen dat de puthujjana zo vlug mogelijk zijn eigen weg kan gaan.

Door het 'stroombetreden' wordt de stroombetreder (sotapanna) autonoom in zijn of haar beoefening. Hij/zij gaat zijn/haar eigen weg. Elke twijfel over zijn/haar ontwaken is—omwille van de stroombetreding—immers compleet verdwenen.

¹⁴⁹ Een precept is een belofte die je voor jezelf maakt om schadelijk gedrag intentioneel te vermijden en tevens om niemand te engageren om schadelijke daden in jouw plaats te doen.

Het is een belofte waartoe niemand je dwingt - Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 64 — *'Precepts are not forced on us by an external authority; they are trainings we voluntarily uphold because we want to fulfill our spiritual aims... Precepts are not absolute rules.'*

¹⁵⁰ Sutta Nipata 2.396

¹⁵¹ Dhammapada 19.270

¹⁵² Thanissaro, Bhikkhu, (2012) *With Each & Every Breath - A Guide to Meditation* p. 121 — *Er is niets mis om te trachten goed geïnformeerd te zijn en te blijven. Belangrijk is echter zich constant bewust te zijn van volgende vaststelling: het basisgegeven van de continue stroom van nieuwsinformatie is dat onze persoonlijke tijd volkomen onbelangrijk is, vermits de nieuwsitems énkél handelen over zaken die andere personen zeggen of doen op andere plaatsen in de wereld. Dit staat in schril contrast met de basisopvatting van meditatie, waar het uitgangspunt juist is dat het belangrijkste datgene is wat jij in dit huidige moment denkt of doet.*

Een ander gezichtspunt is zich er terdege van bewust te zijn dat alle media economisch leven van de door henzelf gecreëerde en rigoureuze in stand gehouden controverse.

¹⁵³ Koster, Frits, (1999) *Bevrijdend Inzicht* p. 27 - *'Een zeer groot gedeelte van de tijd blijken we als mens te besteden aan het [proberen te] vervullen van zintuiglijk verlangen. Vaak is het ene verlangen nog maar nauwelijks bevredigd of we worden alweer getrokken naar een nieuwe zintuiglijke prikkel, die we dan opnieuw navolgen. In de reclamewereld wordt hier dankbaar gebruik van gemaakt en worden de zintuigen gestreeld met mooie mannen en vrouwen in prachtige kledij, met exotische cosmetica, stoere sigaretten, enzovoort.'*

¹⁵⁴ Najemy, Robert, Elias, (1991), *The Art of Meditation. Eight Steps Towards Freedom* p. 197 - *'The ratio of violence in the media in relationship to our daily lives is at least 10.000 to 1. They have created in our minds a distorted view of reality.'*

¹⁵⁵ Reuters meldde op 12 juli 2013 dat 8 van de 10 grootste farmaceutische multinationals hun aandeelhouders gewaarschuwd hebben dat hun ondernemingen aanzienlijke boeteclaims boven het hoofd hangen wegens oneigenlijke marktpraktijken.

Eind 2013 kochten de grootste Amerikaanse en West-Europese banken met enorme bedragen verder onderzoek af van de regulerende bankautoriteiten naar marktversturende activiteiten.

¹⁵⁶ *Zie ook in dit verband: Boeddhistisch Dagblad dd. 17 juli 2013 Jules Prast - De farma en de dharma: boeddhisme op de beurs -*

¹⁵⁷ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 209

¹⁵⁸ Maha Assapura-Sutta, *Majjhima Nikaya* 39, (MN 39)

¹⁵⁹ Payutto, P.A., (1994), *Buddhist Economics. A Middle Way for the Market Place. Dit werk verschaft een algemene kijk op de economie gezien met een boeddhistische bril.*

¹⁶⁰ *Dhammapada* 1-2

¹⁶¹ Goenka, Satya, Narayan, *Doha Dhamma Verses*

¹⁶² Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 270

¹⁶³ *'zintuiglijk verlangen': dronken van de externe wereld. Dronken van dromen. Dronken van illusies. Zelfs de goden zijn vergankelijk; onbevredigend en leeg van elke kern. Het zijn fantomen die we zélf gecreëerd hebben, volgens het boekje—óns boekje.*

¹⁶⁴ *Satipatthana vipassana: opmerkzaamheid op de fundamenteën van opmerkzaamheid. Het is het doordringende, penetrerende, inzicht dat de yogi verwerft uit het beoefenen van opmerkzaamheid. Satipatthana vipassana getuigt van een ontwapenende eenvoud in de beoefening: zie de geest als geest; zie het lichaam als lichaam, zoals het is, in het heden. Satipatthana vipassana gaat dus over de eenvoud van de directe ervaring [en niet over de ingewikkeldheid van het denken over wat de mediteerder ervaart]: het enige wat de beoefenaar doet is het waarnemen van zijn ervaring en dit is énkél de ervaring van het geest/lichaam-proces dat zich aan hem ontvouwt (cfr.: infra).*

¹⁶⁵ Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 43

¹⁶⁶ *Zie: Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), Buddhism. One Teacher, Many Traditions p. 194*

¹⁶⁷ *'ekaggata': Majjhima Nikaya 44 (MN 44) — 'Fixing the mind to one single object: this is concentration.'*

¹⁶⁸ Zie: Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 37 e.v.

¹⁶⁹ Dhammapada 20.282

¹⁷⁰ I.v.m. de Vijf Hindernissen, zie ook: Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 57 e.v.

¹⁷¹ Brahmavamso, Ajahn, (1999), *The Five Hindrances*

¹⁷² Kornfield, Jack, *The Five Hindrances*

¹⁷³ Fronsdal, Gil, (2008), *The Five Hindrances. An Introduction*

¹⁷⁴ Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening* p. 58 — 'Rather than call it "sin", it can be seen simply as an obstacle to understanding which attracts the attention; causing identification; and distracts us from an even-minded [upekkhā] awareness of the flow. Hindrances are the basis for much compulsive reactivity; the seeds of much karma.'

¹⁷⁵ Het doel van samatha en van vipassana is verschillend: het doel van samatha is kalmte; het doel van vipassana is inzicht.

¹⁷⁶ Dit is geen gemakkelijke paragraaf, evenmin als het bereiken van de jhanas een gemakkelijke opdracht vormt. Ik probeer het in mijn eigen woorden uit te leggen: vooraleer de yogi toegangsconcentratie kan bereiken, gaat er nog een voorafgaand stadium aan vooraf, namelijk parikamma samadhi. In deze voorbereidende fase richt de yogi zijn aandacht voor geruime tijd op een meditatie-object, bvb. de ademhaling (anapana sati bhavana) of op liefdevolle vriendelijkheid t.o.v. alle wezens (metta sati bhavana). Door deze bestendige aandacht worden de 5 spirituele hoedanigheden (indriya) [vertrouwen (saddha); ijver (viriya); aandacht (sati); concentratie (samadhi) en wijsheid (panna) van de beoefenaar in balans gebracht.

Op een bepaald ogenblik 'verandert' het primaire meditatie-object in een subtiel mentaal beeld (nimitta). Zo komt het bewustzijn van de mediteerder automatisch in de toegangsconcentratie (upacara samadhi) terecht. In deze fase van toegangsconcentratie wordt zijn bewustzijn meer-en-meer één met de nimitta, totdat opeens zijn bewustzijn erin 'verzinkt'. Toegangsconcentratie vormt de basis voor het bereiken van appana samadhi; appana samadhi is nodig voor het bereiken van jhana-absorptie.

¹⁷⁷ Satipatthana vipassana: juiste [zuivere] aandacht (samma sati) op de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid. Het is het doordringende, penetrerende inzicht dat de yogi verwerft door het beoefenen van deze viervoudige aandacht. Satipatthana vipassana getuigt van een ontwapenende eenvoud in de beoefening: zie het lichaam als lichaam, zoals het is, in het heden. Idem dito voor de gewaarwording als gewaarwording; de geest als geest en de objecten van de geest als objecten van de geest.

Satipatthana vipassana gaat dus over de eenvoud van de directe ervaring [en niet over de ingewikkeldheid van het denken over wat de mediteerder ervaart]: het enige wat de yogi doet is het waarnemen van zijn ervaring en dit is enkel de ervaring van het geest/lichaam-proces dat zich aan hem, in dit moment, ontvouwt. Omwille van deze 'eenvoud' is de praktijkbeoefening wellicht zo immens moeilijk...

¹⁷⁸ Belangrijke opmerking: kalmtemeditatie (samathayana) leidt enkel tot een tijdelijke opheffing van de panca nivarana, d.i. wanneer de absorptie van de jhana eindigt, steken de kilesas terug de kop op. Dit is niet het geval bij de beoefening van vipassanayana, waarbij de wortels van de bezoedelingen definitief vernietigd worden.

¹⁷⁹ Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 36

¹⁸⁰ Panca nivarana: letterlijk: panca = vijf; nivarana = een deur sluiten, verhinderen binnen te gaan'. De Panca nivarana verhinderen de beoefenaar om de jhanas binnen te gaan, namelijk de meditatietoestand van diepe absorptie van de geest in meditatie. Met andere woorden: ze verhinderen ons om de verlichting te bereiken.

zie: Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 88 e.v.

zie ook: Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 186 e.v.

¹⁸¹ Later zullen we zien dat iedere jhananga-factor gericht op de eliminatie van één specifieke hindernis.

¹⁸² zie Majjhima Nikaya I 323

¹⁸³ sotapanna - letterlijk 'de stroom binnengaan'; het is iemand die het geloof in een zelf heeft opgegeven. Het is iemand die de waarheid heeft gezien, die inzicht verworven heeft in de ware aard van de dingen en als dusdanig niet verder dient geïnstrueerd en begeleid te worden. Het vormt de eerste stap naar nibbana.

Ajahn Chah, *Food For The Heart* p. 20 - 'If we have practiced the Dhamma and seen it, then, whatever is wrong, we will have already given up, whatever is useful we will have cultivated... No matter what others say, we know our own mind, we are not moved. We can be at peace anywhere.'

Sotapanna impliceert dus onafhankelijk worden van de meningen van anderen wat betreft de Dhamma, dus ook onafhankelijk [noem het voor mijn part gelijkmoedig t.o.v. alle mogelijke kritiek op de persoonlijke visie en op jezelf. In de Sutta-Pitaka worden vier voorwaarden—de sotapattiyanga—gesteld om stroombetreder te kunnen worden: (1) zich associëren met 'edele' (ariya) personen; (2) luisteren naar de ware Dhamma; (3) ijverige aandacht en (4) beoefening in overeenstemming met de Dhamma.

¹⁸⁴ De hindernissen kunnen verder uitgeroeid worden door andere praktijken, namelijk door de studie van de Dhamma.

¹⁸⁵ Mahasatipatthana-Sutta, Digha Nikaya 22, (DN22),

¹⁸⁶ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 58 — 'Through the lens provided by mindfulness, we are able to recognize the impermanent, unsatisfactory, and selfless nature of each hindrance. The result is that we transform a potential stumbling block into a stepping stone for achieving a greater clarity of mind.'

¹⁸⁷ Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 15 — 'Concentration states... are, like all things, impermanent and they dissipate. Even so, the insights that arise due to the purity of concentration remain accessible long after the states of concentration have ended.... The wisdom gleaned through your meditation practice will emerge and inform your life.'

¹⁸⁸ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 88

¹⁸⁹ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 192 - 'Hoe langer je uit jhana bent, hoe verder de kracht en de vermogens van jhana afnemen, totdat de obstakels in al hun kracht zijn teruggekeerd.'

¹⁹⁰ Dit zijn de vier cruciale kwaliteiten die moeten gecultiveerd worden bij het vestigen van opmerkzaamheid (Pali: satipatthana): ijverig; opmerkzaam; helder begrip en gelijkmoedig.

¹⁹¹ Brahm, Ajahn, (2009) *Helder Inzicht, Diepe Verstillig* p. 237 — '...de vijf hindernissen fungeren als de spindoctors van de illusie. Ze verhinderen ons om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn en schotelen het bewustzijn alleen dát voor, wat sociaal aanvaardbaar, prettig en niet uitdagend is. Het verraderlijke is bovendien dat het werk van de vijf hindernissen achter de schermen plaatsvindt. Men is zich gewoonlijk niet bewust van hun manipulaties. Daarom spreekt men ook van illusie, misleiding. Dus zolang de vijf hindernissen nog in het spel zijn, kan men niet weten of men het object van opmerkzame aandacht ook werkelijk ziet zoals het is. Je kunt daar pas zeker van zijn, wanneer de vijf hindernissen—al is het maar voorlopig [tijdelijk]—uit de weg zijn geruimd.'

¹⁹² Dr. Vickramabahu Karunaratne: *Buddha the first to explain fundamental nature of reality - The Daily Mirror*, dd. 22nd of May 2013: 'The first person to explain the fundamental nature of reality was the Buddha. He said clearly that the fundamental nature is impermanence, continuous change, abrupt collapses and nothingness. To understand that completely, one has to go beyond positivism by suppressing alienation, because humans are alienated through craving or attachment to the empirical reality.'

¹⁹³ Het is onmogelijk om de natuur van het ontstaan en vergaan van manifestaties (*samudaya-vaya-dhamma*) te begrijpen door louter contemplatie, of door inbeelding, of door erin te geloven. Dit kan enkel gerealiseerd worden door directe ervaring (*paccanubhoti*). Hier komt de uitzonderlijke rol van de gewaarwordingen (*vedana*) naar voor, omdat de beoefenaar juist door middel van de gewaarwordingen heel duidelijk én voelbaar ontstaan en vergaan kan ervaren. Chanakya (350-283 vóór GTR), de Indische Machiavelli [voor alle duidelijkheid: 1800 jaar vroeger] én de ideologische grondlegger van het Maurya keizerrijk [Ashoka]: 'God is not present in idols. Your feelings are your god. The soul is your temple.'

Goenka, Satya Narayan, (1998) *Mahasatipatthana-Sutta. De grote voordracht over het vestigen van opmerkzaamheid* p. xvi: 'Gewaarwordingen verschaffen het verband waarin het geheel van lichaam en geest voelbaar onthuld wordt als vergankelijke verschijnselen, wat naar bevrijding voert.'

¹⁹⁴ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 107

¹⁹⁵ Hier wordt de ervaring van 'bhanga' beschreven.

¹⁹⁶ 'ketens': een metafoor voor de boeien die ons binden aan de zintuiglijke wereld.

¹⁹⁷ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 98-99 — 'Wanneer de ketens van de geest verdwenen zijn, kunnen we de waarheid zien van de vergankelijkheid [*anicca*] van alle voorwaardelijke dingen. Dit voert ons naar de totale bevrijding.'

¹⁹⁸ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 69

¹⁹⁹ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 100-101 — 'De ketenen komen eigenlijk neer op drie fundamentele neigingen: hebzucht (*lobha*), afkeer (*dosa*) en begoocheling (*moha*). Van deze drie is begoocheling [onwetendheid] het diepst in ons verankerd. Onwetendheid kan niet zelfstandig bestaan en moet gevoed worden, en die voeding wordt gevormd door de vijf obstakels. Wanneer we de obstakels kunnen uitschakelen, bereiken we *jhana*. Vervolgens neemt, door concentratie, onze hebzucht af. Hebzucht is de belangrijkste oorzaak van het lijden. Daarna gebruiken we onze *ghanische* concentratie om wijsheid te verkrijgen, de kennis over hoe de dingen ten diepste zijn. Door wijsheid en concentratie te combineren kunnen we tenslotte de obstakels uit de weg ruimen. Dan kunnen we de keten van onwetendheid bij de wortel uitrukken. Het werkt als volgt. Je houdt de obstakels tijdelijk in bedwang om *jhana* te bereiken. Vervolgens gebruik je *ghanische* concentratie om wijsheid te verkrijgen en met de gecombineerde kracht van concentratie en wijsheid ban je de ketens uit en kun je onwetendheid gemakkelijk bij de wortel uitrukken. Concentratie verzwakt je hebzucht, die de oorzaak van lijden is. Tenslotte nemen wijsheid en concentratie zowel de obstakels als de ketens geheel en al weg. Wanneer de obstakels en ketens zijn weggenomen, is het vernietigen van onwetendheid eenvoudig.'

²⁰⁰ Goenka, Satya, Narayan, *Doha Dhamma Verses* — 'Only if you guard the Dhamma, it will be your guard. If you practice Dhamma, the Dhamma is your helper.'

²⁰¹ Barrodale, Amie, (2016), *The Night Report*, *Tricycle Magazine*, winter 2016

²⁰² *ekayano maggo*: de omschrijving die gegeven wordt in de *Mahasatipatthana-Sutta*. Het betekent: de directe weg; de éne weg; de weg. Verschillende interpretaties zijn dus mogelijk.

Sayadaw U Silananda, (2002), *The Four Foundations of Mindfulness*, onderscheidt volgende mogelijkheden:

'This is the way that does not branch off (Direct way, single way)
This is the way as taught by the Buddha (The way of the One)
This is the way that one should practice alone. Any body else practice will not help.
This is the way leading to one destination
This is the only way leading to the destination. There is no other way.'

Om elke interpretatie uit te sluiten, zou men kunnen opteren voor 'de weg'.

²⁰³ In feite is het zelfs mogelijk—uiteraard volkomen afhankelijk van de concentratiecapaciteit van de beoefenaar—om de inzichtmeditatie vlugger te initiëren [zélfs nà de teltechniek - cfr. supra]. In onderhavig geval zal de beoefenaar zijn concentratie focussen op het vergankelijke; geconditioneerde; onbevredigende en zelfloze karakter van al zijn ervaringen. Zo wordt élk voorwerp van zijn bewustzijn, van moment-tot-moment voor de beoefenaar een opportuniteit om inzicht te verwerven. Hierop kom ik infra in detail terug. Belangrijk is echter nu het verschil in te zien tussen de beide vormen van meditatie [samathayana en vipassanayana]: waar inzichtmeditatie élk voorwerp aangrijpt om inzicht te verwerven; blijft kalmteditatie gefocust op de ademhaling.

²⁰⁴ Flickstein, Matthew, (2003), *De zeven stadia van zuivering. De ontwikkeling van inzicht door meditatie* p. 78

²⁰⁵ Deze traditie legt de nadruk op de opmerkzaamheid van de gewaarwordingen. Hetzelfde geldt trouwens voor Jiddu Krishnamurti, die ook de voorkeur geeft aan vedana-nupassana. Zie: *Sensations – The Root Of Misery And Sorrow And The Key To Insight And Freedom*

Zie verder ook: Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 121

²⁰⁶ Alagaddupama Sutta, Majjhima Nikaya 22, (MN 22)

²⁰⁷ Sumana, Samanera, (1995), *Going Forth. A Call to Buddhist Monkhood*, boek zonder paginering

²⁰⁸ Santideva, (1980), *De weg tot het inzicht*. Vertaald door Ria Kloppenborg, p. 88, Hoofdstuk 7, vers 64

²⁰⁹ Kurpershoek-Scherft, (2002), *Ongrijpbaar is de Ganges. Wedergeboorteverhalen [Jataka's] van de Boeddha* p. 243

Jataka's zijn wedergeboorteverhalen van de Boeddha. Het zijn verhalen waarin een vorige existentie van de Boeddha centraal staat. De Boeddha: 'Als men alle planten en bomen in de hele wereld zou fijnhakken tot rekenstokjes, zou daarmee niet het getal van mijn vroegere existenties zijn uit te drukken'. Deze fabels illustreren de manier waarop de Boeddha uiteindelijk de perfecties bereikt heeft, waardoor hij uiteindelijk Mara, het symbool van de zintuiglijke verleidingen, maar in feite een metafoor voor een persoonlijke psychologische toestand, kan verslaan. De navolging van de nauwkeurig uitgelegde voorbeelden in deze jataka's leidt vanzelfsprekend tot het gewenste karmische resultaat voor de beoefenaar ervan.

²¹⁰ Deze vier scharen zijn: monniken; nonnen; lekenmannen en lekenvrouwen—de catuparisa.

²¹¹ *Tathagata*: letterlijk: 'hij die zo gekomen is, zo gegaan is'. Het is een metafoor voor de Boeddha: 'hij die tot volmaaktheid gekomen is; hij die ontwaakt is'; 'hij die de weg gegaan is van alle ontwaakten [Boeddha's] vóór hem'; 'hij die aangekomen is'.

De betekenis is de volgende: 'hij die, in zichzelf, de Zo-heid van de verschijnselen volledig heeft gerealiseerd'.

Het is de titel die de Boeddha aan zichzelf gaf. Hij zag zichzelf niet als een 'persoon', maar als een 'proces': een proces van mentale en materiële verschijnselen die ontstaan en vergaan. In feite is er geen Boeddha, er is alleen maar een proces.

Als je dit inziet, heb je geen Boeddha nodig, mag je hem gerust loslaten. Ook de Boeddha is slechts een upaya. Als je erin slaagt één te worden met dit 'proces' vind je vrede, altijdurende vrede, innerlijke vrede: nibbana.

Janssen, Rob, (2016), *Het Diamant-Sutra. Vajracchedika Prajnaparamita* p. 45, 17c — 'Tathagata is een ander woord voor Ware Werkelijkheid'.

²¹² Mara—letterlijk ‘de vernietiger’; het is een metafoor voor de verleider, de heerser over het rijk van het zintuiglijk verlangen; de begeerte; de hartstochten die de mens overweldigen; het kwade; de duivel; de misleiding; de wisselvalligheid; de onbetrouwbaarheid en de willekeur van het bestaan; [de hunkering naar] seksueel genot en de personificatie van de dood [in Tibet wordt hij afgebeeld als Yama]. Kortom: het is een metafoor voor de Grote Illusie dat er een ‘zelf’ bestaat.

Het is deze begoocheling die ons belet om los te komen van gehechtheid en om tot realisatie te komen. Mara is het wanhopige verlangen naar een ‘zelf’ of naar een wereld die [in de ogen van de onwetende mens] begrijpelijk, hanteerbaar en veilig is.

Mara is enkel te overwinnen door ‘inzicht’ in de ware aard van de verschijnselen. Yatha bhuta. De beoefenaar die dit inzicht verwerft—beter: die dit experiëntieel ervaart—wéét dat Mara [net als Boeddha trouwens] slechts een concept is. Uiteindelijk zijn Mara en Boeddha één. Zoals alles één is.

²¹³ Rinpoche, Tenzin, Wangyal, (2003) *Leven en sterven als een droom*

²¹⁴ Zuiver gewaarzijn leidt tot zelfloosheid omdat zuiver gewaarzijn geen object heeft: er is geen bepaald object waar het gewaarzijn zich op richt. Zodanig ben je je volkomen bewust van het geheel. Je bént eenvoudig het geheel; elke dualiteit is verdwenen. Je bent zonder ego; zelfloos; leeg. De egoloosheid van vipassana: de wijsheid die gerealiseerd wordt door gewaarzijn op de Vier Fundamenten van Opmerksaamheid: op het lichaam; op de gewaarwordingen; op de [gemoedstoestanden van de] geest; en op de objecten van de geest.

²¹⁵ Oosterbeek, Bertjan, (2014), *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 09 november 2014 *Sogenji desu: Hiroshima*

²¹⁶ ‘ontmoeten’: ont-moeten; niet-moeten—niet meer hoeven te doen én niet meer hoeven te zijn wat we in essentie niet willen doen en niet willen zijn. Loskomen van de hele virtuele, geconditioneerde, opgedrongen rimram: naam; diploma; ratrace; job; relaties; eigendom; bankkaarten; reizen; service-clubs... allemaal terug te brengen onder de gemeenschappelijke noemer ‘ik’; ‘ik’; ‘ik’...

Das ‘echte’ Leben von Wirtschaftswachstum, von Gewinn und Berufen die wir nicht mögen: Das ist das echte Leben. Aber das ist eine völlig falsche Ansicht: Sangha ist das echte Leben!— Triratna Sanghafest 2016

Zelfs van doodgewone woorden zoals ‘ont-moeten’ ontgaat ons meestal de essentie. Bewust leven? Mon oeil! Dat heeft men ons nooit aangeleerd. Het gaat zelfs zo ver dat velen denken dat, als ze niets doen, als ze niet meer werken, als ze op pensioen gaan, ze hun identiteit compleet kwijt raken: ze verliezen zichzelf; ze voelen zich niemand meer: het Zwarte Gat. Ze ‘bestaan’ door hun werk, maar ze ‘zijn’ niet... Hun enige waarde spuit voort uit wat ze ‘doen’, niet uit wat ze ‘zijn’. Genieten van het NU is hen volkomen vreemd. Ze lopen zichzelf mis...Ze blijven zichzelf mislopen...

Wallace, Alan, (2005), *What Is True Happiness*, *Tricycle Magazine*, Fall 2005 — ‘When we rely on things like a job, a spouse, or money to fulfill us, we’re in an unhappy situation, because we’re banking on something external.’

²¹⁷ Oliver, Mary, (2004) *New and Selected Poems, Volume One - The Journey* p. 114

²¹⁸ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 81

²¹⁹ Girimananda-Sutta, *Anguttara Nikaya*, AN 10.60

²²⁰ Singh, Kathleen, Dowling, (2014), *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older* p. 97-98

²²¹ Coleman, Daniel, (2008) *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, p. 5

²²² De vergelijking met een gatekeeper komt uit de *Visuddhimagga*, VIII:200.

²²³ *Digha Nikaya* 2.185

²²⁴ 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.’*

²²⁵ Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening* p. 100-101 — ‘We almost never directly experience what pain is, because our reaction to it is so immediate that most of what we call pain, is actually our experience of resistance to that phenomenon. And the resistance is usually a good deal more painful than the original sensation. In the same way, we don’t experience our tiredness; our boredom; our fear. We experience instead our resistance to them. Our experience of these states of mind becomes coated with our conditioning. We never quite taste the things themselves because our conditioned resistance to them interposes itself and intensifies the aversion with yet greater distaste. Therefore, these states of mind are seldom incorporated into our wholeness and become constant interruptions in the flow.’

²²⁶ Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening* p. 60 — ‘[Vyapada] blocks the free-flowing mind which knows things a moment at a time as they are and wishes nothing to be otherwise.’

²²⁷ *Brahmaviharas*: letterlijk ‘verheven verblijven’; Engels: ‘divine abodes’. De *Brahmaviharas* zijn: liefdevolle vriendelijkheid (metta), mededogen (karuna), medevreugde (mudita) en gelijkmoedigheid (upekkha).

Zulke manier van meditatie wordt ‘opwekkingsmeditatie’ genoemd. Bij opwekkingsmeditatie roept de yogi bewust een gevoel of een gedachte op. De Boeddha raadde aan om dit te doen met de ‘vier onmetelijke emoties’—de *Brahmaviharas*. In de tijd van de Boeddha beoefende men dat door zich in te beelden dat die vier gevoelens systematisch uitgestraald werden naar alle richtingen. Heden ten dage richten de beoefenaars eerst de gevoelens op zichzelf; dan op geliefden; dan op personen waartegen men een neutrale houding heeft; vervolgens op personen die haat opwekken; en tenslotte op alle mensen. Zodoende overschouwt men het hele spectrum.

²²⁸ *Metta* of liefdevolle vriendelijkheid is het uiten en trachten te realiseren van de wens dat alle wezens gelukkig mogen zijn. Vanuit het perspectief van de leer van Boeddha, kan dit geluk het best gerealiseerd worden door de anderen te brengen tot het boedhaschap. Om dit te realiseren is zowel kennis van de leer als persoonlijk ontwaken noodzakelijk. Dit streven is uiteindelijk wat de bodhisattva uit de Mahayana-traditie beoogt. Dit streven wordt bodhicitta—de verlichtingsgeest ofte het verlangen naar Zelfrealisatie—genoemd: de ambitie om tot ontwaken te komen om alzo in staat te zijn om alle andere levende wezens te bevrijden. Verlichtingsgeest (bodhicitta) spruit voort uit mededogen (karuna), terwijl mededogen het logische gevolg is van het experientiële ervaren van het inzicht (panna) van de leegte (sunnata). Dit creëert volgend schema: panna = sunnata → karuna → bodhicitta.

Zie ook: Dalai Lama, (2015), *Essence of the Heart Sutra. The Dalai Lama’s Heart of Wisdom Teachings* p. 142-144

²²⁹ *Karuna* of mededogen is het uiten en trachten te realiseren van de wens dat alle levende wezens niet hoeven te lijden. Het is het logische gevolg wanneer men zich verbonden voelt met alle andere levende wezens.

Mededogen is niet hetzelfde als medelijden. *Mededogen* gaat uit van gelijkheid; terwijl *medelijden* uitgaat van een superioriteitsgevoel, waarbij neerbuigend wordt neergekeken op mensen die [verkeerdelijk] minderwaardig worden geacht.

Stephen Levine maakt het onderscheid gemakkelijker: ‘Wanneer iemands pijn angst oproept, wordt het medelijden; wanneer iemands pijn liefde oproept, wordt het mededogen.’

²³⁰ Brahm, Ajahn, (2009) *Helder Inzicht, Diepe Verstillig* p. 94 — ‘In metta-meditatie focus je je aandacht op het gevoel van liefdevolle vriendelijkheid, waarbij je die prachtige emotie ontwikkelt tot ze je hele geest helemaal vervult.’

²³¹ Eelco, (2014), *De Bevrijdingsboom, Boeddhistisch Dagblad* dd. 21 november 2014 — ‘Het is niet goed om het woord jammer te gebruiken. Jammer gaat over schuld en boete. Het woord ketent je ziel aan spijt. Je hebt iets fout gedaan en het is niet meer terug te draaien. Het is niet goed om iets terug te draaien. Want wat gebeurt, gebeurt. Alleen daarom al is het niet goed iets terug te draaien. Bovendien wil je iets doen wat niet mogelijk is. Het is niet goed om iets te doen wat niet mogelijk is. Want je neemt de mogelijkheid haar eigenwaarde af en haar monopolie op de werkelijkheid. Het is niet goed om een monopolie op de werkelijkheid te hebben. De werkelijkheid moet zich in haar onvoorspelbaarheid kunnen onttollen. Als ze dat niet kan houdt alles op.’

²³² Haat heeft zijn oorsprong zowel in verleden als in toekomst: ofwel heeft iemand ons in het verleden iets aangedaan, ofwel hebben we angst dat iemand ons 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 kunnen we niet haten. Het lukt niet. Liefde heeft geen verleden of toekomst. Liefde is er in het hier-en-nu.

²³³ 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' 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 lijden, zonder ons af te sluiten, met open ogen.

²³⁴ Chodron, Pema, (2010) *The Places that Scare You: a guide to fearlessness in difficult times* - dit werk geeft een goede inkijk in bodhicitta.

²³⁵ *Anguttara Nikaya 7.58*

²³⁶ Brahm, Ajahn, (2009) *Helder Inzicht, Diepe Verstilling* p. 62

²³⁷ Nanarara, 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.'

²³⁸ 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.'

²³⁹ Knibbe, Hans, (2014), *Zie, je bent al vrij!* Schets van een non-duaal pad p. 11 e.v.

²⁴⁰ *Wanneer de nimitta niet stabiel is (komt en gaat) is dat een aanduiding van rusteloosheid van de geest (cfr. infra).*

²⁴¹ Brahm, Ajahn, (2009) *Helder Inzicht, Diepe Verstilling* p. 68

²⁴² Nanarara, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* — 'And as this train of thought continues to run along the track of the meditation subject, now and then it runs into memories of certain past events in some way related to that subject. Before the meditator is aware of what is happening, the train of thought jumps off the track of meditation and adheres to those past events. It may take some time, even a long time, for the meditator to realize that his mind is no longer on the meditation subject. This tendency for the mind to deviate from the meditation subject greatly impairs the power of concentration, causing distraction.'

²⁴³ Dit is de AFL-formule: Acknowledge what you have done; Forgive yourself en Learn from your mistake.

²⁴⁴ 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.' Onheilzaam is al datgene waar verlangen, afkeer en onwetendheid aanwezig is.

²⁴⁵ *Kalama-Sutta, Anguttara Nikaya (3.65) (AN 3.65)*

²⁴⁶ Lief, Judy, (2017), *Meditation is Not Enough Alone*, *Tricycle*, April 2017 — 'Meditation is not merely a useful technique or mental gymnastic, but part of a balanced system designed to change the way we go about things at the most fundamental level.'

²⁴⁷ Brahm, Ajahn, (2009) *Helder Inzicht, Diepe Verstilling* p. 71 — 'Als de gedachte "Is dit een jhana?" tijdens het mediteren opkomt, kan het in geen geval een jhana zijn! Dergelijke gedachten kunnen zich namelijk in die diepe zijnstoestanden niet voordoen. Pas na meditatie (...) kun je erop terugkijken en zeggen "Ja, dat was een jhana."

²⁴⁸ Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009) *Practising The Jhanas* p. 116

²⁴⁹ *Spirituele vriend (Pali: kalyanamitta) - een spirituele vriend; een medestander op de weg tot inzicht. Dit is iemand waar je niet alleen iets kan van leren; je moet er ook van leren.*

In de 'Visuddhimagga' 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 alle [mentale] hindernissen verwijderd heeft, alle jhanas heeft bereikt 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 geen spirituele vriend kunt vinden, raadt de Boeddha in de Upakkilesa-Sutta, Majjhima-Nikaya 128 (MN 128) het volgende aan: '(...) leef dan alleen als een koning die een veroverd koninkrijk heeft opgegeven; als een olifantensier 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 olifantensier in de wildernis.'

²⁵⁰ *Dhammapada 5.61*

²⁵¹ *T'Hooft, Gerolf, (2013) BoeddhaMagazine Online, dd. 14.06.2013 - Concentratie (of het openen van de deur van de geest) — Het tijdelijk uitschakelen van de hindernissen stelt de geest in staat volop de eigen regeneratieve vermogens aan te spreken; in plaats van onder invloed van de hindernissen de oude geconditioneerde patronen voortdurend te versterken, ontstaat door concentratie de ruimte waardoor deze patronen niet langer worden gevoeld en daardoor vanzelf aan kracht verliezen. Dit effect zet zich door, ook nadat de concentratie is verdwenen. Dit is niet alleen een aangenaam bijeffect in het gewone leven, maar maakt het ook steeds makkelijker om opnieuw tot concentratie te komen; de oude patronen bieden immers steeds minder weerstand en de jhananga kunnen zich steeds sneller en krachtiger manifesteren.'*

²⁵² *Brahm, Ajahn, (2009) Helder Inzicht, Diepe Verstillings p. 72-75 — 'Het is van cruciaal belang te begrijpen dat [de Vijf] Hindernissen gezocht dienen te worden in de ruimte tussen de 'doener' en de 'weter' van de geest. De bron van de hindernissen is de 'doener'... Zie dat de Vijf Hindernissen zich voordoen in de ruimte tussen de waarnemer [subject] en het waargenomene [object] en vul die ruimte met vrede en liefdevolle vriendelijkheid. Wees dus niet alleen opmerkzaam, maar ontwikkel wat ik noem 'onvoorwaardelijke' opmerkzaamheid, het gewaarzijn dat niet controleert, maar zich ook nooit bemoeit met wat het weet. Dan zullen alle hindernissen snel ondermijnd zijn en wegebben... Net zoals een huis gebouwd is door duizenden stenen één voor één op elkaar te metselen, zo is het huis van vrede (i.c. jhana) opgebouwd uit duizenden momenten van vrede—elk één voor één ervaren.... Gebruik geen geweld [om de hindernissen] te overwinnen, maar handel op grond van liefdevolle vriendelijkheid en loslaten.'*

²⁵³ *Zie: Sayadaw, Mahasi, (2013), Brahmavihara Dhamma.*

²⁵⁴ *'Verblijfplaatsen' is een metafoer, waarvan de Boeddha zich bediende om deze geestestoestanden te verduidelijken voor een Brahmaans publiek. Hiervoor gebruikte hij het concept van 'verblijfplaats' dat goed bekend was in deze kringen (cfr. Majjhima Nikaya 99.24).*

²⁵⁵ *Gezien het uitzonderlijke belang van de brahmaviharas verwijs ik naar het uitstekende artikel van Thera Nyanaponika, (1994) The Four Sublime States, Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity.*

zie ook: Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), Buddhism. One Teacher, Many Traditions p. 207 e.v.

²⁵⁶ *Een synoniem van de brahmaviharas is 'onbegrensdheden'. De reden hiervoor is dat de meditatie op deze 4 kwaliteitsstaten alle wezens van het universum kan omvatten.*

de Wit, Han, (2008) Het open veld van de ervaring - 'Ze zijn ook 'onbegrensd' omdat ze ons bevrijden van de pijnlijke grenzen van een egocentrische levens-houding.'

²⁵⁷ *Shinso Ito, (2010), Unconditional Service, Tricycle, Winter 2010 — 'Boundless lovingkindness, compassion, joy, and equanimity characterize our buddhanature. And that's what liberates us and makes us happy in everyday life, regardless of the external circumstances we may find ourselves in.'*

²⁵⁸ *Hoitsma, Douwe, (2014) De Vier Hartsvrienden. Leven vanuit je hart*

²⁵⁹ *Koster, Frits, e.a. (2013) Vier levensvrienden p. 9*

²⁶⁰ Nyanaponika, Thera (1994) *The Four Sublime States. Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity*

²⁶¹ Khema, Ayya, (2008) *Geen zelf, geen ander. Aanwijzingen bij boeddhistische meditatie*

²⁶² kammatthana - letterlijk: 'werkplaats'; figuurlijk beduidt het de werkplaats in de geest [mind] waar men naartoe gaat om zich spiritueel te ontwikkelen. Concreet komt het neer op de 40 meditatie-objecten (samatha kammatthana) die in de Pali-canon en in de Visuddhimagga van Buddhaghosa worden opgesomd.

²⁶³ Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010) *Visuddhimagga, The Path of Purification, Part II*, p. 85-425

²⁶⁴ Koster, Frits, e.a. (2013) *Vier levensvrienden* p. 15

²⁶⁵ Burton, Lloyd, (2003) *Guided meditation talk, led by Leigh Brasington*

²⁶⁶ Nyanaponika, Thera (1994) *The Four Sublime States. Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity*

²⁶⁷ Zie in dit verband: Goldstein, Joseph, (2003), *One Dharma. The Emerging Western Buddhism* p. 105 e.v.

²⁶⁸ *ibid. supra* p. 107 — 'Metta is a quality of mind that is developed and expressed on the relative level of separate individuals—one being to another. And yet its highest manifestation comes from the understanding of emptiness [the ultimate level], that there is no one ultimately there to be separate.'

²⁶⁹ *Anguttara Nikaya* 4.67

²⁷⁰ *Sutta Nipata* 1.150

²⁷¹ *Jataka* 20

²⁷² Dit lijkt de evidentie zelf, maar is het niet: onze harde westerse samenleving heeft ons niet geconditioneerd om liefdevol te zijn voor onszelf.

²⁷³ *Karaniya Metta Sutta, Suttanipata* 1.8

²⁷⁴ Khema, Ayya, (1993) *Boeddha Zonder Geheimen* p. 3

²⁷⁵ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 61

²⁷⁶ Manjuvajra, (2004) *De Vier Brahma Vihara's* p. 8-9

²⁷⁷ *Deze 4de stap is gelijkmoedigheid. Upekkha is de laatste brahmavihara, maar niet de minste!*

²⁷⁸ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 62 — 'Zonder liefdevolle vriendelijkheid kun je je niet oefenen in mindfulness [niet-reactieve aandacht van moment tot moment in het hier-en-nu] en zonder mindfulness kun je je niet oefenen in liefdevolle vriendelijkheid. Deze twee gaan altijd samen. Wanneer je metta laat uitstromen naar alle levende wezens, naar alle richtingen laat uitstralen, met heel je geest, langs alle zintuiglijke kanalen, en je doet dat oprecht, dan is er geen ruimte meer voor obstakels. Je kunt geen goede wil uitstralen en tegelijk hebzuchtig zijn, angstig of boos, je kunt geen twijfels hebben of rusteloos, verveeld of afgestompt zijn.'

²⁷⁹ Bhavana = meditatie. De letterlijke betekenis van dit Pali-woord is: cultiveren, ontwikkelen, in productie brengen.

²⁸⁰ Niet alle boeddhistische scholen hechten evenveel belang aan metta. Twee voorbeelden: in Theravada wordt erg veel belang gehecht aan liefdevolle vriendelijkheid door dagelijkse chanting in de tempels; Zen daarentegen beoefent metta quasi niet

²⁸¹ Goenka, Satya, Narayan, a.o., (2014) *The Art of Dying* p. 156

²⁸² *Metta-meditatie kan men op verschillende manieren beoefenen, maar de essentiële kenmerken geef ik hier weer.*

²⁸³ *Brahm, Ajahn, (2009) Helder Inzicht, Diepe Verstilling p. 98 - Ajahn Brahm draait de volgorde om en eindigt de metta-meditatie met de eigen persoon: 'Voor de meeste mediterenden is de moeilijkste persoon om liefdevolle vriendelijkheid aan te geven... zichzelf.'*

²⁸⁴ *Gezondheid, geluk, vrede en veilig zijn de meest gebruikte wensen. Laat het echter duidelijk zijn dat àlle andere vriendelijke wensen eveneens kunnen ingeschakeld worden: geduldig zijn, kalm zijn, moedig zijn, liefde uitstralen...*

²⁸⁵ *'Sabbe sankhara dukkha:' alle mentale formaties [sankharas] zijn onbevredigend. Van zodra zich 'iets' vormt [formatie], van zodra 'iets' is, draagt dit 'verschijnsel' de 3 karakteristieken van alle geconditioneerde [ontstaan énkél onder welbepaalde voorwaarden] dingen in zich: vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid. Anicca, dukkha, anatta. De Dhamma waarschuwt ons om ons niet te hechten aan en ons niet te identificeren met dingen die deze eigenschappen bezitten. Voor deze dingen geldt slechts één devies: ze herkennen, de leegheid en instabiliteit ervan doorzien en ze vervolgens loslaten.*

²⁸⁶ *Hoewel we schijnbaar gescheiden zijn van elkaar en ons geïsoleerd voelen, zijn we allen verenigd in één universeel bewustzijn [de universele levensflow]. Dit vormt honni soit qui mal y pense—op spiritueel niveau gezien—de enige valabele waarheid. Separaatheid belet bijgevolg elke spirituele progressie.*

²⁸⁷ *Brahm, Ajahn, (2009) Helder Inzicht, Diepe Verstilling p. 99*

²⁸⁸ *Bosmonniken [Forest Monastery Tradition], vormen een aparte groep Theravada-boeddhisten. Het principe van de bosmonnik die zich terugtrekt in de jungle om te mediteren bestaat reeds van in Boedha's tijd.*

De huidige Forest Monastery Tradition gaat terug op de Thaise bostraditie. De grondleggers van deze strekking zijn Ajahn Mun (1870-1950) en zijn leerling Ajahn Brahm (1918-1992).

Bosmonniken zijn non-conformisten [hoe zou het komen dat ik er een speciaal boontje voor heb?] en hebben de astrante neiging om recht op het doel af te gaan en de Dhamma erg sec en ruig te brengen. De leraren in de Thaise bostraditie baseren hun leer op de Pali-canon; op de training die ze van hun persoonlijke leraar ontvangen hebben en op hun eigen praktische ervaringen. Soms komen hun eigen inzichten niet voor honderd procent overeen met het orthodoxe Theravada standpunt. Who cares? Vrij Onderzoek toch!

De Thaise bostraditie legt grote nadruk op meditatie, en neigt ernaar de studie van de geschriften van de Pali-canon minder belangrijk te vinden, al hebben de leidinggevende monniken (Ajahns) hier wél een goede basis van en wordt de formele studie van de geschriften door sommige monniken wél als belangrijk gezien. Over het algemeen neemt de leer van de eigen leraar de belangrijkste plaats in in het leven van de student. Hij woont immers in het klooster van zijn leraar en is afhankelijk van zijn leer.

De correcte persoonlijke ervaring van de leer is in de Thaise bostraditie belangrijker dan orthodoxe correctheid, en de correcte praktijk en de feitelijke resultaten hebben in de Thaise bostraditie voorrang op de theorie en de [filosofische] commentaren. Sommige zeer orthodoxe Theravada-boeddhisten die zich voornamelijk richten op de studie van de geschriften van de Pali canon [en de commentaren daarop] kunnen hierdoor maar weinig respect opbrengen voor de Thaise bostraditie.

Laat het duidelijk zijn dat deze pure, veeleisende vorm van Dhamma-beoefening van de beoefenaar ervaring en wilskracht vergt. Achter deze directe en onconventionele manier van overdracht gaat immers een immens diepe Dhamma-beleving schuil.

Momenteel resideren de bosmonniken vooral in Thailand. Zo werden er in 2009 in Thailand ongeveer 6.000 bostempels geteld, waar bijna uitsluitend lokale monniken resideren. Maar er zijn ook kloosters waar voornamelijk westerse monniken de dienst uitmaken.

De bosmonniken trachten te leven in complete harmonie met de natuur: ze beschermen het bos en het milieu en doen aan herbebossing. Dit is natuurlijk een zware opdracht: het leven in de moessonbossen van Zuidoost Azië is geen lachertje en tot op heden blijven de gevaren in deze onherbergzame gebieden nog steeds erg reëel.

²⁸⁹ Rosenberg, Larry, (2004), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation* p. 82 — 'Actually, the whole process is meditation: being with the breathing, drifting away, seeing that we've drifted away, gently coming back. It is extremely important to come back without blame, without judgment, without a feeling of failure. If you have to come back a thousand times in a five-minute period of sitting, just do it. It's not a problem unless you make it into one.'

²⁹⁰ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 81-82 — 'Je gebruikt metta om je geest voor te bereiden op jhana en dan gebruik je de adem [1] of het zuivere gevoel van metta [2] om jezelf in de toestand van jhana te brengen. Het voordeel van de adem gebruiken [1] is dat het een gewoonte is die de meesten van ons in onze meditatiebeoefening reeds hebben ontwikkeld. Werken met de adem is ons al eigen. Voor de meesten van ons is het zo dat, als onze geest kalm is, hij zich als vanzelf op de ademhaling richt. Daarop hebben we onszelf getraind. Het voordeel van metta gebruiken [2] is dat er een grote overeenkomst bestaat tussen het zuivere gevoel van metta, met zijn kalmte [piti] en vreugde [sukha] en de gevoelens die heersen in de toestand van jhana. Welke je kiest, is aan jou. Maak gebruik van de methode die voor jou het beste werkt. Maar denk eraan dat je met metta begint. En als je overstapt naar de adem, laat metta je geest dan eerst tot rust brengen.'

²⁹¹ Zie in dit verband: Goldstein, Joseph, (2003), *One Dharma. The Emerging Western Buddhism* p. 116 e.v.

²⁹² Van Schoors, Lut, (2013) *Boeddhistisch Dagblad* dd. 09 januari 2014

²⁹³ Ricard, Mathieu, (2016), *A Plea for the Animals: The Moral, Philosophical, and Evolutionary Imperative to Treat All Beings with Compassion*

²⁹⁴ Maex, Edel, (2013) *Dit is de plaats. Over zen, mindfulness en mededogen* — 'Mededogen is de bereidheid het lijden dat je ziet aan je hart te laten komen en precies diezelfde pijn te ervaren in jezelf. (...) luisteren naar je eigen verdriet. Als je vertrouwd raakt met je eigen verdriet, door daar met mateloos veel mildheid en mededogen ruimte voor te maken, dan is ook de ander welkom. Dan pas ben je bereid om het aan je hart te laten komen en precies diezelfde pijn te ervaren in je zelf. Dan ontdek je ook de helende kracht van mededogen. Ook daar waar helemaal geen oplossing meer is. Dan vindt Hisamatsu's fundamentele vraag: "Wat doe je als je niets meer kan doen?" haar vanzelfsprekend antwoord. (...) Het enige wat nog rest is waarachtige ontmoeting, van hart tot hart. Ontmoeting die niets oplost en niets aandraagt. Ontmoeting waar enkel ruimte is, enkel openheid, waar ik bereid ben 'precies diezelfde pijn te ervaren', waar mededogen stroomt, waar het verhaal, al was het maar even, tot stilstand kan komen.'

²⁹⁵ Meditatie is introvert, keert zich naar binnen, creëert een onafhankelijke, innerlijke stilte in de diepste kern van je zijn. Bidden is extravert, creëert een monoloog tot een of andere onzichtbare en ondefinieerbare god, wat twijfel oproept en leidt tot onzekerheid, vrees, verlangen en afhankelijkheid.

²⁹⁶ Brahm, Ajahn, (2005) *Who Ordered This Truckload of Dung?* p. 149 - 'If kindness is imagined as a beautiful dove, then wisdom is its wings. Compassion without wisdom never takes off.'

²⁹⁷ Sommige filosofen stellen dat vele objecten (en zelfs hele situaties) eigenlijk niet bestaan voor ze door een bewustzijn (bijvoorbeeld een persoon) worden waargenomen (de klassieke vraag is "maakt een boom die omvat geluid in een bos waar niemand is?")

Als een object (of een hele situatie) echter door een bewustzijn wordt waargenomen, projecteert dit bewustzijn al zijn conditioneringen (zijn opvattingen over én manieren om met de wereld om te gaan) op datgene dat wordt waargenomen, en scheidt zo zijn eigen werkelijkheid; het bewustzijn laat zo een subjectieve nevel vallen over de objectieve werkelijkheid.

Op deze manier beschouwd is alles projectie, en is de mens een projecterend wezen, dat ieder moment zijn eigen werkelijkheid schept.

²⁹⁸ Shantideva (ca. 685-763), letterlijk vertaald: 'God van vrede', was een Indische filosoof, Mahayana-boeddhist, anarchist en vrijdenker. Hij behoort tot de Madhyamaka-traditie [Madhyamaka komt voort uit de Prajnaparamita sutta's—Hartsutta en Diamantsutta—waarin de 'weg van de leegte' een belangrijke plaats inneemt]. Hij was rector van de boeddhistische universiteit van Nalanda, in die tijd het grootste boeddhistische studiecentrum van Azië (10.000 student-monniken!), om zich nadien terug te trekken uit het klooster en vervolgens een obscuur leven te leiden. Hij is de auteur van het werk Bodhicaryavatara (vertaald: Een gids naar het leven van de bodhisattva), één van de meesterwerken van het Mahayana. Van zichzelf zei hij dat hij 'een lanterfanter was, die zich alleen maar bezighield met 'eten, slapen en schijten'. Van een man met zulk diepzinnig inzicht kun je enkel houden. Zie in dit verband: van der Velde, Paul, (2016) De oude Boeddha in een nieuwe wereld. Verkenningen in de westerse dharma p. 85 e.v.

PDF-download van de Bodhicaryavatara is mogelijk via verschillende boeddhistische sites. Een juweeltje van inzicht [daarom dat we er natuurlijk in onze schoolse opvoeding niets over gehoord hebben!], dat ons overgeleverd is uit de nevelen van de tijd. Een prachtig; verhelderend; scherpzinnig boek. Een aanrader! Kennis van de Abhidhamma is aan te bevelen.

Shantideva, (1997), A guide to the bodhisattva way of life (Bodhicaryavatara). Translated from the Sanskrit and Tibetan by Vesna A. Wallace & B. Alan Wallace, Snow Lion Publications, Ithaca, NY, USA

Shantideva, (2007), Bodhicaryavatara. Translated by Stephen Batchelor in A Guide to Bodhisattva's Way of Life

Shantideva, (1980), De weg tot het inzicht. Vertaald door Ria Kloppenburg.

²⁹⁹ Het bodhisattva-ideaal komt tot uiting in de 4 geloften (Jap.: Shiguseigan) die nog steeds dagelijks door Zen-adepten worden uitgesproken:

'Hoe talrijk de wezens ook zijn, ik beloof ze allen te redden.
Hoe talrijk de driften ook zijn, ik beloof ze te overwinnen.
Hoe talrijk de Dharma's ook zijn, ik beloof ze allen te verwerven.
Hoe volmaakt de Boeddha ook is, ik beloof hem te worden.

³⁰⁰ 'wensjuweel': syn.: 'nyoi-hoju'; d.i. een 'heilig' voorwerp of een afbeelding, die wensen tot werkelijkheid zou brengen.

³⁰¹ 'successpreuk': een mantra.

³⁰² 'een wenskoel': syn.: kamadhuk, de koe van overvloed in de Bhagavad-Gita; het is een witte koe die wensen laat uitkomen; het is een symbool van moederschap, natuur en overvloed.

³⁰³ 'base camp': Levine, Stephen, (1989), A Gradual Awakening p. 2 — '...The primary object, that the attention is "reminded" to return to and encouraged to stay with. The basic difference between various meditation forms... is the primary object on which concentration is developed.'

³⁰⁴ Dit is een eeuwenoude meditatietechniek die in het Tibetaanse boeddhisme wordt toegepast. Het noemt tonglen. Tonglen betekent letterlijk 'geven en nemen': aan de ene kant nemen we het lijden op; we transformeren het en geven aan de andere kant het heilzame, het goede terug. De beoefening van tonglen is een krachtig middel om ons te openen voor de pijn van onszelf of van een ander en daardoor ons mededogen te ontwikkelen.

Voor omstandige uitleg, zie: Sogyal, Rinpoche, (2015), Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven p. 214 e.v.

³⁰⁵ Koster, Frits, e.a. (2013) Vier levensvrienden p. 37-38

³⁰⁶ *Pure Land Boeddhisme gaat ervan uit dat het vertrouwen (saddha; wordt soms verkeerdelijk vertaald als 'geloof') in de kwaliteiten en deugden van de Boeddha voldoende is om je van slecht karma te bevrijden en je in een Boeddha te veranderen. Bij nadere beschouwing is dit niet het vertrouwen in Amida Boeddha—dat is immers slechts een metafoor om de essentie te omschrijven—maar vertrouwen in jezelf. Vertrouwen durven stellen in de eigen hebbelijkheden; het accepteren van de eigen grillen; alle verplichte nummertjes durven loslaten. Het neerschrijven alleen al doet mijn zachtaardige anarchistische hart opspringen. Zo zie je maar: elke Dhamma-stroming is slechts een hulpmiddel—een upaya. Je moet alleen maar kijken. En transcenderen. Als een getuige—zonder vooroordeel; zonder oordeel. Bearing witness. Het Shin boeddhisme heeft—in zijn ontroerende, complexloze eenvoud—een plaats in mijn hart.*

Dit is niet de analytische speerpunt van de Prajnaparamita. Pure Land doet het niet met veel intellectueel gedruis, met zware studie of met diepe meditatie. Reine Land doet het 'gewoon' met vertrouwen—het komt uiteindelijk allemaal wel goed—en met de simpele recitatie van Namō Amida Butsu. Het grootste geluk komt meestal voort uit de meest basale dingen.

³⁰⁷ Khema, Ayya, (1993) *Boeddha Zonder Geheimen* p. 25

³⁰⁸ *Er zijn—in elke taal—uitdrukkingen die je niet mag vertalen. Dit zijn er zo twee.*

³⁰⁹ Chah, Ajahn, (2005) *Everything arises, everything falls away. Teachings on impermanence and the end of suffering*

³¹⁰ Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 35-36

³¹¹ Osho, (2014) *Moving into the Unknown* p. 19

³¹² Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 155 e.v.

³¹³ *Ibid.*

³¹⁴ Chah, Ajahn, (2007) *Food For The Heart* p. 31

³¹⁵ van Dam, Hans, (2015), *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 13 december 2015, *Hokjes, hekjes en haakjes* — 'Voor mij is niet weten geen onwetendheid en geen hoger weten. Het is geen dwaasheid en geen wijsheid. Het is het onvermogen dwaasheid te onderscheiden van wijsheid—of wat dan ook van wat dan ook. Niet weten is steno voor: niet weten te onderscheiden. Natuurlijk, ik kan wel onderscheid maken en dat doe ik ook, of moet ik zeggen, dat overkomt me ook – onophoudelijk. Neem alleen al deze zinnen. Maar ik kan geen enkel onderscheid hard maken: subject-object, binnen-buiten, lichaam-geest, lust-liefde, jij-ik, bezit-diefstal, per ongeluk-expres, feit-theorie, lijden-geluk, hoog-laag, leugen-waarheid, goed-kwaad, autochtoon-allochtoon, vriend-vijand, liefde-haat, gezond-ziek, valide-invalid, werelds-spiritueel, leerling-meester, nor-maal-gek, hoofd-hart, illusie-werkelijkheid, stoel-kruk, essentie-bijzaak, bewustzijn-gedachte, vroeger-nu-later, alles loopt in elkaar over. Hoe dieper ik op een verschil inga, hoe meer het me ontglipt. Hoe langer ik kijk, hoe minder ik zie. Woordenboeken en encyclopedieën helpen niks: woorden verwijzen naar woorden, lemma's naar lemma's, meer dan ik ooit kan bevatten, meer dan ik ooit kan onthouden. Bij nader inzien houden mijn onderscheidingen geen stand. Ze zijn niet van schokbeton maar van chocola – ze smelten op mijn tong. Ze zijn van kalksteen – ze verbrokkelen onder mijn voeten. Ze zijn van drijfzand – ik zak er steeds dieper in weg. Begrippen blijken zeepbellen, theorieën kaartenhuizen, visies oogkleppen, geboden schoten in het duister, leefregels slagen in de lucht. Sommigen noemen dit non-dualiteit maar mij is dat te metafysisch. Te triomfantelijk. Te diep. Ik heb geen duikbrevet gehaald; ik ben door het ijs gezakt. Boven mij geen luchtruim, onder mij geen bodem, ik zweef maar wat, als zeewier, een vloeibaar onderzeedier. Niet weten is voor mij een acuut, nee een chronisch, nee een chronisch-acuut besef van de grondeloosheid van ieder onderscheid – inclusief dat tussen gegrond en grondeloos. Onderscheidingen verdwijnen niet in een radicaal niet weten, zoals mensen weleens menen; bij mij in ieder geval niet. Ze worden erdoor gerelativeerd. Ze komen tussen haakjes te staan. Tussen aanhalingstekens. Tussen vraagtekens. Steeds als zich een gedachte voordoet, een weten, een verschil, een oordeel, een standpunt, een stellingname, een dilemma, een paradox, haal ik spontaan mijn mondhoeken op.'

³¹⁶ Anguttara Nikaya 10.216

³¹⁷ Goenka, Satya, Narayan, Doha Dhamma Verses

³¹⁸ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 184

³¹⁹ *de arupa jhanas (cfr. infra)*

³²⁰ Anicca vormt de basis voor de twee andere karakteristieken van alle geconditioneerde dingen: onbevredigdheid (dukkha) en zelfloosheid (anatta). Wanneer men anicca bij zichzelf gerealiseerd heeft, volgen dukkha en anatta quasi onmiddellijk.

Buddhist Publication Society, (2013) *The Three Basic Facts of Existence I. Impermanence (Anicca)* — 'Camouflaged, these three characteristics of life prevail in this world until a supremely Enlightened One reveals their true nature. It is to proclaim these three characteristics—and how through complete realization of them, one attains to deliverance of mind—that a Buddha appears. This is the quintessence, the sum total of the Buddha's teaching.

³²¹ Osho, (2010), *The Message beyond Words. The Illusion of Death and the Reality of Living* p. 67 — 'All that is of this world will be taken away. It will be taken away in a few years or in a few million years, but it will certainly be taken away. Nothing in this world is eternal. The duration can be prolonged but it cannot be prolonged forever. Finally, everything will be taken away.'

³²² Buddhist Publication Society, (2013) *The Three Basic Facts of Existence I. Impermanence (Anicca)*

³²³ Mahāparinibbāna-Sutta, Dīgha-Nikāya 16.157 (DN 16.157) - Deze verzen worden tot op heden op alle Theravada-rouwdiensten gereciteerd.

³²⁴ Bercholz, Samuel, e.a. (1993) *De stroom ingaan... Boeddha's Leven en Leer* p. 170

³²⁵ 'de Middenweg': majjhima patipada

³²⁶ Verlangen in de meest ruime zin van het woord: niet enkel het verlangen naar seksuele bevrediging, maar verlangen naar alle mogelijke vormen van zintuiglijke saturatie (kamma tanha) zoals: verlangen naar eten; drank; geld; materiële bezittingen; roem; macht; verlangen naar één of ander resultaat (politiek; religieus; sport...); verlangen naar spirituele vervolmaking; naar ontwaken... Maar ook het verlangen naar bestaan (bhava tanha) en het verlangen naar niet-bestaan (Pali: vibhava tanha). Het zijn deze drie 'tanha' die de oorzaak vormen van ons lijden; van onze ellende (dukkha).

van de Laar, Wim, (2015), *De Upanishads* p. 94, Chandogya Upanishad, Hoofdstuk 10, 3 - 'Oneindig zijn de verlangens in een mens, onmetelijk het leed dat hem treft.'

De Katha Upanishad maakt een onderscheid tussen enerzijds shreya, het nobele, het transcendente, datgene wat werkelijk bevrediging en vreugde schenkt en anderzijds preya, dat de zintuigen aantrekt en behaagt doch ons uiteindelijk compleet onbevredigd achter laat.

Preya is slechts illusie: 'Preya is when you feel something will give satisfaction, but when you have it, it does not satisfy you. For example, a man dreams of having a particular woman or a woman desires to have a particular man. As long as you don't get the one you desire, all your dreams will continue to revolve around that person. But as soon as you get what you desire, you find a mirage in your hands. No love has ever succeeded. If you want to be in love forever then it is necessary to never be near your beloved.'

Kan illusie beter verwoord worden dan in de Katha Upanishad?

³²⁷ Goenka, Satya, Narayan, Doha Dhamma Verses

³²⁸ Majjhima-Nikaya. Dit is tevens de Dhamma-leer over het ontstaan van het universum—het boek Genesis van de Boeddha.

³²⁹ Brahm, Ajahn, (2011) *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy*, p. 9 — 'When you understand the suffering in the world, you see the world as a load of rubbish. Because it is rubbish you disengage [nibbida]. When you disengage, it fades away; that is, viraga happens. This is nature. You don't have to make it fade away. It's not done by choice or by will or by thinking...When you truly know that it is none of your business, the whole thing just fades and disappears.'

³³⁰ 'Multatuli': het pseudoniem van Eduard Douwes Dekker, de schrijver van de Max Havelaar (1860)—een schimpschrift tegen het Nederlandse kolonialisme.

³³¹ Shabkar, (2010), *De vlucht van de Garoeda. Het lied van de ultieme bevrijding door de Tibetaanse yogi Shabkar ingeleid en vertaald door Robert Hartzema* p. 135

³³² Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 99 — 'Much of a meditator's early samadhi training will be devoted to developing these jhanic factors [jhananga]. Once they are established, the progression through the jhanas follows systematically. When these jhanic factors are fully developed, the mind cannot be overwhelmed by hindrances.'

³³³ Anapana-spot: de plaats waar de adem het lichaam binnenkomt. De plaats verschilt van persoon tot persoon, doch kan gemakkelijk geïdentificeerd worden door een paar keer diep in te ademen.

³³⁴ Deze 3 gedachten komen overeen met het tweede aspect van het Achtvoudige Pad, namelijk juiste intentie (Pali: samma sankappa).

³³⁵ probeer deze vreugde niet te forceren. Enkel de poging om dit te doen zal piti blokkeren. Piti ontstaat automatisch. Het enige dat de beoefenaar te doen staat is om deze vreugde op te merken.

³³⁶ Piti relaxeert ook de geest omdat ze—door de aandacht op één object—de constante conceptualisering van ons bewustzijn vermindert.

³³⁷ De 'freeflow' [vergelijk het met een elektrische stroom] doorheen het lichaam [zoals in de vipassana-techniek van o.m. Mahasi Sayadaw en S.N. Goenka] kan beschouwd worden als piti. Initieel voelt de beoefenaar subtiele vibraties [van ontstaan en vergaan]; bij verdere beoefening verspreiden deze [aange-name] vibraties zich over het hele lichaam. Uiteindelijk krijgt de mediteerder het gevoel volkomen 'op te lossen'; 'versmelten' met de ruimte. Dit noemt men bhanga. Maar opgelet: ook deze 'freeflow' draagt de kenmerken van de tilakkhana: vergankelijk; onbevredigend en zelfloos. Wanneer de beoefenaar tracht deze aangename ervaring te behouden, zal dit uiteindelijk tot ellende lijden. De juiste houding is aandacht op de voortdurende verandering én gelijkmoedigheid—sati én upekkha = vipassana.

³³⁸ Mackenzie, Vicki, (1988) *Cave In The Snow. A Western Woman's Quest for Enlightenment* p. 113 — 'You can't do any long-term practice seriously unless there is inner joy, because the joy and enthusiasm is what carries you along. It is like anything, if you don't really like it, you will have this inner resistance and everything is going to be very slow. That is why the Buddha named Joy [piti] as a main factor on the path. The only problem with bliss is that because it arouses such enormous pleasure, beyond anything on a worldly level, including sexual bliss, people cling to it and really want it and then it becomes another obstacle.... You have to deal with it. And of course you have to see in its empty [always ever-changing] nature. Bliss in itself is useless. It's only useful when it is used as a state of mind for understanding Emptiness—when that blissful mind is able to look into its own nature. Otherwise it is just another subject of Samsara. Bliss just marks a stage on the journey. The ultimate goal is to realize the nature of the mind. And this nature of the mind is: unconditioned, non-dual consciousness. It is Emptiness and bliss. It is the state of Knowing without the Knower.'

³³⁹ Leigh Brasington verhaalt in zijn verslag van een meditatie retraite met Pa Auk Sayadaw in de Forest Refuge in Barre, MA (USA) in mei 2006 dat zijn lichaam in 'piti' hevige schokke gedurende een 10-tal seconden. Sayadaw noemde dit verschijnsel 'Extreme Vreugde' [Gross Piti]. Sayadaw zag geen enkel nut in deze ervaring en raadde aan het in de mate van het mogelijke te vermijden [door niet verder in te gaan op de vreugdevolle staat van piti]. Dit is volgens mij de juiste houding, vermits het slechts afleidt van het doel. Ook mijn persoonlijke ervaring is dat piti stevig kan tekeer gaan.

³⁴⁰ Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 104 — 'When piti develops into a quality that is full, subtle, and steady—traditionally described as "all-pervading rapture"—it has strengthened into a force stable enough to be considered a jhanic factor.'

³⁴¹ Boeddha: 'Wanneer het 'ik' verdwijnt, komt de vreugde naar boven'

³⁴² Chah, Ajahn, (2007) *Food For The Heart* p. 39

³⁴³ Salpitiyor, Suminda, Sirinath, (2014), buddhism.stackexchange.com, dd. 12 September 2014 - That 'electric feel' body sensation during meditation'.

³⁴⁴ Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening* p. 103

³⁴⁵ Singh, Kathleen, Dowling, (2014), *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older* p. 71

³⁴⁶ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 42

³⁴⁷ Katha Upanishad

³⁴⁸ Salpiktor, Suminda, Sirinath, (2014), *buddhism.stackexchange.com*, dd. 10 February 2015 - *Is there a correlation between sukha and passadha?*

³⁴⁹ 'sankhara': hier in de betekenis van 'gewoontepatroon'.

³⁵⁰ Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 107

³⁵¹ *ekaggata*: Syn.: *samadhi*; het is éénpuntige aandacht van de geest op één object.

Norbu, Chögyal, Namkhai, (2009), *Dzogchen onderricht. Het pad van spontane bevrijding* p. 89-90 - '[*Ekaggata*] (...) als we langere tijd zonder gedachten kunnen blijven, zonder ook maar één moment verstoord te worden door een gedachte. In die toestand van éénpuntige aandacht ontdekken we dat de ware, inherente hoedanigheid van de staat van kalmte leegte is. We ervaren de leegte der dingen concreet voor onszelf.'

³⁵² Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 107 — '*Ekaggata brings certainty, deep stability, and clarity: its one-pointed focus completely unifies attention with the object until consciousness feels virtually undifferentiated from its object. The characteristic stability of ekaggata transforms the hindrance of desire. ... Based in craving, desire is never satisfied, and the mind affected by desire cannot rest. No matter how much a person possesses, as long as greed arises, the mind is discontent. ... After one pleasure is attained, the next is sought, perpetuating the fantasy of future fulfillment. In contrast, the focused intensity of one-pointedness needs nothing more. With ekaggata there is no sense of deficiency, nothing lacking. The mind is completely unified and "one with the experience."*

³⁵³ Singh, Kathleen, Dowling, (2014), *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older* p. 73

³⁵⁴ *Sambojjhanga*: de Zeven Verlichtingsfactoren, namelijk: aandacht (Pali: *sati*); penetrerend, dissec-terend onderzoek van verschijnselen (Pali: *dhammavicaya*); energie (Pali: *viriya*); vreugde (Pali: *piti*); kalmte (Pali: *passaddhi*); concentratie (Pali: *samadhi*) en gelijkmoedigheid (Pali: *upekkha*).

Deze zeven factoren vormen de noodzakelijke vereisten om de wijsheid van een boeddha te verwerven. De *Sambojjhanga* maken deel uit van de *Bodhipakkhiya Dhamma*: zeven sets van 37 individuele factoren/kwaliteiten/eigenschappen, die tot Verlichting leiden.

Zie ook in dit verband: Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 99 e.v.

en Dalai Lama, (2015), *Essence of the Heart Sutra. The Dalai Lama's Heart of Wisdom Teachings* p. 25 e.v.

³⁵⁵ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 158 e.v.

³⁵⁶ *Anguttara Nikaya* V.28

³⁵⁷ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 102 - 'The real meaning of "living in seclusion" has to do with the glitter of samsara: abandoning thoughts of the past and future and relinquishing sensual desire for present objects.' (MN 21:10)

³⁵⁸ *Digha Nikaya* 15

³⁵⁹ Osho, (2014) *Moving into the Unknown* p. 109-110

³⁶⁰ Amaro, Ajahn, (2012) *Inner Listening. Meditation on the Sound of Silence* p. 11-12

³⁶¹ *Het is niet onze taak om ervoor te zorgen dat de zaken draaien zoals wij het willen; onze taak is énkél om te observeren, in te zien dat alles is zoals het is, te beseffen dat het geen enkele zin heeft ons aan zulke vergankelijke, lijdensvolle en zelfloze wereld [de tilakkhana] te hechten. We laten deze vergankelijke, lijdensvolle en zelfloze wereld los. De ontvuchtering, de ontgoocheling, de vermoeidheid over, de desillusie over deze vergankelijke wereld is groot. Dit noemt men in het Pali: nibbida. We moeten de Eerste Waarheid begrijpen, d.i. begrijpen dat hechten, vastklampen, geen enkele zin heeft omdat de natuur van dit universum zó is dat er enkel vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid bestaat. Nibbida leidt tot viraga, het wegsterven van de dingen; begeerteloosheid; zonder verlangen zijn; onthechting. Viraga leidt tot upasama: stilte, rust en vrede en upasama leidt naar bevrijding, verlichting, ontwaken, nibbana.*

[Nibbida → Viraga → Upasama → Nibbana]

Ajahn Brahm: '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.'

Wanneer we nibbida begrijpen verliezen alle zintuiglijke objecten hun belangrijkheid. Ook ons ego. En als ons ego geen belang meer heeft, kunnen we de controle ook gemakkelijk uit handen geven.

³⁶² *Wikipedia: 'Mystieke ervaring is grotendeels onuitsprekelijk, maar het kan wel worden overgedragen door het beoefenen onder leiding van een leraar. Mystieke ervaring is niet zekerder of minder zeker dan elke andere directe ervaring. Het is empirische kennis. Empirische ervaringen vergelijken we telkens met andere empirische ervaringen om tot bewijs te komen. Precies dat hebben mystici door de eeuwen heen gedaan en doen zij nog: ze leggen hun kennis naast elkaar en vergelijken en verfijnen. Ware mystiek is in tegenstelling tot dogmatische religie heel wetenschappelijk, omdat het gebaseerd is op empirisch bewijs en proefneming.'*

³⁶³ *Das, Lama, Surya, (1997) Awakening The Buddha Within, p. 70*

³⁶⁴ *Sutta Nipata vers 1103*

³⁶⁵ *Catherine, Shaila, (2008) Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity p. 47*

³⁶⁶ *Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie p. 43-44*

³⁶⁷ *Chah, Ajahn, Forest Path p. 163*

³⁶⁸ *Chah, Ajahn, (2007) Food For The Heart p. 18*

³⁶⁹ *Singh, Kathleen, Dowling, (2014), The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older p. 12*

³⁷⁰ *Goldstein, Joseph, (2003), One Dharma. The Emerging Western Buddhism p. 96*

³⁷¹ *van den Boogaerd, Han, (2009), Leven zonder tranen. Wei Wu Wei's waarheid over zijn en niet-zijn p. 96*

³⁷² *Osho, (2012) The heart sutra. Talks on Prajnaparamita Hridayam Sutra of Gautama the Buddha p. 114 — 'No idea should ever possess you. No book should be your bible. No Veda should define you. No Gita should confine you. You should not allow any philosophy, theology, dogma, theory, hypothesis to overcrowd you. You should not allow any smoke around your flame of consciousness.'*

³⁷³ *Hetzelfde doet zich voor wanneer we emoties als dusdanig herkennen; als verschijnselen die ontstaan uit een veelvoud van voorwaarden en die ook vergaan uit een veelvoud van voorwaarden. Zo herkennen we emoties als een continu proces van oorzaken en gevolgen; van ontstaan en vergaan; een proces dat elke identificatie absoluut overbodig maakt.*

³⁷⁴ *Digha-Nikaya 2.221*

³⁷⁵ *Wei Wu Wei, (2004), Open Secret p. 30*

³⁷⁶ *Samyutta Nikaya 36:6 (SN 36:6)*

³⁷⁷ Saundarananda, IX, 33 - '(...) ouderdom, de rover van het geheugen, die schoonheid steelt, de teloor-gang van plezier, de rover van spraak, gehoor en gezicht, de oorsprong van vermoeidheid, de vernietiger van kracht en heldhaftigheid.'

³⁷⁸ Ouderdom, ziekte en dood zijn de drie hemelse boodschappers (Pali: deva-duta). Zie in dit verband: Anguttara Nikaya 3:35 (AN 3:35) en 3:36 (AN 3:36). Siddhattha zag deze drie 'hemelse boodschappers' vooraleer hij de wereld verzaakte. De tegenstellingen van deze hemelse boodschappers zijn: jeugd (Pali: yobbanamada), gezondheid (Pali: arogyamada), leven (Pali: jivitamada). Het zien van deze drie boodschappers, was een trigger voor Siddhattha, die hierdoor de instabiliteit van jeugd, de instabiliteit van gezondheid en de instabiliteit van het leven realiseerde.

³⁷⁹ Brahm, Ajahn, (2011) *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 102 — 'Most people think that ending consciousness [the ending of 'I'] is a kind of spiritual suicide. But the point is that if you don't do it, you suffer like hell. You've got a choice: you can keep on suffering, or you can attain parinibbana. When you understand the four noble truths and the suffering inherent in existence, you see that parinibbana is really the only option. When suffering manifests, craving is generated. Suffering is a problem that you feel compelled to do something about. That makes you move: from this place to that place; from being a layperson to being a monk; from being a monk to being a layperson. Suffering is what makes the world go around—if you weren't suffering, if you were completely content, you wouldn't need to move. That's why the more content and happy you are, the more still you are. The reason the jhanas are such incredibly still states is that they are so blissful, there is no need to move, no need to seek happiness elsewhere. The degree to which you move physically or mentally is a sign of how much suffering you are experiencing.... Suffering is the thing that keeps you going from place to place, from birth to birth, trying to find a solution. Trying to find a solution to suffering is the meaning of life, but the end of suffering cannot be found in this world or in samsara.'

³⁸⁰ Chah, Ajahn, (2005) *Everything arises, everything falls away* p. 8

³⁸¹ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 139 — 'Als je je enigszins kunt losmaken van de wereld, bereik je je eerste mijlpaal. De geluiden en gewaarwordingen van de buitenwereld verdwijnen een stukje naar de achtergrond. Ze zijn er wel, maar je hebt er minder last van. Je gedachten zijn er ook nog, maar ze zijn rustiger en ze trekken minder je aandacht. Je hoort wel dingen, ruikt dingen—en denkt aan dingen, maar ze storen je niet zo erg meer. Af en toe ervaar je iets van vrede. Je lichaam wordt langzaam rustiger.... Je begint ook de obstakels waar te nemen.... Je laat de obstakels passeren zonder je er aan vast te klampen.'

³⁸² Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 140 — 'Je concentratie is nog steeds niet stabiel, maar je geest blijft het proberen zich te concentreren en het wordt steeds gemakkelijker. (...) Je staat nog steeds open voor de zintuigen. Je hoort en voelt dingen nog zoals je normaal doet, maar de gewaarwordingen zijn meer naar de achtergrond geschoven. (...) Er ontstaan krachtige gevoelens van enthousiasme en vreugde.... Voor je geestesooog kunnen vage vormen of lichtflakkeringen verschijnen [nimitta]. Dit zijn geen visuele verschijnselen van je ogen. Deze verschijnselen bevinden zich geheel en al in je geest.'

³⁸³ *Mindfulness is aandacht geven aan hetgeen zich aan je voordoet [wat er op dit moment aanwezig is], vanuit een niet-oordelende houding. Soms is dat aangenaam, soms is dat onaangenaam. Zo leert mindfulness je omgaan met de prettige en onprettige dingen van het leven. Mindfulness is de bereidheid om de werkelijkheid van moment-tot-moment onder ogen te zien. Je accepteert elk moment zoals het zich in het hier-en-nu voordoet, zonder enige reactie te geven, zonder enige betrokkenheid [dit ben ik niet, niet van mij; geen zelf; heeft niets met mij van doen...]. Door deze aanvaarding van het leven zoals het is, hoef je helemaal niets te bereiken; je hoeft ook niets te bewijzen: je bent zoals je bent in dit moment.*

³⁸⁴ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 135 — 'Tijdens de toegangsconcentratie worden de obstakels in bedwang gehouden en ontstaan ruimhartigheid, liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde, geluk en concentratie. De meeste mediteerders beoefenen gedurende langere tijd toegangsconcentratie voordat ze jhana bereiken. Maar, het is echter pas bij volkomen concentratie (appana-samadhi) dat we kunnen spreken van de 'juiste [zuivere] concentratie' (samma samadhi) van het Achtvoudige Pad.'

³⁸⁵ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 91

³⁸⁶ Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009) *Practising The Jhanas*, p. 29

³⁸⁷ Anlayo, Bhikkhu, (2012) - *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 214 - *Totale opheffing van de 5 Hindernissen treedt pas op bij volledig ontwaken.*

³⁸⁸ Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009) *Practising The Jhanas*, p. 24 e.v. geeft een grondige analyse van de verschillende soorten van concentratie.

³⁸⁹ Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 15 — 'Concentration states... are, like all things, impermanent and they dissipate. Even so, the insights that arise due to the purity of concentration remain accessible long after the states of concentration have ended... The wisdom gleaned through your meditation practice will emerge and inform your life.'

³⁹⁰ Ariyapariyesana-Sutta, Majjhima Nikaya (26) (MN 26)

³⁹¹ pabbajja: 'het huis verlaten':

Sensu stricto: de thuisloosheid [maatschappelijk 'dood' zijn; maatschappelijk irrelevant/niet meer behoren tot de alledaagse wereld]; monnik worden. Zie in dit verband: Ensink, Jacob, (2005), *Mahayana. De grote weg naar het licht* p. 88 e.v. - 'De beschrijving van het leven in het bos'.

Sensu lato: alle gehechtheid loslaten; 'vrij' zijn. De volgelingen van de Boeddha moeten niet enkel in de uitwendige wereld dakloos zijn. Méér: vooral in de innerlijke wereld is deze thuisloosheid vereist. Immers, waar je je ook vestigt, raak je eraan gehecht. Thuisloosheid zorgt ervoor dat je nergens wortel schiet. Maar eveneens dat je de eenheid met alles niet verliest.

³⁹² Alara Kalama en Uddaka Ramaputta waren de twee bekendste spirituele leraren van die tijd in het Ganges-gebied. Beide leraren gingen verder dan de brahmaanse uitvoering van de vedische rituelen om de goden en de natuurkrachten gunstig te stemmen en hielden zich bezig met meditatie.

Via Alara Kalama bereikte de Boeddha de sfeer van nietsheid (7de jhana—het niveau van concentratie); via Uddaka Ramaputta bereikte hij de sfeer van noch-voorstelling-noch geen voorstelling (8ste jhana—het niveau van absorptie).

³⁹³ Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2005) *Practising The Jhanas*, p. 1 — 'He went to study with the few selected teachers of his day who were accomplished in the concentration practices of Jhana, which led to purification of mind. First, Siddattha went to Alara Kalama, from whom he learned the first material jhana through the seventh immaterial jhana [the base of nothingness]. Despite these attainments, Siddattha continued his pursuit and sought out Uddaka Ramaputta to learn and practice the highest attainment of the day—the eight immaterial jhana [the base of neither perception nor non-perception]. Completing these attainments was the foundation for the bodhisattva's path to eventual Buddhahood.'

³⁹⁴ Jhanas zijn specifieke, hoge bewustzijnstoestanden die door middel van [éénpuntige] concentratie bereikt kunnen worden en éénmaal bereikt, deze concentratie nog verder uitdiepen. Het zijn ontzettend diepe, geconcentreerde, meditatieve toestanden. Deze geestelijke toestanden liggen buiten de werking van de gewone, conceptuele geest, wat verwijst naar de gewone dagdagelijkse werkelijkheid.

³⁹⁵ Tullius, Frank, (1988), *Vipassana Bhavana (Theory, Practice & Result)* p. 2

³⁹⁶ Ariyapariyesana-Sutta, Majjhima Nikaya (26) (MN 26)

³⁹⁷ Zulke stellingname is conform de standpunten van de Upanishads, maar staat in schril contrast met de leer van Dhamma.

³⁹⁸ Wanneer de beoefenaar samatha verliet, was de oorzaak van het lijden niet verdwenen; waren de wortels niet vernietigd.

³⁹⁹ Dit is zolang de Vijf Hindernissen (panca nivarana) onderdrukt worden; hetgeen afhangt van het absorptie-niveau dat bereikt wordt.

⁴⁰⁰ De stellingname van een stabiel, eeuwig 'zelf', leunt natuurlijk aan bij de Upanishads en de Advaita Vedanta.

⁴⁰¹ De jhanas leiden tot diepe meditatieve bewustzijnstoestanden, maar blijven binnen de zintuiglijke sfeer. De jhanas gaan niet aan het zintuiglijke voorbij; ze zijn niet transcendentaal.

⁴⁰² Ook hier werd de oorzaak van het lijden niet vernietigd.

- ⁴⁰³ Goenka, Satya, Narayan, (2010), *Why Vedana and What is Vedana*, Vipassana Research Institute
- ⁴⁰⁴ Omwille van persoonlijke beperktheid of begrensdheid.
- ⁴⁰⁵ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 51 e.v.
- ⁴⁰⁶ Nyanaponika, Thera (1992) *The Heart of Buddhist Meditation: a Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness, with an Anthology of Relevant Texts Translated from the Pali and Sanskrit* p. 22 - 'In the Buddhist doctrine, mind is the starting point, the focal point, and also, as the liberated and purified mind of the Saint [Ariya], the culminating point.'
- ⁴⁰⁷ Chah, Ajahn (2007) *Food For The Heart* p. 36
- ⁴⁰⁸ Mahasaccaka-Sutta, *Majjhima Nikaya* 36 (MN 36)
- ⁴⁰⁹ Bhayabherava-Sutta, *Majjhima-Nikaya* I, 21
- ⁴¹⁰ 'de vierde jhana' (P. catutthajhana): zie Dubois, Guy, (2017), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht* p. 262 e.v.
- ⁴¹¹ *pubbenivasanussati nana* (P.) → *pubbenivasa+anussati*: *pubbenivasa* = het onderkennen van de vorige levens; *anussati* = het beschouwen van, het mediteren op; *nana* = inzicht.
- ⁴¹² *Maha-Saccaka-Sutta, Majjhima-Nikaya* 36 — Vertaling de Breet, Jan & Janssen, Rob, *De verzameling van middellange leerredes, Deel 1 - Sutta* 36, p. 388 e.v.
- ⁴¹³ Dit correspondeert met de 'bodyscan' die door sommige vipassana-technieken wordt toegepast.

⁴¹⁴ 'kalapa' (P): Syn.: attha-kalapa. Volgens de Abhidhammattha Saigaha—een commentaar op de Abhidhamma, geredigeerd tussen de 5de-11ste eeuw GTR—is een 'kalapa' het kleinste bestanddeel waaruit alle verschijnselen bestaan. Wat men als een 'persoon' beschouwt is slechts een samenstel van subatomaire bestanddelen. Deze subatomaire bestanddelen kunnen ingedeeld worden in vijf grote groepen—de khandhas.

Men kan zich kalapas best voorstellen als de werking van een beeldscherm, waar het beeld ontstaat doordat heel snel achter elkaar lichtflitsjes worden uitgezonden. Dit geldt zowel voor materiële als voor mentale processen. Zo ervaart de yogi de ultieme werkelijkheid van het namarupa-complex: de schijnbaar vaste vorm van lichaam en geest is een begoocheling. Een geoefende yogi neemt deze kalapas waar als vibraties—een stroom van trillingen, die met een ontzettende snelheid opkomen en onmiddellijk weer vergaan. Materie en geest lossen op. Bhanga. De yogi die het ontstaan en vergaan van deze mentaal-fysische processen in zijn meditatie ervaart, nadert het Doodloze. Cfr. Dhammapada Gatha # 374 —'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'. Maar dit is niet het doel ! Het doel—bevrijding uit dukkha—ligt voorbij het lichamelijke en voorbij het mentale. Bhanga is slechts een tijdelijke toestand, waarna de yogi terugvalt op zijn gewaarwordingen. Van zodra deze gewaarwordingen terug opkomen, komt het erop aan dat de yogi de grootst mogelijke gelijkmoedigheid (P. upekkha) aan de dag legt: door niet te reageren op aangename gewaarwordingen, ontdoet hij zich van zijn sankharas van verlangen; door niet te reageren op onaangename gewaarwordingen, ontdoet hij zich van zijn sankharas van afkeer; door niet te reageren op neutrale gewaarwordingen ontdoet hij zich van onwetendheid. Dit impliceert dat géén énkele gewaarwording intrinsiek goed of slecht is. Een gewaarwording is 'goed' zolang de yogi er gelijkmoedig bij blijft en 'slecht' wanneer hij zijn gelijkmoedigheid verliest. De sleutel naar het Doodloze ligt dus hierin dat de yogi elke ge-waarwording moet gebruiken als een 'vaardig hulpmiddel' (P. upaya) om de bestaande conditionering (P. anusaya = de onbewuste geest, latente sluimerende spirituele onzuiverheid) te vernietigen. Hij moet dus gelijkmoedigheid betrachten t.o.v. elke conditionering (P. sankhara-upekkha).

Kalapas bevatten tenminste de volgende acht kenmerken of aspecten: de vier basiselementen, namelijk aarde, water, lucht en vuur + vier secundaire elementen, namelijk vorm, geur, smaak en voedingswaarde. Zoals alle fysieke verschijnselen bezitten de kalapas de drie karakteristieken (P. tilakkhana): anicca, dukkha en anatta.

Opgelet: het woord 'subatomair'-bestanddeel heeft een andere betekenis dan in het Westen, waar atomen juist het 'blijvende' en 'stabiele' element van alle dingen zijn.

⁴¹⁵ Arntz, William, Chasse, Betsy e.a. (2005), *What the Bleep Do We Know* — 'Op en in ons lichaam leven ± 10 miljoen x 1 miljard micro-organismen. Het aantal cellen wordt geschat op 1 biljard of 10¹⁵. Ongeveer 600 miljard cellen per dag sterven af en er worden er evenveel opnieuw geboren. Dat is ruim 10 miljoen cellen per seconde! Het hoornvlies vernieuwt zich op een paar dagen; de gemiddelde huidcel leeft slechts een of twee weken; botcellen worden om de drie maanden vernieuwd. In slechts 90 seconden worden er miljoenen antilichaampjes gesynthetiseerd, stuk voor stuk samengesteld uit circa 1200 aminozuren; en elk uur worden er 200 miljoen rode bloedcellen gegenereerd. Volgens een analyse, uitgevoerd met behulp van een radio-isotoop door de Oak Ridge Laboratories, wordt ongeveer 98 procent van alle atomen waaruit ons lichaam bestaat binnen 1 jaar vervangen.'

⁴¹⁶ 'op géén enkel moment': dit moet uiterst letterlijk worden opgevat. De natuurkundige en Nobelprijswinnaar Donald Glaser berekende met zijn indrukwekkend 'bubble chamber'-apparaat dat één subatomair deeltje in één seconde 10 tot de 22ste macht ontstaat en vergaat.

⁴¹⁷ Om de werkelijke werkelijkheid—de ultieme realiteit— te kunnen ervaren is het noodzakelijk om het lichaam/geest-complex 'direct' te observeren. Dit is mogelijk door onze gewaarwordingen (*P. vedana*). Gewaarwordingen zijn 'directe' ervaringen. Concepten (*P. pannatti*) zijn dit niet: het zijn conventioneel afgesproken dingen. Wat 'direct' kan geobserveerd worden, zonder de interventie van een concept, is de absolute werkelijkheid.

⁴¹⁸ De Franse scheikundige Antoine Lavoisier (1743-1794) stelde: 'Rien ne se perd, rien ne se crée. Tout se transforme.'

Lavoisier zelf greep terug op de Griekse filosoof en astronoom Anaxagoras (ca. 500-428 vóór GTR) die stelde: 'Rien ne naît, ni ne périt, mais des choses déjà existantes se combinent, puis se séparent de nouveau.'

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 niet gecreëerd worden, noch vernietigd, maar énkél worden omgezet van de ene naar de andere vorm, bijvoorbeeld van chemische energie naar kinetische energie.

⁴¹⁹ *dibbacakkhu nana (P): dibbacakkhu → dibba+cakkhu: dibba = goddelijk; cakkhu = oog. Dibbacakkhu = het goddelijk oog. Nana = inzicht. Dibbacakkhu nana = het inzicht waarvoor men alles kan bekijken vanuit alle richtingen en perspectieven.*

⁴²⁰ *paticca samuppada nana (P): het inzicht in de wet van afhankelijk ontstaan.*

⁴²¹ *Mahavagga, 1ste Khandhaka*

⁴²² zie ook: *Dhammapada* 11.153 en 11.154

⁴²³ 'panna & karuna': wijsheid & mededogen. *Vhikkhu Bodhi, (2011), The Need of the Hour, Tricycle Teaching, Fall 2011 — 'Mededogen is de kracht die onze wijsheid vergroot. Zowel wijsheid als mededogen verschuiven ons 'ik'-gevoel naar de bredere menselijke, biotische en kosmische gemeenschap waartoe we behoren'.*

⁴²⁴ *Russell, Jeremy, and Isphording, Wim, (2008), De Wereld van het Boeddhisme p. 10 — 'Wat hield deze verlichting in? Het woord boeddha betekent "de Ontwaakte" en dit wil zeggen dat zijn geest volledig ontwaakt en volkomen helder, geconcentreerd en bewust was. Hij had een volledig inzicht in de potentiële wijsheid van de geest verkregen. Hij had de vicieuze cirkelgang van geboorte en dood doorbroken, alle oorzaken van lijden achter zich gelaten en zo de staat van complete verlossing bereikt.'*

⁴²⁵ *Chah, Ajahn, (1992) A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Ajahn Chah, quoted from Jack Kornfield and Paul Breiter. — 'Concentration must be firmly established for wisdom to arise. To concentrate the mind is like turning on the switch, and wisdom is the resulting light. Without the switch, there is no light, but we should not waste our time playing with the switch.'*

⁴²⁶ Dit is ook de mening van de voorstanders van de directe methode ['bare insighters' of 'dry insighters' (cf. *infra*)], zoals o.m. Satya Narayan Goenka - zie Hart, William, (2010), *Het Leven als Kunst met Vipassana Meditatie* p. 127 e.v.

⁴²⁷ *Sayadaw U. Pandita, (1992), In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha p. 19*

⁴²⁸ *Dhammapada # 338*

⁴²⁹ 'keer op keer': vert. van → *punappunam → puna = opnieuw; punappunam → puna+ puna = opnieuw en opnieuw, keer op keer.*

⁴³⁰ Goldstein, Joseph, (2003), *One Dharma. The Emerging Western Buddhism* p. 29 — 'All experiences, including life itself, do not arise by chance, but through the coming together of all the necessary causes and conditions... Likewise, the conditions for our taking human birth—whatever our present circumstances—are our own past wholesome actions. We are the heirs of our own deeds (*)'.

(*): Op het moment van zijn Ontwaken, onder de bodhi-boom, raakte de Boeddha de aarde aan (Bhumi-parsha mudra) om voor hem te getuigen dat hijzelf, en niemand anders, de voorwaarden geschapen had die hem toelieten tot Verlichting te komen. Ook wij zijn de erfgenamen van onze eigen daden.

⁴³¹ Osho, (2014) *Moving into the Unknown* p. 55-56 — 'Greed I have tried, now I try no-greed. Possessiveness I have tried, now I will try sharing. Mind I have tried, now I will try no-mind, meditation. Sex I have tried, now I will try love, compassion. I have lived in an unnatural way, the way the society has forced on me; now let me try the natural way—the way of Tao, the way of Dhamma...'

⁴³² verlangen dat naar lijden voert: de begoochelingen 'ik', en 'mijn' zijn er de beide protagonisten van.

Verlangen is volkomen ontrouw aan zijn verleidelijke belofte: verlangen belooft genot, bevrediging, geluk, tevredenheid, maar het brengt énkél lijden en ontgoocheling. Wanneer het verlangen eenmaal vervuld is, komt een ander verlangen het gat onmiddellijk terug opvullen. Het is immers de aard van verlangen om te blijven verlangen: hoe méér we verlangen, hoe méér we gefrustreerd raken; hoe groter ons verlangen, hoe groter onze ellende. Door verlangen kunnen we nooit tot bevrediging komen. Bevrediging kunnen we slechts bereiken door niet-verlangen. Elk verlangen prolifereert, vermenigvuldigt zich exponentieel. De collateral damage is immens. De vicieuze cirkel van samsara. Tenzij we inzicht verwerven in het essentiële—en het essentiële kent geen verlangen—zal hetzelfde zich steeds opnieuw herhalen.

Samsara verdwijnt vanzelf van het moment dat we ons 'ik' loslaten en ons niet [conceptueel en illusoir] als een separaat, onafhankelijk en substantieel 'zelf' beschouwen. Waarom? Omdat door inzicht (panna) elk 'worden' (bhava) uitgeschakeld wordt. We hebben de wijsheid verworven dat er geen 'worden' nodig is; dat alles er immers al is. Enkel wanneer ons bewustzijn stopt met te denken in termen van een eigen separate bestendigheid, opent zich het Absolute.

Wanneer we inzien [en via meditatie ervaren] dat de khandhas [de Vijf Aggregaten, de geledingen, ons conceptueel 'ik'] slechts verschijnselen zijn, die permanent ontstaan en vergaan als aan bepaalde strikte voorwaarden [en bijgevolg louter geconditioneerde verschijnselen zijn] voldaan wordt, zodat er geen enkele reden te bedenken valt waarom we ons ermee zouden identificeren, dan ligt bevrijding voor het grijpen.

Wanneer we begrijpen dat de khandhas—zoals alle andere verschijnselen—slechts een proces zijn van vergankelijkheid i.p.v. een separaat, stabiel 'ik, dan zien we in dat er geen sprake kan zijn van een beginpunt [geboorte], noch van een eindpunt [sterven], maar louter van een doorlopend, continu proces. Dan is het Doodloze (amatam) verworven.

Zie in dit verband ook: Thich Nhat Hanh, (2009), *The Heart of Understanding. Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra* p 17 e.v.

⁴³³ sunnata: syn. (in Theravada): anatta, niet-zelf, loos, leeg; leegte is de aard van alle fenomenen.

Thanissaro Bhikkhu: 'Emptiness as a quality of dharmas, in the early canons, means simply that one cannot identify them as one's own self or having anything pertaining to one's own self... Emptiness as a mental state, in the early canons, means a mode of perception in which one neither adds anything to nor takes anything away from what is present, noting simply, "There is this." This mode is achieved through a process of intense concentration, coupled with the insight that notes more and more subtle levels of the presence and absence of disturbance.' (zie MN 121)

Sunnata wordt soms ook gebruikt als referentie naar een meditatieve jhana-staat: 'Emptiness as a meditative state is said to be reached when "not attending to any themes, he [the bhikkhu] enters & remains in internal emptiness.' (MN 122).

⁴³⁴ Wanneer we dit inzien zullen we alle verschijnselen gelijkmoedig (upekkha) beschouwen. Geen enkel verschijnsel wordt nog als aangenaam beschouwd, noch als onaangenaam. Alles is zoals het is. Zoals Nin Sheng stelde: 'Het zijn niet de verschijnselen die je ongelukkig maken, maar wel je gedachten erover.' Gedachten zijn immers geen feiten. We kunnen ons zorgen maken om alles, maar dit verandert niets aan de situatie. De werkelijke aard van de dingen is zoals het is. As it is: anicca; dukkha; anatta. En om deze rauwe realiteit niet hoeven te zien moeten we we niet allerlei [zintuiglijke] afleiding zoeken. Dit is verstopgedrag. Open je geest en kijk opmerkzaam: er valt niets te verlangen; er valt niets te verwerpen. Er is niets om naar te grijpen of af te stoten. Bevrijding. Vimutti.

⁴³⁵ Ratnakuta-Sutta

⁴³⁶ Verlangen (tanha) en hunkering (upadana) staan diametraal tegenover bevrijding (vimutti). Oók wanneer verlangen uitgaat naar zgn. heilzame dingen, zoals bvb. meditatie of nibbana. Begeerte maakt onvrij. Ook subtiele begeerte. Bevrijding ontstaat enkel én automatisch wanneer alle dualiteit t.o.v. de verschijnselen verdwenen is. Opgeven van dualiteit betekent voorbij verlangen gaan.

⁴³⁷ Bercholz, Samuel, e.a. (1993) *De stroom ingaan... Boeddha's Leven en Leer* p. 104

⁴³⁸ Er is niets nieuws onder de zon. Alleen de klemtoneen liggen iets anders, maar de essentie is voelbaar aanwezig. En in de sociale media worden door de 'likes & dislikes' op elk moment nieuwe 'ik'-jes geboren en met uiterste zorg grootgebracht. Constant. Door de digitalisering is het bestendige 'worden' een pandemie geworden.

⁴³⁹ Buddhadasa, Bhikkhu, (1996) *Handbook for Mankind* p. 92-93 — 'This state is most important. Though not the final stage, it is a most important step towards complete liberation. When one has broken free to this extent, complete liberation from suffering is assured. Once broken free from slavery, one need never again be a slave to the world. One becomes pure and uncontaminated whereas previously one was defiled in every way. To be enslaved to things is to be defiled in body, speech and thought. To break free from slavery to the delightful tastes of the world is to achieve the pure condition and never be defiled again. This real purity (visuddhi), once it has been attained, will give rise to a genuine calm and coolness free from all turbulence, strife and torment. This state of freedom from oppression and turbulence was called by the Buddha simply peace (santi), that is, stillness, coolness in all situations, which is virtually the same thing as Nirvana. The Buddha defined Nirvana as simply that condition of freedom from bondage, torment and suffering which results from seeing the true nature of the worldly condition and all things, and so being able to give up all clinging to them.'

⁴⁴⁰ Ariyapariyesana-Sutta, Majjhima Nikaya 26, (MN 26)

⁴⁴¹ van Dam, Hans, (2015), *De Linji Lu* p. 19

⁴⁴² De slavenreligies wijzen naar de compleet verkeerde weg: het geloof in een 'ik'; in het ego; in een 'ziel' belet juist om nibbana te ervaren. De 'hemel' ligt niet in een verre toekomst, maar in dit moment. In elk moment.

In de dualistische slavenreligies wordt een 'lege' [= zonder kern, zonder ook maar enige stabiliteit] manifestatie [het 'ik'-verschijnsel] als 'ziel' tot eeuwige entiteit verheven met alle gevolgen vandien: de verschrikkelijke last van de [totaal vermeende] persoonlijke verantwoordelijkheid om zulk individueel eeuwig bestaan te verwerven die men op de schouders legt van de gelovigen. Ik huiver van de onderliggende perversiteit die miljarden levens compleet vernietigd heeft en nog steeds verwoest. In naam van een illusoire god, Allah, jahweh... Goden? Sinistere afgoden!

Wanneer deze monotheïstische religies het écht voor het zeggen hebben is pluralisme van géén tel meer. Uit het internationale Freedom of Thought Report 2016 (!) dat aan het Europees Parlement in december 2016 werd voorgesteld, blijkt dat afvalligheid en godslastering strafbaar is in 59 landen. In 22 landen riskeer je gevangenstraf en de doodstraf hiervoor wordt zelfs in 13 landen effectief uitgevoerd. Je zou deze barbaarse brutaliteit niet geloven moest het niet zo schrijnend zijn. Boer let op uw ganzen. Zorg ervoor dat je nooit in de ban geraakt van het geloof en het door hen permanent gecreëerde wantrouwen.

Wanneer we fenomenen, die in essentie relatief zijn, 'absoluut' maken, creëren we afgoden—een god die de duivel als antagonist naast zich moet dulden is een duale, gebrekkige god: 'What worldly god, himself also bound in the prison of cyclic existence, is able to protect others?' - Zangpo, Thogme, Ngülchu, (2002), *The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas, 7th practice.*

Zulke god is een conceptueel voortbrengsel en projectie van de eigen geest. Het is een geprojecteerd beeld dat gevormd wordt uit onze eigen verlangens. Omdat we de werkelijkheid van vergankelijkheid niet met ons verstand [willen/kunnen] begrijpen, omarmen we een irrationeel geloof. Een god die 'eenheid' ontbeert. Voor zulke 'god' bedank ik feestelijk. Dan beperk ik me liever tot de menselijke voetstappen van de Boeddha en de 'leegte' van zijn leer.

⁴⁴³ Osho, (2015), *Het Boek Van Niets* p. 45

⁴⁴⁴ Shabkar, (2010), *De vlucht van de Garoeda. Het lied van de ultieme bevrijding door de Tibetaanse yogi Shabkar* ingeleid en vertaald door Robert Hartzema p. 87

⁴⁴⁵ Een diepzinnige Zen-quote in dit verband: 'De beste schutter is hij die niet het midden van het doel raakt.' Er is geen doel: volg daarom geen sporen; laat er ook geen na.

Elk doelgericht streven naar Zelfrealisatie maakt het bereiken ervan onmogelijk: het stellen van een doel is niet de aard van de kosmische wet. Wat is het doel van een stroom? Wat is het doel van een golf?

Niet-bereiken—mushotoku—is de vrucht van wijsheid voorbij wijsheid. Prajnaparamita.

⁴⁴⁶ Tanahashi, Kazuaki, (2014), *The Heart Sutra. A Comprehensive Guide to the Classic of Mahayana Buddhism* p. 19

⁴⁴⁷ Dalai Lama, (2006), *Discourse on the Heart Sutra, (DVD)* — 'The ignorance which wrongly perceived, wrongly grasped the reality—that is the main ignorance... Every sentient being has the potential to be a Buddha...every mind, every sentient being, the ultimate nature of mind is pure.'

⁴⁴⁸ Deze wijsheid voorbij wijsheid (Prajnaparamita) doorklieft al onze gewone, conceptuele illusies: onze denkstructuren; al onze vastgeroeste ideeën; al onze geloofssystemen, al onze referentiepunten [inclusief deze over ons spirituele pad naar ontwaken!].

De Prajnaparamita doet dit op een uiterst fundamenteel niveau, niet enkel op het vlak van ons denken en van onze concepten, maar ook op het vlak van perceptie; op de wijze waarop we de wereld zien, hoe we horen, ruiken, proeven, voelen en hoe we emotioneel reageren. De Prajnaparamita kan beschouwd worden als een zeer beknopt meditatie handboek van een zeer bijzondere soort, dat in één moeite, al onze concepten op de helling zet.

[Natuurlijk heb ik hier wéér niets over gehoord aan de universiteit! Ik zal die bewuste dag ongetwijfeld gebrost hebben—ik had nog méér moeten brossen of nog beter: de universiteit moeten laten voor wat ze waard is!].

Karl Brunnhölzl, in Lion's Roar dd. 06 augustus 2012, definieert het zo: 'The Heart Sutra and the other Prajnaparamita Sutras talk about a lot of things, but their most fundamental theme is the basic groundlessness of our experience. They say that no matter what we do, no matter what we say, and no matter what we feel, we need not believe any of it. There is nothing whatsoever to hold on to, and even that is not sure.

So these sutras pull the rug out from under us all the time and take away all our favorite toys. Usually when someone takes away one of our mental toys we just find new toys. That is one of the reasons why many of the Prajnaparamita Sutras are so long—they list all the toys we can think of and even more, but our mind still keeps grasping at new ones. The basic point is to get to a place where we actually stop searching for and grasping at the next toy. Then we need to see how that state of mind feels. How does our mind feel when we are not grasping at anything, when we are not trying to entertain ourselves, and when our mind is not going outside (or not going anywhere at all), when there is no place left to go?'

⁴⁴⁹ van den Boogaerd, Han, (2009), *Leven zonder tranen. Wei Wu Wei's waarheid over zijn en niet-zijn* p. 141

⁴⁵⁰ Osho, (2010), *The Message beyond Words. The Illusion of Death and the Reality of Living* p. 349-350 — 'You think that death is an enemy of life, but the truth is just the opposite: life cannot exist without death. So death is not the enemy of life at all; on the contrary, it is a friend. There is no possibility for life to exist without death. The day death disappears, life also will disappear ... We think that life and death are opposites, but actually death is the foundation of life. Life cannot exist without death... If death has to be wiped away, then birth also will cease; and death will continue only as long as there is birth.'

⁴⁵¹ van den Boogaerd, Han, (2009), *Leven zonder tranen. Wei Wu Wei's waarheid over zijn en niet-zijn* p. 163 — Van Wei Wu Wei volgende metafoer: 'Een ontelbare hoeveelheid luchtbelletjes dreef aan de oppervlakte van een beek. "Wat zijn jullie?" riep ik hen toe terwijl ze voorbij dreven. "Wij zijn luchtbel natuurlijk", antwoordde een bijna ontelbare hoeveelheid luchtbelletjes, en in het voorbijgaan was er verbazing en verontwaardiging hoorbaar in hun stemmetjes. Maar hier en daar antwoordde een eenzame luchtbel: "Wij zijn deze beek", en er lag verbazing noch verontwaardiging in hun stemmen—alleen een kalme zekerheid.' Soms zegt een eenzame luchtbel méér dan vele ingewikkelde bladzijden filosofieer...

⁴⁵² *Samannaphala-Sutta, Digha Nikaya 2:83 (DN 2:83)*

⁴⁵³ *Mahaparinibbana-Sutta, Digha Nikaya 16 (DN16)*

⁴⁵⁴ *Mahasatipatthana-Sutta*: letterlijk: leerrede over het ontwikkelen van opmerkzaamheid. In deze sutta reikt de Boeddha een praktische methode aan om door zelfobservatie tot zelfkennis te komen. Deze techniek is vipassana-meditatie.

⁴⁵⁵ *Mahasatipatthana-Sutta*, *Digha Nikaya* 22. Dezelfde definitie wordt verschillende malen in de Pali-canon in identieke bewoordingen herhaald, om ons vooral niet te laten twifelen aan het uitzonderlijke belang ervan, zo o.m. in de *Saccavibhanga-Sutta*, *Majjhima Nikaya* 141 en in de *Samyutta Nikaya* 45.8.

⁴⁵⁶ Opmerkelijk is dat—voor wat de eerste jhana betreft—in de suttas van de Pali-canon géén melding wordt gemaakt van de 5de jhananga, éénpuntigheid [ekaggata]. Dit is wél het geval in de *Abhidhamma* en in de *Visuddhimagga* [beide zijn commentaren op de Pali-canon].

⁴⁵⁷ Khema, Ayya, (1997) *Dhammatalk about the 8 Jhanas* - 'When it was good enough for the Buddha, than it is good enough for us.'

⁴⁵⁸ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina, (2005) *Practising The Jhanas*, p. 2

⁴⁵⁹ Khema, Ayya, (1997), *Dhammatalks on the Eight Jhanas*

⁴⁶⁰ Brassington, Leigh, <http://leighb.com/jhanas.htm>. Leigh Brassington is een leerling van Ayya Khema.

⁴⁶¹ Manjuvajra, (2004) *De 4 Brahma Vihara's* p. 11

⁴⁶² 'eenwordingservaringen': ekaggata

⁴⁶³ Brahm, Ajahn, (2009) *Helder Inzicht, Diepe Verstillng* p. 14

⁴⁶⁴ Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 36 e.v.

⁴⁶⁵ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 138

⁴⁶⁶ Doordenkertje: vermits geen twee personen een identieke meditatieve ervaring kunnen beleven heeft het ook geen zin om deze meditatieve ervaringen onderling met elkaar te vergelijken. Het uiteindelijke doel is voor iedereen gelijk, maar de plaats waarvan ieder mediteerder individueel vertrekt evenals de weg die hij aflegt om het doel te bereiken is essentieel verschillend.

Najemy, Robert, Elias, (1991), *The Art of Meditation. Eight Steps Towards Freedom* p. 65 - 'Some people will have visions, others will see lights, others will hear sounds, some will have pains, some will have realizations, body feelings, smells, warmth, cold and some will see, hear and feel nothing. Each experience is as valid as the next. The person who has visions is no better off than the one who sees nothing. Furthermore, no one person will have exactly the same meditative experience twice. So it is useless to search after past meditative pleasures. There is never any benefit to try to have experiences described to you by others. In fact, in meditation, there is really no value in trying or searching after anything. Just let go and glide like the seagull, dancing with your object.'

⁴⁶⁷ Sayadaw, Webu, (1992), *The Way to Ultimate Calm*

⁴⁶⁸ Smit, Alexander, (1999), *Het onmiddellijke zien: gesprekken naar aanleiding van De woorden van de oude Cheng* - 'Wie één zandkorrel heeft gezien, heeft de zandkorrels van alle stranden en woestijnen in de hele wereld gezien. Als je de Oorspronkelijke Geest ziet, zie je die in zijn volledigheid en ben je een Boeddha.'

⁴⁶⁹ Buddhaghosa, Bhadantacariya, (1999) *Visuddhimagga, The Path of Purification*, p. 259

⁴⁷⁰ Dit kan niet gezegd worden van alle 40 meditatie-objecten (cfr. infra)

⁴⁷¹ *Anapanasati* brengt bij de beoefenaar de Zeven Factoren van Verlichting (sambojjhanga) teweeg: opmerkzaamheid (sati); penetrerend, dissecterend onderzoek naar de fenomenen (dhammavicaya); energie (viriya); extase (piti); kalmte (passaddhi); concentratie (samadhi) en gelijkmoedigheid (upekkha).

⁴⁷² Osho, (2016), *Meditatie. De eerste en laatste vrijheid* p. 19 — ‘Op wélk pad je je dan ook begeeft—in wélke methode dan ook—en het brengt je méér sensitiviteit, méér waakzaamheid, en het geeft je een gevoel van enorm welbevinden, dit is het énige criterium dat je het juiste pad bewandelt. Als je armzaliger wordt, kwader, egoïstischer, hebzuchtiger, met méér seksuele verlangens, zijn dat de indicaties dat je op de verkeerde weg bent. Op het juiste pad groeit je gelukzaligheid elke dag méér.’

⁴⁷³ Sleutel tot Inzicht - www.sleuteltotinzicht.nl

⁴⁷⁴ *samatha bhavana*: de meditatie die zich richt op de ontwikkeling van kalmte, rust en die ervoor zorgt dat de yogi de kilesas van verlangen; haat en onwetendheid [tijdelijk] kan onderdrukken. De tijdelijkheid duurt zolang als de beoefenaar geabsorbeerd blijft in het meditatie-object. Door deze absorptie ervaart de yogi diepe vrede; geluk en kalmte. De tijdelijkheid betekent ook dat de kilesas niet vernietigd zijn; ze zijn slechts tijdelijk niet werkzaam. Dit wil zeggen dat de yogi nog niet de werkelijke aard van de werkelijkheid bij zichzelf gerealiseerd heeft.

⁴⁷⁵ Buddhaghosa, Bhadantacariya (2010) *Visuddhimagga, The Path of Purification, Part II*, p. 85-425

⁴⁷⁶ kasina's zijn kleurschijven, die worden opgehangen om ernaar te kijken. Na een tijdje observatie kunnen deze schijven ook met gesloten ogen worden waargenomen. Het is behulpzaam voor mensen bij wie een bepaalde kleur spontaan opkomt. Concentratie bekomt men wanneer de kleurschijf onafgebroken wordt waargenomen.

⁴⁷⁷ zie: Nanasampanno, Ajaan, (2004), *Arahattamagga Arahattaphala* p. 33 e.v.

⁴⁷⁸ Khema, Ayya, (1997) *Dhammatalk on the 8 Jhanas* — ‘The meditator will gain happiness and peace within, without sensual contact; it is not only a substitute, but something much greater.’

⁴⁷⁹ Brahm, Ajahn, (2009) *Helder Inzicht, Diepe Verstilling* p. 7 — ‘(...) onze geest afstemmen op vervoering, geluk, licht en de diepe rust en evenwicht van jhana.’

⁴⁸⁰ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 74

⁴⁸¹ Khema, Ayya, (1997) *Dhammatalk on the 8 Jhanas*

⁴⁸² *Vipassana* laat de yogi duidelijk ervaren dat er geen ‘zelf’ bestaat. Er is alleen maar namarupa. Nama en rupa. Je beoefent vipassana om het ‘zelf’; om het persoonlijk ‘zijn’; om het ‘ik’ kwijt te raken. Daarom zijn er vier fundamenteën van opmerkzaamheid, zodat je het niet meer ziet als een geheel, als een zelf. Als je naar de slager gaat en je ziet er vlees liggen, dan zie je het niet meer als een koe of een varken. Of je gaat naar een winkel met auto-onderdelen en je ziet er allerlei dingen: wielen, motors etc. Je ziet geen ‘auto’.

Je herkent alleen maar lichaam, geen ‘zelf’; alleen gevoelens, geen ‘zelf’; alleen waarneming, geen ‘zelf’; alleen conditioneringen, geen ‘zelf’. Opmerkzaamheid moet gericht zijn op een gedeelte van je ‘zelf’, niet op het gehele ‘zelf’. Dissecterend onderzoek. *Dhammavicaya*.

Telkens wanneer je pijn hebt en je ziet pijn als gevoel, dan is er geen ‘zelf’. Maar als je pijn hebt in je knie terwijl je lichaam er is, je gevoelens, je conditioneringen, je waarneming, je bewustzijn, die samen je persoonlijkheid vormen en je laat ze door elkaar mengen, je combineert ze met elkaar, deze vijf groepen of aggregaten—de vijf khandhas—dan is er zelf. Als je er alleen maar een gedeelte van beschouwt, dan is er geen ‘zelf’.

⁴⁸³ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2011) *Mindfulness in Plain English*

⁴⁸⁴ *Visuddhimagga* 4-10

⁴⁸⁵ Dit zijn de Vijf Hindernissen (*panca nivarana*).

⁴⁸⁶ Dit zijn de Vijf Jhanas.

⁴⁸⁷ Dhammadhara, Ajaan, Lee, (1948) *Frames of Reference* p. 33-34

⁴⁸⁸ ‘factors’: *jhananga*.

⁴⁸⁹ *sampajanna*: het volkomen bewust zijn van een verschijnsel [vooral van de vergankelijkheid ervan]

⁴⁹⁰ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina, (2005) *Practising The Jhanas*, p. 12-13 — 'The genius of the samatha portion of the Buddhist path is that it builds our capacity to focus awareness rather than allowing our awareness to be continually distracted and prone to the causes of suffering. 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... Powerful concentration is an antidote to the hindrances, not only on the meditation cushion but in everyday life... Ultimately, when concentration is honed to a laser-like focus, it enables awareness to penetrate beyond the everyday perception of reality.'

⁴⁹¹ *Anapanasati-Sutta*, Majjhima-Nikaya 118

⁴⁹² Brahm, Ajahn, (2011) *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 71 — 'Because of the diversity of the six senses and all their various objects, you are constantly bombarded by the noise of sensory experience. To calm that down, you first have to focus, turning from six senses to just two: the sense of touch (in the form of the breath) and the mind. Eventually you let go of the breath and reduce the focus to just the mind. This focusing of the mind is one of the great discoveries of the Buddha, because it's a crucial part of the way out of samsara. The focused mind is another rung up the ladder of stillness.'

⁴⁹³ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina, (2005) *Practising The Jhanas*, p. 14 — 'To put this into modern language, we offer the following instructions: Seat yourself in an upright posture, with your spine straight, your shoulder blades relaxed down your back towards the floor, and your hands comfortably on your legs or in your lap. With eyes closed, allow your attention to be lightly placed where you notice the movement of breath between the nostrils and upper lip—"the anapana spot". The object of meditation is the breath. You are to know the breath, as it passes the anapana spot [only the spot] on each inhalation or exhalation. When the attention wanders from knowing the breath as it moves across the anapana spot, gently return it, without judgment or self-criticism.'

⁴⁹⁴ *Wij nemen hier de 'anapana-spot' aan, maar in feite komt het er enkel op neer dat we ons bewustzijn richten op één bepaalde plaats. Een focus op het rijzen en dalen van de buik [door de ademhaling] is een andere optie. Hier zou men dan kunnen spreken van 'buikbewustzijn' zoals bij de anapana-spot van 'neusbewustzijn'. Toch gaat de voorkeur naar de plaats tussen neusgaten en bovenlip: hoe 'beperkter' het gebied is waarop we ons concentreren, hoe dieper de concentratie kan zijn.*

⁴⁹⁵ *De aandacht, observatie, concentratie moet enkel liggen op de gewaarwordingen die de in- en de uitgaande adem veroorzaakt op de anapana-spot, dus niet op de ademhaling zelf.*

⁴⁹⁶ Sayadaw, Webu, (1992), *The Way to Ultimate Calm* — 'Only when your attention wanders away [from the anapana spot], the continuity is broken. Don't allow your attention to follow the breath. Your attention should always remain with this small spot. When you keep your attention at the spot, your respiration will become soft and subtle.'

⁴⁹⁷ *We hebben de neiging om ons lichaam te visualiseren i.p.v. het gewoon te ervaren. Visualisering kan ertoe leiden dat we ons iets inbeelden i.p.v. te observeren. Wanneer we ons ervan bewust worden dat we aan het visualiseren zijn, brengen we onze opmerkzaamheid gewoon terug naar de gewaarwordingen zelf.*

⁴⁹⁸ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina, (2005) *Practising The Jhanas*, p. 14 e.v. — 'On retreat, 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. If your attention wavers at any time, gently return it to the object.'

⁴⁹⁹ *De twee voornaamste obstakels die zich bij het beoefenen van ademhalingsmeditatie (anapana) kunnen voordoen zijn: (1) de neiging om af te dwalen naar verleden en toekomst en (2) innerlijk gepraat (mind chatter).*

⁵⁰⁰ *Het is werkelijk de enige optie: tracht niet slimmer te zijn dan 2.600 jaar ervaring van miljarden yogis door iets anders te willen uitproberen.*

⁵⁰¹ *Het belangrijkste in deze oefening is niet hoe dikwijls je de geest moet terugbrengen naar het meditatie-object. Het belangrijkste is hoelang het duurt vooraleer je beseft dat je geest weer eens aan het wandelen gegaan is.*

⁵⁰² Elk moment schept een opportuniteit om aandacht [mindfulness] te beoefenen. Dit kan gestructureerd gebeuren [door yoga, tai chi...] of niet-gestructureerd: al eens gedacht aan mindful wandelen, mindful afwassen, mindful autorijden... Elk van deze aandachtsoefeningen zal bijdragen tot onze nieuwe kijk op de wereld.

⁵⁰³ Dit proces verloopt heel gradueel en is, zoals gezegd, heel verschillend van persoon tot persoon. Wanneer je erin slaagt om de aandacht een volledige minuut op de gewaarwordingen op de anapana-spot te houden, is de moeilijkste klip genomen. De rest is training: hierdoor zal de concentratie exponentieel toenemen. Maar blijf gelijkmoedig: vier je schitterende meditatie sessie niet te uitbundig. 't kan verkeren' zei Gerbrand Brederode.

Streef naar evenwicht tussen opmerkzaamheid en gelijkmoedigheid. En weet dat het succes op het pad niet afgewogen wordt door het type van sensatie of gewaarwording, maar door je vooruitgang op het vlak van opmerkzaamheid en gelijkmoedigheid. Sati en upekkha zijn de keywords. Sati en upekkha zijn niet toevallig de 1ste en de laatste van de Verlichtingsfactoren (Pali: sambojjhanga).

Satya Narayan Goenka: 'May I be calm and serene, unruffled and peaceful. May I develop a balanced mind. May I observe with perfect equanimity whatever physical sensation arises on my body.'

⁵⁰⁴ Idem dito voor karuna bhavana; mudita bhavana en upekkha bhavana.

⁵⁰⁵ Brahm, Ajahn, (2011) *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 20 e.v. — '... Now the senses are still, the whole world outside fades, sounds fade, memories fade, past and future and thinking fade, and the body disappears... Now you are getting into the really beautiful parts of meditation — sharp mindfulness and powerful bliss. But there is more to these states than just enjoyment. There is a sense that incredibly profound things are happening here.'

⁵⁰⁶ Brahm, Ajahn, (2009) *Helder Inzicht, Diepe Verstilling* p. 38-39 — 'Dit (...) stadium wordt bereikt wanneer men het lichaam, het denken en de vijf zintuigen (dus ook het bewustzijn van de ademhaling) zo volledig loslaat, dat er alleen nog maar een mentaal 'beeld', een nimitta, overblijft.'

⁵⁰⁷ Brahm, Ajahn, (2009) *Helder Inzicht, Diepe Verstilling* p. 39

⁵⁰⁸ *Ibid* — 'Na verloop van tijd, als de geest rust in de "gelukzaligheid van de ononderbroken aandacht op de verrukkelijke adem" komen er in de geest bepaalde mentale beelden op, de zogenaamde 'nimitta'. Dit zijn mentale voorstellingen (visioenen). Meestal is het eerste beeld een licht(vlek). Dit kan door verschillende meditatoren verschillend ervaren worden, zowel wat de intensiteit en kleur alsook de vorm betreft. Als de concentratie nog onvoldoende ontwikkeld is verdwijnt het licht, wordt zwakker, verkleurt of verandert van vorm.'

⁵⁰⁹ Brahm, Ajahn, (2011) *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 73

⁵¹⁰ Brahm, Ajahn, (2011) *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 73 — 'The nimitta that arises in this state isn't just incredibly beautiful and blissful; it's also productive of important insights into the path of calming something until it disappears... Only now that the body and the five senses are fully pacified, you can know what they truly are. Only now you have a real understanding of what the Buddha taught. Only now you understand why people sometimes think that the phrase 'pabhassara citta'—the radiant mind—means 'original mind,' 'the essence of all being,' 'God' or 'cosmic consciousness'. It is because a nimitta is such an extraordinarily beautiful thing. But when you have the insight gained from experiencing a nimitta again and again and you know it fully, you 'll realize it is a mistake to think of the radiant mind as a higher power or a transcendent reality. The radiance is simply the face of your mind when the five senses have been completely pacified.'

⁵¹¹ *Brahm, Ajahn, (2009) Helder Inzicht, Diepe Verstilling p. 39 — 'Dit louter mentale object is geen reële object (...) en als het zich de eerste maal aan je voordoet, is dat een uiterst vreemde ervaring. Nooit tevoren heeft men iets meegeemaakt wat er ook maar enigszins op leek. Niettemin gaat de mentale activiteit die we 'waarneming' noemen [cfr.: één van de 5 khandhas, namelijk perceptie (sanna)] in haar geheugen, als het ware de databank van alles wat men in het leven heeft ervaren, op zoek naar iets wat er —al is het maar een klein beetje—op lijkt. Door de meeste yogi's wordt deze lichaamsloze schoonheid, deze pure mentale vreugde, waargenomen als een prachtig licht (...) maar het is geen licht. De ogen zijn gesloten en het visuele bewustzijn is allang afgekoppeld. Het is het bewustzijn van de geest dat voor het eerst bevrijd is van de wereld van de [uiterlijke] vijf zintuigen. Deze manifestatie van de geest wordt als een licht waargenomen omdat deze beschrijving, zij het een gebrekkige, toch nog de beste is die de notie 'waarneming' [perceptie] te bieden heeft. Andere yogi's kiezen er, binnen het kader van het concept 'waarneming', voor deze manifestatie van de geest te beschrijven als een fysieke sensatie, zoals bijvoorbeeld intense rust of extase. Maar ook al ervaren sommige mediterenden het als een fysieke sensatie en andere als licht—het belangrijkste is dat zij allen hetzelfde fenomeen beschrijven...*

Men kan een nimitta aan de volgende zes elementen herkennen:

- (1) ze verschijnt pas... nadat de mediterende geruime tijd vertoefd heeft in de fase van de verrukkelijke adem [dit doet zich voor 'wanneer iemands volledige aandacht moeiteloos en constant op de ervaring van ademen is gericht, zonder dat die stroom van gewaarzijn door wat dan ook wordt onderbroken'; hetgeen zich manifesteert als 'een ontzagwekkende vrede, vrijheid en gelukzaligheid'];
- (2) ze verschijnt wanneer de adem verdwenen is ['een adem die steeds rustiger, steeds 'subliemer' wordt (...)] die zal 'verdwijnen' als er genoeg rust is...];
- (3) ze doet zich alleen voor wanneer de uiterlijke vijf zintuigen van zien, horen, ruiken, proeven en aanraken volledig zijn uitgeschakeld;
- (4) ze manifesteert zich enkel in de stille geest, wanneer het beschrijvende denken [de mind chatter; de honderden chaotische stemmen in ons hoofd] tot zwijgen is gebracht;
- (5) ze heeft een vreemde maar sterke aantrekkingskracht;
- (6) ze is een 'object' van een prachtige eenvoud.'

⁵¹² *Osho, (2014) Moving into the Unknown p. 284 - 'Meditation is not a result of your efforts; meditation is a happening. When your efforts drop, suddenly meditation is there... Meditation can only happen when you are in a tremendous surrender. When you are not there, only then it can happen. When you are a no-self: no desire, not going anywhere; when you are just here now, not doing anything in particular, just being, it happens. And it comes in waves and the waves become tidal. It comes like a storm, and takes you away into a totally new reality... Meditation is when the meditator is not. When the mind ceases with all its activities—seeing that they are futile—then the unknown penetrates you, overwhelms you. You must disappear, you must give way. You must become empty, then only you can be full.'*

⁵¹³ *Chah, Ajahn, (1982) Questions & Answers with Ajahn Chah - 'Don't try to get anywhere in the practice. The very desire to be free or to be enlightened will be the desire that prevents your freedom. You can try as hard as you wish, practise ardently night and day, but if it is still with the desire to achieve in mind, you will never find peace. The energy from this desire will be a cause for doubt and restlessness. No matter how long or how hard you practise, wisdom will not arise from desire. So, simply let go. Watch the mind and body mindfully but don't try to achieve anything. Don't cling even to the practice of enlightenment.'*

⁵¹⁴ *Brahm, Ajahn, (2011) The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy p. 47 - 'If you are demanding, your meditation won't go anywhere ... You don't get the jhanas when you want them, they occur only when you build up the causes for their arising. The main cause is stillness of the mind, maintained over long periods of time.'*

⁵¹⁵ *Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie p. 84 — 'Jhana kan niet worden afgedwongen of gehaast. Iedere schijnbare mislukking is een stap in de richting van succes. Wanneer het niet gaat zoals je wilt, gebruik dan je mindfulness [je geeft niet-reactieve aandacht aan hetgeen zich op dit moment aan je voordoet d.i. je accepteert elk moment—zowel met aangename als met onaangename ervaringen—zoals het zich in het hier-en-nu openbaart vanuit een niet-oordelende houding] om je gevoelens van frustratie waar te nemen. Telkens wanneer je dat doet, versterk je je mindfulness en kom je een stap dichterbij het doel.'*

⁵¹⁶ *Persoonlijk heb ik de eerste maal de nimitta ervaren na ongeveer twee jaar van dagelijkse beoefening. Maar dit is geen norm: het zegt alles over mij; niets over de nimitta. Alles is zoals het is, meditatie kan men niet forceren. Men kan enkel de grond bewerken en het zaad water geven; d.i. de favorabele condities scheppen. In meditatie geldt: 'Als de leerling bereid is, zal de meester verschijnen.'*

⁵¹⁷ *Brahm, Ajahn, (2011) The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy p. 57 — 'The causes for these things are letting go, kindness, and gentleness—in short samma sankappa [right intention; the 2nd step of the Noble Path]. You give all your energy, body, and mind, just for this moment. You let go and you give up, expecting nothing in return. Always remember not to look for results in your meditation. If you try to get something out of it, all you get is suffering. You're meditating to let go, to give up—you have no expectations whatsoever.'*

⁵¹⁸ *Brahm, Ajahn, (2009) Helder Inzicht, Diepe Verstillig p. 40-41 — 'Laat die hongerige geest dus los. Ontwikkel geduldig het gevoel van voldoening via... aandacht op de verrukkelijke adem—dan zullen nimitta's en jhanas zich vanzelf aan je voordoen.... Meditatie is een natuurlijk proces van tot rust komen en de voornaamste vereiste daartoe is dat jij niet langer in de weg blijft staan. Diepe meditatie [de jhanas] is alleen mogelijk wanneer je werkelijk loslaat. Dat betekent écht loslaten—een loslaten tot het punt waarop het proces niet langer toegankelijk is voor de doener [het ego]. Een goed middel om tot een zo grondig mogelijk loslaten te komen, is het expliciet vertrouwen stellen in de nimitta. Onderbreek de stilte voor een kort moment en fluister in jezelf dat je alle vertrouwen in de nimitta stelt, zodat de doener alle controle uit handen kan geven en kan verdwijnen. De geest, hierbij vertegenwoordigd door de voor je liggende nimitta, zal dan het proces overnemen terwijl jij toekijkt. Je hoeft hier verder niets aan te doen, want de intense schoonheid van de nimitta is buitengewoon goed in staat je aandacht zonder jouw hulp [de doener] vast te houden. Hoed je er dus voor om vragen te gaan stellen als 'Wat is dit?'; 'Is dit jhana?'; 'Wat moet ik doen?'—vragen die allemaal afkomstig zijn van de doener die weer probeert zich met het proces te bemoeien, maar met zijn gevraagd dat proces alleen maar verstoort.'*

⁵¹⁹ *Nimitta: zie de Upakkilesa-Sutta, Majjhima Nikaya 128 (MN 128) waar de Boeddha zelf zijn persoonlijke ervaringen met het verschijnsel van de nimitta aanhaalt op vraag om uitleg van 3 monniken.*

⁵²⁰ *Deze reeks van elf 'bezoedelingen' (kilesas) werd in latere suttas gebundeld tot de Vijf Hindernissen (panca nivarana)*

⁵²¹ *Catherine, Shaila, (2008) Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity p. 63 — 'Pleasure arises quite spontaneously as the mind settles. Allow yourself to fully experience the wholesome and healing states that arise with concentration, whether its expression is intense or subtle. Open to them; allow their healing character to infuse you with energy... Allow the pleasant feelings to vibrate in every cell of your being. Sometimes we must endure rapture [ecstasy] so intense that it feels as though our bones could break from the ecstasy or burst from the flood of joyful bliss. Give these feelings of happiness and pleasure your attention; allow the body to be healed in their gentle embrace; let them calm, still, and balance the attention. Happiness and peace develop effortlessly and, like all phenomena, naturally fade and pass away. The pleasure known through jhana is described as a subtle accompaniment to the state; it is much fuller and calmer than the ecstatic intensity felt in the early stages before absorption.'*

⁵²² *Brahm, Ajahn, (2009) Helder Inzicht, Diepe Verstillig p. 31 — De geest herkent dit stadium als een buitengewoon vredige plek om te vertoeven—gewoon alleen door de ademhaling. Dit is het punt waarop de doener—het grootste deel van het menselijke ego—begint te verdwijnen... De geest zal... automatisch neigen naar deze zeer eenvoudige, vredige en heerlijke eenheid van 'zijn', samen met de adem op elk moment. Dat is de eenheid van geest, de eenheid in het moment, de eenheid in innerlijke stilte.'*

⁵²³ *Gunarātana, Bhante, Henepola, (2009) Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie p. 185 — 'Als je, wanneer je in toegangsconcentratie bent, dingen kunt zien zoals ze werkelijk zijn [anicca, dukkha en anatta] (...) dan bereik je reeds het doel van de beoefening [inzicht]. Maar als je reeds in toegangsconcentratie in staat bent om de dingen te zien zoals ze zijn, dan moet je dingen nog béter kunnen zien wanneer je volledig in de juiste jhana bent, omdat jhana een toestand is die helderder en krachtiger is dan toegangsconcentratie.'*

⁵²⁴ *Akankheyya-Sutta, Majjhima-Nikaya 6:3*

⁵²⁵ Khema, Ayya, (1999) *Kom en zie!* p. 104 — ‘Het kan zijn dat we een gevoel krijgen alsof we zweven, of dat warmte (geen hitte) ons vanbinnen doorstroomt. We voelen het zacht ruisen of kriebelen in ons hele lichaam, of de grenzen van ons lichaam vervagen. Het zwaartepunt van het lichaam verdwijnt bijna helemaal en in plaats daarvan breidt zich een gevoel van lichtheid uit. Dat zijn de meest voorkomende verschijnselen.’ (*) De gewaarwording moet buitengewoon verrukkelijk zijn, anders heeft hij niets met verdieping te maken. De intensiteit ervan kan echter verschillen. Soms is de verrukking zo groot dat we hem zelfs wat moeten inhouden en minder sterk maken. Hij kan ook zwak zijn, dan moeten we ons beter concentreren. Als dit gevoel van verrukking maar in een klein deel van het lichaam optreedt, proberen we het over het hele lichaam uit te breiden.’

(*): Andere sensaties kunnen zijn: het lichaam voelt ‘licht’ aan, een gevoel van ‘zweven’ of ‘meedrijven’, een sensatie van warmte [geen hitte], een volledig onbekend lichamelijk gevoel. Deze lijst is niet limitatief. Het is een heel persoonlijke ervaring, die voor iedereen verschillend is, maar absoluut niet te miskennen valt.

⁵²⁶ Ajahn Chah heeft deze mosterd bij de Dhammapada gehaald: ‘De gift van Dhamma overtreft alle andere giften De smaak van Dhamma overtreft alle andere smaken. De vreugde van Dhamma overtreft alle andere vreugden. De vernietiging van verlangen overwint al het lijden.’ (Dhammapada 24.354)

Osho, (2010), *The Message beyond Words. The Illusion of Death and the Reality of Living* p. 392 - ‘The experiences of the inner sense [het 6de zintuig!] will make all the happiness and pleasures of this world [the world of the outer five senses] pale by comparison. Outer lovemaking is but a momentary pleasure; when the inner sense receives all that sexual energy [through absorption—the jhanas], the bliss of the inner orgasm is indefinable.’

⁵²⁷ Dhammapada 21.290

⁵²⁸ Samyutta-Nikaya 36:19

⁵²⁹ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 185 - ‘... Drawing the mind away from sensual pleasure to more refined states of happiness and then to awakening.’

⁵³⁰ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 57

⁵³¹ Coleman, Daniel, (2008) *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, p. 11

⁵³² Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator’s Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 128

⁵³³ Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator’s Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 130

⁵³⁴ Kerouac, Jack, (2001), *The Scripture of the Golden Eternity, Poem 57*

⁵³⁵ Hillesum, Etty, (2009) *Het verstoorde leven, Dagboek van Etty Hillesum, 1941-1943* dd. 20 september 1942

⁵³⁶ Chah, Ajahn, (2007) *Food For The Heart* p. 41 — 'Wat er ook in je geest opkomt, laat het gaan. Hecht je er niet aan. Of je het fijn vindt of niet fijn; of je er gelukkig van wordt of verdrietig...besef dat alles wat in je geest opkomt gewaarwordingen zijn. Niets meer of niets minder dan gewaarwordingen. En all deze gewaarwordingen zijn vergankelijk: ze ontstaan, bestaan eventjes en vergaan. Dat is al wat er mee gebeurt. Zij hebben geen enkele identiteit. Zij zijn zelfloos. Zij zijn niet van 'ons'. Ze zijn niet van 'anderen'. Ze zijn het niet waard om er zich aan te hechten. Wanneer de yogi de materiële vormen en verschijnselen (rupa) en de mentale verschijnselen (nama) op deze manier—d.i. met wijsheid—beschouwt dan ziet hij onverbiddeijk de vergankelijkheid van de gedachten, van de geest; de vergankelijkheid van het lichaam; de vergankelijkheid van geluk, van het lijden; de vergankelijkheid van liefde en haat. Alles vergankelijk. Wanneer de yogi dit ervaart vervelen de verschijnselen hem. Alles wat vergankelijk is, wat ontstaat en vergaat vermoeit hem. Nibbida. Hulpeloos zoekt hij een uitweg. Hij keert zich af van deze vergankelijke verschijnselen. Hij wil er verder niet mee vereenzelvigd worden. Hij ziet de tekortkomingen van de wereld. Hij ziet de finaliteit van alle ontstaan. Waar hij ook gaat, hij ziet vergankelijkheid (anicca); onvrede (dukkha) en zelfloosheid (anatta). Nergens vindt hij enig houvast. En overal waar hij gaat, zit of loopt ziet en hoort hij de boodschap van de Boeddha: alles ondergaat eenzelfde wetmatigheid: de wezens, de natuur, het universum: alles ontstaat, bestaat en vergaat. Zonder ook naar één uitzondering. Alles is nu voor de yogi duidelijk: de wereld, zijn lichaam en zijn geest. Alles verschijnt duidelijk in het licht van de alomtegenwoordige vergankelijkheid, onvrede en zelfloosheid. Hij beseft helder: wie zich hecht aan de verschijnselen roept lijden over hem af. Hechting doet altijd dukkha ontstaan. Waar hij zich ook bevindt ziet de yogi de boodschap van de Boeddha: het proces van ontstaan en vergaan dat alles en allen omgeeft. Dit is Dhamma. De Natuurwet. De Kosmische Wet. Wanneer de yogi dit proces in zichzelf realiseert, vernietigt hij de wortels van zijn dukkha. Eenmaal de oorzaak afgesneden is, kan dukkha niet meer ontstaan. Dit is de weg die de yogi naar bevrijding en naar innerlijke vrede voert.'

⁵³⁷ *Samannaphala-Sutta, Digha-Nikaya DN 2:77*

⁵³⁸ Ajaan Dhammapharo: 'The second jhana has three factors: rapture, pleasure, and singleness of pre-occupation. The power of the mind gets stronger step by step, so try to keep your mind in that state simply by focusing down and keeping mindfulness firmly established right there. The mind will grow even stronger and this will lead you on to the third jhana.'

⁵³⁹ In *vitakka* (cfr. supra) werden gedachten gecreëerd over vrijgevigheid (*dana*), over liefdevolle vriendelijkheid (*metta*) en over mededogen (*karuna*). Deze gedachten werden in stand gehouden door redenerend denken.

⁵⁴⁰ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 171

⁵⁴¹ 'verblijven' in het Engels: to abide

⁵⁴² *Samannaphala-Sutta, Digha Nikaya (2:78), DN (2:78)*

⁵⁴³ Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 134

⁵⁴⁴ Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 137

⁵⁴⁵ *Samannaphala-Sutta, Digha Nikaya 2:79 (DN 2:79)*

⁵⁴⁶ 'Tijd' is altijd toegemeten. 'Tijd' kan dus nooit nibbana zijn.

⁵⁴⁷ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 173

⁵⁴⁸ De Boeddha onderscheidde 4 stadia van geluk: (1) zintuiglijk geluk; (2) geluk van de brahmaviharas; (3) kalme-meditatie (Pali: samadhi-bhavana) en (4) inzicht-meditatie (Pali: vipassana-bhavana)

⁵⁴⁹ Nyanaponika, Thera, (1994) *The Four Sublime States. Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity*,

⁵⁵⁰ Bij de meesten van ons is dit uiterst belangrijk aspect volkomen verwaarloosd bij onze opvoeding thuis en in het onderwijs. Een verschrikkelijk hiaat dat —met wat minder discipline en wat méér inzicht— ontzettend veel leed en drama's had kunnen voorkomen.

⁵⁵¹ *Verblijven: (Engels: to abide) - ik blijf dit een prachtig werkwoord vinden. Dit geeft m.i. — 'mijn perceptie' (!) — volledig weer hoe ik deze meditatieve staten ervaar.*

⁵⁵² *Catherine, Shaila, (2008) Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity p.141 — 'Allow the coolness of sukha to saturate every aspect of your being, ... melt into it, welcome it, and let it purify your heart and mind. Drink deeply of this joy. Grow familiar with this unperurbed mind. Notice how settled and stable the mind is with this absorption. Absolutely nothing about the third jhana is unpleasant.'*

⁵⁵³ *Khema, Ayya, (1994) Wanneer de ijzeren arend vliegt p. 137 — 'Als het genot en de vreugde die wij ervaren afhangen van onze zintuiglijke contacten, zijn wij het slachtoffer van factoren buiten onszelf. [In de meditatieve gewaarwordingen] (...) hebben we echter geen uiterlijke omstandigheden nodig; het enige wat we nodig hebben is de innerlijke toestand van concentratie... Als we het vermogen bezitten verzonken te raken in meditatie, heeft onze geest een thuis, waar hij, zolang de meditatie duurt, veilig beschut is tegen zijn emoties.'*

⁵⁵⁴ *Catherine, Shaila, (2008) Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity p. 142-143 — Jhana is a pleasant abiding. The purpose of developing samadhi, however, is to create the conditions most conducive for liberating wisdom. Be wary of the seductive danger of third-jhana happiness. Many meditators discover it as the most sublime happiness ever known, and you may too—but please do not stop there. As wonderful as contentment feels, it is not a reliable foundation for abiding happiness. Since it is conditioned and volitionally produced, this sublime joy is ultimately inconstant. Realization of this frees the mind from the seductive enchantment of pleasant states and prepares it to look elsewhere for freedom [liberation; freedom from suffering, the goal of the Buddhist path—(vimutti)]. The mind wants to be free, not simply experience temporary pleasures.'*

⁵⁵⁵ *Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie p. 170*

⁵⁵⁶ *Samannaphala-Sutta, Digha Nikaya (DN 2:81)*

⁵⁵⁷ *'gelijkmoedigheid en aandacht': sati en upekkha vormen de twee vleugels van vipassana.*

⁵⁵⁸ *Catherine, Shaila, (2008) Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity p. 145 — 'A very gentle inclination of interest is sufficient to realize the fourth jhana. You need do nothing except look beyond the happiness of pleasurable states.'*

⁵⁵⁹ *Het genus van geest is immers mannelijk...*

⁵⁶⁰ *Opmerking: ook de eerste drie brahmaviharas bezitten nog een dergelijk oordeel [of anders gezegd: een persoonlijke voorkeur]: liefdevolle vriendelijkheid (metta) is de persoonlijke wens voor het welzijn van alle wezens, mededogen (karuna) is een persoonlijke actie op leed en medevreugde (mudita) is een persoonlijke actie op de vreugde, de successen en de deugden van anderen.*

⁵⁶¹ *Catherine, Shaila, (2008) Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity p. 149 — 'When the mind is profoundly balanced with equanimity, there is no aversive reaction to the basic fact that nothing in the material world can bring satisfaction.'*

⁵⁶² *Catherine, Shaila, (2008) Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity p. 146 — 'The bliss of the third jhana pales in comparison to the deep rest, sublime peacefulness, and profound sense of OK-ness at this stage.'*

⁵⁶³ *mindfulness (sati) + gelijkmoedigheid (upekkha) = vipassana = yatha bhuta nana dassana = de dingen zien zoals ze in werkelijkheid zijn = tilakkhana = vergankelijk (anicca); onbevredigend (dukkha) en zonder zelf (anatta).*

⁵⁶⁴ *Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie p. 181*

⁵⁶⁵ T'Hooft, Gerolf, (2013) *BoeddhaMagazine* dd. 14.06.2013 - *Jhana (of het afdalen in de diepten van de geest)* — 'Alleen een geest die d.m.v. de jhanas is voorbereid, soepel, open en tevreden is, kan de sprong wagen naar een totaal ander soort inzicht. Een inzicht dat zo diep en onomkeerbaar ingrijpt in onze gebruikelijke manier van ervaren, dat we volgens de Boeddha vanaf dat moment feitelijk een ander soort mens worden: we zijn dan niet langer een puthujana (een 'wereldling'), maar een ariya-puggala, een 'leerling' die de stroom van de bevrijding is binnengegaan (sotapanna). En alleen deze nieuwe individuen zijn in staat het pad van de Boeddha daadwerkelijk te bewandelen.'

⁵⁶⁶ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 194 — 'Je kunt de waarheid zien van alle dhammas, van alle gevoelens, van alle bewustzijn, van alle gedachten en van alle waarnemingen. De waarheid die je hierin ziet [de vergankelijkheid, het lijden en de zelfloosheid], is dat ze door het gewaarzijn stromen. Ze stromen er gewoon doorheen en niets ervan blijft kleven. De aandacht hecht zich nergens aan. Er is enkel stromen.'

⁵⁶⁷ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 196 — 'Je kunt die [bezoedelingen] niet verbranden door erover na te denken. Je verbrandt ze als de objecten daadwerkelijk aanwezig zijn. Bezoedelingen hebben een instroom en een uitstroom. Ze stromen de geest binnen, borrelen daar een poosje en worden steeds sterker. Vervolgens stromen ze met nog meer kracht naar buiten. Ze manifesteren zich in de vorm van harde woorden, slechte daden en emotionele onstuimigheid. Ze leven diep in je onderbewuste geest, maar ze duiken tijdens jhana op een bewust niveau op in kleine, subtiele hoeveelheden. De jhanische toestand is heel kalm, vredig en stil. Met behulp van concentratie kun je, als je mindfulness en je gelijkmoedigheid gezuiverd zijn, deze in- en uitstroom aangrijpen en de bezoedelingen verwijderen. Dit [vernietigen] vindt plaats zonder de belemmering van emotionele reacties. Als je probeert dit buiten jhana te doen, gebruik je slechts je logica en je rationele denken om ze uit te schakelen. Dat zal geen succesvol resultaat hebben. In een diep geconcentreerde geestestoestand kun je ze vernietigen of wegbranden. Alleen in deze toestand heeft de geest de mogelijkheid om ze werkelijk uit te schakelen. Willen bezoedelingen weggebrand worden, dan moeten ze in de geest verschijnen. Ze moeten uitgeschakeld worden als ze opkomen, niet daarvoor of daarna.'

⁵⁶⁸ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 91 — '... The immaterial absorptions are not useful for cultivating wisdom because the mind is too absorbed.'

⁵⁶⁹ De geconditioneerde staat van de jhanas [de voorwaarden die moeten vervuld worden om de jhanas te kunnen bereiken en verder te beoefenen] tonen voldoende aan dat we hier te doen hebben met intentionele inspanningen. Dit gegeven op zich geeft aan dat jhanas geen blijvende resultaten [i.c. complete bevrijding] kunnen brengen.

⁵⁷⁰ Dhammavicaya: onderzoek (vicaya) naar alle verschijnselen (Dhamma), zowel fysische [rupa = materie] als mentale [nana = geest]. Het is onderzoek naar alles wat bestaat op een dissecerende, desintegrerende, in onderdelen splitsende, uit elkaar halende manier.

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".'

Voorbeeld: het desintegreren van het namarupa-verschijnsel in de 5 khandhas. Hierdoor wordt duidelijk dat, wat één vast gegeven lijkt te zijn, in werkelijkheid een geconditioneerd [afhankelijk van oorzaken en gevolgen] continu proces is.

⁵⁷¹ '[The] drive for future accomplishment just builds up the habit of always striving for something other than what we have right here and now. The result is that even when we reach our goal, we're still being driven by those habits to look for the next thing.' — Friedrich Schleiermacher, quoted in Thanissaro Bhikkhu's 'Romancing the Buddha', *Tricycle*, Winter 2002.

⁵⁷² Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 185 — 'The 'higher' jhanas do not necessarily yield better insights than the 'lower' ones. For liberating insight, the first jhana has all the conditions you need.... You may be liberated in the early stages—after all, why not? It is a simple matter of not-clinging.'

⁵⁷³ *Latukikopama-Sutta, Majjhima Nikaya 66, (MN 66)*

⁵⁷⁴ Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 181 — 'Jhana creates a unique frame of mind to observe the changing nature of things. Quietly emerging from absorption, the mind is stable, strong and energetic as it meets the dynamic flow of things. The concentration you accumulate through samadhi can be your vantage point [a position that affords a broad overall view] of insight.'

⁵⁷⁵ Dit is absoluut vergelijkbaar met hetgeen gebeurt bij Tibetaanse mandala's. Een mandala is een weergave—op microscopisch niveau—van het universum. De mandala wordt uiteindelijk, na jarenlange training en aanhoudende aandacht, eenmaal hij volledig met gekleurd zand geconstrueerd is, op een rituele wijze met een borstel samen geveegd. Vooraleer we de as-urn ingaan, wordt hetgeen overblijft (in het meest professionele geval), eerst met de rakel en nadien met het handborsteltje te samen gekeerd. De zo-heid van de dingen...

⁵⁷⁶ Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 194 — 'The formless spheres are not needed for liberating insight. In fact, many practitioners find that the lower states are a more effective basis for insight. The tranquility of sustained absorption in formless spheres can inhibit investigation, a factor vital to the dynamic examinations needed in insight practice. Most of the teachings on jhana in the early discourses [of the Pali-canon] culminated with insight after the fourth jhana. Only on selective occasions did the Buddha teach disciples to explore these more altered states of consciousness.'

⁵⁷⁷ Ibid.

⁵⁷⁸ *Samannaphala-Sutta, Digha Nikaya (DN 2:81)*

⁵⁷⁹ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 198

⁵⁸⁰ Khema, Ayya, (1999) *Kom en zie!*, p. 128

⁵⁸¹ *Bevrijding houdt in dat we moeten bereid zijn om zelf op te lossen in het geheel, vermits er nergens soliditeit te vinden is.*

⁵⁸² Goenka, Satya, Narayan, *Doha Dhamma Verses*

⁵⁸³ *Samannaphala-Sutta, Digha Nikaya (DN 2:81)*

⁵⁸⁴ Knibbe, Hans, (2014), *Zie, je bent al vrij! Schets van een non-duaal pad* p. 12-13

⁵⁸⁵ 'ver-dingen': dit gaat héél ver. Zelfs in het Boeddhisme. In het Boeddhisme zijn geen goden, maar wel erg veel beelden. Alle beelden zijn 'ver-beeldingen' (!) van abstracte concepten. Verbeeldingen zijn begoochelingen.

⁵⁸⁶ Buddhadasa, Bhikkhu, (1996) *Handbook for Mankind* p. 67 - 'The level of relative truth is the level corresponding to the intellect of the average man.'

⁵⁸⁷ *Let steeds op de gebruikte woordkeuze. De 'doordeseming' van de slaven-religie is totaal.*

⁵⁸⁸ Khema, Ayya, (1999) *Kom en zie!*, p. 134 — 'In de bewustzijnsniveaus van de vijfde en de zesde jhana is er geen toneelstuk want er zijn geen spelers die het zouden kunnen opvoeren. Hier opent zich het universum en zie je dat er niets is om je aan vast te klampen.... We geloven niet meer dat we de hoofdrolspelers zijn in een tragikomedie. We zien het toneelstuk weliswaar om ons heen, en moeten soms ook meedoen, maar laten de hoofdrol graag over aan anderen die nog in theater geloven. Omdat we er zelf niet meer in geloven, maar het eerder als een afleiding zien, net als echt theater, kan het ons ook niet meer ongelukkig maken.... Daarom gaat gelijkmoedigheid [upekkha] ons goed af.'

⁵⁸⁹ *Samannaphala-Sutta, Digha Nikaya (DN 2:81)*

⁵⁹⁰ *Toch even terloops opmerken dat de jhanas wellicht 3 millennia oud zijn; deze energie-theorie wordt gestaafd door de meest recente natuurwetenschappelijke inzichten.*

⁵⁹¹ Khema, Ayya, (1999) *Kom en zie!*, p. 141

⁵⁹² *Samannaphala-Sutta, Digha Nikaya (DN 2:81)*

⁵⁹³ van den Boogaerd, Han, (2009), *Leven zonder tranen. Wei Wu Wei's waarheid over zijn en niet-zijn* p. 84

⁵⁹⁴ Khema, Ayya, (1997) *Dhammatak about the 8 Jhanas*

⁵⁹⁵ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 95

⁵⁹⁶ Hart, William, (2010), *Het Leven als Kunst met Vipassana Meditatie* p. 122

⁵⁹⁷ Goenka, Satya, Narayan, *Doha Dhamma Verses*

⁵⁹⁸ Khema, Ayya, (1999) *Kom en zie!* p. 146 — 'Hoelang dat zal duren weet je niet op voorhand. Dat ligt aan je standvastigheid, uithoudingsvermogen, geduld, liefde, vertrouwen en overgave. Hoe meer we hiervan in huis hebben, hoe eenvoudiger het wordt. Het kan natuurlijk ook gebeuren dat de geest zegt: "Ach, dit kan toch helemaal niet zo belangrijk zijn. Ik ga wat anders doen." Dan hebben we een [spirituele] vriend nodig die ons helpt deze klip te omzeilen en geen schipbreuk te lijden.'

⁵⁹⁹ Khema, Ayya, (1999) *Kom en zie!* p. 146 - 'Het is belangrijk te weten dat we ons tijdens de meditatie niet voortdurend met de adem hoeven bezig te houden, maar dat er heel wat andere mogelijkheden zijn. De aanwijzingen van de Boeddha zijn helder, zijn uiteenzettingen zijn duidelijk. Alles is voorhanden. Verder hangt het van onszelf af.'

⁶⁰⁰ Anusayas: latente tendensen. De 7 'neigingen', inclinaties, of tendensen zijn: zintuiglijke begeerte (kama raga); agressie, haat, wrok (patigha); speculatieve mening (ditthi); sceptische twijfel (vicikiccha); hoogmoed, eigendunk, je beter voelen dan anderen (mana); hunkering naar continuering van bestaan, manifestatiedrang (bhava raga) en onwetendheid, gebrek aan realiteitsbesef (avijja).

Visuddhimagga: 'Deze dingen worden "tendensen" genoemd omdat, vanwege hun hardnekkigheid, zij keer op keer de voorwaarden dreigen te zijn voor het ontstaan van steeds weer nieuwe zintuiglijke begeerte, wrok,...etc.' (Vis. 22:60)

⁶⁰¹ Upacara samadhi: letterlijk: 'de directe buurman van jhana'; syn.: toegang- of aangrenzende samadhi: dit is de meditatieve toestand, direct voordat of nadat men uit de eerste jhana komt. In deze toestand zijn de vijf hindernissen gedurende vele uren inactief. Hierdoor is de aandacht erg krachtig en gefocust, hetgeen deze meditatieve toestand uiterst geschikt maakt voor diep inzicht.

⁶⁰² Appana samadhi (volkomen of gefixeerde samadhi): wanneer de geest zich twee uur zonder onderbreking op een object kan concentreren. Appana samadhi is zeer geschikt als basis voor een langdurige reflectie of beschouwing, wat leidt tot de ontwikkeling van vipassana of diep penetrerend inzicht.

⁶⁰³ abhinna: de 6 hogere krachten of bovenwereldse soorten van kennis. Deze bestaan uit 5 wereldse (lokiya) krachten die te verwerven zijn door de hoogste perfectie in mentale concentratie (samadhi), en één bovenwereldse (lokuttara) kracht door inzicht (vipassana), dat wil zeggen, de uitblussing van alle beoedelingen, kankers (asava), met andere woorden: realisatie van Arahantschap. Deze 6 hogere krachten zijn: 1) magische krachten (iddhi vidha); 2) goddelijk oor (dibba sota); 3) het doordringen van de geest van anderen (ceto pariya nana); 4) het zich kunnen herinneren van vorige geboorten (pubbe niva sanussati); 5) het goddelijk oog (dibba cakkhu) en 6) de uitdoving van alle instromingen, d.i. de 4 kankers (asavakkhaya).

Dit zijn literaire metaforen voor bepaalde verwezenlijkingen.

⁶⁰⁴ Vrij Onderzoek: laat je door niemand pruimen. Onderzoek en oordeel zelf. Met in het achterhoofd de wetenschap dat alles vergankelijk is. Ook datgene wat je op dit ogenblik onderzoekt en ook jouw huidige oordeel. Dhammanusati.

⁶⁰⁵ Nogmaals: dit is een hoogst persoonlijke interpretatie van de beoefening van de jhanas. Niet iedereen zal zich in deze benadering vinden en dat is ook niet nodig. 'Zoals kunst de aller-individueelste expressie van de aller-individueelste emotie moet zijn' (Willem Kloos), zo ook moet meditatie de aller-individueelste expressie zijn van het aller-individueelste bewustzijn. Het belangrijkste wat ik wil aangeven is dat ieder-voor-zich een persoonlijke approach moet vinden om deze meditatieve verdiepingen te realiseren. De Boeddha, de suttas en de commentaren zijn slechts pointers, richtingaanwijzers. Eenmaal de richting gekend is, moet ieder zijn eigen persoonlijke weg gaan. En zolang dit de Middenweg is, is alles OK.

Dus voor u, lieve lezer, heb ik maar één boodschap: probeer het—met de libertijnse geest van Vrij Onderzoek—voor jezelf uit; gebruik het wanneer je er baat bij hebt en leer ervan. Werp het weg wanneer het niet dienstig is. Maar klamp je er niet aan vast en vooral: hunker er niet naar.

⁶⁰⁶ 'Zitten als een berg; stromen als een rivier'. Zitten als een rots; waardig zitten; onbewogen, onverstoort, op alles reagerend met een complete gelijkmoedigheid van geest; soeverein zitten d.i. zitten als een koning. Stromen als een rivier: zitten met de kracht en de moed van de aanvaarding van de werkelijkheid zoals ze is—yatha bhuta. Zitten met een lege-geest: zitten zonder te denken; zonder te dromen; zonder te fantaseren. Niet het lichaam, maar de geest moet zitten. Zitten zonder sankharas van verlangen; zitten zonder sankharas van afkeer. Zitten als een Boeddha. Zitten met het oog van de ruimte—met het oog van de openheid.

Het lijkt gemakkelijk, maar zitten, ademen en aandachtig zijn op de adem—gewoonweg zitten, ademen en aandachtig zijn: wat gebeurt er nú in je lichaam?; waaraan denk je nú?—zonder er verder iets mee te doen; zitten zonder doel; het is zowat het moeilijkste dat er is. Tot uiteindelijk... op een bepaald moment alles stilte wordt; alles vrede; alles in balans; alles verrukking. Dan zit je als een Boeddha; dan ben je een Boeddha! Zitten en ademen. Zen. Shikantaza.

⁶⁰⁷ Udana 3.24

⁶⁰⁸ Brahm, Ajahn, (2011) *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 13

⁶⁰⁹ 'dojo': letterlijk: 'de plaats waar men de Weg leert'. Het is de oefenruimte waar de yogi's hun meditatie geconcentreerd beoefenen: Zazen (zitmeditatie) en kinhin (loopmeditatie).

Deze vrijheid gaat voorbij conceptuele vrijheid. Dit is de subtiele vrijheid die spontaan opwelt uit de afwezigheid van verlangen in dit eigenste moment [vermits het niet-conceptueel is, kan ik het ook niet met woorden beschrijven].

⁶¹¹ De aanvaarding van het leven zoals het is; de dingen zien zoals ze werkelijk zijn, is een full-time job. Hier moeten we van moment-tot-moment aan werken tot er niet enkel meer 'ogenblikken' van zuivere opmerkzaamheid bestaan, maar tot het moment dat 'alles' opmerkzaamheid is.

⁶¹² Zazen is letterlijk: 'zitten in aandacht'; het is het beoefenen van de stilte waarbij het lichaam en (vooral) de geest tot rust komen. Zazen is de werkelijke aard van onszelf zien. Deze werkelijke aard uit zich in 3 punten:

- sho gyo mujo: alles is van nature vergankelijk [dit is de natuurwet; de kosmische orde]
- sho gyo muga: alles is van nature onderling afhankelijk
- sho gyo fuka toku: alles is van nature ongrijpbaar

Sho gyo betekent 'alles' [alle fenomenen die aanwezig zijn]: de vormen; de geluiden; de kleuren; het lichaam; de sensaties; de indrukken; de emoties; de gedachten; het bewustzijn...

Zazen is niet het bestuderen van concepten. Het is niet het bestuderen van het water door ernaar te kijken. Het is niet-kijken; niet-analyseren; niet-becommentariëren; maar het is in het water duiken. Wanneer we het water bestuderen dan moeten we erin duiken en niet enkel een teentje erin onderdompelen. De vergankelijkheid bekijken is erin duiken; het is duiken in de onderlinge afhankelijkheid; het is duiken in het niet grijpbare. In zazen is in elk moment het hele universum aanwezig.

Wanneer we eenmaal in het water zijn, dan voelen we er ons goed in. Zazen is leren om ons goed te voelen in onze wáre aard. We zijn volledig ondergedompeld in de wáre aard der dingen. Wij zijn dat wat is.

Als toetje, een doordenkertje van Ryokan, een Japanse Zenmeester uit de 19de eeuw: 'Wie beweert er dat dit alles zinloos zou zijn, terwijl mijn lichaam alleen maar dat verlangt!' De nagel op de kop!

Zazen is het moment waarop we—intentioneel—onze mogelijkheden en verantwoordelijkheden drastisch inperken door gewoonweg te zitten zodat we onszelf kunnen ervaren zoals we in werkelijkheid zijn. Wat ontzettend veel moeilijker is dan te 'doen': werken, bezig zijn, rondlopen, carrière maken, reizen, waarden zoeken... you name it and you get it.

⁶¹³ stil bewust-zijn: zonder gedachten, zonder commentaar, zonder mind chatter. Ik ben me bewust van elk moment, van moment-tot-moment; deze constante opmerkzaamheid op elk moment belet elk commentaar.

⁶¹⁴ De twee voornaamste obstakels voor het beoefenen van ademhalingsmeditatie (anapana) zijn: (1) de neiging om af te dwalen naar verleden en toekomst en (2) innerlijk gepraat [mind chatter]. Beide obstakels heb ik echter [grotendeels] ondervangen voordat de eigenlijke meditatie een aanvang nam.

⁶¹⁵ Brahm, Ajahn, (2009) *Helder Inzicht, Diepe Verstilling* p. 31 — ‘De geest herkent dit stadium als een buitengewoon vredige plek om te vertoeven—gewoon alleen door de ademhaling. Dit is het punt waarop de doener—het grootste deel van het menselijke ego—begint te verdwijnen ... De geest zal ... automatisch neigen naar deze zeer eenvoudige, vredige en heerlijke eenheid van ‘zijn’, samen met de adem op elk moment. Dat is de eenheid van geest, de eenheid in het moment, de eenheid in innerlijke stilte.’

⁶¹⁶ Schinkel, Lidia, (2016), *Dhammatalk, Ehipassiko*, 16 december 2016

⁶¹⁷ Osho omschrijft het enigszins anders, maar het komt de facto op hetzelfde neer: ‘Ieder ogenblik krijg je de kans totaal te zijn. Wat je ook doet, ga er zo volledig in op dat je hoofd niet meer denkt, er alleen maar is, alleen maar aanwezig is. En dan word je steeds totaler. En als je de smaak van totaliteit te pakken krijgt, ben je steeds beter in staat totaal te zijn. En probeer in te zien wanneer je niet totaal bent. Dat zijn de momenten die je stukje bij beetje moet loslaten. Als je niet totaal bent, elke keer dat je in je hoofd zit – bezig met denken, tobben, berekenen, met uitgekookt en slim zijn – ben je niet totaal. Laat je heel langzaam uit die momenten glijden. Het is niets dan een oude gewoonte. Gewoontes verdwijnen maar langzaam. Maar ze verdwijnen zeker – als je volhoudt, sterven ze af.’

⁶¹⁸ Hinton, David, (2012), *Hunger Mountain. A Field Guide to Mind and Land-cape* p. 30 — ‘We are perfectly apparent, and it’s impossible, really, to locate a center of identity in the midst of that clarity. If I... watch the relentless industry of self, each thought and feeling and memory appearing out of emptiness, wandering through various transformations, and disappearing back into emptiness, I see that I am fundamentally separate from the mental processes with which we normally identify. Instead, I am most essentially the emptiness that watches thought coming and going. ... I am exactly as vast as all existence mirrored in consciousness and vanishing there. The center is beyond...’

⁶¹⁹ Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Vipassana Bhavana. Inzichtmeditatie, Koksijde, België*

⁶²⁰ Deze methode werd door de Boeddha uitvoerig toegelicht en gepreciseerd in de Maha Satipatthana-Sutta. In deze voordracht ontwikkelt de Boeddha zijn leerstelling over de juiste aandacht (*samma sati*), namelijk de aandacht op de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid (*satipatthana*). Hij verheldert in deze sutta dat de yogi zijn concentratie moet aanscherpen door zijn aandacht te richten op de ademhaling (*anapanasati*) om dan gradueel zijn opmerkzaamheid uit te breiden tot alle fysieke en mentale verschijnselen die spontaan oprijzen, namelijk door de aandacht te vestigen op het lichaam (*kayanupassana*); op de gewaarwordingen (*vedana-nupassana*); op de [gemoedstoestanden van de] geest (*citta-nupassana*) en op de objecten van de geest (*dhamma-nupassana*). *Vipassana bhavana* is bijgevolg de integrale, nooit onderbroken aandacht op wat zich aan de yogi presenteert op elk moment. En dit van moment-tot-moment.

⁶²¹ U. Ba Khin, Sayagyi, (2017), *Journal: A Collection Commemorating the Teaching of Sayagyi U Ba Khin* — ‘Anicca, dukkha and anatta—impermanence, suffering and egolessness—are the three essential characteristics of things in the teaching of the Buddha. If you know anicca correctly, you know dukkha as its corollary and anatta as ultimate truth. It takes time to understand the three together. Impermanence (anicca) is, of course, the essential fact, which must be first experienced and understood by practice. Mere book-knowledge of the Buddha-Dhamma will not be enough for the correct understanding of anicca because the experiential aspect will be missing. It is only through experiential understanding of the nature of anicca as an ever-changing process within yourself that you can understand anicca in the way the Buddha would like you to understand it. As in the days of the Buddha, so too now, this understanding of anicca can be developed by persons who have no book-knowledge whatsoever of Buddhism. To understand impermanence (anicca), one must follow strictly and diligently the Eightfold Noble Path, which is divided into the three groups of sila, samadhi and panna—morality, concentration and wisdom. Sila or virtuous living is the basis for samadhi (control of the mind, leading to one-pointedness). It is only when samadhi is good that one can develop panna. Therefore, sila and samadhi are the prerequisites for panna. By panna is meant the understanding of anicca, dukkha and anatta through the practice of Vipassana, i.e., insight meditation.’

⁶²² Deze Drie Zuiveringen corresponderen eveneens met de Drie Trainingen (*tisikkha*): training in moraliteit (*sila sikkha*); training in concentratie (*samadhi sikkha*) en training in wijsheid (*panna sikkha*).

Suminda Dharmasena, (2015), *Buddhism Stackexchange*: ‘In a nut shell 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 ourselves and other.
- Developing wisdom of your cognitive process to identify how misery is generated so we can come out of misery.’

⁶²³ 'ekaggata': éénpuntigheid van geest. Het is de diepe concentratie waardoor subject én meditatie-object één worden.

⁶²⁴ Het prajnaparamita van het Mahayana.

⁶²⁵ 'Realisatie' wordt niet verkregen door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (sutta-maya panna); noch door logisch en rationeel [maar geconditioneerd] denken (citta-maya panna). Enkel door direct-empirisch ervaren = ervaringswijsheid door zelfinzicht (bhavana-maya panna) kunnen we tot Zelfrealisatie komen.

⁶²⁶ Dukkha vormt een sleutelwoord in de Dhamma. Het is de eeuwige ellende, de permanente onvrede, die alle wezens in alle aspecten van hun bestaan doordringt. De oorzaak van deze ellende ligt besloten in onwetendheid (avijja, moha)—niet-weten hoe de werkelijkheid van het bestaan eruit ziet, met als gevolg: verlangen (lobha) en afkeer (dosa) en niet-weten hoe de werkelijkheid van het bestaan er wél uit ziet, namelijk: anicca, dukkha, anatta).

⁶²⁷ 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).

⁶²⁸ 'aandacht': sati; mindfulness. Deze aandacht is niet 'passief', maar is 'dynamisch'; 'confronterend' en 'provocerend'—[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.

⁶²⁹ Persoonlijk beoefen ik dit via het tonglen van upekkha bhavana: ik adem 'vergankelijkheid' in; ik adem 'gelijkmoedigheid' uit.

⁶³⁰ Deze tekst is een integraal onderdeel van het boeddhistisch begrafenisritueel in Sri Lanka.

⁶³¹ 'paccakkha-nana': Syn. voor vipassana-nana; gerealiseerd inzicht.

⁶³² 'sattatimsa bodhipakkhiya dhamma': de zeven sets van 37 individuele factoren; kwaliteiten; eigenschappen die tot Verlichting leiden: het Edele Achtvoudige Pad (8 magganga); de Factoren van Verlichting (satta sambojjhanga); de Vijf spirituele Vermogens (panca indriya); de Vijf Potentiële Krachten (panca bala); de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid (cattaro satipatthana); de Vier Elementen van Zuivere Inspanning (cattaro sammappaddhana); en de Vier Eigenschappen van Spirituele Kracht (cattaro iddhipada). (cfr. infra).

⁶³³ '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.

⁶³⁴ 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.'

(*): 'bare awareness': naakte aandacht, d.i. zonder de mind chatter; zonder de toevoeging van verhalen en drama's.

⁶³⁵ Sayadaw U. Pandita, (2016), Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice p. 14 — '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.'

⁶³⁶ 'anupassana' = het voortdurend intensief vestigen van de aandacht op de Vier Fundamenten van Opmerksaamheid; 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 [atapa viriya], mindfulness (sati), concentration (samadhi) and wisdom—clear comprehension (panna) and its benefit is to know correctly, clearly in order to see the true nature of phenomena.'

⁶³⁷ Mahasatipatthana-Sutta, Digha Nikaya 22, (DN 22) — 'This is the sole way for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destroying of pain and grief, for reaching the right path, for the realization of nibbana, namely the four foundations of mindfulness.'

⁶³⁸ 'heilzame bewustzijnsstaten': bewustzijnsstoestanden die ons dichter bij nibbana = innerlijke vrede brengen. Ze zijn 'kammisch heilzaam' (*kusala*), wat beduidt dat ze leiden naar goede kammische resultaten. De wortels (*mulas*) van intentionele heilzame daden zijn: geen verlangen (*alobha*); geen afkeer (*adosa*) en geen onwetendheid (*amoha*).

⁶³⁹ Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 12

⁶⁴⁰ Men noemt dit 'het experiëntiele wéten' soms ook 'gecontroleerd geloof/vertrouwen' [Verified Faith].

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.'

⁶⁴¹ 'stasis': de toestand waarin verschijnselen niet veranderen, niet bewegen, niet vooruitgaan.

⁶⁴² De Boeddha himself in Nibbana Sutta, Udana 8.1

⁶⁴³ 'ditthi' (Pali) = verkeerde visie; foute zienswijze.

⁶⁴⁴ intuïtief inzicht: elk inzicht ontstaat als een directe ervaring; bijgevolg komt het inzicht niet tot stand door redeneren of door een inzicht te 'zoeken'. Wanneer de juiste oorzaken en omstandigheden zich manifesteren ontstaan de inzichten spontaan.

⁶⁴⁵ Nanaroma, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 43 — 'When Purification of Mind is accomplished and the mind has become concentrated, the meditator is prepared for insight meditation in order to develop wisdom. The first stage of insight meditation is called Purification of View. This purification consists in arousing insight into mind-and-matter (*nama-rupa*), using the meditation subject as a basis. Here the aspect "matter" (*rupa*) covers the physical side of existence, the aggregate of material form. The aspect "mind" (*nama*) covers the mental side of existence—the four mental aggregates of feeling, perception, mental formations and consciousness. Purification of View is attained as the meditator goes on attending to his meditation subject with a unified mind.'

⁶⁴⁶ Deze 3 *lokiya parinna*—zintuiglijke realisaties—zijn: (1) *nataparinna*: volkomen inzicht als het [specifiek; voor elk verschijnsel] gekende [1ste t/m 2de fase]; (2) *tiranaparinna*: volkomen inzicht als het [algemeen; voor alle verschijnselen] onderzochte [3de t/m 4de fase] en (3) *pahanaparinna* [5de t/m 12de fase].

⁶⁴⁷ de *lokuttara*—transcendentale realisaties—betreffen de 13de t/m de 16de fase.

⁶⁴⁸ 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.'

⁶⁴⁹ 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.'

⁶⁵⁰ Men noemt dit aggregaten van toe-eigening omdat we ons steeds vastklampen aan deze khandhas en [verkeerdelijk] menen dat ze een substantiële kern bevatten.

⁶⁵¹ 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.'

⁶⁵² '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.'

⁶⁵³ Uit dit diepe inzicht van de tilakkhāna van alle fenomenen, groeit natuurlijk ook het verdere begrip van de Vier Waarheden (Pali: cattari ariya sacca) én het Afhankelijk Ontstaan (Pali: paticca samuppada) van alle verschijnselen.

⁶⁵⁴ realiseren = objectief observeren als een getuige—zonder er enig oordeel of vooroordeel aan toe te voegen.

⁶⁵⁵ Sayadaw U. Pandita, (2016), *Timeless Wisdom. Teachings on Satipatthana Vipassana Meditation Practice* p. 9

⁶⁵⁶ Ajahn Chah, (1979), *The Teachings of Ajahn Chah, Clarity of Insight*, Dhammatalk 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.'

⁶⁵⁷ 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.'

⁶⁵⁸ Nanasampanno, Ajaan, (2004), *Arahattamagga Arahattaphala* 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.'

⁶⁵⁹ Nanarāma, Matara, Mahāthera, (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.'

⁶⁶⁰ Nanarāma, Matara, Mahāthera, (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.'

⁶⁶¹ 'nisankhati': 'accumulatie' van goed, resp. slecht kamma.

⁶⁶² 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.’

⁶⁶³ ‘formele meditatie’: zit- en loopmeditatie (kinhin)

⁶⁶⁴ 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.

⁶⁶⁵ Bhikkhu Buddhadasa (1906-1993) is één van de meest invloedrijke Thaise Theravada-moenniken 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.

⁶⁶⁶ Buddhadasa, Bhikkhu, Anatta & Rebirth

⁶⁶⁷ Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 27-28 — ‘With meticulous practice, by accurately observing presently arising objects immediately and without delay, one can observe how nama causes rupa; rupa causes nama; rupa 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 [nama] and matter [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 (viriyā), mindfulness (sati) and concentration (samādhi) take their place.’

⁶⁶⁸ 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.

⁶⁶⁹ Lievens, Bavo, (2014), mail

⁶⁷⁰ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 163

⁶⁷¹ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 174

⁶⁷² 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.’

⁶⁷³ 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 (kaya-nupassana); in zijn gewaarwordingen (vedana-nupassana), in zijn geest (citta-nupassana); maar eveneens in alle andere fenomenen (Dhamma-nupassana). Dit zijn de 4 fundamentele voor de vestiging van opmerksaamheid die in de Maha Satipatthana vermeld worden en in detail beschreven.

⁶⁷⁴ Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Known-ges. 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.’

⁶⁷⁵ 'kankha' (Pali); Syn.: vicikicchā = twijfel. Alhoewel beide termen door elkaar gebruikt worden, bestaat er toch een essentieel verschil tussen beide: vicikicchā is gelieerd aan meditatie [samādhi kan niet bereikt worden wanneer de beoefenaar niet gezuiverd is van vicikicchā]; kankhā is verbonden met spirituele vooruitgang [sotapanna kan niet bereikt worden door een yogi die niet gezuiverd is van kankhā].

⁶⁷⁶ Sabbasava-Sutta, Majjhima Nikaya 2:6 (MN 2:6)

⁶⁷⁷ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 194

⁶⁷⁸ Door Jan de Breet & Rob Janssen wordt als Nederlandse vertaling voor het Engelse *knowledge and vision 'het kennende schouwen'* gebruikt. De letterlijke vertaling geeft n.r.m. beter weer wat er uiteindelijk bedoeld wordt.

⁶⁷⁹ 'vipassanupakkilesa': (Eng.: *Corruption of insight*) — *Access to Insight. A Glossary of Pali and Buddhist Terms* — 'Vipassanupakkilesa 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: Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 72 e.v.

⁶⁸⁰ Nanasampanno, Ajaan, (2004), *Arahattamagga Arahattaphala* p. 18 — 'Because of this sublime tranquility—and the tendency of samādhi to lull the mind into this state of serene satisfaction—those whose minds have attained continuous samādhi tend to become strongly attached to it. It remains so until one reaches the level of practice where wisdom prevails ...'

⁶⁸¹ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 22

⁶⁸² Goldstein, Joseph, (2003), *One Dharma. The Emerging Western Buddhism* p. 135

⁶⁸³ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 14 — 'However, yogis tend to become attached to early insights and unusual experiences related to high concentration. Unfortunately, this will hinder their practice from ripening into the deeper levels of vipassana... Craving for these pleasures is called *nikanti tanha*. It is subtle, like cobwebs, aphids, mildew, tiny spiders—sticky little things that can eventually choke off a plant's growth. Even if a yogi gets caught in such booby-traps, however, a good teacher can find out about this in the interview and nudge him or her back onto the straight path. This is why discussing one's experiences with a teacher is such an important protection for meditation practice.'

⁶⁸⁴ Vandeputte, Xavier, (2016), *Psychotherapie en meditatie, Boeddhistisch Dagblad*, dd. 02 december 2016 — 'Het is niet zo moeilijk om mystieke toestanden te ervaren tijdens meditatie. Zowel westerse als oosterse mystici waarschuwen voor de illusie van schijnbare verlichting die meestal gewoon een vlucht is uit de realiteit, en in wezen gewoon hoogmoed. Het is ontzettend moeilijk om geduld te blijven opbrengen voor je 'kleine ik' dat je na zo'n extatische ervaring toch gewoon weer tegenkomt.'

⁶⁸⁵ Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 73-78.

⁶⁸⁶ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 1-2 — 'As long as we remain on the path of purification, the momentum of our practice increases and our understanding deepens. If, however, we deviate from the path, we produce results that arrest our momentum and become obstacles to the goal we are trying to achieve.'

⁶⁸⁷ Dit is vipassana, namelijk het realiseren [= objectief observeren als een getuige—zonder er enig oordeel of vooroordeel aan toe te voegen] van de drie karakteristieken van alle verschijnselen. Dit is helder inzicht; zien met wijsheid. Vipassana als het proces van zelfreiniging door aandachtige, niet-reactieve zelfobservatie [mindfulness].

⁶⁸⁸ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 88 — 'The arising of these knowledges, insights, and experiences is an indication that our practice is maturing. However, these same experiences can become a barrier to further spiritual development. This occurs when we identify with the experiences, become attached to them, or believe that they are signs that we have become enlightened. If identification, attachment, or belief occurs, we are off the path, and the experiences are regarded as corruptions of insight.'

⁶⁸⁹ Zodra men een mentale onzuiverheid observeert, verliest deze al haar kracht. Mentale onzuiverheden herkennen—vooraleer ze zich manifesteren—kan, na enige training, gemakkelijk door (a) de ademhaling [die zijn normale ritme verliest] en (b) door gewaarwordingen [élke onzuiverheid doet één of andere gewaarwording in het lichaam ontstaan]. Door ademhaling én gewaarwordingen te observeren, kunnen we dus in feite de mentale onzuiverheden observeren. Hierdoor kunnen we stoppen met reageren, d.i. stoppen met onze blinddelingse, automatische reacties op aangename en onaangename gewaarwordingen. Door deze stopzetting eindigt ook de vermenigvuldiging van onze ellende.

⁶⁹⁰ Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 31 — ‘As one begins to see these attributes one dispels the misperception of permanence and satisfactoriness, one sees that what is presently arising is just phenomena, an empty process, lacking an inherent self and is not beautiful. At that moment, craving (tanha) does not arise.’

⁶⁹¹ ‘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’.

⁶⁹² *ibid. supra* — ‘dukkha nupassana nana’ = ‘inzicht in de onbevredigdheid van de fenomenen door het vestigen van voortdurende intensieve aandacht erop’.

⁶⁹³ *ibid. supra* — ‘anatta nupassana nana’ = ‘inzicht verwerven in de zelfloosheid van alle fenomenen, door het vestigen van voortdurende, intensieve aandacht erop’.

⁶⁹⁴ 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 déze fase volledig bij zichzelf; anderen niet.

⁶⁹⁵ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 195

⁶⁹⁶ *ibid. supra*

⁶⁹⁷ ‘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.

⁶⁹⁸ Deze ervaring zal zich steeds heftiger manifesteren—de mature fase van ontstaan en vergaan (cfr. *infra* - 4de fase van inzicht), hetgeen zal leiden tot de 2de vipassana jhana.

⁶⁹⁹ ‘udayabbaya-nupassana-nana’: het inzicht dat de yogi verkrijgt door het voortdurend, intensief vestigen van juiste aandacht (samma sati) op het ontstaan en vergaan van alle fenomenen.

⁷⁰⁰ 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.’

⁷⁰¹ Dit is ook volkomen correct: het doel van inzichtmeditatie is immers om álle dingen te zien zoals ze werkelijk zijn.

⁷⁰² kijken zonder interpretatie; keuzeloos kijken. Bewust zien. Zónder [dualistisch] denken. Zien zonder denken is meditatie.

⁷⁰³ Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 36

⁷⁰⁴ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 110

⁷⁰⁵ De *Visuddhimagga* (XX, 105-125) beschrijft deze ervaringen als volgt: licht (obhasa); Bewustzijn (nana); extatische vreugde (piti); kalmte (passadhi); gelukzaligheid (sukkhā); geloof (adhimokkha); energie (paggaha); begrijpen (upatthana); gelijkmoedigheid (upekkhā) en verlangen (nikanti/tanha).

⁷⁰⁶ Men noemt dit soms de vipassana kilesas—bezoedelingen van inzicht. Voor verdere info, zie: Sayadaw U Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 76 e.v.

⁷⁰⁷ '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.

⁷⁰⁸ 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.'

⁷⁰⁹ 'patipada' kan hier beschouwd worden als een synoniem van 'magga', maar heeft betrekking op het Pad in de betekenis van meditatie-beoefening, die leidt naar de uitroeiing van het lijden (dukkha).

⁷¹⁰ Laat het duidelijk zijn dat dit metaforen zijn voor verschillende gradaties van 'innerlijke vrede'. Sotapanna; Sakadagami; Anagami en Arahant zijn concepten.

⁷¹¹ *Visuddhimagga* XXI (10-11)

⁷¹² *Dhammapada* 25.374

⁷¹³ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 196

⁷¹⁴ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 247

⁷¹⁵ *Visuddhimagga*, XXI, 11

⁷¹⁶ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 51

⁷¹⁷ 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.'

⁷¹⁸ 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.'

⁷¹⁹ *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.'

⁷²⁰ 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.'

⁷²¹ 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.

⁷²² *De illusie van continuïteit wordt steeds verhuld door compactheid en vastheid. Wanneer de beoefenaar het uit elkaar vallen van alle fenomenen experiëntieel ervaart, wordt deze begoocheling gewoonweg verbrijzeld.*

⁷²³ *Iets wat moeite vergt—inspanning—is nooit ‘totaal’. Inspanning is nauw verbonden met dualiteit. Heelheid vereist geen inzet. Heelheid en vrijheid zijn synoniemen.*

⁷²⁴ *Ibid. XXI, 28*

⁷²⁵ 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’

⁷²⁶ 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.’

⁷²⁷ 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.’

⁷²⁸ *Anguttara Nikaya, II, 171*

⁷²⁹ *Chah, Ajahn, (2013), In simple Terms, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book*

⁷³⁰ *Nanasampanno, Ajaan, (2004), Arahattamagga Arahattaphala* p. 53

⁷³¹ *Nyanatiloka, Mahathera, (1997), Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines* p. 237

⁷³² *Kaivalya Upanishad, 13*

⁷³³ *Itivuttaka 4.111*

⁷³⁴ 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 water-drops fallen 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.’

⁷³⁵ *Sayadaw U Pandita, (1992), In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 35

⁷³⁶ *Sutta Nipata 2.271*

⁷³⁷ Nyanatiloka, Mahathera, (1997), *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines* p. 237

⁷³⁸ Voor een uitgebreide analyse van de Bodhipakkhiya, zie: Sayadaw, Ledi, (2007), *The Requisites of Enlightenment*.

⁷³⁹ Hetgeen nogmaals pleit voor een grondige studie (pariyatti) van de Dhamma.

⁷⁴⁰ Nyanatiloka, Mahathera, (1997), *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines* p. 238

⁷⁴¹ Dit is de 11de fase van inzicht.

⁷⁴² 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 leidt. Met de intuïtieve kennis van gelijkmoedigheid ten aanzien van geconditioneerde verschijnselen [fase 11] én de intuïtieve kennis van overeenstemming als basis [fase 12] 'overstijgt' 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 toegangspoor 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.'

⁷⁴³ De geconditioneerde werkelijkheid verbergt de absolute realiteit. Eénmaal de beoefenaar de geconditioneerde werkelijkheid doorziet [de tilakkhana] 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.'

⁷⁴⁴ citta vithi: één bewustzijnsmoment; één gedachtemoment.

⁷⁴⁵ sotapattimagacitta: het bewustzijnsmoment van stroombetreding.

⁷⁴⁶ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 197

⁷⁴⁷ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 26

⁷⁴⁸ Volgens de klassieke leer omvat het Ontwaken 4 transcendente [buiten-zintuiglijke] stadia of niveau's, die alle vier ingeleid worden door een bepaalde meditatie-ervaring. Dit noemt men 'padbewustzijn'. Deze 4 niveau's worden gekarakteriseerd door het aantal ketens [zie: samyojanas] waarvan de beoefenaar zich weet te bevrijden. Wanneer de mediteerder een bepaald pad-niveau bereikt, is het volgende bewustzijnsmoment de vrucht [het resultaat] van dit niveau. Dit wordt het 'vruchtmoment' genoemd [zie 15de fase - magga phala - (cfr. infra)].

⁷⁴⁹ 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 'niveau's', namelijk sotapanna; sakadagami; anagami en arahant.

⁷⁵⁰ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 197

⁷⁵¹ Yuttadhammo, (2014), *How does stream entry occur?* — www.Buddhism.stackexchange.com, dd. 20 June 2014.

⁷⁵² Ajahn Chah, Dhammatak 'Clarity of Insight'

⁷⁵³ Volkov, Andrei, (2014), *How does stream entry occur?* www.Buddhism.stackexchange.com, dd. 09 September 2014.

⁷⁵⁴ *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).*

⁷⁵⁵ *In tegenstelling tot het 'Padbewustzijn'-inzicht, dat door de beoefenaar slechts éénmaal kan ervaren worden, kan het resultaat-inzicht meermaals ervaren worden.*

⁷⁵⁶ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 26-27

⁷⁵⁷ Nanasampanno, Ajaan, (2004), *Arahattamagga Arahattaphala* p. 31-32

⁷⁵⁸ *Zulk 'besef' ontstaat niet op het moment van het plotse inzicht [14de fase]; zulke 'reflectie' op zijn buiten-zintuiglijk wedervaren wordt de mediteerder pas duidelijk in de laatste [16de] fase, wanneer hij zijn transcendentale ervaringen op een conceptuele, zintuiglijke manier tracht te recapituleren.*

⁷⁵⁹ *Van dit punt naar het akelige 'schuld en boete' is een erg kleine stap.*

⁷⁶⁰ Dogen, Eihei, (2005), *How to Cook Your Life: From the Zen Kitchen to Enlightenment* p. 83

⁷⁶¹ *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.*

⁷⁶² *De Boeddha noemde deze kleinste energie-deeltjes kalapas.*

⁷⁶³ *De ontkenning van de waarheid—zoals zij zich élk moment aan ons ontvouwt—en ze 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 volgingen hun sekte ook vinden.*

Dogma's: dingen die je behoort te geloven én/óf gedrag dat je behoort te vertonen. Ik huiver er reeds mijn hele leven van. This is not my cup of tea!

⁷⁶⁴ 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.'*

⁷⁶⁵ *Zie in dit verband: Buddhawajana, (2011), Sotapanna Handbook. Dhamma and Discipline of the Buddha's Own Words to proclaim Stream Entering by oneself.*

⁷⁶⁶ Bodhi, Bhikkhu, (2000), *A New Translation of the Samyutta Nikaya, Vol I*, p. 585-586

⁷⁶⁷ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 273

⁷⁶⁸ Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 148-149

⁷⁶⁹ *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.*

⁷⁷⁰ *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. Zelfrealisatie [Ontwaken; Verlichting] is gewoonweg de experiëntiele ervaring van het 'zien' van de natuur van de geest; het één worden van de beoefenaar 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 in het Westen gebeurt, is men verkeerd bezig. Dan is men met vormen bezig; niet met inhoud.

⁷⁷¹ *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.'*

⁷⁷² *Chah, Ajahn, (2005) Everything arises, everything falls away p. 101-103*

⁷⁷³ *Dit zijn de eerste twee hindernissen van de panca nivarana (cfr. supra).*

⁷⁷⁴ *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.*

⁷⁷⁵ *Eveneens volgens de Pali-canon wordt de anagami niet meer wedergeboren in de zintuiglijke wereld. Hij zal zijn volledige uitdoving verwerven in een hogere bestaanssfeer. Hier geldt dezelfde opmerking als in de vorige voetnoot.*

⁷⁷⁶ *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 that perpetuated the cycle of birth and death are no longer operative.'*

⁷⁷⁷ *vipaka: het effect; het resultaat; het product dat volgt uit een handeling.*

⁷⁷⁸ *Nyanatiloka, Mahathera, (1997), Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines p. 239*

⁷⁷⁹ *Vipassana Dhura Meditation Society, (2006), The Sixteen Stages of Insight, vipassanadhura.com*

⁷⁸⁰ *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.'*

⁷⁸¹ *Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), Buddhism. One Teacher, Many Traditions p. 26*

⁷⁸² *Sayadaw U. Pandita, (1992), In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha p. 274*

⁷⁸³ 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.'

⁷⁸⁴ doha: een mystiek lied dat spontaan aan de yogi ontspruit na zijn realisatie. Het vruchtmoment.

⁷⁸⁵ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 197

⁷⁸⁶ 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.'

⁷⁸⁷ zie ook: Dhammapada 11.153 en 11.154

⁷⁸⁸ 'maya' = illusie; begoocheling.

⁷⁸⁹ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina, (2005) *Practising The Jhanas*, p. 12-13

⁷⁹⁰ Mackenzie, Vicki, (1988), *Cave In The Snow. A Western Woman's Quest for Enlightenment* p. 113