de zeven faktoren van verlichting

THERA PIYADASSI

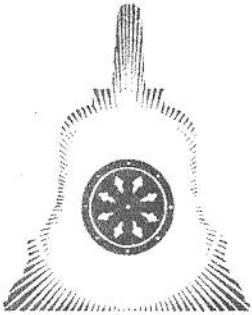
de vijf hindernissen

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.

ter alleen maar een tijdelijke onderbreking en gedeeltelijke afname van de Hindernissen bereikt worden. Hun uiteindelijke en volledige uitroeiing geschiedt bij de stadia van Heiligheid (ariya-magga):

Zorgelijkheid en Twijfel worden geëlimineerd bij het eerste stadium, het Pad van het Binnengaan van de Stroom (sotāpatti-magga);

Zinnelijk Verlangen en Kwaadwilligheid bij het derde stadium, het Pad van de Niet-Terugkerende (anāgāmi-magga);

Luiheid en Traagheid en Rusteloosheid bij het Pad van Heiligheid (arahatta-magga).

Daarom blijft de beloning van de strijd tegen de Hindernissen niet alleen beperkt tot het mogelijk maken van een kortere of langere bekoring van meditatie, maar elke stap in het doen afzwakken van deze Hindernissen brengt ons nader tot de Stadia van Heiligheid waar bevrijding van deze Hindernissen onwankelbaar is.

Hoewel de meeste van de hierna volgende teksten, vertaald vanuit de predikingen van de Boeddha en de kommentaren, gericht zijn tot de monniken (bhikkhoes), zijn zij even waardevol voor hen die het wereldlijke leven leiden. Zoals de Oude Meesters zeggen: "De monnik (bhikkhoe) wordt hier genoemd als een voorbeeld van hen die toegewijd zijn aan de toepassing van de Leer. Wie dan ook zich toelegt op die toepassing valt hier onder de term 'monnik'."

DE VIJF HINDERNISSEN

Er zijn vijf belemmeringen en hindernissen ofwel overwoekeringen van de geest die inzicht teniet doen. Welke vijf?

Zinnelijk verlangen is een belemmering en hindernis, een overwoekering van de geest die inzicht teniet doet; Kwaadwilligheid ...; Luiheid en Traagheid ...; Rusteloosheid en Zorgelijkheid ...; Sceptische Twijfel is een belemmering en hindernis, een overwoekering van de geest die inzicht teniet doet.

Zonder deze vijf overwonnen te hebben is het voor een monnik, wiens inzicht een gebrek heeft aan kracht en sterkte, onmogelijk zijn eigen ware geluk, het geluk van anderen en het geluk van beiden te kennen; noch zal hij in staat zijn tot de verwezenlijking van die bovenmenselijke toestand van onderscheidende verworvenheid, de kennis en visie, die hem in staat stellen de heiligheid te bereiken.

Maar als een monnik deze vijf belemmeringen en hindernissen, deze overwoekeringen van de geest die inzicht teniet doen heeft overwonnen, dan is het mogelijk dat hij, met zijn sterk inzicht, zijn eigen ware geluk, het geluk van anderen en het geluk van beiden zal kennen; en hij zal in staat zijn die bovenmenselijke toestand van onderscheidende verworvenheid, de kennis en visie, die hem in staat stellen de heiligheid te bereiken, te verwezenlijken.

Angoettara Nikāya, Pañcaka Nipāta (de Vijfen), no.51.

Hij wiens hart overweldigd is door onbeteugelde begeerte zal doen wat hij niet behoort te doen en nalaten wat hij zou moeten doen. En daardoor zal zijn goede naam en zijn geluk vernield worden.

Hij wiens hart overweldigd is door kwaadwilligheid ... luiheid en traagheid ... rusteloosheid en zorgelijkheid ... sceptische twijfel zal doen wat hij niet behoort te doen en nalaten wat hij zou moeten doen. En daardoor zal zijn goede naam en zijn geluk vernield worden.

Maar als een nobele discipel deze vijf heeft ingezien als bezoedelingen van de geest zal hij deze opgeven. En door zo te handelen wordt hij beschouwd als iemand van grote wijsheid, van overvloedige wijsheid, van heldere visie, zeer begiftigd met wijsheid. Dit wordt "het begiftigd zijn met wijsheid" genoemd.

Angoettara Nikāya, Catoekka Nipāta, (de Vieren) no.61

Er zijn vijf onreinheden van goud die het aantasten en het daardoor niet soepel en hanteerbaar maken, waardoor het niet meer glanst, broos is en moeilijk te bewerken. Wat zijn deze vijf onreinheden? IJzer, koper, tin, lood en zilver.

Maar als het goud vrij is van deze vijf onreinheden zal het soepel en hanteerbaar zijn, glanzend en stevig en kan het gemakkelijk bewerkt worden. Wat voor versieringen men er ook van wenst te maken, of het nu een diadeem is, oorringen, een halsketting of een gouden ketting is, het zal voor dit doeleinde geschikt zijn.

Evenzo zijn er vijf onreinheden van de geest die deze aantasten en niet soepel en hanteerbaar maken, waardoor deze geen stralende helderheid heeft, niet standvastig is en zich niet goed kan konsentreren op de uitroeiing van de smetten (āsawa). Wat zijn deze vijf onreinheden? Het zijn: zinnelijk verlangen, kwaadwilligheid, luiheid en traagheid, rusteloosheid en zorgelijkheid en speciale twijfel.

Maar als de geest vrij is van deze vijf onreinheden zal hij soepel en hanteerbaar zijn, een stralende helderheid hebben, standvastig zijn en zich goed kunnen konsentreren op de uitroeiing van de smetten. Op wat voor toestand, die bereikbaar is door de hogere mentale vermogens, hij zijn geest ook richt, hij zal in elk geval de mogelijkheid verkrijgen deze te verwezenlijken als aan de (andere) voorwaarden is voldaan.

Angoettara Nikāya, Pañca Nipāta (de Vijfen), no. 23

Hoe beoefent een monnik geestesobjektkontemplatie op de mentale objekten van de vijf hindernissen?

Hier, monniken, weet de monnik, als er zinnelijke verlangens in hem aanwezig zijn: 'Er is zinnelijk verlangen in mij' of als zinnelijk verlangen afwezig is in hem: 'Er is geen zinnelijk verlangen in mij'. Hij weet hoe het opkomen van nog niet opgekomen zinnelijk verlangen tot stand komt; hij weet hoe de verwerping van het opgekomen zinnelijk verlangen tot stand komt; en hij weet hoe het niet opkomen van verworpen zinnelijk verlangen in de toekomst tot stand komt.

Als kwaadwilligheid in hem aanwezig is weet de monnik: 'Er is kwaadwilligheid in mij' of als kwaadwilligheid afwezig is: 'Er is geen kwaadwilligheid in mij'. Hij weet hoe het opkomen van nog niet opgekomen kwaadwilligheid tot stand komt; hij weet hoe de verwerping van de opgekomen kwaadwilligheid tot stand komt; en hij weet hoe het niet opkomen van verworpen kwaadwilligheid in de toekomst tot stand komt.

Als luiheid en traagheid in hem aanwezig zijn, weet de monnik: 'Er is luiheid en traagheid in mij' of als luiheid en traagheid afwezig zijn. "Er is geen luiheid en traagheid in mij'. Hij weet hoe het opkomen van nog niet opgekomen luiheid en traagheid tot stand komt; hij weet hoe de verwerping van de opgekomen luiheid en traagheid tot stand komt;

en hij weet hoe het niet opkomen van verworpen luiheid en traagheid in de toekomst tot stand komt.

Als rusteloosheid en zorgelijkheid in hem aanwezig zijn, weet de monnik: 'Er is rusteloosheid en zorgelijkheid in mij' of als rusteloosheid en zorgelijkheid afwezig zijn: 'Er is geen rusteloosheid en zorgelijkheid in mij'. Hij weet hoe het opkomen van nog niet opgekomen rusteloosheid en zorgelijkheid tot stand komt; hij weet hoe de verwerping van de opgekomen rusteloosheid en zorgelijkheid tot stand komt; en hij weet hoe het niet opkomen van verworpen rusteloosheid en zorgelijkheid in de toekomst tot stand komt.

Als twijfel in hem aanwezig is, weet de monnik: 'Er is twijfel in mij' of als twijfel afwezig is: 'Er is geen twijfel in mij'. Hij weet hoe het opkomen van twijfel tot stand komt; hij weet hoe de verwerping van twijfel tot stand komt; en hij weet hoe het niet opkomen van verworpen twijfel in de toekomst tot stand komt.

Maddjhima Nikāya, 10, Satipatthanasoetta.

Het bewust en onmiddellijk nota nemen van het ontstaan van een van de Hindernissen, zoals in de voorgaande tekst wordt aanbevolen, is een eenvoudige maar zeer effektieve methode om deze en elke andere bezoedeling van de geest tegen te gaan. Door zo te handelen wordt er een rem gebruikt tegen de onbelemmerde voortgang van onheilzame gedachten en wordt de waakzaamheid van de geest tegen hun wederopkomst versterkt. Deze methode is gebaseerd op een simpel psychologisch feit dat als volgt door de kommentatoren wordt uitgedrukt: 'Een goede en een slechte gedachte kunnen niet in kombinatie opkomen. Daarom bestaat op het moment van het kennen van zinnelijk verlangen (dat in het vorig moment ontstond) dat zinnelijk verlangen niet meer (maar slechts de daad van het kennen).'

Gelijk, o monniken, dit lichaam leeft van voeding, leeft afhankelijk van voeding en niet leeft zonder voeding, zo ook, o monniken, leven de vijf Hindernissen van voeding, afhankelijk van voeding en niet zonder voeding.

Samyoetta Nikāya, 46, 2

I

ZINNELIJK VERLANGEN

A. HET VOEDEN VAN ZINNELIJK VERLANGEN

Er zijn mooie objekten; het hier regelmatig onverstandig aandacht aan schenken is het voeden van het opkomen van zinnelijk verlangen, dat nog niet is opgekomen en het voeden van het vermeerderen en versterken van het zinnelijk verlangen dat reeds opgekomen is.

"zinnelijk verlangen": voor elk van de vijf zintuiglijke objekten.

B. HET NIET-VOEDEN VAN ZINNELIJK VERLANGEN

Er zijn onreine objekten (gebruikt voor meditatie); het hier regelmatig verstandig aandacht aan schenken is het niet-voeden van zinnelijk verlangen, dat nog niet opgekomen is en het niet-voeden van het vermeerderen en versterken van zinnelijk verlangen dat reeds opgekomen is.

Samyoetta Nikāya, 46, 51

Zes aspekten leiden tot het opgeven van zinnelijk verlangen:

(1) het leren hoe gemediteerd dient te worden op onreine objekten;
(2) het toegewijd zijn aan de meditatie op het onreine;
(3) het bewaken van de zintuigdeuren;
(4) matiging in eten;
(5) Nobele vriendschap;
(6) Gepaste konversatie.

Uit het kommentaar op de Satipatthana Soetta.

(1) Het leren hoe gemediteerd dient te worden op onreine objekten.

(2) Het toegewijd zijn aan de meditatie op het onreine

a) In hem, die toegewijd is aan de meditatie op onreine objekten, wordt afkeer ten opzichte van mooie objekten stevig gevestigd. Dit is het resultaat.

Angoettara Nikāya, V, 36

"Onreine Objekten" verwijst in het bijzonder naar de Begraafplaatsmeditaties, zoals onder andere gegeven zijn in de Satipatthana Soetta en verklaard in de Wisoeddhi-Magga, maar verwijst ook naar de weerzinwekkende aspekten van de zintuiglijke objekten in het algemeen.

b) Kontemplatie op de walgelijkheid van het lichaam (ofwel: de 32 Delen van het Lichaam) -

Hierin, o monniken, beschouwt een monnik alleen maar dit lichaam dat begrensd wordt door de huid en vol van menige onreinheid, van top tot teen, door te zeggen: 'Er is in dit lichaam: hoofdhaar, lichaamshaar, nagels, tanden, huid, vlees, zenuwen, beenderen, merg, nieren, hart, lever, borstvlies, milt, longen, darmen, ingewanden, uitwerpselen, sputum, pus, bloed, zweet, vet, tranen, lymfen, speeksel, slijm, gewrichtsvloeistof, urine (en hersenen in de schedel).'

Door beenderen en zenuwen samengebonden, besmeerd met vlees en weefsel en verborgen door de huid doet het lichaam zich niet voor zoals het werkelijk is.

De dwaas, hij ziet het aan voor mooi, misleid door zijn onwetendheid.

Soetta Nipāta, V,194,199

=Lees ook de hele Widjaya Soetta, Soettanipāta, vers 197 e.v.=

c) Verschillende kontemplaties --- Zintuiglijke objekten geven weinig vreugde; het kwade is daarin overheersend

Maddjhima Nikāya, 14

Vermomd als plezierig overweldigt het onplezierige een onnadenkend iemand, vermomd als aangenaam overweldigt het onaangename hem en vermomd als genot overweldigt het pijnlijke hem.

Oedāna, II, 8

(3) Het bewaken van de zintuigdeuren

Hoe bewaakt men de zintuigdeuren? Hiertoe houdt een monnik, na een vorm gezien te hebben zich niet vast aan de (bedrieglijke) verschijning ervan als geheel, noch aan de details. Als zijn gezichtszintuig onbeheerst was zouden verlangens, smart en andere slechte, onheilzame dingen in hem opkomen. Daarom oefent hij met als doel de beheersing ervan, waakt hij over het gezichtszintuig en krijgt hij er beheersing over. Als hij een geluid heeft gehoord ... een geur heeft geroken ... een smaak heeft geproefd ... een aanraking heeft gevoeld ... een mentaal objekt heeft gekend houdt hij zich niet vast aan de (bedrieglijke) verschijningsvorm ervan als een geheel, noch aan de details ... (wordt als boven voortgezet) ...

Samyoetta Nikāya, 35, 120

Er zijn vormen, waarneembaar door het oog, die wenselijk, lieflijk, aangenaam, verbonden met verlangen, lust opwekkend zijn. Als de monnik zich er niet in verheugt, niet aan ze gehecht is en ze niet tegemoet ziet, dan houdt de verrukking (in deze vormen) op doordat hij zich er niet in verheugt, zich niet eraan hecht en ze niet tegemoet ziet.;

als verrukking afwezig is, is er geen slavernij. Er zijn geluiden, waarneembaar door het oor ..... (wordt als boven voortgezet voor de overige zintuigen).

Samyoetta Nikāya, 35, 63.

(4) Matiging in eten

Hoe is hij matig in eten? Hiertoe neemt een monnik zijn voedsel tot zich na wijze bezinning; niet met het doel van genot, van trots, van versiering van het lichaam of het verfraaien ervan (kommentaar: met sieren), maar slechts om het lichaam te behouden en te onderhouden, om schade te vermijden en om het Heilige Leven te ondersteunen, met de gedachte: "Zo zal ik het oude pijnlijke gevoel vernietigen en geen nieuw laten ontstaan. Een lang leven zal mij deelachtig zijn, onberispelijk en in welzijn."

(5) Nobele Vriendschap

Hier wordt in het bijzonder verwezen naar dié vrienden die ervaring hebben en die een voorbeeld kunnen zijn en kunnen helpen bij het overwinnen van Zinnelijk Verlangen, speciaal bij het mediteren op onreinheid. Maar het houdt ook nobele vriendschap in het algemeen in. Dezelfde tweeledige verklaring is van toepassing op de andere Hindernissen, met overeenkomstige omzettingen.

Voorwaar, o Ānanda, het hele Heilige Leven is nobele vriendschap, nobel gezelschap, nobele verbondenheid. Van een monnik, o Ānanda, die een nobele vriend heeft kan worden verwacht dat hij het Nobele Achtvoudige Pad zal ontwikkelen en beoefenen.

Samyoetta Nikāya, 46, 2

(6) Gepaste konversatie

Hier wordt in het bijzonder verwezen naar konversatie over het overwin-

nen van Zinnelijk Verlangen, speciaal over het mediteren op onreinheid. Maar dit houdt ook elke konversatie in, die er toe bijdraagt iemands vooruitgang op het pad te bevorderen. Met overeenkomstige omzettingen is deze verklaring ook van toepassing op de andere Hindernissen.

Als de geest van een monnik geneigd is tot spreken, moet hij dit herinneren: "Spraak die laag, ruw, werelds, niet nobel en niet heilzaam is en niet tot onthechting, tot bevrijding van hartstocht, tot het ophouden, tot kalmte, tot hogere kennis, tot verlichting, tot Nibbāna leidt - te weten spraak over koningen, rovers en ministers, spraak over legers, gevaren en oorlog, over voedsel en drank, kleren, banken, bloemenkransen, parfums, verwanten, wagens, dorpen, steden, plaatsen en provincies, over vrouwen en wijnen, straat- en bronroddels, spraak over de voorvaderen, over verschillende kleinigheden, verhalen over het ontstaan van de wereld en de oceaan, spraak over wat gebeurde en wat niet gebeurde - dergelijke spraak zal ik niet onderhouden." Aldus is hij zich er helder van bewust.

Maar spraak over het sobere leven, spraak die geschikt is voor het ontvouwen van de geest, spraak die leidt tot volledige onthechting, tot vrijheid van hartstocht, tot ophouden, tot kalmte, hogere kennis, verlichting en tot Nibbāna - te weten spraak over een leven van soberheid, over tevredenheid, afzondering, het zich afzijdig houden van het maatschappelijk leven, over het opwekken van energie, spraak over deugd, konsentratie, wijsheid, bevrijding, over de visie op en de kennis van bevrijding-zulke spraak zal ik onderhouden!" Aldus is hij zich er helder van bewust.

Maddjhima Nikāya, 122

Deze aspekten zijn als aanvulling behulpzaam bij het overwinnen van zinnelijk verlangen:

Eenpuntigheid van geest, van de Faktoren van de Absorptie (djhānaṅga)

Achtzaamheid, van de Spirituele Vermogens (indriya)
Achtzaamheid, van de Faktoren van Verlichting (boddjhaṅga)

C. GELIJKENIS

Als er in een pot water zit dat vermengd is met een rode, gele, blauwe of oranje kleurstof kan een man met normaal gezichtsvermogen die er in kijkt niet goed de beeltenis van zijn eigen gelaat herkennen en zien. Evenmin kan hij, als de geest beheerst wordt door zinnelijk verlangen het ontsnappen aan het zinnelijk verlangen dat is opgekomen goed zien; dan begrijpt en ziet hij noch zijn eigen welzijn goed, noch dat van een ander, noch dat van beiden; en ook komen teksten die hij lange tijd geleden van buiten geleerd heeft niet meer in zijn gedachten op, laat staan die welke hij niet van buiten geleerd heeft.

Samyoetta Nikāya, 46, 55.

II

KWAADWILLIGHEID

A. HET VOEDEN VAN KWAADWILLIGHEID

Er zijn objekten die aversie doen ontstaan; het hier regelmatig onverstandig aandacht aan schenken is het voeden van het opkomen van kwaadwilligheid die nog niet is opgekomen en van het vermeerderen en versterken van de kwaadwilligheid die reeds is opgekomen.

B. HET NIET-VOEDEN VAN KWAADWILLIGHEID

Er is de Bevrijding van het Hart door Liefdevolle Vriendelijkheid;[1] het hier regelmatig verstandig

1. zie Boeddhayana Publikaties no. 4 en 17

aandacht aan schenken is het niet-voeden van het opkomen van kwaadwilligheid die nog niet is opgekomen en van het vermeerderen en versterken van de kwaadwilligheid die reeds opgekomen is.

Samyoetta Nikāya, 46, 51.

Ontwikkel de Meditatie op Liefdevolle Vriendelijkheid! Want door de Meditatie op Liefdevolle Vriendelijkheid te ontwikkelen verdwijnt kwaadwilligheid.

Ontwikkel de Meditatie op Mededogen! Want door de Meditatie op Mededogen te ontwikkelen verdwijnt ergernis.

Ontwikkel de Meditatie op Medevreugde! Want door de Meditatie op Medevreugde te ontwikkelen verdwijnen afkeer en aversie.

Ontwikkel de Meditatie op Gelijkmoedigheid! Want door de Meditatie op Gelijkmoedigheid te ontwikkelen verdwijnen zintuiglijke reakties.[1]

Maddjhima Nikāya, 62

Zes aspekten zijn behulpzaam bij het overwinnen van kwaadwilligheid:

(1) het leren hoe op liefdevolle vriendelijkheid gemediteerd dient te worden;
(2) het toegewijd zijn aan de meditatie op liefdevolle vriendelijkheid;
(3) het in ogenschouw nemen dat een ieder de eigenaar en erfgenaam is van zijn eigen handelingen (kamma);
(4) Regelmatige overdenking hiervan (bijvoorbeeld op de volgende manier:)

Aldus moet men overwegen: "Als u boos bent op een ander persoon, wat kunt u hem dan aandoen? Kunt u zijn deugd en zijn andere goede eigenschappen vernietigen? Bent u niet tot uw huidige toestand gekomen door uw eigen handelingen en zal deze ook niet zo voorbijgaan, overeenkomstig uw eigen hande-

1. Zie Boeddhayana Publikaties no. 4

lingen? Boosheid tegenover een ander is gelijk iemand die een ander wil slaan en gloeiende kolen pakt of een verhitte ijzeren roede of uitwerpselen. En zo ook als een ander persoon boos op u is, wat kan hij u aandoen? Kan hij uw deugd en uw andere goede eigenschappen vernietigen? Ook hij is in zijn huidige toestand gekomen door zijn eigen handelingen en ook deze zal voorbijgaan overeenkomstig zijn eigen handelingen. Gelijk een gift die niet aangenomen wordt of gelijk een handvol vuil dat tegen de wind in wordt gegooid, zo ook zal zijn boosheid op zijn eigen hoofd terugvallen."

(5) Nobele Vriendschap
(6) Gepaste konversatie.

Kommentaar Satipaṭṭhāna Soetta

Deze aspekten zijn als aanvulling behulpzaam bij het overwinnen van kwaadwilligheid:

Verrukking, van de Faktoren van Absorptie (djhānaṅga);
Vertrouwen, van de Spirituele Vermogens (indriya);[1]
Verrukking en Gelijkmoedigheid, van de Faktoren van Verlichting (boddjhaṅga).[2]

C. GELIJKENIS

Als er een pot met borrelend water is, die verhit is op een vuur, met kokend water, zou iemand met een normaal gezichtsvermogen die er in zou kijken niet goed de beeltenis van zijn gelaat kunnen herkennen en zien. Evenmin kan hij, als de geest beheerst wordt door kwaadwilligheid en overweldigd is door kwaadwilligheid, het ontsnappen aan de kwaadwilligheid, die is opgekomen, goed zien; dan begrijpt en ziet hij noch zijn eigen welzijn goed, noch dat van een ander, noch dat van beiden;en ook komen teksten die hij lange tijd geleden van buiten geleerd heeft niet in zijn gedachten op, laat staan die welke hij niet van buiten geleerd heeft.

1. zie Boeddhayana Publikaties no. 17
2. zie deel II van deze uitgave.

III

LUIHEID EN TRAAGHEID

A. HET VOEDEN VAN LUIHEID EN TRAAGHEID

Er ontstaat lusteloosheid, matheid, het lui uitstrekken van het lichaam, slaperigheid na maaltijden, mentale luiheid, het hier regelmatig onverstandig aandacht aan schenken is het voeden van luiheid en traagheid die nog niet opgekomen zijn en van het vermeerderen en versterken van luiheid en traagheid die reeds opgekomen zijn.

B. HET NIET-VOEDEN VAN LUIHEID EN TRAAGHEID

Er is het element van het opwekken van iemands energie, het element van inspanning, het element van aanhoudende inspanning; het hier regelmatig verstandig aandacht aan schenken is het niet-voeden van luiheid en traagheid die nog niet zijn opgekomen en van het vermeerderen en versterken van luiheid en traagheid die reeds opgekomen zijn.

"Moge er niets anders overblijven dan de huis en zenuwen en beenderen; mogen het vlees en bloed in het lichaam opdrogen! Voordat ik datgene verkregen heb dat bereikt kan worden door menselijke kracht, menselijke energie, menselijke inspanning, zal mijn energie niet afnemen!"

Maddjhima Nikāya,70

Zes aspekten leiden tot het opgeven van Luiheid en Traagheid:

(1) weten dat overeten er een oorzaak van is;
(2) het veranderen van houding;
(3) denken aan de Waarneming van Licht;
(4) het verblijven in de open lucht;
(5) nobele vriendschap;
(6) gepaste konversatie.

Deze aspekten zijn als aanvulling behulpzaam bij het overwinnen van Luiheid en Traagheid:

HET HERINNEREN VAN DE DOOD

Vandaag moet er inspanning zijn!
Wie weet of de dood morgen zal komen?

Maddjhima Nikāya 113

HET WAARNEMEN VAN LIJDEN IN VERANDERLIJKHEID

In een monnik die er aan gewend is in veranderlijkheid Lijden te zien en die zich regelmatig bezig houdt met deze kontemplatie, zal zo'n helder besef van het gevaar van luiheid, ijdelheid, matheid, vadsigheid en gedachteloosheid zich vestigen, alsof hij bedreigd werd door een moordenaar met een getrokken zwaard.

Maddjhima Nikāya, VII, 46

MEDEVREUGDE

Ontwikkel de Meditatie op Medevreugde! Want door deze te ontwikkelen zal lusteloosheid verdwijnen.

Maddjhima Nikāya, 62

Denken aan de Faktoren van Absorptie(djhānaṅga)
Energie van de Spirituele Vermogens (indriya)
Onderzoek van de Werkelijkheid, Energie en Verrukking van de Faktoren van Verlichting (boddjhaṅga)

Als de geest lui is, is het niet de juiste tijd om de volgende Faktoren van Verlichting te ontwikkelen: Kalmte, Konsentratie en Gelijkmoedigheid, omdat een luie geest moeilijk door deze kan worden opgewekt.

Als de geest lui is, is het de juiste tijd om de volgende Faktoren van Verlichting te ontwikkelen:

Onderzoek van de Werkelijkheid, Energie en Verrukking, omdat een luie geest gemakkelijk door deze kan worden opgewekt.

Samyoetta Nikāya, 46, 53

KONTEMPLATIE OP DE WEG VAN IEMANDS SPIRITUELE REIS

"Ik moet het Pad begaan dat door de Boeddha's, de Pacceka Boeddha's en de Grote Discipelen is begaan; maar door een vadsig persoon kan dat Pad niet betreden worden."

Wisoeddhi Magga.

KONTEMPLATIE OP DE GROOTHEID VAN DE MEESTER

"Het volledig aanwenden van energie werd door mijn Meester geprezen en Hij is onovertroffen in Zijn nadrukkelijke aanwijzingen en een grote steun voor ons. Hij wordt geëerd door Zijn Leer toe te passen en op geen andere wijze!"

Wisoeddhi Magga.

KONTEMPLATIE OP DE GROOTHEID VAN DE ERFENIS

"Ik zal mij in bezit moeten stellen van de Grote Erfenis, genaamd de Goede Wet. Maar degene die vadsig is kan deze niet in bezit nemen."

Wisoeddhi Magga.

HOE DE GEEST TE STIMULEREN

Hoe stimuleert iemand de geest op het moment dat deze een stimulans nodig heeft? Als ten gevolge van traagheid in de toepassing van wijsheid of ten gevolge van het niet bereiken van het geluk van kalmte, zijn geest mat is, dan moet hij deze opwekken door na te denken over de acht veelbewogen objekten. Deze acht zijn: Geboorte, Verval, Ziekte

en Dood; het lijden in de werelden van ellende; het lijden van het verleden, dat geworteld is in de Kringloop van Bestaan; het lijden van de toekomst, dat geworteld is in de Kringloop van Bestaan; het lijden van het heden dat geworteld is in het zoeken naar voedsel.

Wisoeddhi Magga.

HOE SLAPERIGHEID TE OVERWINNEN

Eens sprak de Verhevene aldus tot de eerwaarde Mahā Moggallāna: "Bent u slaperig, Moggallāna?" - "Ja, eerbiedwaardige."

(1) "Welnu, o Moggallāna, wanneer dan ook mentale luiheid u heeft bevangen, moet u er geen aandacht aan schenken, moet u er niet regelmatig in verblijven. Door zo te handelen is het mogelijk dat luiheid zal verdwijnen.

(2) "Maar als door zo te handelen die luiheid niet verdwijnt, moet u in uw gedachten aan de Leer denken en de Leer overwegen, zoals u deze gehoord en geleerd heeft en u moet deze mentaal opnieuw in ogenschouw nemen. Door zo te handelen is het mogelijk dat luiheid zal verdwijnen.

(3) "Maar als door zo te handelen die luiheid niet verdwijnt, moet u de Leer in zijn volheid uit het hoofd leren, zoals u het gehoord en geleerd heeft. Door zo te handelen is het mogelijk dat ....

(4) "Maar als door zo te handelen die luiheid niet verdwijnt, moet u uw hoofd schudden en uw ledematen met de handpalmen wrijven. Door zo te handelen is het mogelijk dat ....

(5) "Maar als door zo te handelen die luiheid niet verdwijnt, moet u opstaan en, na uw ogen met water te hebben gewassen, moet u rondkijken naar alle richtingen en opwaarts kijken naar de sterren aan de hemel. Door zo te handelen is het mogelijk dat ...

(6) "Maar als door zo te handelen die luiheid niet verdwijnt, moet u standvastig de (innerlijke)

waarneming van licht tot stand brengen: zoals het overdag is, zo ook is het 's nachts; zoals het 's nachts is, zo ook is het overdag. Aldus met een heldere en onbelemmerde geest moet u een bewustzijn ontwikkelen dat vol van helderheid is. Door zo te handelen is het mogelijk dat ...

(7) "Maar als door zo te handelen die luiheid niet verdwijnt, moet u, bewust van wat voor en achter is, op en neer lopen, met uw zinnen inwaarts gekeerd, met uw geest niet naar buiten gericht. Door zo te handelen is het mogelijk dat ...

(8) "Maar als door zo te handelen die luiheid niet verdwijnt, moet u op uw rechterzijde gaan liggen in de leeuwenhouding, met de voeten op elkaar, waakzaam, helder bewust en de gedachte van het opstaan voor de geest houdend. Als u weer ontwaakt bent, moet u snel opstaan met de gedachte: 'Ik zal niet toegeven aan het genot van het liggen en rusten, aan het genot van slaap!'

"Aldus, o Moggallāna, moet u uzelf oefenen."

Angoettara Nikāya, VII, 58

DE VIJF DREIGENDE GEVAREN

Een aansporing tot het zich 'nu inspannen'.

Als, o monniken, een monnik deze Vijf Dreigende Gevaren waarneemt, is het voor hem voldoende om oplettend en ijverig te zijn, met een hart dat resoluut is om wat nog niet verkregen is te verkrijgen, wat nog niet bereikt is te bereiken, wat nog niet verwezenlijkt is te verwezenlijken.

Welke zijn deze vijf gevaren?

1. Hier, o monniken, overweegt een monnik aldus: "Nu ben ik jong, een jongeling, jong in leeftijd, donkerharig, in de bloei van de jeugd, in de eerste fase van het leven. Maar er zal een tijd komen dat dit lichaam in de greep van de ouderdom zal zijn. En iemand die overweldigd is door ouderdom kan niet gemakkelijk kontempleren op de Leringen van de

Boeddha; het is niet gemakkelijk voor hem om in de wildernis, een bos of oerwoud, of op afgelegen plaatsen te leven. Voordat deze ongewenste situatie, die zo onplezierig en onaangenaam is, zich zal voordoen, zou ik hieraan voorafgaande mijn energie bijeen moeten brengen om wat nog niet verkregen is te verkrijgen, wat nog niet bereikt is te bereiken en wat nog niet verwezenlijkt is te verwezenlijken, zodat ik in die toestand verkerend zelfs bij ouderdom gelukkig zal leven."

2. En verder, o monniken, overweegt een monnik aldus: "Nu ben ik vrij van ziekte, vrij van kwalen, mijn spijsvertering funktioneert gelijkmatig, mijn gestel is niet te koud en niet te warm, het is in evenwicht en geschikt voor het verrichten van inspanning. Maar er zal een tijd komen dat dit lichaam in de greep zal zijn van ziekte. En iemand die overweldigd is door ziekte kan niet gemakkelijk kontempleren op de Leringen van de Boeddha; het is niet gemakkelijk voor hem om in de wildernis, een bos of oerwoud of op afgelegen plaatsen te leven. Voordat deze ongewenste situatie, die zo onplezierig en onaangenaam is, zich zal voordoen, zou ik hieraan voorafgaande mijn energie bijeen moeten brengen om wat nog niet verkregen is te verkrijgen, wat nog niet bereikt is te bereiken en wat nog niet verwezenlijkt is te verwezenlijken, zodat ik in die toestand verkerend zelfs bij ziekte gelukkig zal leven."

3. En verder, o monniken, overweegt een monnik aldus: "Nu is er een overvloed aan eten, zijn er goede oogsten, is het gemakkelijk om een maal van aalmoezen te verkrijgen en is het gemakkelijk om te leven van vergaard voedsel en giften. Maar er zal een tijd komen dat er een hongersnood is, dat er een slechte oogst is, dat het moeilijk is om een maal van aalmoezen te verkrijgen en dat het moeilijk is te leven van vergaard voedsel en giften. En bij een hongersnood verhuizen mensen naar plaatsen waar voedsel overvloedig is en daar zullen woonplaatsen volgepropt en overvol zijn. Maar in woonplaatsen die

volgepropt en overvol zijn kan men niet gemakkelijk kontempleren over de Leringen van de Boeddha. Voordat deze ongewenste situatie, die zo onplezierig en onaangenaam is, zich zal voordoen, zou ik hieraan voorafgaande mijn energie bijeen moeten brengen om wat nog niet verkregen is te verkrijgen, wat nog niet bereikt is te bereiken en wat nog niet verwezenlijkt is te verwezenlijken, zodat ik in die toestand verkerend zelfs tijdens een hongersnood gelukkig zal leven!"

4. En verder, o monniken, overweegt een monnik aldus: "Nu leven mensen in eendracht en vriendschap, in vriendelijke kameraadschap als melk vermengd met water en kijken naar elkaar met een vriendelijke blik. Maar er zal een tijd komen van gevaar, van onrust tussen de oerwoudstammen wanneer de stedelingen hun wagens bestijgen en wegrijden en door angst getroffen mensen naar een veilige plaats verhuizen en daar zullen woonplaatsen volgepropt en overvol zijn. Maar in woonplaatsen die volgepropt en overvol zijn kan men niet gemakkelijk kontempleren op de Leringen van de Boeddha. Voordat deze ongewenste situatie, die zo onplezierig en onaangenaam is, zich zal voordoen, zou ik hieraan voorafgaande mijn energie bijeen moeten brengen om wat nog niet verkregen is te verkrijgen, wat nog niet bereikt is te bereiken en wat nog niet verwezenlijkt is te verwezenlijken, zodat ik in die toestand verkerend zelfs in tijden van gevaar gelukkig zal leven!"

5. En verder, o monniken, overweegt een monnik aldus: "Nu leeft de Orde van Monniken in eendracht en vriendschap, zonder ruzie en gelukkig onder één Leer. Maar er zal een tijd komen dat er een splitsing zal zijn binnen de Orde. En als de Orde is opgesplitst kan men niet gemakkelijk kontempleren over de Leringen van de Boeddha; het is niet gemakkelijk om in de wildernis, een bos of een oerwoud of op afgelegen plaatsen te leven. Voordat deze ongewenste situatie, die zo onplezierig en onaangenaam is,

zich zal voordoen, zou ik hieraan voorafgaande mijn energie bijeen moeten brengen om wat nog niet verkregen is te verkrijgen, wat nog niet bereikt is te bereiken en wat nog niet verwezenlijkt is te verwezenlijken, zodat ik in die toestand verkerend zelfs als de Orde is opgesplitst gelukkig zal leven!"[1]

Angoettara Nikāya, V, 78

C. GELIJKENIS

Als er een pot met water is, bedekt met mos en waterplanten, dan zou iemand met een normaal gezichtsvermogen, die er in zou kijken, niet goed de beeltenis van zijn eigen gelaat kunnen herkennen en zien. Evenmin kan hij, als de geest beheerst wordt door Luiheid en Traagheid en overweldigd is door Luiheid en Traagheid, het ontsnappen aan Luiheid en Traagheid, die zijn opgekomen, goed zien; dan begrijpt hij niet goed zijn eigen welzijn, noch dat van een ander, noch dat van beiden; en ook komen teksten die hij lange tijd geleden van buiten geleerd heeft niet meer in zijn gedachten op, laat staan die welke hij niet van buiten geleerd heeft.

IV

RUSTELOOSHEID EN ZORGELIJKHEID

A. HET VOEDEN VAN RUSTELOOSHEID EN ZORGELIJKHEID

Er is onrust van de geest; het hier regelmatig onverstandig aandacht aan schenken is het voeden van het opkomen van Rusteloosheid en Zorgelijkheid,

1. Deze prediking is een van de zeven canonieke teksten die door keizer Asoka in het tweede Bhairāt Rotsedikt zijn aangeraden: "Eerwaarden, deze passages van de Wet, te weten: - ... Angsten voor wat zou kunnen gebeuren (anāgata-bhayāni) ..., gesproken door de Eerbiedwaardige Boeddha, - ik zou wensen, eerwaarden, dat vele monniken en nonnen deze regelmatig zouden horen en er op zouden mediteren; en dat evenzo de leken, zowel de mannen als de vrouwen, hetzelfde zouden doen." (Vincent A. Smith, Asoka, 3e ed. p.54)

die nog niet zijn opgekomen en van het vermeerderen en versterken van Rusteloosheid en Zorgelijkheid, die reeds opgekomen zijn.

B. HET NIET-VOEDEN VAN RUSTELOOSHEID EN ZORGELIJKHEID

Er is rust van de geest; het hier regelmatig verstandig aandacht aan schenken is het niet-voeden van Rusteloosheid en Zorgelijkheid, die nog niet zijn opgekomen en van het vermeerderen en versterken van Rusteloosheid en Zorgelijkheid die reeds opgekomen zijn.

Zes aspekten leiden tot het opgeven van Rusteloosheid en Zorgelijkheid:

(1) de kennis van de Boeddhistische Geschriften;
(2) het vragen stellen hieromtrent;
(3) bekend zijn met de Winaya (de Code van de Kloosterdiscipline; voor de lekevolgelingen: met de beginselen van moreel gedrag[1]);
(4) het omgaan met diegenen die volwassen zijn in leeftijd en ervaring, die waardigheid, zelfbeheersing en kalmte bezitten;
(5) nobele vriendschap;
(6) gepaste konversatie.

Deze aspekten zijn als aanvulling behulpzaam bij het overwinnen van Rusteloosheid en Zorgelijkheid:

Vreugde, van de Faktoren van Absorptie (djhānaṅga)
Konsentratie, van de Spirituele Vermogens (indriya)
Kalmte, Konsentratie en Gelijkmoedigheid, van de Faktoren van Verlichting (boddjhaṅga)

Als de geest rusteloos is, is het niet de juiste tijd om de volgende Faktoren van Verlichting te ontwikkelen: Onderzoek van de Leer, Energie en Verrukking, omdat een opgewonden geest moeilijk door

1. Zie Boeddhayana Publikaties no.3 voor verdere details

deze gekalmeerd kan worden.

Als de geest rusteloos is, is het de juiste tijd om de volgende Faktoren van Verlichting te ontwikkelen: Kalmte, Konsentratie en Gelijkmoedigheid, omdat een opgewonden geest gemakkelijk door deze gekalmeerd kan worden.

C. GELIJKENIS

Als er water in een pot zit, dat in beroering wordt gebracht door de wind, roerig, schommelend en golven teweegbrengend, zou iemand met een normaal gezichtsvermogen de beeltenis van zijn gelaat niet goed kunnen herkennen en zien. Evenmin kan hij, als de geest wordt beheerst door Rusteloosheid en Zorgelijkheid en overweldigd is door Rusteloosheid en Zorgelijkheid, het ontsnappen aan Rusteloosheid en Zorgelijkheid die opgekomen zijn goed zien; dan begrijpt hij niet goed zijn eigen welzijn, noch dat van een ander, noch dat van beiden; en ook komen teksten die hij lange tijd geleden van buiten geleerd heeft niet meer in zijn gedachten op, laat staan die welke hij niet van buiten geleerd heeft.

V

TWIJFEL

A. HET VOEDEN VAN TWIJFEL

Er zijn dingen die Twijfel veroorzaken; het hier regelmatig onverstandig aandacht aan schenken is het voeden van het opkomen van Twijfel die nog niet is opgekomen en van het vermeerderen en versterken van Twijfel die reeds opgekomen is.

B. HET NIET-VOEDEN VAN TWIJFEL

Er zijn dingen die heilzaam of onheilzaam, onberispelijk of berispelijk, nobel of laag zijn en (andere) kontrasten van donker en licht; het hier re-

gelmatig verstandig aandacht aan schenken is het niet-voeden van het opkomen van twijfel die nog niet is opgekomen en van het vermeerderen en versterken van Twijfel die reeds opgekomen is.

Van de zes aspekten die leiden tot het opgeven van Twijfel zijn de eerste drie en de laatste twee gelijk aan die welke zijn gegeven voor 'Rusteloosheid en Zorgelijkheid', de vierde is als volgt:

Standvastige overtuiging betreffende de Boeddha, de Dhamma en de Sangha.

Deze aspekten zijn als aanvulling behulpzaam bij het overwinnen van twijfel:

Overweging, van de Faktoren van Absorptie (djhānaṅga)
Wijsheid, van de Spirituele Vermogens (indriya)
Onderzoek van de Werkelijkheid, van de Faktoren van Verlichting (boddjhaṅga)

C. GELIJKENIS

Als er een pot met water is, dat troebel, in beroering gebracht en modderig is en deze pot wordt op een donkere plaats gezet, dan zou iemand met een normaal gezichtsvermogen niet goed de beeltenis van zijn eigen gelaat kunnen herkennen en zien. Evenmin kan hij, als de geest beheerst wordt door Twijfel en overweldigd is door Twijfel, het ontsnappen aan Twijfel, die reeds is opgekomen, goed zien; dan begrijpt hij niet goed zijn eigen welzijn, noch dat van een ander, noch dat van beiden en ook komen teksten die hij lange tijd geleden van buiten geleerd heeft niet meer in zijn gedachten op, laat staan die welke hij nog niet van buiten geleerd heeft.

DE VIJF HINDERNISSEN EN HUN OVERWINNING

uit de Prediking over
"De Vruchten van het Monnikschap"

Sāmaññapphala Soetta
(Dīgha Nikāya no.2)

met passages uit het Kommentaar

Begiftigd met nobele achtzaamheid en helder begrip en begiftigd met de nobele tevredenheid begeeft de monnik zich naar een afgelegen plaats, naar het woud, de voet van een boom, een berg, een kloof, een berggrot, een begraafplaats, een jungle, een open plaats of een berg stro. Teruggekeerd van de bedelronde gaat hij na de maaltijd zitten, met gekruiste benen, zijn lichaam rechtop houdend en met een alerte achtzaamheid. Na hebzucht (=zinnelijk verlangen) ten opzichte van de wereld te hebben opgegeven, verblijft hij met een hart vrij van hebzucht, reinigt hij zijn geest van hebzucht. Na de smet van kwaadwilligheid te hebben opgegeven verblijft hij zonder kwaadwilligheid; vriendelijk en mededogend ten opzichte van alle levende wezens reinigt hij zijn geest van de smet van kwaadwilligheid. Na luiheid en traagheid te hebben opgegeven verblijft hij vrij van luiheid en traagheid, in de waarneming van licht; achtzaam en met helder begrip. reinigt hij zijn geest van luiheid en traagheid. Na rusteloosheid en zorgelijkheid te hebben opgegeven, verblijft hij zonder rusteloosheid; met zijn geest innerlijk gekalmeerd reinigt hij deze van rusteloosheid en zorgelijkheid. Na sceptische twijfel te hebben opgegeven leeft hij als iemand die boven twijfel is uitgestegen; bevrijd van onzekerheid over wat heilzaam is reinigt hij zijn geest van sceptische twijfel.

Net zoals iemand, die een lening aangaat, in de handel gaat en in zijn handel slaagt. Hij kan nu