de zeven faktoren van verlichting

THERA PIYADASSI

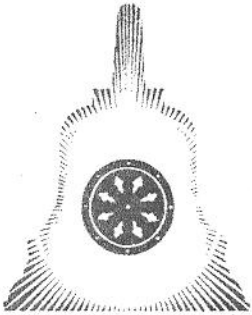
de vijf hindernissen

NYĀṆAPONIKA MAHĀTHERA

boeddhayāna publikaties 6

de vijf hindernissen

NYĀṆAPONIKA MAHĀTHERA



de zeven faktoren van verlichting

PIYADASSI MAHĀTHERA

boeddhayana publikaties 6

oorspronkelijke titels:
The Five Mental Hindrances and their Conquest
Nyāṇaponika Thera
The Seven Factors of Enlightenment
Piyadassi Mahāthera
(Wheel Publications nos 26 & 1)
geautoriseerde vertaling:
Dharmawirānātha

DHAMMADĀNA

door
Oepāsaka Pesala

uitgegeven door: Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting
cover design: P. Merkus
tweede herziene druk: 2528/1984

de vijf hindernissen

NYĀṆAPONIKA MAHĀTHERA

VOORWOORD

Onwankelbare Bevrijding van de Geest is het hoogste doel in de Leer van de Boeddha. Hier betekent bevrijding: de geest vrij te maken van alle beperkingen, bindingen en slavernijen die deze binden aan het Wiel van Lijden, aan de Kringloop van Wedergeboorte. Dit betekent: het reinigen van de geest van alle bezoedelingen die zijn reinheid ontsieren; het doen verdwijnen van alle obstakels die zijn vooruitgang van het werelds (lokiya) naar het bovenwerelds bewustzijn (lokoettara citta), dat wil zeggen tot Heiligheid (arahatta), versperren.

Er zijn vele obstakels die de weg tot spirituele vooruitgang blokkeren, maar er zijn er vijf in het bijzonder, die onder de naam Hindernissen (nīwaraṇa) vaak vermeld worden in de Boeddhistische Geschriften:

1. Zinnelijk Verlangen (kāmacchanda);
2. Kwaadwilligheid (byāpāda);
3. Luiheid en Traagheid (thīna-middha);
4. Rusteloosheid en Zorgelijkheid (oeddhacca-koekkoecca);
5. Sceptische Twijfel (wicikicchā).

Zij worden nīwaraṇa ofwel 'Hindernissen' genoemd omdat zij de geest hinderen en omwikkelen door zijn ontwikkeling (bhāwanā) op vele manieren te belemmeren. Volgens de Boeddhistische Leringen is spirituele ontwikkeling tweeledig: door Kalmte (samatha bhāwanā) en door Inzicht (wipassanā bhāwanā). Kalmte wordt verkregen door volledige konsentratie

van de geest gedurende de meditatieve Absorpties (djhāna). Voor het verkrijgen van deze Absorpties is het op zijn minst tijdelijk overwinnen van de Vijf Hindernissen een voorbereidende voorwaarde. Speciaal in de kontekst van het bereiken van de Absorpties worden de vijf Hindernissen vaak genoemd in de Predikingen van de Boeddha.

Er zijn vijf bestanddelen die hoofdzakelijk representatief zijn voor de eerste meditatieve Absorptie en daarom worden ze de faktoren van de Absorptie (djhānaṅga) genoemd. Voor elk van deze is er overeenkomstig de Boeddhistische traditie één van de vijf Hindernissen die er specifiek schadelijk voor is en de hogere ontwikkeling en verfijning tot de gradatie die vereist is voor djhāna uitsluit; en aan de andere kant zal de ontwikkeling van deze vijf faktoren verder dan hun gemiddelde niveau een tegengif zijn voor de Hindernissen en de weg tot djhāna voorbereiden. De relatie tussen deze twee groepen van vijf is in deze bloemlezing onder de rubriek van de respektieve Hindernis aangestipt.

Niet alleen de meditatieve Absorpties, maar ook de lagere gradaties van mentale konsentratie worden belemmerd door deze vijf Hindernissen, zoals de Naaste of Aanhef Konsentratie (Oepacāra-samādhi). de voorbereidende toestand van volledig geabsorbeerde konsentratie (appanā) die in djhāna bereikt wordt. Zo wordt ook de Kortstondige Konsentratie (khaṇika-samādhi), die de sterkte heeft van de Naaste Konsentratie en nodig is voor het tot rijpheid gekomen Inzicht (wipassanā), uitgesloten door de aanwezigheid van de Hindernissen. Maar naast deze hogere toestanden van mentale ontwikkeling zal elke serieuze poging tot helder denken en zuiver leven aangetast worden door de aanwezigheid van deze vijf Hindernissen.

Deze verstrekkende en schadelijke invloed van de vijf Hindernissen toont de urgente noodzaak aan om hun kracht af te breken door konstante inspanning. Men moet het niet voldoende vinden de aandacht al-

leen maar op de Hindernissen te vestigen op het moment dat men gaat zitten voor de meditatie. Zo'n inspanning op het laatste moment om de Hindernissen te bedwingen zal zelden suksesvol zijn, tenzij deze geholpen wordt door voorafgaande pogingen tijdens het dagelijks leven.

Hij die met volle ernst streeft naar de Onwankelbare Bevrijding van de Geest moet daarom een duidelijk omschreven "werkterrein" met een direkte en praktische inhoud uitzoeken: een kammaṭṭhāna[1] in de meest uitgebreide betekenis, waarop de struktuur van zijn hele leven gebaseerd zou moeten zijn. Alleen al het vasthouden aan dat "werkterrein" en het nooit voor lange tijd uit het oog verliezen zal een belangrijke en bemoedigende vooruitgang zijn in de beheersing en ontwikkeling van de geest (bhāwanā), omdat op die manier de leidende en doelgerichte energieën van de geest aanzienlijk versterkt kunnen worden. Hij die gekozen heeft voor het Overwinnen van de vijf Hindernissen door een "werkterrein" moet onderzoeken welke van deze vijf in zijn persoonlijk geval de sterkste is. Dan moet hij nauwgezet observeren hoe en bij welke gelegenheid zij zich gewoonlijk voordoen. Hij moet verder de positieve krachten in zijn eigen geest kennen, waarmee elk van de vijf Hindernissen het beste tegengegaan en uiteindelijk overwonnen kan worden en hij moet zijn leven onderzoeken op elke gelegenheid waarin hij de eigenschappen die op de volgende bladzijden zijn aangestipt onder de rubrieken Spirituele Vermogens (indriya), de Faktoren van Absorptie (djhānaṅga) en de Faktoren van Verlichting (boddjhaṅga), kan ontwikkelen. In enkele gevallen zijn onderwerpen van meditatie toegevoegd, die nuttig zullen zijn bij het overwinnen van de respektieve Hindernis.

Door de "wereldling" (poethoeddjhana)[2] kan ech-

1. meditatie-onderwerp; lett. "werkterrein".

2. Een wereldling, die zowel monnik als leek kan zijn is iemand die de eerste gradatie van Heiligheid (sotāpatti) nog niet heeft bereikt.