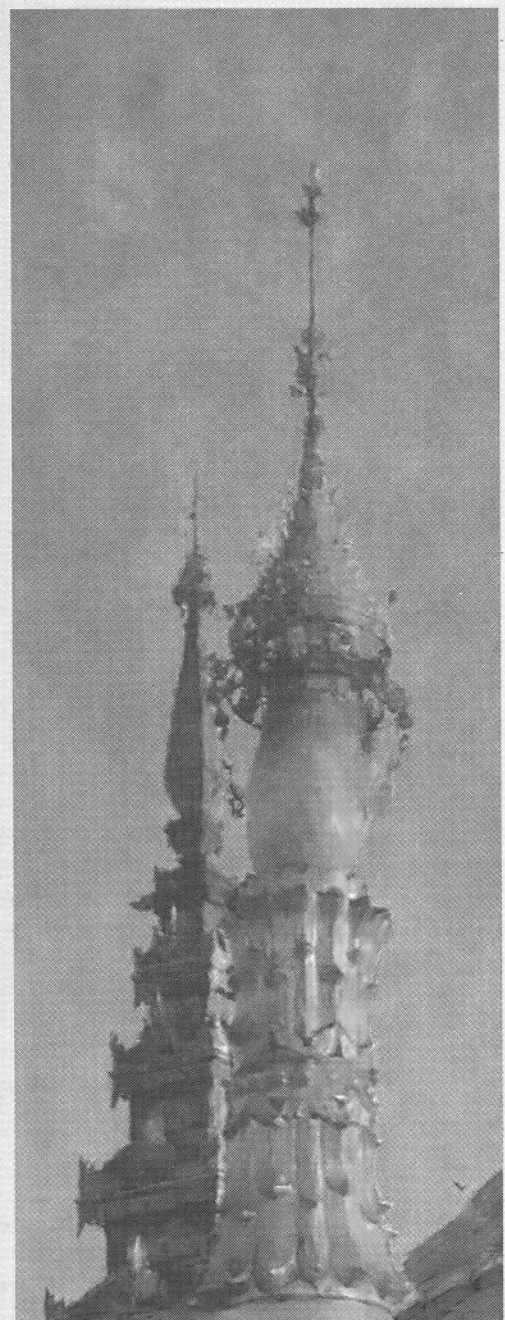
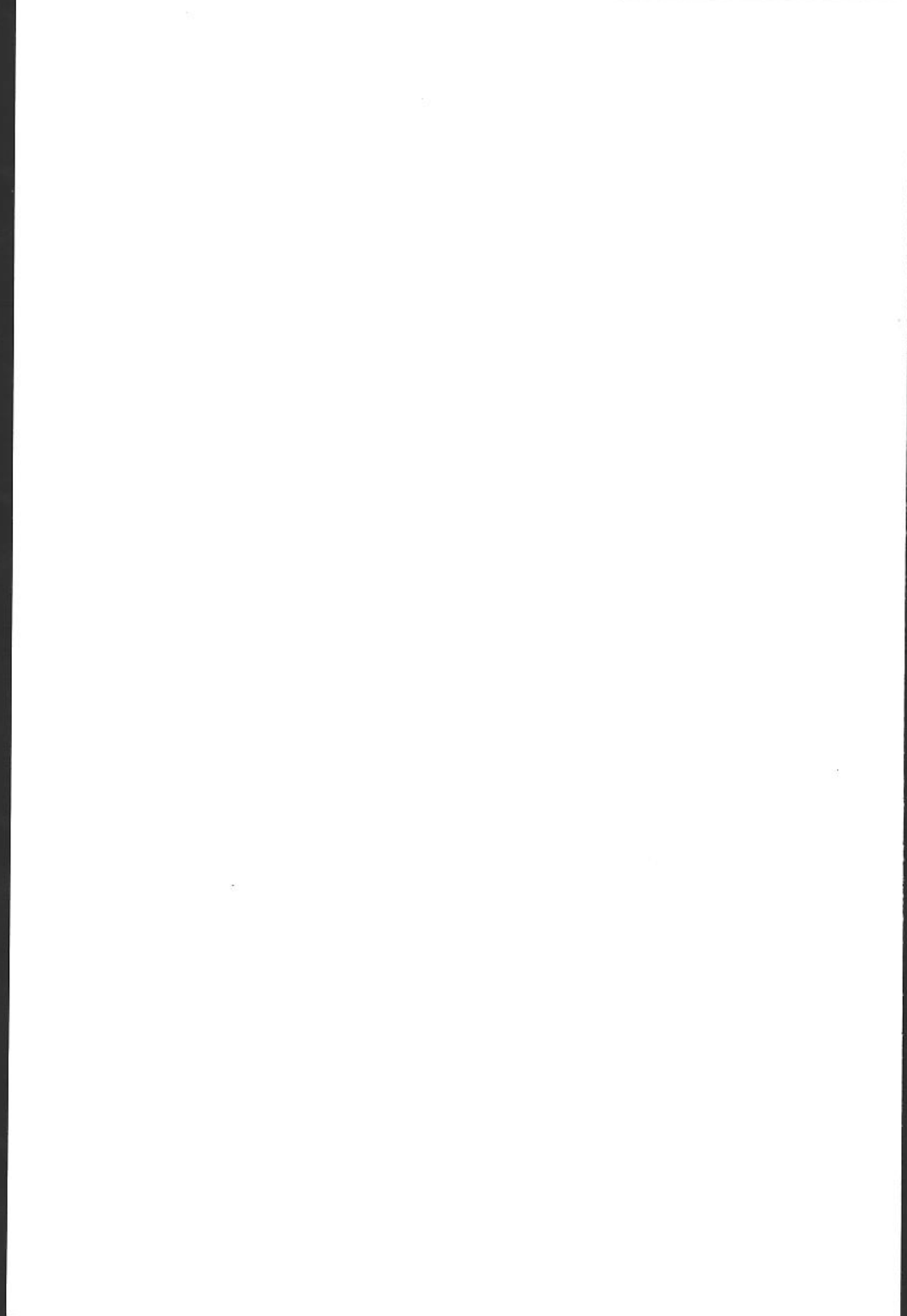


DE VIER
VERHEVEN
TOESTANDEN
VAN DE
GEEST

Nyāṇaponika Mahāthera
Ñāṇamoli Thera





Deze publikatie is vervaardigd uit fondsen die door Boeddhisten ter beschikking gesteld worden; de baten komen uitsluitend ten goede van het werk voor de bekendmaking van de Dhamma in Nederland.

De prijs wordt, dankzij de vele vrijwilligers, zo laag mogelijk gehouden om een zo breed mogelijk publiek te kunnen bereiken. U bewijst uzelf en het werk voor Dhamma een grote dienst wanneer u deze uitgave niet kopieert.

BOEDDHAYĀNA PUBLIKATIES 4

geautoriseerde vertaling van:

The Four Sublime States:

De Vier Verheven Toestanden van de Geest - Nyāṇaponika Thera
(Wheel Publication 6, Buddhist Publication Society, Kandy, Shri Lanka)

The Practice of Loving Kindness:

Liefdevolle Vriendelijkheid (Mettā) - Nāṇamoli Thera
(Wheel Publication 7, Buddhist Publication Society, Kandy, Shri Lankā)

door Thera Dhammawīraṇātha en Kheminda Merkus

© 1991 Boeddhayāna Uitgeverij

uitgegeven door: Boeddhayāna Uitgeverij

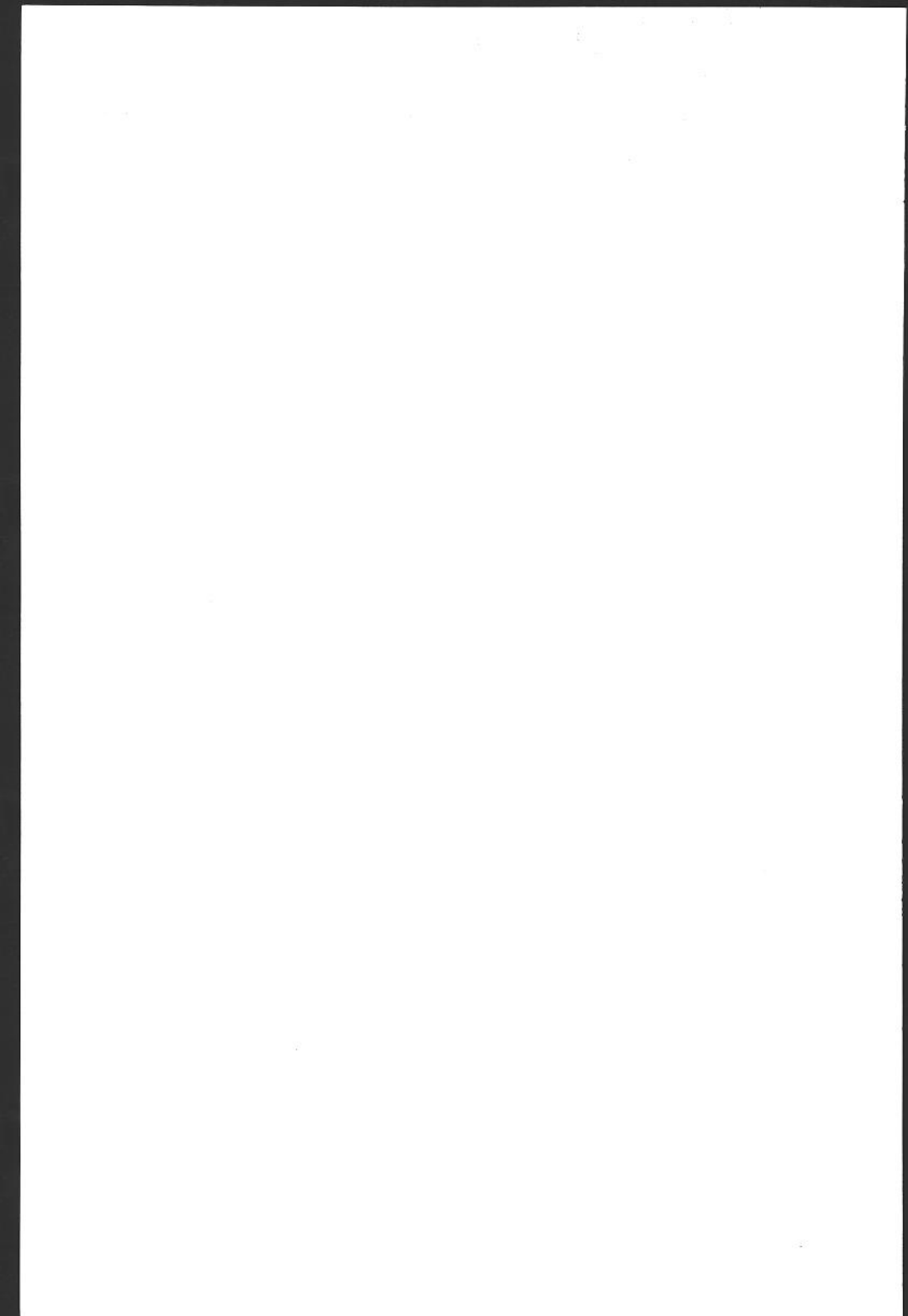
cover design: Mettā Kruijsdijk

derde druk 1991/2535

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this work may be reproduced in any form by print, photo-print, microfilm or any means without written permission from the publisher.





Namo Tassa Bhagawato Arahato Samma-Samboeddhassa!

De mentale ontwikkeling vormt de kern van de Leer van de Boeddha. *Satipatthana*, de ontwikkeling van de Juiste Bewustheid of Achtzaamheid, houdt in dat we trachten met helder begrip achtzaam te zijn op het voortgaan van de stoffelijke en mentale verschijnselen, die voortdurend onderhevig zijn aan verandering. Voor een buitenstaander die op intellectuele wijze de *satipatthana*-training bestudeert lijkt het ontwikkelen van deze *achtzaamheid* te leiden tot een koele en weinig betrokken levenshouding. Niets is echter minder waar. Men zou eerder kunnen stellen dat deze ontwikkeling leidt tot een kalme, beschouwende visie op het bestaan, gebaseerd op inzicht en niet onderhevig aan het meesleurende effect van de alles fijnmalende levensstroom en daarom een tegenstelling vormt met het redeloos onderworpen zijn aan het verterende vuur van begeerte en haat.

De Boeddha legt in veel predikingen een grote nadruk op het belang van moraliteit en daarmee dus op een juiste omgang met andere wezens om ons heen.

Moraliteit is onder meer gebaseerd op het besef dat wijzelf, net als andere wezens, nog steeds in de greep zijn van de drie onheilzame drijfveren van handelen - begeerte, haat en onwetendheid. De meest herkenbare vorm van moraliteit betreft de verschillende zeden en wetten die er zijn, een gedragskode, die noodzakelijk is om met anderen te kunnen samenleven.

Willen we echter moraliteit op een hoger niveau kunnen beoefenen, dan is het van groot belang heel nauwgezet een juist gedrag in denken, in woorden en in handelen als een *gewoonte* te ontwikkelen.

Een voorbeeld daarvan is vrijgevigheid (*dana*), een kunnen delen met anderen, dat kan leiden tot een spontaan bijstaan van andere wezens zonder enig egoïstisch motief, hetgeen een belangrijke factor is voor een spirituele ontplooiing.

Een ander belangrijk hulpmiddel is de kontemplatie op de vier Onbegrensde Deugden, de Verheven Toestanden van de Geest, de Goddelijke Verblijfplaatsen, die in het Pali *Brahma Wihara* worden genoemd.