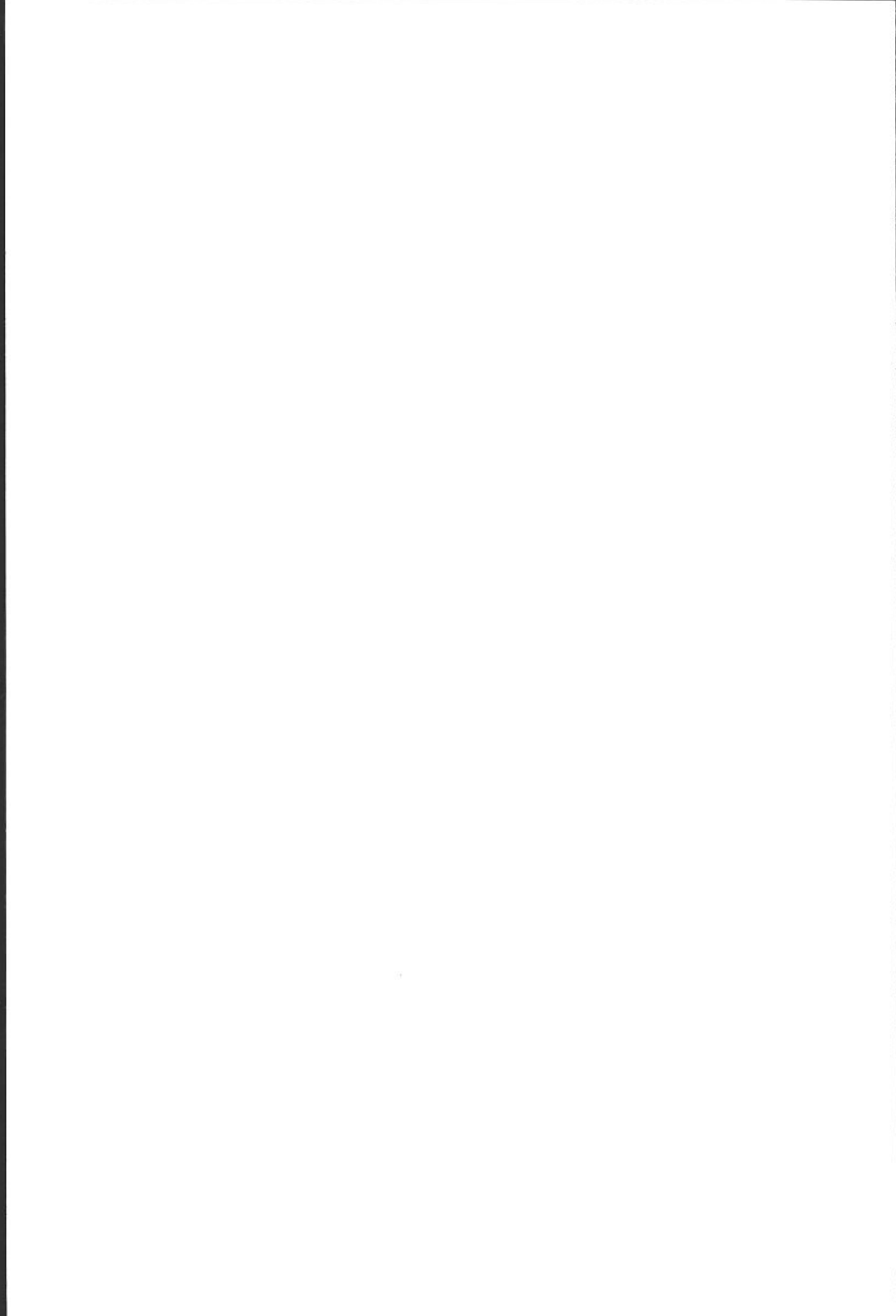


MAHĀSĪ SAYĀDAW

DE
VOORTGANG
VAN
INZICHT



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.

BOEDDHAYANA PUBLIKATIES 9

van dezelfde auteur zijn reeds verschenen:

- 8. Praktische Inzichtmeditatie
- 10. Leringen in het Boeddhayana Centrum
- 27. Contemplatie op de Zintuigen

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Sayadaw, Mahasi

De Voortgang van Inzicht door de Stadia van Reiniging: met instructies tot de Inzichtmeditatie / door Mahasi Sayadaw ; [vert. uit het Engels door Thera Dhammawiranatha]. - 's Gravenhage. Boeddhayana Uitgeverij - (Boeddhayana Publikaties ; 9) Vert. van: The Progress of Insight through the Stages of Purification; practical Vipassana meditational exercises. - Kandy, Sri Lanka : Buddhist publication Society. - Nederlandse uitg. eerder verschenen: 1981/1989.

ISBN 90-71329-26-7

SISO 214.3 UDC 294.3

Trefw.: Boeddhisme

© vertaling 1990 Thera Dhammawiranatha

uitgegeven door: Boeddhayana Uitgeverij

cover design: Oepasika Metta Kruysdijk

derde druk: 1994/2537

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotocopie, 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, photoprint, microfilm or any means without written permission from the publisher.

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
---------------------	---

PRAKTISCHE INSTRUCTIES

Instructies tot de Inzichtmeditatie	9
-----------------------------------------------	---

DE VOORTGANG VAN INZICHT DOOR DE STADIA VAN REINIGING

Introductie	23
I De Reiniging van Gedrag	25
De Methoden van Inzicht in het kort	26
II De Reiniging van de Geest	30
III De Reiniging van Opinie	24
1. Analytische Kennis van Lichaam en Geest	24
IV De Reiniging door het Overwinnen van Twijfel	35
2. De Kennis door het Onderscheiden van Geconditioneerdheid	35
3. De Kennis van Begrip	38
4. Kennis van het Ontstaan en Verdwijnen in zijn zwakke stadium, alsmede: De Tien Bezoedelingen van Inzicht	40
V De Reiniging door het Kennen en het Zien van wat het Pad is en wat niet het Pad is	45
VI De Reiniging van het Kennen en het Zien van het Verloop van de Beoefening bevattende het uiteindelijke stadium van de Kennis van het Ontstaan en Verdwijnen	45
5. De Kennis van het Uiteenvallen	46

6.	De Kennis van het Vreeswekkende	. . .	49
7.	De Kennis van Ellende	. . .	50
8.	De Kennis van Walging	. . .	50
9.	De Kennis van de Wens naar Bevrijding	. . .	50
10.	De Kennis van Terugblik	. . .	51
11.	De Kennis van Gelijkmoedigheid ten opzichte van de Formaties	. . .	53
12.	De Kennis die leidt tot het Te Boven Komen	. . .	55
13.	De Kennis van Aanpassing	. . .	57
14.	De Kennis van Rijpheid	. . .	57
VII	De Reiniging van de Kennis en het Zien	. . .	58
15.	De Kennis van het Pad	. . .	58
16.	De Kennis van Verwezenlijking	. . .	58
17.	De Kennis van het Terugzien	. . .	58
18.	De Verworvenheid van Verwezenlijking	. . .	60
19.	De Hogere Paden en Verwezenlijkingen	. . .	61

Voorwoord

Deze uitgave uit de reeks Boeddhayana Publikaties is een van de boeken die bij uitstek handelt over de beoefening van Wipassana, ofwel Inzichtmeditatie, zoals deze in het Boeddhayana Centrum wordt onderwezen en door een groeiend aantal mensen in Nederland beoefend wordt.

Als gevolg van de toenemende spanning in en complexiteit van het moderne leven is de behoefte aan mentale en spirituele ontwikkeling voor velen voelbaar. Op het gebied van de methodische ontwikkeling van de geest is de Boeddhistische Weg van Achtzaamheid (*satipatthana*) door velen reeds van onschatbare waarde gebleken, omdat het toepasbaar is op en nuttig is in alle situaties die het leven met zich meebrengt.

De onderhavige verhandeling is gebaseerd op deze methode van de ontwikkeling van achtzaamheid en is gericht op de uiteindelijke bevrijding van de geest van de drie wortelcondities van Begeerte, Haat en Begoocheling.

Over deze verhandeling schrijft de Eerwaarde Nyanaponika Thera in zijn voorwoord bij de Engelse vertaling (vanuit het Pali) dat het geschreven is voor de beoefenaars van deze Inzichtmeditatie die reeds enige ervaring hebben met zowel de theorie als met de praktijk van de beoefening.

Zoals in deze verhandeling wordt vermeld is het niet de bedoeling van de Zeereerwaarde auteur om een gedetailleerde introductie in de beoefening te geven voor het gebruik door beginners. Allereerst is in dit werk van belang het stadium waarin, na ijverige voorafgaande oefening, de verschillende vormen van Inzichtkennis, welke leiden tot het hoogste punt van spiritueel bereik, het Arahantschap, zijn begonnen te groeien. Als zodanig is het boekje bij uitstek geschikt als vervolg op (Boeddhayana Publikaties nr. 8:). *Praktische Inzichtmeditatie*, door de Zeereerwaarde Mahasi Sayadaw.

Ingaand op de inhoud schrijft de Eerwaarde Nyanaponika:

“Het raamwerk van deze verhandeling is bepaald door de klassieke Zeven Stadia van Reiniging (*satta-wisoeddhi*), becommentarieerd in Acariya Boeddhaghosa's befaamde *Wisoeddhi Magga*. Bij het geleidelijk bereiken van deze stadia worden diverse fasen van Inzichtkennis (*ñāna*) ontwikkeld, welke leiden tot de stadia van de uiteindelijke Bevrijding. De benadering die wordt gehanteerd is die van 'Zuivere Aandacht' (*soekkha-wipassana*) waarbij, door directe observatie, iemands eigen lichamelijke en mentale processen met een toenemende helderheid worden gezien als zijnde onbestendig, onderworpen aan lijden en zonder een zelf of ziel. De praktijk van de meditatie begint met een aantal geselecteerde onderwerpen van lichaamscontemplatie die tot het einde toe beoefend worden. Met de geleidelijk toenemende kracht van bewustheid en concentratie wordt het terrein groter en het Inzicht dieper totdat de vormen van Inzichtkennis in gepaste volgorde zich ontvouwen als een natuurlijk resultaat van de oefening.”

De auteur van deze verhandeling, de Zeereerwaarde Mahasi Sayadaw U Sobhana Mahathera (1904-1982), was een Boeddhistische monnik uit Burma. De Zeereerwaarde was een vooraanstaand meditatiemeester en tevens een eminent geleerde met diepgaande kennis van de Boeddhistische Geschriften. Het pad van meditatie dat in dit boekje door de auteur is beschreven wordt reeds decennia lang in het meditatiecentrum 'Thathana Yeiktha' (Rangoon, Burma) onderwezen, maar ook in tientallen meditatiecentra elders, zowel in Burma als daarbuiten.

Het woord van de Zeereerwaarde Sayadaw¹ kenmerkt zich door zijn ongecompliceerde, zakelijke en heldere stijl. Dit is zeer plezierig voor de lezer en daardoor is het ook mogelijk om, ondanks de diepgang van de materie, de draad van een verhandeling te volgen. Hierdoor kan de theoretische kennis en het begrip van de lezer toenemen. De auteur echter spoort de lezers aan niet tevreden te zijn met theoretische kennis, maar die kennis toe te passen door middel van de volhardende praktische beoefening.

1. Sayadaw is een titel voor een monnik die hoofd is van een klooster en reeds lange tijd monnik is.