

de Prediking

*OVER ALLE MENTALE
OVERWOEKERAARS*

Acariya

Dhammawiranatha



R

voor

Wimalā Koemañ van Iersel

geboren op 26-12-1987

deze Boeddhayāna Publikatie

is een

DHAMMA-GIFT

van

Winitā en Piet van Iersel

BOEDDHAYANA PUBLIKATIES 34

van dezelfde auteur zijn reeds verschenen:

2. Boeddhistische Recitatieteksten
3. Boeddhistische Ethiek voor leken
13. De 38 Goede Tekenen van het leven
14. Een Ontmoeting met het Boeddhisme
15. Een Praktische Gids tot de Boeddhistische Meditatie
17. De Beoefening van Liefdevolle vriendelijkheid
21. Asalha, Oorsprong en Betekenis
26. De grondslagen voor Achtzaamheid
32. De Tien Volmaaktheden

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Dhammawiranatha

De prediking over alle mentale overwoekeraars: sabbasawasoetta/
Acariya Dhammawiranatha. - 's Gravenhage: Nederlandse Buddha-Dhamma
Stichting/Boeddhayana Centrum. - (Boeddhayana Publikaties; 34)

ISBN 90-71329-28-3

SISO 214.3 UDC 294.3

trefw: Boeddhisme

(c) 1988 Acariya Dhammawiranatha

uitgegeven door: Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting

cover design: Oepasika Metta

eerste druk 1988/2532

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, photoprint,
microfilm or any means without written permission from the publisher.

Voorwoord

In de Maddjhima Nikaya, de verzameling van middellange predikingen van de Boeddha, vinden we de Sabbasawa Soetta, de prediking over alle mentale overwoekeraars.

In deze prediking wordt op systematische wijze door de Boeddha uiteengezet wat deze overwoekeraars zijn en wat de middelen zijn waarmee ze beheerst kunnen worden.

Om baat te kunnen vinden bij deze prediking is het nodig dat iemand in ieder geval verstandelijk begrijpt dat er leed in zijn leven is en dat het in de eigen geest veroorzaakt wordt. Als iemand vervolgens de eigen geest onder ogen gaat zien kunnen de overwoekeraars ontdekt worden. Dit kan keer op keer weer een schokkende ervaring zijn.

Een essentiële faktor hierbij is aandacht (*manasikara*). In deze prediking wordt het verschil aangegeven tussen oppervlakkige en diepgaande aandacht. Deze diepgaande aandacht staat in relatie tot de achtzaamheid (*sati*), die in het Boeddhisme wordt onderwezen en die door middel van oefening geleidelijk te ontwikkelen is. Oppervlakkige aandacht is een aandacht die reeds beneveld is door de mentale overwoekeraars. Diepgaande aandacht is de mentale kracht die de overwoekerende krachten doet afnemen of niet laat opkomen.

Deze overwoekerende krachten van zinnelijk verlangen, wording en onwetendheid zijn krachten die in ons werkzaam zijn, dankzij het feit dat we tot bestaan gekomen zijn. De Boeddha was uniek in het ontdekken en bij de naam noemen van deze krachten. Hij heeft niet alleen heel duidelijk aangegeven dat, maar ook hoe leed in onszelf veroorzaakt wordt.

De Boeddha is ook uiterst systematisch in de geleidelijkheid die hij voorstaat bij het uitroeien van de overwoekeraars. Hij onderscheidt overwoekeraars die nog niet zijn opgekomen en overwoekeraars die al zijn opgekomen.

Liefdevolle Vriendelijkheid en Mededogen² zijn noodzakelijk om overwoekeraars onder ogen te kunnen zien. In onderhavige prediking ligt het aksent geheel bij de overwoekeraars en de middelen om

deze te beheersen. Daardoor kan het voor de lezer soms moeilijk zijn om de prediking te lezen en echt te laten doordringen.

Gelukkig zijn er dan de aantekeningen en de toelichting van Acariya Dhammawiranatha. Deze eminente Dhamma-leraar heeft in 1985 aan deze prediking een vijfdaagse retraite gewijd. De deelnemers aan zo'n retraite maken als het ware vanuit een beschermde positie - die door de Wipassana-instructies wordt geboden - een reis door de onbekende delen van hun eigen geest. Men kan zich voorstellen dat daarbij op onaangename dingen gestoten wordt en dat van tijd tot tijd de behoefte groot is aan steun van buitenaf, van een belangeloze helper op het spirituele pad. Deze hulp wordt in een retraite dagelijks geboden in de toespraken. Deze toespraken, van Acariya Dhammawiranatha, zijn het die weergegeven zijn in de uitgebreide toelichting bij deze prediking. De aantekeningen zijn een directe verklaring van bepaalde termen die onduidelijk kunnen zijn.

In de reeks Boeddhayana Publikaties, waarmee in 1978 door de Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting een begin gemaakt werd, is dit boekje al weer het tiende van de hand en op naam van Acariya Dhammawiranatha. De lezer dient hieruit niet af te leiden dat hij een schrijver is. Vrijwel alle van deze tien boekjes bestaan voor het grootste deel uit toespraken die schriftelijk zijn weergegeven.

Het is passend en vreugdevol om op deze plaats dank uit te spreken aan de Acariya, die voor steeds meer mensen in Nederland- en ook daarbuiten - zo'n belangrijke vertegenwoordiger is van de Leer van de Boeddha, de Leer die na ruim 2500 jaar nog niets van zijn kracht verloren blijkt te hebben.

1. Zie Boeddhayana Publikaties 26: De Vier Grondslagen voor Achtzaamheid.
2. Zie ook Boeddhayana Publikaties 4 en 17.

SABBASAWASOETTA

De Prediking over alle Mentale Overwoekeraars

Aldus heb ik vernomen:

Eens verbleef de Verhevene nabij Sawatthi in het Djetawana, in het klooster van Anathapindika. Tijdens Zijn verblijf aldaar richtte de Verhevene zich tot de bhikkhoes door te zeggen: "Bhikkhoes!" "Eerbiedwaardige Heer", antwoordden de bhikkhoes instemmend. De Verhevene sprak aldus:

"Bhikkhoes, ik zal tot u prediken over de middelen om alle *asawa's* te beheersen. Luister en schenk zorgvuldig aandacht en ik zal spreken."

"Ja, Eerbiedwaardige Heer," antwoordden deze bhikkhoes instemmend. De Verhevene sprak vervolgens:

"Bhikkhoes, ik spreek over de vernietiging van de *asawa's* in iemand die weet, in iemand die ziet en niet in iemand die niet weet, die niet ziet. En wat, bhikkhoes, is de vernietiging van de *asawa's* in iemand die weet, in iemand die ziet?"

"Er is diepgaande aandacht en oppervlakkige aandacht. Bhikkhoes, door oppervlakkige aandacht komen de nog niet opgekomen *asawa's* op en nemen de reeds opgekomen *asawa's* toe. Maar, bhikkhoes, door diepgaande aandacht komen de nog niet opgekomen *asawa's* niet op en nemen de reeds opgekomen *asawa's* af.

"Er zijn, bhikkhoes, *asawa's* waarvan men zich dient te ontdoen door visie, er zijn *asawa's* waarvan men zich dient te ontdoen door beheersing, er zijn *asawa's* waarvan men zich dient te ontdoen door (juist) gebruik, er zijn *asawa's* waarvan men zich dient te ontdoen door lijdzaamheid, er zijn *asawa's* waarvan men zich dient te ontdoen door vermijding, er zijn *asawa's* waarvan men zich dient te ontdoen door verwijdering en er zijn *asawa's* waarvan men zich dient te ontdoen door ontwikkeling.

"En wat, bhikkhoes, zijn de *asawa's* waarvan men zich dient te ontdoen door visie? Hierin, bhikkhoes, begrijpt een niet-onderwezen

wereldling niet aan welke dingen hij aandacht dient te schenken en begrijpt hij niet aan welke dingen hij geen aandacht dient te schenken; omdat hij de Nobelen niet ziet, onbedreven is in de Dhamma van de Nobelen en ongeoeffend is in de Dhamma van de Nobelen; omdat hij de Waardigen niet ziet, onbedreven is in de Dhamma van de Waardigen en ongeoeffend is in de Dhamma van de Waardigen. Omdat hij niet begrijpt aan welke dingen aandacht geschonken dient te worden en aan welke dingen geen aandacht geschonken dient te worden, schenkt hij aandacht aan die dingen waaraan geen aandacht geschonken dient te worden en schenkt hij geen aandacht aan die dingen waaraan aandacht geschonken dient te worden.

"En, bhikkhoes, welke zijn de dingen waaraan geen aandacht geschonken dient te worden, maar waaraan hij aandacht schenkt? Doordat hij aandacht schenkt aan deze dingen, bhikkhoes, komt de nog niet opgekomen *asawa* van zinnelijk verlangen op of neemt de reeds opgekomen *asawa* van zinnelijk verlangen toe; komt de nog niet opgekomen *asawa* van wording op of neemt de reeds opgekomen *asawa* van wording toe; komt de nog niet opgekomen *asawa* van onwetendheid op of neemt de reeds opgekomen *asawa* van onwetendheid toe. Dit zijn de dingen waaraan hij aandacht schenkt, maar waaraan geen aandacht geschonken dient te worden.

"En, bhikkhoes, welke zijn de dingen waaraan aandacht geschonken dient te worden, maar waaraan hij geen aandacht schenkt? Doordat hij aan deze dingen aandacht schenkt, bhikkhoes, komt de nog niet opgekomen *asawa* van zinnelijk verlangen niet op of zal de reeds opgekomen *asawa* van zinnelijk verlangen afnemen; komt de nog niet opgekomen *asawa* van wording niet op of zal de reeds opgekomen *asawa* van wording afnemen; komt de nog niet opgekomen *asawa* van onwetendheid niet op of zal de reeds opgekomen *asawa* van onwetendheid afnemen. Dit zijn de dingen waaraan aandacht geschonken dient te worden, maar waaraan hij geen aandacht schenkt. Als hij aandacht schenkt aan de dingen waaraan geen aandacht geschonken dient te worden, als hij geen aandacht schenkt aan de dingen waaraan aandacht geschonken dient te worden, komen de nog niet opgekomen *asawa's* op en nemen de reeds opgekomen *asawa's* toe.

"Op deze manier schenkt hij oppervlakkige aandacht; als hij denkt: 'Bestond ik eigenlijk in het verleden? Bestond ik niet in het verleden? Hoe was ik in het verleden? Als ik iets geweest ben in het verleden, wat is er dan van mij geworden? Zal ik in de toekomst

bestaan? Zal ik in de toekomst niet bestaan? Wat zal ik in de toekomst worden? Hoe zal ik in de toekomst worden? Als ik iets geworden ben in de toekomst, wat zal er dan van mij worden?' of als hij nu aan zichzelf twijfelt op het huidige moment en denkt: 'Besta ik nu? Besta ik nu niet? Wat ben ik nu? Hoe ben ik nu? Waar is dit wezen vandaan gekomen? Door waar naartoe te gaan zal ik wat worden?' In iemand die aan deze overdenkingen oppervlakkige aandacht schenkt komen zes verkeerde meningen op: 'Er is voor mij een zelf' - in hem komt deze mening op alsof het waar is, alsof dit werkelijk zo is. Of 'Er is voor mij geen zelf' - in hem komt deze mening op alsof het waar is, alsof dit werkelijk zo is. Of 'Ik ben eenvoudigweg door mijzelf bewust van het zelf' - in hem komt deze mening op alsof het waar is, alsof dit werkelijk zo is. Of 'Ik ben eenvoudigweg door mijzelf bewust van het niet-zelf' - in hem komt deze mening op alsof het waar is, alsof dit werkelijk zo is. Of 'Ik ben eenvoudigweg door het niet-zelf bewust van het zelf' - in hem komt deze mening op alsof het waar is, alsof dit werkelijk zo is. Of er komt aldus een verkeerde mening in hem op: 'Wat dan ook dit zelf voor mij is, dat spreekt, dat ervaart en kent, dat nu hier dan daar de rijping van daden ervaart, die lieflijk en verderfelijk zijn - dit is voor mij het zelf dat bestendig, stabiel, eeuwig en niet onderworpen aan verandering is en dat tot in de eeuwigheid zal aanhouden'. Dit, bhikkhoes, wordt genoemd het komen tot verkeerde meningen, het gehinderd worden door verkeerde meningen, het zich wentelen in verkeerde meningen, het zich opwinden over verkeerde meningen, het gebonden zijn door verkeerde meningen. Daarom zeg ik u, bhikkhoes, dat de niet-onderwezen wereldling niet bevrijd is van geboorte, van ouder worden en dood, van smart, jammer, van pijn, leed en wanhoop, omdat hij belemmerd wordt door de binding van verkeerde meningen. Maar de onderwezen discipel van de Nobelen, die de Nobelen ziet, die bedreven is in de Dhamma van de Nobelen en die goed geoefend is in de Dhamma van de Nobelen; die de Waardigen ziet, die bedreven is in de Dhamma van de Waardigen en die goed geoefend is in de Dhamma van de Waardigen, begrijpt ten volle de dingen waaraan aandacht geschonken dient te worden, begrijpt ten volle de dingen waaraan geen aandacht geschonken dient te worden en schenkt juist daarom geen aandacht aan die dingen waaraan geen aandacht geschonken dient te worden en wel aandacht aan die dingen waaraan aandacht geschonken dient te worden.

"En, bhikkhoes, welke zijn de dingen waaraan hij geen aandacht schenkt omdat er geen aandacht aan geschonken dient te worden? Die dingen, bhikkhoes, waardoor, als er aandacht aan geschonken wordt, de nog niet opgekomen *asawa* van zinnelijk verlangen opkomt of de reeds opgekomen *asawa* van zinnelijk verlangen toeneemt. Of waardoor, als er aandacht aan geschonken wordt, de nog niet opgekomen *asawa* van wording opkomt of de reeds opgekomen *asawa* van wording toeneemt. Of waardoor, als er aandacht aan geschonken wordt, de nog niet opgekomen *asawa* van onwetendheid opkomt of de reeds opgekomen *asawa* van onwetendheid toeneemt. Dit zijn de dingen waaraan hij geen aandacht schenkt, omdat er geen aandacht aan geschonken dient te worden.

"En, bhikkhoes, welke zijn de dingen waaraan hij aandacht schenkt omdat er aandacht aan geschonken dient te worden? Die dingen, bhikkhoes, waardoor, als er aandacht aan geschonken wordt, de nog niet opgekomen *asawa* van zinnelijk verlangen niet opkomt of de reeds opgekomen *asawa* van zinnelijk verlangen afneemt. Of waardoor, als er aandacht aan geschonken wordt, de nog niet opgekomen *asawa* van wording die nog niet is opgekomen niet opkomt of de reeds opgekomen *asawa* van wording afneemt. Of waardoor, als er aandacht aan geschonken wordt, de nog niet opgekomen *asawa* van onwetendheid niet opkomt of de reeds opgekomen *asawa* van onwetendheid afneemt. Dit zijn de dingen waaraan hij aandacht schenkt omdat er aandacht aan geschonken dient te worden.

"Als hij iemand is die geen aandacht schenkt aan die dingen waaraan geen aandacht geschonken dient te worden en als hij iemand is die aandacht schenkt aan die dingen waaraan aandacht geschonken dient te worden, dan zullen de nog niet opgekomen *asawa's* niet opkomen en de reeds opgekomen *asawa's* afnemen.

"Hij schenkt diepgaande aandacht door te denken: 'Dit is lijden'. Hij schenkt diepgaande aandacht door te denken: 'Dit is de oorzaak van lijden'. Hij schenkt diepgaande aandacht door te denken: 'Dit is het ophouden van lijden'. Hij schenkt diepgaande aandacht door te denken: 'Dit is de methode die voert tot het ophouden van lijden'. Omdat hij aldus (diepgaande) aandacht schenkt, nemen drie bindingen af: het geloof in een zelf, twijfel en het geloof in de werkzaamheid van rituelen. Dit, bhikkhoes, worden genoemd de *asawa's* waarvan men zich door visie dient te ontdoen.

"En wat, bhikkhoes, zijn de *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door beheersing? Hierin, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe

een leven van diepgaand overdenken, waarin hij beheerst is wat betreft het vermogen om te zien, leidt een bhikkhoe een leven van diepgaand overdenken, waarin hij beheerst is wat betreft het vermogen om te horen, leidt een bhikkhoe een leven van diepgaand overdenken, waarin hij beheerst is wat betreft het vermogen om te ruiken, leidt een bhikkhoe een leven van diepgaand overdenken, waarin hij beheerst is wat betreft het vermogen om te proeven, leidt een bhikkhoe een leven van diepgaand overdenken, waarin hij beheerst is wat betreft het vermogen om te voelen (met het lichaam), leidt een bhikkhoe een leven van diepgaand overdenken, waarin hij beheerst is wat betreft het vermogen om te denken. Als hij daarentegen, bhikkhoes, een leven leidt waarin hij onbeheerst is wat betreft deze vermogens, dan kunnen de vernietigende en verterende *asawa's* opkomen. Maar als hij beheerst leeft met de beheersing over deze vermogens, dan zijn de vernietigende en verterende *asawa's* er niet. Dit, bhikkhoes, worden genoemd de *asawa's* waarvan hij zich door beheersing dient te ontdoen.

"En wat, bhikkhoes, zijn de *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door (juist) gebruik? Hierin, bhikkhoes, gebruikt een bhikkhoe door diepgaand te overdenken een pij alleen maar om zich te hoeden voor de koude, zich te hoeden voor de hitte, om zich te hoeden voor aanraking met horzels, muggen, wind en zon en kruipende dieren, alleen maar met als doel zijn naaktheid te bedekken. Diepgaand overdenkend gebruikt hij aalmoezenvoedsel niet voor de sport, niet voor bevrediging, niet voor persoonlijke beking, niet om mooi te worden, maar alleen maar ter ondersteuning en voor het onderhoud van het lichaam, om schade eraan tegen te gaan en verder te kunnen gaan in het Heilige Leven met de gedachte: 'Aldus roei ik het eerdere gevoel (van honger) uit en doe ik geen nieuw gevoel ontstaan; en zal ik onberispelijk zijn en in gemak leven'. Diepgaand overdenkend gebruikt hij onderdak alleen maar om zich te hoeden voor de koude, om zich te hoeden voor de hitte, om zich te hoeden voor de aanraking met horzels, muggen, wind en zon en kruipende dieren, alleen maar om de gevaren van de seizoenen tegen te gaan, met als doel zich terug te trekken voor meditatie. Diepgaand overdenkend gebruikt hij de benodigdheid van medicijnen voor de zieken om zich te hoeden voor schadelijke invloeden die zijn ontstaan en voor zijn hoogste welzijn. Als hij daarentegen, bhikkhoes, (deze benodigdheden) niet (juist) gebruikt, dan kunnen de vernietigende en verterende *asawa's* opkomen, maar omdat hij

(ze juist) gebruikt, zijn deze vernietigende en verterende *asawa's* er niet. Dit, bhikkhoes, worden genoemd de *asawa's* waarvan hij zich door (juist) gebruik dient te ontdoen.

"En wat, bhikkhoes, zijn de *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door lijdzaamheid? Hierin, bhikkhoes, is een bhikkhoe door diepgaande overdenking iemand die koude, hitte, honger, dorst, de aanraking van horzels, muggen, wind en zon en kruipende dieren, en manieren van spreken die vervelend en onwelkom zijn verdraagt; hij is lijdzaam wat betreft lichamelijke gevoelens die, als ze opkomen, pijnlijk, scherp, hevig, stekend, onaangenaam, ellendig of dodelijk zijn. Als, bhikkhoes, hij daarentegen een gebrek aan lijdzaamheid heeft kunnen de vernietigende en verterende *asawa's* opkomen. Maar omdat hij (ze) verdraagt, zijn deze vernietigende en verterende *asawa's* er bijgevolg niet. Dit, bhikkhoes, worden genoemd de *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door lijdzaamheid.

"En wat, bhikkhoes, zijn de *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door vermijding? Hierin, bhikkhoes, vermijdt een bhikkhoe door diepgaand te overdenken een woeste olifant, vermijdt hij een woest paard, vermijdt hij een woeste stier, vermijdt hij een woeste hond, een slang, een boomstronk, doornig kreupelhout, een diep gat, de glooiing van een berg, een plas bij een dorp en een smerige poel bij een dorp. Door diepgaand te overdenken vermijdt hij een (niet gepaste) zetel, een (niet toegestaan) gebied (voor aalmoezen) en diegenen die slechte vrienden zijn. Want als hij op (niet gepaste) zetels zou gaan zitten, als hij zou gaan lopen in een (niet toegestaan) gebied (voor aalmoezen) en als hij om zou gaan met slechte vrienden, dan zouden zijn broeders in het Heilige Leven hem verdenken van slechte eigenschappen. Dus, bhikkhoes, als hij (deze omstandigheden) niet vermijdt kunnen de vernietigende en verterende *asawa's* opkomen, maar als hij (ze) wel vermijdt zijn deze vernietigende en verterende *asawa's* er bijgevolg niet. Dit, bhikkhoes, worden genoemd de *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door vermijding.

"En wat, bhikkhoes, zijn de *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door verwijdering? Hierin, bhikkhoes, geeft een bhikkhoe door diepgaand te overdenken niet toe aan gedachtes over zinnelijke genietingen die zijn opgekomen; hij ontdoet zich ervan, verwijdert ze, doet ze ophouden en stuurt aan op het ophouden ervan; hij geeft niet toe aan boosaardige gedachten die zijn opgekomen, hij ontdoet zich ervan, verwijdert ze, doet ze ophouden en stuurt aan

op het ophouden ervan; hij geeft niet toe aan slechte onheilzame mentale objekten die zijn opgekomen; hij ontdoet zich ervan, verwijdert ze, doet ze ophouden en stuurt aan op het ophouden ervan. Als, bhikkhoes, hij daarentegen (deze gedachten) niet verwijdert kunnen de vernietigende en verterende *asawa's* opkomen, maar als hij (ze) verwijdert zijn deze vernietigende en verterende *asawa's* er bijgevolg niet. Dit, bhikkhoes, worden genoemd de *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door verwijdering.

"En wat, bhikkhoes, zijn de *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door (mentale) ontwikkeling? Hierin, bhikkhoes, ontwikkelt een bhikkhoe door diepgaand te overdenken achtzaamheid als een faktor van verlichting, die gebaseerd is op afzondering, gebaseerd op het niet-hechten, gebaseerd op het ophouden en eindigt in verzaking. Door diepgaand te overdenken ontwikkelt hij onderzoek van de werkelijkheid als een faktor van verlichting, die gebaseerd is op afzondering, gebaseerd op het niet-hechten, gebaseerd op het ophouden en eindigt in verzaking. Door diepgaand te overdenken ontwikkelt hij energie als een faktor van verlichting, die gebaseerd is op afzondering, gebaseerd op het niet-hechten, gebaseerd op het ophouden en eindigt in verzaking. Door diepgaand te overdenken ontwikkelt hij verrukking als een faktor van verlichting, die gebaseerd is op afzondering, gebaseerd op het niet-hechten, gebaseerd op het ophouden en eindigt in verzaking. Door diepgaand te overdenken ontwikkelt hij kalmte als een faktor van verlichting, die gebaseerd is op afzondering, gebaseerd op het niet-hechten, gebaseerd op het ophouden en eindigt in verzaking. Door diepgaand te overdenken ontwikkelt hij konsentratie als een faktor van verlichting, die gebaseerd is op afzondering, gebaseerd op het niet-hechten, gebaseerd op het ophouden en eindigt in verzaking. Door diepgaand te overdenken ontwikkelt hij gelijkmoedigheid als een faktor van verlichting, die gebaseerd is op afzondering, gebaseerd op het niet-hechten, gebaseerd op het ophouden en eindigt in verzaking. Als hij, bhikkhoes, daarentegen (deze factoren van verlichting) niet ontwikkelt kunnen de vernietigende en verterende *asawa's* opkomen. Maar als hij (ze) ontwikkelt zijn deze vernietigende en verterende *asawa's* er bijgevolg niet. Dit, bhikkhoes, worden genoemd de *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door ontwikkeling.

"Bhikkhoes, welke bhikkhoe dan ook, die zich door visie ontdaan heeft van die *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door visie, die bhikkhoe, bhikkhoes, wordt genoemd 'iemand die beheerst is in

de beheersing van alle *asawa's*'. Welke bhikkhoe dan ook, die zich door beheersing ontdaan heeft van die *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door beheersing, die bhikkhoe, bhikkhoes, wordt genoemd 'iemand die beheerst is in de beheersing van alle *asawa's*'. Welke bhikkhoe dan ook, die zich door (juist) gebruik ontdaan heeft van die *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door (juist) gebruik, die bhikkhoe, bhikkhoes, wordt genoemd 'iemand die beheerst is in de beheersing van alle *asawa's*'. Welke bhikkhoe dan ook, die zich door lijdzaamheid ontdaan heeft van die *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door lijdzaamheid, die bhikkhoe, bhikkhoes, wordt genoemd 'iemand die beheerst is in de beheersing van alle *asawa's*'. Welke bhikkhoe dan ook, die zich door vermijding ontdaan heeft van die *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door vermijding, die bhikkhoe, bhikkhoes, wordt genoemd 'iemand die beheerst is in de beheersing van alle *asawa's*'. Welke bhikkhoe dan ook, die zich door verwijdering ontdaan heeft van die *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door verwijdering, die bhikkhoe, bhikkhoes, wordt genoemd 'iemand die beheerst is in de beheersing van alle *asawa's*'. Welke bhikkhoe dan ook, die zich door (mentale) ontwikkeling ontdaan heeft van die *asawa's* waarvan hij zich dient te ontdoen door (mentale) ontwikkeling, die bhikkhoe, bhikkhoes, wordt genoemd 'iemand die beheerst is in de beheersing van alle *asawa's*'. Hij heeft begeerte afgesneden, elke binding verwijderd en door waandenkbeelden volkomen meester te zijn zal hij een eind maken aan lijden."

Aldus sprak de Verhevene. Verheugd verblijdden deze bhikkhoes zich in wat de Verhevene had gezegd.

aantekeningen bij de
SABBASAWASOETTA, MADDJHIMA NIKAYA 2

Djetawana – het Park dat aan de prins Djeta toebehoorde. Dit park was gekocht door de rijke koopman Anathapindika, die er een klooster (arama) liet bouwen.

Bhikkhoe – zie voor deze term: Boeddhayana Publikaties 21 over Dhammacakkappawattanasoetta (de Eerste Prediking van de Boeddha) en Boeddhayana Publikaties 26 over de Satipatthanasoetta (de Vier Grondslagen voor Achtzaamheid).

Ik zal tot u prediken over de middelen om alle asawa's te beheersen (sabbasawasamwarapariyaya desessami) – Het Pali-woord pariyaya wordt door de kommentator Boeddhaghosa op drie manieren uitgelegd: 1. wara (beurt, tijdstip), 2. desana (instructie) en 3. karana (middel, reden, oorzaak, ook wel aangelegenheid). De Boeddha geeft hier aan dat Hij zal gaan spreken over de middelen (karana) om een verandering aan te brengen in de gewoonte van het individu.

De vernietiging van de asawa's (asawanam khayam) – Asawa: bezoe-
deling (kilesa); overwoekerende, benevelende kracht in de geest die verterend en vernietigend werkt. In psychologische zin zijn het bepaalde ideeën die de geest benevelen, bezoedelen en verdwazen. Door hun intrinsieke aard houden ze degenen die deze ideeën er op nahouden af van het teboven komen van de tekortkomingen en zwakheden (als gevolg van begeerte, haat en begoocheling). Ze worden asawa (beneveling) genoemd omdat ze stromen, d.w.z. voortkomen uit (de werking van) de zintuigen en de geest. Ze houden stand totdat hoger inzicht bereikt is en dringen door tot alle bestaansgebieden. Ze vormen de stroom die deze mentale toestanden binnen deze begrenzing houdt (het voorvoegsel a- in asawa wordt hier gebruikt in de betekenis van 'het binnen houden'). Net zoals het sap van druiven door het in een fles te bewaren een benevelende drank wordt, zo ook worden ideeën een asawa wanneer ze binnen in de geest gehouden worden.

Er zijn drie asawa's, te weten:

Kamasawa = de benevelende kracht van sensualiteit,

Bhawasawa = de benevelende kracht van bestaansdrift, en

Awiddjasawa = de benevelende kracht van onwetendheid.

In bepaalde predikingen wordt een vierde toegevoegd:

Ditthasawa = de benevelende kracht van (verkeerde) meningen.

Een niet-onderwezen wereldling (assoetawa poethoeddjana) - iemand die de Instructies van de Boeddha niet integreert in het leven en zich zo niet tot hogere morele en psychologische normen weet te verheffen.

Een onderwezen nobele discipel (soetawa ariyasawako) - iemand die luistert naar de Instructies van de Boeddha en die door deze toe te passen in staat is zich te verheffen tot de eerste staat van heiligheid (sotapatti magga) of hoger.

Iemand die weet of kent (djanato) - d.i. iemand die zich bewust is geworden van de dieper gelegen werkelijkheid van het bestaan en de processen die hiertoe behoren.

Iemand die ziet, beseft (passato) - d.i. iemand die de overspoelende, benevelende werking van de asawa's inziet.

Diepgaande aandacht (yoniso manasikara) - het gericht of volledig vestigen van de aandacht, met als doel het waargenomen object te beschouwen naar zijn intrinsieke aard, dit in tegenstelling tot:
oppervlakkige aandacht (ayoniso manasikara) - ofwel ongeordende aandacht, die gauw afgeleid is.

De zeven manieren om zich van de asawa's te ontdoen (asawa pahatabba) -

1. *Dassana*: visie
2. *Samwara*: beheersing
3. *Patisewana*: juist gebruik
4. *Adhiwasana*: lijdzaamheid
5. *Pariwaddjana*: vermijding
6. *Winodana*: verwijdering
7. *Bhawana*: ontwikkeling

I. DASSANA - VISIE

Hier verwijst visie (dassana) naar het eerste stadium van heiligheid of volmaaktheid (sotapatti magga) dat de eerste visie op nibbana geeft. Uit deze instructie van de Boeddha blijkt dat de voortgang in de kringloop van geboorte en dood (samsara) geworteld is in verkeerde of oppervlakkige aandacht. Maar degene die diepgaande aandacht schenkt aan het leven zal vanzelfsprekend het Achtvoudige Pad in praktijk brengen, waarvan de Boeddha heeft gezegd: "Het Achtvoudige Pad is Juiste Visie en zeven begeleidende factoren." Juiste visie betekent het begrijpen van leed, de oorzaak ervan, het ophouden ervan en de methode tot het ophouden ervan.

De Nobele (ariya) is een mens die nobel van hart is, doordat hij de bevrijdende wijsheid (middels een van de vier gradaties van heiligheid) heeft bereikt. [Hier verkies ik Nobele - als in Nobele Waarheden - i.p.v. edele omdat het begrip verwijst naar een nobel hart door wijsheid en niet naar adel (edel) door geboorte.]

De Waardige (sappoerisa) betekent een goed, deugdzaam mens, die leeft in overeenstemming met de Dhamma (Instructies) en de Winaya (Gedragscode). "De geur van bloemen gaat niet tegen de wind in, noch doet de geur van sandelhout, tagara en jasmijn dat, maar de geur van de deugdzame gaat zelfs tegen de wind in; de deugdzame mens doordringt elke windrichting." (Dhammapada 54) Dit zijn de zeven kwaliteiten van een deugdzaam, waardig mens: kennis van de Dhamma, van de betekenis ervan, de kennis van het zelf, hij weet hoe hij matig kan zijn, het kunnen kiezen van een goed tijdstip (en er zich aan kunnen houden), kennis van de groepen personen en van individuen. (D,III,252)

Hij ziet (niet) - (a)dassawi - d.w.z. hij heeft (geen) zicht op. Dit verwijst naar ñānadassana, wat betekent 'met kennis en visie' of 'de kennis die voortkomt uit visie'. Het begrip komt voor in de term yathabhoetamñānadassana, het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn.

Hij is (on)bedreven - (a)kowido - hij is (niet) in bezit van de ware kennis van de Dhamma, het Ware Pad (Magga), of de Vier Nobele Waarheden (ariyasaccani).

Hij is (on)geoeffend - (a)winito.

Hij weet ten volle - padjanati; zie voor details Boeddhayana Publikaties 26, p.8.

Verleden, toekomst, heden - zes afgeleide meningen;

Er zijn vier manieren waarop hij bespiegelt over het verleden:

1. *Bestond ik eigenlijk in het verleden?*
2. *Bestond ik niet in het verleden?*
3. *Hoe was ik in het verleden?*
4. *Als ik iets geweest ben in het verleden, wat is er dan van mij geworden?*

Er zijn vijf manieren waarop hij bespiegelt over de toekomst:

1. *Zal ik in de toekomst bestaan?*
2. *Zal ik in de toekomst niet bestaan?*
3. *Wat zal ik in de toekomst worden?*
4. *Hoe zal ik in de toekomst worden?*
5. *Als ik iets geworden ben in de toekomst, wat zal er dan van mij worden?*

Er zijn zes manieren waarop hij twijfelt over zijn eigen bestaan en de processen die het samenstellen (khandha's):

1. *Besta ik nu?*
2. *Besta ik nu niet?*
3. *Wat ben ik nu?*
4. *Hoe ben ik nu?*
5. *Waar is dit wezen vandaan gekomen?*
6. *Door waar naartoe te gaan zal ik wat worden?*

Als gevolg hiervan beschouwt hij een van de navolgende zes meningen als iets dat werkelijk waar is:

1. *Er is voor mij een zelf.*
Hiermee getuigt hij een aanhanger te zijn van de Eeuwigheidsleer die verkondigt dat het zelf bestaat en voor altijd onveranderlijk blijft bestaan als een Ziel.
2. *Er is voor mij geen zelf.*
Hiermee getuigt hij een aanhanger te zijn van de Vernietigingsleer die verkondigt dat het wezen bij het sterven volkomen ophoudt te bestaan.

3. *Ik ben eenvoudigweg door mijzelf bewust van het zelf.*
4. *Ik ben eenvoudigweg door mijzelf bewust van het niet-zelf.*
5. *Ik ben eenvoudigweg door het niet-zelf bewust van het zelf.*
6. *Wat dan ook dit zelf (...) voor mij is, dit is voor mij het zelf dat bestendig, stabiel, eeuwig en niet onderworpen aan verandering is en dat tot in de eeuwigheid zal aanhouden.*

Dit zou betekenen dat het zelf (het bewustzijn) dat (zich kenbaar maakt als het) spreekt, ervaart of kent en dat zich in dit leven of in een ander leven zich voordoet hetzelfde is als het zelf dat in een ander hier-en-nu de vruchten ervan ervaart.

Het komen tot verkeerde meningen (ditthigatam).

Het gehinderd worden door verkeerde meningen (ditthigahanam) - het in de greep zijn van verkeerde meningen.

Het zich wentelen in verkeerde meningen (ditthiwoekam) - het druk in de weer zijn met verkeerde meningen.

Het zich opwinden over verkeerde meningen (ditthiwiphanditam) - door zich bezig te houden met verkeerde meningen kunnen bijvoorbeeld twistgesprekken ontstaan.

Het gebonden zijn aan meningen (ditthisamyodjanam) - verkeerde meningen ontnemen de geest de vrijheid van het objectief denken.

Hij is niet bevrijd van geboorte (djati), van ouder worden en dood (djaramarana), smart (soka), van jammer (paridewa), van pijn (doekkha), van leed (domanassa) en van wanhoop (oepayasa), omdat hij belemmerd wordt door de binding van verkeerde meningen (ditthisamyodjanasamyotto) en omdat hij een niet-onderwezen man van de wereld (assoetawa poethoeddjano) is.

Dit is lijden (doekkho) - d.w.z. het directe lijden, het lijden als gevolg van verandering en het lijden als gevolg van konditionering.

Dit is de oorzaak van lijden (doekkkhasamoedayo) - d.w.z. het onlesbare verlangen naar zinnelijke genietingen, naar bestaan en naar niet-bestaan.

Dit is het ophouden van lijden (doekkhanirodho) - d.w.z. het ophouden te draaien in de kringloop van geboorte en dood middels de verwerkelijking van nibbana.

Dit is de methode die voert tot het ophouden van lijden (doekkhanirodhagamini) - d.w.z. het Achtvoudige Pad, dat de beoefenaar voert tot het doen ophouden van lijden.

Omdat hij aldus diepgaande aandacht schenkt, nemen drie bindingen (samyodjana) af:

1. het geloof in een zelf (sakkayaditthi), het waanidee dat er in deze samenstroming van stoffelijke en mentale verschijnselen ('lichaam en geest') iets te vinden is dat een ziel, zelf of persoonlijkheid genoemd kan worden;
2. twijfel (wicikiccha) aan de Boeddha (de Wereldleraar), de Dhamma (de Leer), de Sangha (de orde van onderwezen discipelen) en dergelijke verwarrende ideeën;
3. het geloof in de werkzaamheid van riten en rituelen (silabbataparamaso); het waanidee dat dergelijke handelingen iemand kunnen bevrijden van alle leed.

II. SAMWARA - BEHEERSING

Hierin (idha) - verklaard in Boeddhayana Publikaties 26, (De Vier Grondslagen voor Achtzaamheid).

Hij leidt een leven (wiharati) - verklaard in Boeddhayana Publikaties 26, (De Vier Grondslagen voor Achtzaamheid);

van diepgaand overdenken (yoniso) - zie boven;

waarin hij beheerst is (samwoeto)

wat betreft het vermogen om te kunnen zien - cakkhoen-driyasamwara (analoog voor de andere zintuigen). Lees Boeddhayana Publikaties 27 voor details.

De asawa's die vernietigend en verterend zijn (asawa wighataparilaha) - Wighata = vernietigend, beangstigend; parilaha =

verterend, brandend als bij koorts of hartstochtelijk verlangen. Om deze asawa's te beheersen is het nodig zich in te spannen.

Sithilo hi paribadjo, bhiyo akirate rajam.

Een lui spiritueel leven doet het stof van de hartstocht des te meer opwaaien. (Samyoettanikaya)

III. PATISEWANA - JUIST GEBRUIK

Zeker in relatie tot de intensieve oefening proberen we de vier levensbehoeften (kleding, voedsel, onderdak en medicijnen) alleen maar te gebruiken ter ondersteuning van de praktijk en niet ter verfraaiing van het lichaam of om weg te vluchten in schijnzekerheden. Ze helpen ons om betreffende angsten en onzekerheden te kunnen kalmeren.

Kleding:

Afhankelijk en louter bestaande als gevolg van de juiste voorwaarden en door het samenkomen van de verschillende elementen zijn zowel deze kleding als de persoon die deze draagt; slechts elementen en geen wezen, zonder enig (bestendig) levensbeginsel, verstoken van een zelf of ziel die iets zou kunnen bezitten.

Voeding (bhikkhoes):

Afhankelijk en louter bestaande als gevolg van de juiste voorwaarden en door het samenkomen van de verschillende elementen zijn zowel dit voedsel als de persoon die dit nuttigt; slechts elementen en geen wezen, zonder enig (bestendig) levensbeginsel, verstoken van een zelf of ziel die iets zou kunnen bezitten.

Onderdak:

Afhankelijk en louter bestaande als gevolg van de juiste voorwaarden en door het samenkomen van de verschillende elementen zijn zowel dit onderdak als de persoon die er gebruik van maakt; slechts elementen en geen wezen, zonder enig (bestendig) levensbeginsel, verstoken van een zelf of ziel die iets zou kunnen bezitten.

Medicijnen:

Afhankelijk en louter bestaande als gevolg van de juiste voorwaarden en door het samenkomen van de verschillende elementen zijn zowel dit medicijn als de persoon die dit aanwendt; slechts elementen en geen wezen, zonder enig (bestendig) levensbeginsel, verstoken van een zelf of ziel die iets zou kunnen bezitten.

IV. ADHIWASANA - LIJDZAAMHEID

"Alle wezens hebben gevoel gemeen," en allen vrezen elk gevaar dat het leven bedreigt.

V. PARIWADDJANA - VERMIJDEN

Naast het kunnen verdragen van die gevoelens die onvermijdelijk zijn en deel uitmaken van het bestaan dient de beoefenaar ongunstige omstandigheden te vermijden. Het is onverstandig onnodig risico te lopen, vandaar dat de Boeddha ons adviseert om:

1. wilde/gevaarlijke dieren te vermijden;
2. gevaarlijke en onreine omstandigheden te vermijden;
3. drukke plaatsen te vermijden;
4. verkeerde gedragingen te vermijden;
5. verkeerde vriendschap te vermijden;
6. onberispelijk te handelen.

Vooraf Goede Vriendschap (*kalyana mittata*) is belangrijk, omdat deze een bron is voor vele goede eigenschappen en slechte eigenschappen vermindert en voorkomt.

VI. WINODANA - VERWIJDERING

Gedachten aan zinnelijk genieten - kamawitakka - d.w.z. gedachten die gericht zijn op (het verkrijgen van) zinnelijke genietingen. *Witakka* - betekent in psychologisch opzicht aanvangsdenken. Deze gedachte fixeert en vestigt de geest op een object.

Boosaardige gedachten - byapadawitakka - d.w.z. gedachten die een kwade wil in zich dragen en iemand aanzetten tot het bewandelen van een slecht pad.

Onheilzame mentale toestanden - akoesala dhamme - d.w.z. mentale toestanden (dhamma) die onheilzaam (akoesala) zijn en onheil teweeg brengen.

Hij ontdoet zich ervan - winodeti - d.w.z. hij verdrijft deze gedachten, verwijderd ze en legt ze terzijde.

Hij verwijderd ze - byantikaroti - d.w.z. hij doet ze verdwijnen en ophouden.

Hij doet ze ophouden - anabhawam - d.w.z. dat hij bewerkstelligt dat ze niet meer opkomen.

Hij stuurt aan op het ophouden ervan - gameti - d.w.z. dat hij zo handelt dat ze niet meer kunnen opkomen.

Opsomming: de opsomming van deze vier wordt gebruikt om aan te duiden dat deze vormen van verkeerd denken volkomen teniet gedaan zijn.

VII. BHAWANA - ONTWIKKELING

De Zeven Factoren van Verlichting - Satta Boddjhanga - zie voor details Boeddhayana Publikaties 6.

Afhankelijk van Afzondering - wiwekanissitam - d.w.z. een innerlijke gereserveerdheid en stilte in relatie tot de gewaarwordingen. Er zijn drie typen: lichamelijke afzondering (kayawiweka), mentale afzondering (cittawiweka) en ethische afzondering (wikkhambhanawiweka). Verder zijn er vijf stadia van wiweka: tijdelijke (tadanga⁻), ethische (wikkhambhana⁻), achterlating (samoccheda⁻), kalmte (patippassaddhi⁻) en bevrijding (nisarana⁻).

Afhankelijk van niet-hechten - wiraganissitam - d.w.z. het loslaten of laten gaan van ervaringen om de huidige ervaring d.m.v. de zintuigen en de geest met een open geest te kunnen beschouwen, teneinde deze te kunnen zien zoals deze werkelijk is.

Afhankelijk van ophouden - nirodhanissitam - d.w.z. het doen ophouden van de oorzaken die de negatieve krachten in de geest veroorzaken, het doen stopzetten van begeerte, haat en onwetendheid.

Eindigend in verzaking - wossaggaparinamim - d.w.z. met het bereiken van de rijpheid van verzaking.

Beheerst in de beheersing van alle asawa's - sabbasawa-samwarasamwoeto - d.w.z. dat de beoefenaar de techniek van het beheersen (samwara) van alle (sabba) benevelende en verterende krachten (asawa) beheerst (samwoeto).

Hij heeft begeerte afgesneden - acchechi tanha - d.w.z. dat begeerte (tanha) afgesneden en vernietigd is. Er zijn drie soorten tanha: begeerte naar zinnelijke genietingen (kamatanha), bestaansdrift (bhawatanha) en vernietigingsdrift (wibhawatanha).

Hij heeft elke binding verwijderd - wawattayi samyodjanam - d.w.z. dat de beoefenaar afgerekend heeft met de asawa's, die zich manifesteren in de tien bindingen (samyodjana) - twijfel, de mening dat riten en rituele handelingen bevrijding zullen brengen, geloof in een zelf of ziel, zinnelijk verlangen, boosheid, gehechtheid aan fijn-stoffelijk en niet-stoffelijk bestaan, onrust, waan (dunk) en onwetendheid.

Het volkomen meester zijn van waandenkbeelden - samma manabhisamaya - d.w.z. dat de beoefenaar dunk (mana) en dergelijke verkeerde waandenkbeelden volledig meester is door ze volkomen te begrijpen (abhisamaya).

Een einde maken aan lijden - antamakasi doekkhassati - d.w.z. een einde te maken aan de drie vormen van doekkha: het directe lijden (doekkha-doekkhata), het leed dat veroorzaakt wordt doordat alles vergankelijk is (wiparinama-doekkhata) en de onbevredigende aard van al het gekonditioneerde (sankhara-doekkhata).

SABBASAWA SOETTA

De Prediking over
de Benevelende en Verterende Krachten in de Geest

Velen in deze wereld zijn in de gelegenheid de Nobele Dhamma te vernemen, maar beseffen niet voldoende wat de waarde ervan is voor hunzelf. Zij hebben geen oog voor de gevaren van de wereld. Om die reden opent de Boeddha deze prediking met de woorden: 'Ik spreek over de vernietiging van de *asawa's* in iemand die weet en in iemand die ziet (*djanato-passato*)'. Met de moeilijk te vertalen term *asawa* duidt de Boeddha die komplekse hoedanigheden of factoren aan die een overwoekerende, benevelende, vernietigende en verterende werking hebben op de geest. Een andere term die hiervoor wordt gebruikt is *ogha*, wat stroom, instroming of vloed betekent. Wanneer het denken in de verblindende greep van deze *asawa's* is kent de geest het gevaar er niet van.

De ongeoefende mens ziet de dingen niet zoals ze werkelijk zijn. We streven verworvenheden of bezittingen na, zonder deze werkelijk te begrijpen naar hun intrinsieke aard. *Wipassana* of wijsheidmeditatie heeft tot doel de dingen te leren zien zoals ze werkelijk zijn.

Begrijpen we eigenlijk wat onze geest, ons denken is? Wat wijsheid betreft maakt de Boeddha een onderscheid tussen een wereldling (*poethoedjana*), iemand die niet weet en niet ziet, en een Nobele (*ariya*), iemand die weet en ziet, die zijn geest kent en doorgrondt en gezuiverd heeft van de *asawa's*. Door het overwoekerende en benevelende karakter van de *asawa's* zijn we niet in staat tot hogere gedachtes (*adhicitta*) te komen en daarom kunnen we ook niet de hogere wijsheid (*adhi-pañña*) bereiken die ons inzicht geeft in de ware aard van stoffelijke en mentale verschijnselen.

De eerste faktor die de Boeddha naar voren brengt is aandacht. We kunnen op twee manieren aandacht hebben voor iets: 1. verstandige, juist gerichte aandacht (*yoniso manasikara*) en 2. onverstandige, onjuiste aandacht (*ayoniso manasikara*).

Om de juiste aandacht (*yoniso manasikara*) te ontwikkelen dienen we te weten waar wel en waar geen aandacht aan geschonken dient te worden.

De mens die het gevaar van de *asawa's* niet inzielt is geneigd aandacht te schenken aan die dingen waar geen aandacht aan geschonken dient te worden en waardoor de *asawa's* opkomen en sterker worden. Hij is er ook minder gemakkelijk toe te bewegen geen aandacht te schenken aan die dingen waardoor de *asawa's* afnemen en tenslotte niet meer zullen opkomen. Hierin speelt onwetendheid hem parten. Hij begrijpt niet hoe vernietigend en verteerend de werking van de *asawa's* is, noch weet hij welke *asawa's* er zijn, wanneer ze opkomen en nog minder hoe hij ze zou moeten aanpakken.

In deze Prediking over alle *asawa's* zet de Boeddha zeven methoden uiteen om deze woekeringen van de geest te leren zien, ze te beheersen en te elimineren. Elke methode is er op gericht om tot intuïtieve wijsheid te komen, die de beoefenaar van deze ziekmakende *asawa's* zal bevrijden. Vrij zijn van de *asawa's* betekent vrij zijn van ouder worden, ziekte, smart, wanhoop en alle andere vormen van leed die deel uitmaken van bestaan. Het betekent de verworvenheid van de Verlichting, waarin geen lijden meer is. Daarom is het de belangrijkste plicht van de mens jegens zichzelf en anderen de *asawa's* te vernietigen. Door de vernietiging van de *asawa's* en door hier-en-nu, door eigen hogere kennis, de vrijheid van de geest te verwezenlijken, 'een vrijheid die door intuïtieve wijsheid vrij van *asawa's* is' (*asawanam khaya anasawam cetowimmoettim paññawimmoettim ditthe wa dhamme sayam abhiñña saccikatwa*), geeft hij het wereldse leven op en is hij 'iemand (een asceet) die de *asawa's* vernietigd heeft (*asawanam khaya samano hoti*)'.

In de Geschriften wordt gesproken van het verblijven op deze oever, die vol gevaren is. Om naar de andere, veilige oever te kunnen komen moeten we de stroom (*ogha*) oversteken. Wanneer we deze stroom willen oversteken moet dat met beleid gedaan worden.

Eens kwam een *dewa* (hemeling) naar de Boeddha en vroeg: "Hoe bent U de stroom overgestoken?" De Boeddha antwoordde: "Door niet te talmen en niet te haasten ben ik de stroom overgestoken." Op de vraag van de *dewa* wat de Boeddha precies met deze woorden bedoelde, verklaarde de Meester: "Als ik had getalmd was ik zeker verdronken en als ik mij had gehaast was ik zeker gaan rondraaien in de stroom, maar juist omdat ik niet heb getalmd en mij niet heb gehaast ben ik de stroom overgestoken."

Wanneer we ons in een stroom bevinden is de kans groot dat we verdrinken. We moeten weten wat ons te doen staat. We moeten een vlot bouwen om ons over het uitgestrekte wateroppervlak naar de overzijde te brengen. Als we er in zijn geslaagd de andere oever, de veiligheid van Nibbana, te bereiken, hebben we het vlot van de Dhamma niet meer nodig. We kunnen het weer met de stroom mee laten drijven, omdat het zijn plicht heeft vervuld.

De Boeddha noemt vier *asawa's*: 1. zintuiglijk verlangen (*kamasawa*), de aantrekkingskracht die verbonden is met de vijf gebieden van zintuiglijk genot; 2. wordingsdrift (*bhawasawa*), de gehechtheid aan het verlangen te bestaan in de fijnstoffelijke en niet-stoffelijke gebieden (*roepaloka* en *aroepaloka*); 3. verkeerde meningen (*ditthasawa*) en 4. onwetendheid met betrekking tot het niet begrijpen van de vier Nobele Waarheden (*awiddjasawa*).

De eerste, *kamasawa*, houdt een niet te lessen verlangen naar zintuiglijk genot in. Zintuiglijke verlangens hebben een overspoelende aard en overwoekeren ons denken op het moment dat we ons erin verheugen en er aan hechten. De gedachtenstroom waarin we verzeild raken heeft een sterke greep op het denken en zorgt ervoor dat we in de ban van dit verlangen blijven, totdat het object van verlangen verkregen is of onze interesse ervoor verdwijnt. De geest is voortdurend op zoek naar bevrediging en als we er niet alert op zijn en die neiging tot bevrediging niet begrijpen kan het idee ontstaan dat we werkelijk bevrediging kunnen vinden in die zintuiglijke verlangens. Wanneer de situatie van het ogenblik niet zo prettig is als we wensen zijn het herinneringen aan betere momenten die ons bedwelmen, die op hun beurt verlangen doen ontstaan. Zintuiglijke genietingen kunnen ons zo *boeien* dat we zelfs het lijden dat er aan vooraf gaat en dat we er aan over houden niet goed kunnen invoelen, omdat we al weer op zoek zijn naar nieuwe vormen van genot.

Zintuiglijk verlangen leidt af van het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn. Doordat we ons blind staren op het aspect van genieting denken we dat ervaringen van blijvende aard zijn, hoewel ze in feite momentaan zijn.

Kamasawa ontleent zijn kracht aan het onbegrepen leed dat we in ons leven hebben. Genietingen vormen een afwisseling en bedekken het leed. Genot is bijzonder welkom en wordt met zoveel opwinding begroet dat het niet gemakkelijk is alert genoeg te blijven

om te zien hoe het vrijwel op hetzelfde moment weer door onze vingers glipt. Door de jacht naar zinnelijk genot kunnen de meest verheven aspiraties en goede voornemens overweldigd worden. Wanneer zich bijvoorbeeld een lichamelijk of mentaal ongemak voordoet verzet de geest zich door het doel van de oefening diskutabel te stellen. We twijfelen er dan aan of het wel zo goed voor ons is om zoveel moeilijkheden te moeten overwinnen, of er geen andere, eenvoudiger methode is, een kortere en vooral makkelijker weg.

In de Eerste Prediking (de Prediking over het in Beweging zetten van het Wiel van de Waarheid)¹ wijst de Boeddha op de twee uitersten waartoe het individu neigt, een soort principe van *alles* of *niets*. Zo kunnen we bij elk van de *asawa's* ook uitersten vinden. Bij *kamasawa* is dat enerzijds het zich overgeven aan zintuiglijke genietingen en anderzijds aan zelfkwellling, ekstreme vormen van ascese, inzake voeding, het zich blootstellen aan hitte of koude, enzovoorts. De Boeddha waarschuwde voor deze praktijken, omdat ze het lichaam verzwakken en zo de beoefening van mentale ontwikkeling stagneren of onmogelijk maken. Hij noemde dergelijke extremen laag, grof en (mens)onwaardig.

Het zich overgeven aan sensualiteit maakt de geest zwak en onbeheerst. Zichzelf onder druk zetten levert innerlijke strijd en spanning op en is eveneens een ongezonde manier om de geest te ontwikkelen. Wanneer we bijvoorbeeld een bepaald verlangen hebben en dit strookt niet met onze opvattingen over onszelf of onze vooruitgang, drukken we dat verlangen weg. (Het effect van dit handelen is te vergelijken met een ballon - als deze aan de ene kant wordt ingedrukt stulpt hij aan de andere kant uit en kan zelfs klappen.) De Boeddha kon deze waarschuwing met recht geven, want hij had zelf ervaren hoe nutteloos deze uitersten waren, tijdens zijn jarenlange genietingen als prins en zijn ascese als kluizenaar. Hij had ontdekt dat hij zichzelf alleen maar afmatte, met als enig resultaat dat zijn lichaam zo verzwakt was dat hij zich nauwelijks nog overeind kon houden. Pas nadat het evenwicht hersteld was kon de Boeddha zoveel kracht in de oefening leggen dat hij de Verlichting bereikte.

Bij de onjuiste aandacht die door zowel zelfkwellling als een overmatige sensualiteit teweeg wordt gebracht, wordt het veranderlijke (*anicca*) aangezien voor blijvend (*nicca*), het onbevredigende (*doekkha*) voor bevredigend (*soekha*), het ontbreken van een zelf,

ziel of een ego (*anatta*) voor een zelf (*atta*) en datgene wat onrein is (*asoebha*) voor rein of mooi (*soebha*).

Wanneer zintuiglijk verlangen wordt geblokkeerd is aversie een vrijwel automatische reactie. Die aversie kan, afhankelijk van de waarde die we aan het object van verlangen hechten, uitgroeien tot haat, zowel naar onszelf toe als naar anderen. Een juiste en scherpe aandacht van een voortdurend ervan doordrongen zijn wat zich van moment tot moment voordoet zal inzicht en juist begrip bevorderen. Elke keer dat we iets zien, horen, ruiken, proeven, voelen met het lichaam of denken zou dat ten volle gekend moeten worden. Zo kunnen we duidelijkheid krijgen over hoe en waarom zintuiglijk verlangen op kan komen. Wanneer we hier niet in slagen of er onjuiste aandacht aan besteden, dan zal begeerte opkomen. Begeerte zal leiden tot gehechtheid en daarom zitten we vast aan die eindeloze kringloop van opnieuw dingen willen, angst voor verlies, smart wanneer we niet krijgen wat we willen of leed als we gekonfronteerd worden met datgene wat we juist niet willen. Op deze wijze houden we door *kamasawa* in stand te houden ook *doekkha*, de pijn die we ondergaan tengevolge van het onbevredigende karakter van de dingen, steeds in stand.

2. De tweede *asawa* is *bhawasawa*, de overwoekerende en benevelende wordingsdrift. Dit is het verlangen naar bestaan, verlangen om iets te worden, iets te zijn en te blijven voortbestaan. Het verlangen naar bestaan doet de dingen als iets statisch zien. Dit heeft niet alleen betrekking op ons bestaan als geheel, maar ook op al die mentale en stoffelijke processen die we ervaren en vast willen houden (of juist willen verwerpen). We neigen er dan naar ze te beschouwen als iets dat bij 'mij' behoort en leiden er zelfs onze 'individualiteit' uit af. Wanneer iemand bijvoorbeeld door een van de zintuigen iets waarneemt en daardoor aangename gevoelenservaart zal er, als hij daar aandacht aan schenkt, belangstelling ontstaan voor dat object. Die belangstelling zal weer leiden tot begeerte en verlangen. Door de hebzucht die dan wordt opgewekt probeert hij het object te krijgen. En als hij daarin slaagt beraadt hij zich hoe hij het zal aanwenden om er (zo lang mogelijk) bevrediging uit te putten. De gehechtheid die hij heeft aan het specifieke object vereist een voortdurend toezicht en een voortdurend onderhouden van die bevrediging. Zelfs wanneer zijn interesse taant wil hij er

geen afstand van doen en zijn bezorgdheid dat hij het kan kwijtra-
ken kan aanleiding zijn tot onrust, onvrede, angst en twist.

We denken aan ons bestaan als iets dat bestendig is. De over-
duidelijke veranderingen die we waar kunnen nemen betrekken we
niet op het bestaan als zodanig, maar worden meer gezien als dingen
die plaatsvinden zonder dat ze het geheel veranderen. Door deze
denkwijze kan gemakkelijk een verlangen naar bestaan geakkumu-
leerd worden. Bestaan is in feite heel betrekkelijk. Alles dat tot het
bestaan behoort is eens ontstaan en wat ontstaan is zal ook weer
wegvallen. Wanneer er een oorzaak was om een ervaring mogelijk
te maken, houdt dat tevens in dat zodra die oorzaak er niet meer
is ook die ervaring er niet meer is. Door (al wat tot) het bestaan
(behoort) gade te slaan kunnen we persoonlijk ervaren dat een
ervaring niet ontstaat ten gevolge van één, maar van meerdere oor-
zaken. Er is een voortdurend opkomen en wegvallen van dingen en
daarin is niets te vinden dat bestendig of onveranderlijk is.

In ons bestaan worden we gekonfronteerd met het einde van dat
bestaan: de dood en wat daarna gebeurt. Over die toestand na de
dood zijn veel ideeën ontwikkeld. Twee daarvan kenmerkt de
Boeddha als uitersten, als verwerpelijke en onjuiste spekulaties.
Namelijk het idee dat het bestaan na de dood voortduurt tot in alle
eeuwigheid, en het idee dat na de dood niets overblijft en alles
vernietigd wordt. Dat komt in feite neer op verlangen naar bestaan
(*bhawatanha*) en verlangen naar niet-bestaan (*wibhawatanha*). Uiter-
sten geven altijd een sterke zwart-wit tekening. Daartussen ligt nog
een groot gebied van mogelijkheden die overwogen kunnen worden,
maar die vaak toch de sporen in zich dragen van een van de uiter-
sten. Daarin ligt ook het gevaar van spekulatieve meningen omtrent
het bestaan. Nu hebben *bhawatanha* en *wibhawatanha* niet alleen
betrekking op de toestand na de dood, maar ook in ons leven spelen
deze twee uitersten een belangrijke rol en ze hebben er een grote
invloed op. Stel dat iemand de mening is toegedaan dat er een be-
staan is dat eeuwig voortduurt, wat is dan het resultaat van deze
opinie? De Boeddha heeft verklaard dat zo iemand lui wordt met
betrekking tot het verkrijgen van inzicht in het bestaan, want wat
voor reden heeft hij om te oefenen? Ook bij een nihilistische le-
vensvisie gaat iemand daaraan voorbij, want hij heeft geen doel. Zo
iemand zal eerder de neiging hebben overdaad te zoeken en zich
over te geven aan zintuiglijke genietingen. Zijn tijd is beperkt en
hij zal het gevoel hebben deze goed te moeten benutten. In de

eerste levensvisie, de eeuwigheidsleer (*sassata-ditthi*), is er een sterke gehechtheid aan een ego, een zelf, aan het leven. Bij het nihilisme (*oeccheda-ditthi*) speelt aversie tegen het bestaan of tegen het leven op het moment zelf een grote rol, maar ook hier is een sterk ego-besef aanwezig. Degene die denkt dat hij eeuwig bestaat gelooft in een zelf dat voortgaat van de ene toestand van bestaan naar een andere en ontwikkelt gehechtheid aan bestaan, dat hij als bevredigend ziet. Een heleboel aspecten in zijn leven schrijft hij toe aan een zelf, een ziel die hij ziet als stabiel, een inherent en permanent ego. Hij verheugt zich in het feit dat zijn leven voortgaat en hij zal zich inspannen zijn levensomstandigheden zodanig te verbeteren dat hij er in de toekomst nog vreugde van zal hebben. Ook degene die in nihilisme gelooft verheugt zich, maar dan om de reden dat zijn leven na de dood zal ophouden, dan is hij er van af. Voor geen van beide personen is er reden om zich spiritueel te ontwikkelen en zich bezig te houden met de *Dhamma* om zich te bevrijden van *doekkha*, want de een ontkent *doekkha* en de ander ziet *doekkha* als absoluut.

Vertaald naar ons eigen leven ligt het eeuwigheidsbeginsel besloten in ons verlangen dingen te continueren, te laten voortbestaan en nihilisme in het niet aksepteran van het onaangename; we willen niet verweven zijn met die negatieve emoties die we ontleen aan ervaringen. In de Kommentaren wordt uitvoerig aandacht besteed aan deze twee uitersten, die verborgen vormen zijn van een ziekelijke eigenliefde en een ziekelijke zelfhaat. Wanneer we daar de gevaren van gaan inzien begint het bestaan zijn buitengewone aantrekkingskracht wat te verliezen en kunnen we het meer in de juiste proporties zien. De Boeddha leert dat er alleen een afhankelijk ontstaan en verdwijnen is. Er is het waarnemen van iets en het denken erover, dat zijn twee verschillende dingen; en het handelen dat naar aanleiding van het denken ontstaat door middel van het lichaam of de spraak is weer een heel ander proces. Het oorspronkelijke objekt van waarneming heeft plaats gemaakt voor andere objekten, van nieuwe waarnemingen van mentale en stoffelijke processen (*nama-roepa*) en daarin is geen enkele entiteit of iets substantieels. Te denken dat er een onveranderlijke ego-entiteit is in al die processen, is als het kijken naar de schaduwbeelden van een schimmenspel en dat voor werkelijk aan te zien. De schaduw op het scherm ontstaat door een samenspel van een aantal factoren, zoals licht, de pop, degene die de pop laat bewegen, enzovoorts.

Door te kontempleren op de bestaansfactoren en de kenmerkende karakteristieken ervan te zien: veranderlijkheid (*anicca*), het onbevredigende (*doekkha*) en het ontbreken van elke substantie of een zelf (*anatta*), kan het gevoel opkomen daarvan bevrijd te willen zijn. Niet in de vorm van een sterke aversie tegen bestaan, maar te zien hoe we gebonden zijn aan de kringloop van steeds weer bestaan en hoe onbevredigend dat is. Op dat moment beseffen we de last van het bestaan en begint er een kleine opening te komen in het vrijwel ondoordringbare woud van onwetendheid. Zo kan de ervaring van de last van bestaan een aanzet zijn voor spirituele inspanning.

In de tijd van de Boeddha was er een monnik die een sterk verlangen had naar de vrouw van wie hij was weggegaan om het thuisloze leven van een monnik te gaan leiden. Op momenten dat zijn spirituele oefening hem moeite kostte, speelden herinneringen aan zijn vroegere leven hem parten en verlangde hij ernaar zijn vrouw weer te zien. Enkele monniken in zijn omgeving bemerkten met welke problemen hij te kampen had en zij gingen naar de Boeddha. De Boeddha riep de monnik bij zich en liet hem door bovennatuurlijke kracht een visioen zien van hemelse wezens wier schoonheid die van zijn vroegere vrouw ver overtrof en waarbij zijn mooie vrouw een apin leek te zijn. De monnik, nog vol van dit visioen, zette zich met grote ijver in om door middel van zijn oefening herboren te worden temidden van die hemelse wezens. Hij maakte daarbij dus gebruik van iets dat niet daarvoor was bedoeld. De monnik was nu zo vervuld van zijn doel, dat hij zijn medebroeders steeds lastig viel met zijn beschrijvingen van die wezens. Opnieuw gingen de monniken naar de Boeddha en zeiden dat Nanda maar een huurling was. De Boeddha stelde hen echter gerust, want op het moment dat zij hun beklag deden had Nanda zich, door zijn grote inzet, bevrijd van het bestaan in *samsara*, van de bindingen en de grofheid van de wereld en de Verlichting bereikt. Zo was Nanda zijn 'doel' voorbij geschoten en een Arahat geworden, iemand die onwetendheid heeft overwonnen en in wie geen begeerte meer is.

Soms wordt door de inzet om aan iets te ontkomen een bepaalde spirituele hoogte bereikt. Het gaat er in de oefening ook niet zozeer om grenzen te trekken, maar om te weten wat er wel of niet achter gelaten moet worden en soms kunnen we daar voldoende energie uit putten om de diepgewortelde overwoekerende driften te overwinnen.

3. Een belangrijke overwoekerende en benevelende kracht in ons leven is *ditthasawa*: meningen, opinies, overtuigingen, enzovoorts. Het maakt niet veel uit of we een juiste of een verkeerde mening hebben: meningen benevelen de geest. Zij zijn de oorzaak van twist, onvrede en strijd, zowel in onszelf als met anderen; ook al zijn ze overeenkomstig de waarheid, dan nog is het een aanhangen van een mening. Er is een verschil tussen een mening hebben en visie hebben. De Boeddha verklaarde dat het Nobele Achtvoudige Pad bestaat uit Juiste Visie, ³(*samma-ditthi*), juist inzicht, begeleid door zeven andere factoren, waarbij deze zeven min of meer ondergeschikt worden gemaakt aan Juist Inzicht. Met betrekking tot meningen kunnen we zonder overdrijving stellen dat er niets is in deze wereld waaraan we zo gehecht zijn als aan onze eigen mening. Niettegenstaande het feit echter dat meningen ons zó dierbaar zijn dat we er een hevige strijd voor over hebben om er gelijk in te krijgen, zijn we toch erg labiel in het hanteren ervan. Het is opvallend dat meningen waar we gisteren nog achter stonden, vandaag bij hoog en bij laag afgezworen kunnen worden. Hele volkeren strijden met elkaar te vuur en te zwaard om een bepaalde opvatting en vinden na enige tijd een kompromis om vrede te sluiten. Dat is dan wel ten koste gegaan van vele levens, om nog maar niet te spreken van de vertroebeling van de geest gedurende de strijd. Hoe tragisch is het niet om op de brokstukken die het gevolg zijn van onze mening, die mening te moeten herzien en tegelijk door een gebrek aan visie het gevaar te lopen weer een even verderfelijke mening er voor in de plaats te ontwikkelen? In het overwegen komen gedachtenprocessen op die onmiddellijk weer wegvallen. Ze zijn gekonditioneerd door voorgaande gedachtenprocessen en konditioneren op hun beurt weer de volgende. Steeds is er een andere nuance. De ene schijnbare 'kostbaarheid' (mijn mening) wordt voor een volgende verwisseld. Dat hele woud van meningen is ontstaan door onwetendheid. Ze zijn gebaseerd op het idee van een zelf, een ego dat zich onderscheidt van anderen en daarin ligt de kiem van konflikt. Ten gevolge van meningen is er strijd, verzet, onrust, trots, het idee van een eeuwig bestaan of het idee van een bestaan dat met de dood ophoudt, enzovoorts.

Al die ideeën, meningen, opinies, vormen van geloof bewegen zich tussen de twee uitersten, namelijk de mening dat alles bestaat en de mening dat niets bestaat. Een stabiliteitsleer dat alles in evenwicht is en niet verandert en de opvatting dat er eigenlijk

niets bestaat, een ontkenning van het bestaan. Het Boeddhisme houdt tussen deze meningen precies de middenweg aan. De Boedha verklaarde dat de twee uitersten niet de werkelijkheid zijn. De werkelijkheid is een voortdurend samenspel van factoren, een proces van wording, verandering, een voortdurende mutatie van mentale en stoffelijke verschijnselen, die in een onderlinge samenhang opkomen en verdwijnen ten gevolge van voorwaarden en weer nieuwe voorwaarden in zich dragen voor het opkomen van volgende processen. Dat deze processen veranderen en niet blijvend zijn houdt geenszins in dat ze er niet zijn en dat brengt ons bij een heel moeilijk onderdeel van de Boeddhistische Leer, te weten het begrip *soeññata*, dat wil zeggen het leeg zijn van de verschijnselen of het verstoken zijn van een zelf. Het betekent dat begrippen als *mens* of *ding* er in feite niet zijn, het zijn samengestelde dingen die geen entiteit bezitten. Zij komen op en verdwijnen weer onmiddellijk en zijn daarom kortstondig. Dat houdt in dat mentale en stoffelijke processen bestaan en tegelijk niet bestaan, in de zin dat in het proces van opkomen en verdwijnen het moment waarop ze tot een hoogtepunt komen uiterst kort is en zelfs daarin is er nog een opkomen en verdwijnen. Een andere term voor *soeññata* is *anatta*, het niet-substantiële.

Het is van belang om deze leerstelling van *anatta*, van het zonder-zelf zijn, niet zomaar als een theorie aan te nemen en te proberen in ons leven toe te passen, want dan kunnen er grote problemen ontstaan. We kunnen bijvoorbeeld het ego gaan ontkennen, voordat het uit eigen ervaring is ingezien en begrepen als een dwaallicht, een begoocheling op zich. Daardoor kan grote innerlijke spanning ontstaan tussen het beeld dat we van onszelf hebben als 'niet-zelf' en de niet begrepen 'ik'-identifikatie daarin. We kunnen van de leerstelling van *anatta* wel gebruik maken om een zeker begrip aan te kweken, maar het mag de geest niet gaan overheersen en op die wijze tot een nieuw dogma worden gemaakt. De Boedha was een Leraar zonder dogma's; Hij leerde wat het gevolg was van uitersten en liet zien dat het volgen van welk uiterste dan ook een doodlopende weg is en wees de Middenweg (*maddhima patipada*). Dat is de enige weg die kan leiden tot het zien van de werkelijkheid, want de werkelijkheid is gewoon daar en is niet afhankelijk van welke mening dan ook. De werkelijkheid is ook geen mening of uitvinding van de Boedha, maar de Boedha is er wel in geslaagd op eigen kracht de weg er naar toe te ontdekken en heeft zelf

gezien wat de werkelijkheid is. Uit eigen ervaring kan de Boeddha dan ook verklaren dat wanneer iemand ziet dat dingen ontstaan en afhankelijk zijn, opkomen ten gevolge van voorwaarden en juist daardoor vergankelijk zijn, hij zich bevrijdt van zijn illusie, zijn begoocheling. Van zo iemand wordt gezegd dat hij 'bekoeld' is en hij is op zo'n moment in staat onbewogen te zijn ten opzichte van zijn ervaringen. Hij kan zich bevrijden van alle bindingen aan deze oever (de wereld waarin we leven) en ook van de stroom (van de latente neigingen, *asawa's*) die hij moet oversteken en geleidelijk nadert hij de andere, veilige oever. Op het moment dat hij de andere oever bereikt is er niemand die deze veilige oever bereikt, er is niemand die *nibbana* bereikt, want de laatste binding van onwetendheid is doorbroken en het idee van een *ik*, een *zelf*, is gezien voor wat het is, leeg en essentieel. Er is alleen een voortgaande stroom van stoffelijke en mentale verschijnselen die waargenomen wordt.

4. De vierde *asawa* is *awiddjasawa*, onwetendheid. *Awiddja* - niet weten, is de bekronende bezoedeling van de geest. Op elke bezoedeling rust het stempel van onwetendheid. Onwetendheid betekent niet het verkeerd geïnformeerd zijn, maar heeft betrekking op het niet kennen van de ware aard van de verschijnselen, het niet duidelijk weten wat de werkelijkheid is, het niet bekend zijn met het onderscheid tussen mentale verschijnselen (*nama*) en stoffelijke verschijnselen (*roepa*). *Awiddja* is een diepgeworteld niet-begrijpen, iets aanzien voor wat het niet is, ofwel een begoochelde visie op het bestaan. Filosofische of rationele kennis of begrip van de ware aard van de levende en levenloze dingen als samengesteld, veranderlijk, onvolmaakt, onbevredigend en niet-zelf is op zich niet voldoende om onwetendheid te elimineren. Intellectuele kennis is wel een goede ondersteuning, want het kan een stimulans zijn voor een juist moreel gedrag (*sila*) en zelfs tot beheersing van de obsessies in de geest leiden, maar vanuit de latente gebieden (*anoesaya*) van onze geest kunnen elk moment de diepgewortelde driften opkomen en een aanslag plegen op de goede gedachten. Zo kan ons intellectuele begrip bezoedeld worden door trots. We zijn van mening dat we de dingen nu wel doorgrond hebben en het misschien al beter weten dan anderen. Zo kunnen we ongemerkt tot 'spirituele hoogmoed' vervallen, een schijn van heiligheid ontwikkelen die als een valstrik

werkt voor onze oefening. Alleen door inzichtkennis en intuïtieve wijsheid kan onwetendheid met wortel en al worden uitgeroeid en dan pas zal er een einde komen aan de eindeloze kringloop van geboorte en dood (*samsara*).

De Kommentaren geven als uitersten van onwetendheid het naar buiten gericht zijn en in jezelf gevangen te zitten. De Boeddha verklaarde dat bewustzijn op zich 'stralend' is, maar bezoedeld wordt door mentale activiteiten en stoffelijke processen waaraan we hechten. Deze lering van de Boeddha is bijzonder belangrijk, want omdat het bewustzijn op zich zuiver is, is dat een toestand van de geest die we kunnen bereiken door de geest te zuiveren van de bezoedelingen (*kilesa*), zoals gehechtheid aan de mentale processen die verbonden worden met het idee 'ik', 'mij' of 'mijn'. Dan is er geen voortgaan meer, geen nieuwe aanzet, geen continueren van het bestaan. In de Lering van het Afhankelijk Ontstaan (*paticca sam-
oepada*) wordt de relatie tussen bewustzijn en de stoffelijke en mentale verschijnselen verklaard. Er is een voortdurende wisselwerking tussen het bewustzijn en de psycho-fysieke verschijnselen. Wanneer in het bewustzijn de wortels of oorzaken voor bestaan niet meer aanwezig zijn zullen de stoffelijke en mentale processen ophouden te bestaan. De oefening van *wipassana* is er op gericht de geest te bevrijden van deze wortels die binden aan het bestaan door inzicht te verkrijgen in de eigenschappen die het bestaan doen voortgaan. Als iemand door middel van die mentale ontwikkeling bedrevenheid heeft is hij in staat zijn geest te zuiveren van zowel het onheilzame als het heilzame. Zijn geest zal ook deze dualiteit te boven komen en de ongekonditioneerde toestand van *nibbana* bereiken door visie en diepe doorgroeiende kennis en inzicht in de werkelijkheid.

Deze vier *asawa's* werken op elkaar in, houden met elkaar verband en zorgen ervoor dat bepaalde activiteiten ontplooid worden. We ervaren iets met onze zintuigen en we voelen ons erdoor aangetrokken. We raken bekoord door de gewaarwording en we willen er iets mee gaan doen. We willen het waargenomene hebben (of juist niet) en we gaan aan de slag om het te verkrijgen. Zodra het in ons bezit is moeten we het verdedigen als iets dat 'van mij' is en niet van iemand anders. Zelfs al kunnen we het afstaan dan is het toch iets 'van mij' dat 'ik' weggeef of waar 'ik' afstand van doe. Steeds gaan we uit van de interactie van een 'ik' en de wereld,

als iets dat buiten mij werkzaam is en waar ik de invloed van voel. We spreken over de maatschappij die dingen van ons verlangt, zonder er bij stil te staan wat het nu allemaal precies inhoudt dat we beweren. We verbinden verschillende dingen aan elkaar die niet aan elkaar verbonden kunnen worden, omdat ze niet als zodanig bestaan.

Eens kwam de dewa Rohitassa naar de Boeddha en zei: 'Vriend,⁴ ik heb de wereld tot in de verste hoeken doorkruist, maar ik kan nergens het einde ervan vinden. Waar is het begin en waar is het einde van de wereld?' Een nog steeds actuele vraag. In deze tijd zijn we drukker dan ooit bezig daar een antwoord op te vinden. Hoe dieper we echter doordringen in het heelal, hoe meer ruimte daar weer blijkt te zijn. De Boeddha antwoordde op de vraag van Rohitassa dat er geen einde van de wereld te vinden is en hij voegde er nog aan toe dat zonder dat iemand het einde van de wereld heeft bereikt er geen ophouden van het lijden (*doekkha*) is. Een schijnbare tegenstelling. De Boeddha duidt hiermee op het verschil tussen de uitwendige samengestelde wereld (*sankhara loka*), de makrókosmos, die oneindig is en de innerlijke wereld (*satta loka*) en zei tegen Rohitassa: 'Het begin en het einde van de wereld liggen besloten in dit nog geen twee meter lange (een vadem lange) lichaam met zijn bewustzijn en zijn waarneming.' De wereld waarover de Boeddha spreekt is de wereld van onze *nama's* en *roepa's* en de problemen in de wereld zijn de problemen die opkomen door het opkomen van de vier *asawa's*. In feite zijn er zes werelden, de wereld van het zien, het horen, het ruiken, het proeven, het voelen door middel van het lichaam en het denken.

De mens heeft zich in de loop der eeuwen nogal wat moeite getroost om materie te onderzoeken, de Boeddha echter legde niet zozeer de nadruk op het onderzoek naar de wereld van uiterlijke objecten, maar op de bevrijding van de geest, de bevrijding van *doekkha*. Welke kennis van materie we ook hebben, *doekkha* kan daarmee niet beëindigd worden. Er zijn filosofen die stellen dat de uiterlijke en de innerlijke wereld niet van elkaar verschillen. Dat is niet helemaal waar. Materie is wel gelijk aan alle vormen van materie, ons lichaam inbegrepen en die uiterlijke wereld is oneindig, die kan niet tot een einde worden gebracht. Maar de geest als kognitief vermogen verschilt daarvan.

In de *Sabbasawa Soetta* zet de Boeddha dan ook uiteen hoe die geest overwoekerd kan worden door factoren en geeft zeven methoden (*karana*, methode, middel tot iets) om in verschillende omstandigheden tot het beheersen en uitroeien van de *asawa's* te komen. Een voorwaarde om deze methoden met succes te kunnen toepassen is het inzien van de gevaren die de *asawa's* vormen in ons leven en hoe zij een werkelijk geluk in de weg staan; en tevens de noodzaak te voelen ze ook daadwerkelijk aan te pakken. De Boeddha wijst er, op dat de *asawa's* slechts vernietigd kunnen worden in iemand die de Lering inzake hun verderfelijke aard en werking begrijpt (*djanato*, hij die weet) en inziet (*passato*, hij die 'ziet'). Zoals het fysieke oog dingen kan onderscheiden en ziet wat iets is, zo kan het geestesoog, het spirituele oog, eveneens dingen zien met betrekking op mentale toestanden.

Om nu het gevaar van het opkomen en toenemen van de *asawa's* te kunnen zien, moet iemand het verschil onderkennen tussen oppervlakkige en diepgaande aandacht. Diepgaande aandacht (*yoniso manasikara*; *yonī* = baarmoeder) betekent een grondige en penetrerende (*yoniso*) aandacht (*manasikara*), die scherpzinnig is, waardoor de diepergelegen eigenschappen, die over het algemeen verborgen blijven voor de niet-achtzame geest, gezien kunnen worden. De tegenhanger ervan is oppervlakkige aandacht (*ayoniso manasikara*), die zich tevreden stelt met de buitenkant van de dingen. Iemand met oppervlakkige aandacht kijkt niet scherp naar de processen van *nama* en *roepa* die zich voordoen. Zijn noteren ervan is vluchtig en hij weet nauwelijks wat er gaande is. Hij voelt alleen de drukkende invloed ervan en dit brengt hem in verwarring en hij vormt zich allerlei ideeën over zichzelf en de dingen en personen om hem heen. Degene die zich toelegt op het verkrijgen van inzicht door mentale ontwikkeling (*wipassana*) probeert met een analytische diepgaande blik de dingen te observeren. Zo iemand is, wanneer hij met regelmaat oefent, in staat om te zien wanneer de *asawa's* kunnen opkomen en hij kan ze leren beheersen. Zo kan hij de *asawa's* die zijn opgekomen elimineren en voorkomen dat nieuwe *asawa's* zullen opkomen. Wanneer hij onafgebroken noteert zal er geen ruimte meer zijn voor het ontstaan van de *asawa's*. Wanneer het noteren verslapt en er is slaperigheid of de geest geeft zich over aan luiheid, is dat het ogenblik waarop de *asawa's* de kans hebben om alles weer in hun overwoekerende greep te krijgen. Met het nauwgezet noteren wordt niet één ding tegengegaan, maar er wordt een heel konglome-

raat, een hele samenbundeling bestreden van overwoekerende krachten die in de geest besloten liggen.

De eerste methode die de Boeddha in de *Sabbasawa Soetta* uiteenzet is die van het ontwikkelen van *Visie - Dassana*. Dit heeft direkt betrekking op de beoefening van meditatie (*bhawana*). *Dassana* betekent inzicht, 'iets zien zoals het werkelijk is'. In deze lering spreekt de Boeddha over een niet-onderwezen wereldling (*poethoeddjana*), iemand die een leven in de wereld leidt en nog niet de stadia van Heiligheid (*Sotapatti*, het Binnengaan van de Stroom; *Sakadagami*, Eenmalig Terugkerend; *Anagami*, Nooit-Terugkerend en *Arahatto*, de Waardige of Heilige) heeft bereikt en over de onderwezen discipel (*ariyasawako*), die door het horen van de Bevrijdende Dhamma een Nobele is geworden.

De Boeddha noemde een *poethoeddjana* onwetend, omdat zijn geest nog niet verlicht is door het horen van de Dhamma (*assoewata*). Hij heeft geen inzicht en veronachtzaamt daardoor de Nobelen (*adassawi*); hij is niet begiftigd met de juiste wijsheid (*akowido*) en is niet geoefend (*awinito*) in de Nobele Dhamma (*ariyadhamma*) wat betreft het Nobele Achtvoudige Pad (*Magga*), de Vier Nobele Waarheden (*Sacca*), de Vijf Aggregaten (*Khandha*), Mentale en Stoffelijke processen (*Nama-Roepa*), de Zesvoudige Bases (*Salayatana*), de Elementen (*Dhatoe*), enzovoorts. Zijn leven is niet als dat van een Nobele, een Waardige (*sappoerisa*, een goed en waardig mens). Net zoals hij zich zal snijden aan scherp gras wanneer hij dat verkeerd vastgrijpt, zo lijdt hij omdat hij de werkelijkheid onjuist beziet en veronachtzaamt en niet begiftigd is met visie en wijsheid en niet geoefend is in de Bevrijdende Dhamma.

Wanneer de wereldling iets waarneemt, over iets nadenkt, denkt over zijn verleden, het verleden beschouwt, er op terug kijkt en het vergelijkt met het heden, bepaalt hij aan de hand van het verleden wat hij nu moet doen. Hij droomt over de toekomst en heeft over het huidige moment alleen maar twijfel, hij ervaart zijn bestaan als onzeker (*atthibhawa wa natthibhawa wa*, of het er is of niet) en heeft er weinig duidelijkheid over. Deze gedachten van verwarring en twijfel zijn typische gedachten van een wereldling. Deze bespiegelingen, die niet vergezeld gaan van visie en helderheid van geest, zijn de oorzaak van (zes) verkeerde meningen die hij ontwikkelt. Hij is zich niet bewust van het feit dat ze niet juist zijn en dat ze hem gevangen houden in een illusoir beeld van de werkelijkheid. Zij schijnen hem toe als waarheid (*saccato*), als een werkelijk feit,

waarop men zich kan verlaten (*thetato*); hij gelooft dat er een eeuwige ziel of een onveranderlijk zelf (*atta*) is, dat is het eeuwigheidsgeloof (*sassata-ditthi*); hij gelooft dat alles na de dood volkomen vernietigd wordt, dat is de vernietigingsleer (*oeccheda-ditthi*); hij heeft een idee dat er een zelf is dat zich van zichzelf bewust is; hij heeft het idee dat er een zelf is dat zich bewust is van de stoffelijke en mentale processen die niet te beïnvloeden zijn door het zelf; hij heeft het idee dat het bewust zijn van het zelf niet-zelf is of hij heeft het idee dat datgene wat de resultaten van moreel goede (*kalyana*, lieflijke) en slechte (*papa*, verderfelijke) daden ervaart het zelf is dat blijvend van aard is (dat hetzelfde is als het zelf dat de daad verricht).

Met deze vaste denkbeelden dat hij iemand is, vervalt de wereldling tot de verwerpelijke toestand van verkeerde meningsvorming (*ditthiwipatti*) en er wordt van zo iemand gezegd dat hij tot het aanhangen van verkeerde meningen is vervallen (*ditthagatam*), dat de waarheid niet tot hem kan doordringen omdat hij verstrikt is en gehinderd wordt door meningen (*ditthagahanam*). Hij bevindt zich in de woestenij van onwetendheid (*ditthikantaram*), hij draait en wentelt zich in meningen (*ditthiwoekam*, *ditthiwipphandutam*) en is geketend door de binding van meningen (*ditthisamyodjanam*). De meeste meningen die de Boeddha opsomt, buiten de meningen over een zelf en niet-zelf, hebben te maken met onze activiteiten, die verbonden zijn met ideeën als 'ik besta', 'ik ben zus of zo', 'ik heb dit of dat', enzovoorts; en die we plaatsen in de tijd. Daarbij meten we al die dingen voortdurend af aan onze omgeving en aan de ideeën die we daarover hebben.

Voor de oefening van *wipassana* zijn meningen een bijzonder belemmerende omstandigheid. *Wipassana* is gericht op een zo objectief mogelijk observeren van elk verschijnsel dat zich voordoet en met achtzaamheid te noteren wat zich voordoet, zonder daar een idee aan vast te koppelen of er over te gaan nadenken. Als er denken is, wordt dat genoteerd als 'denken' en verder wordt er niets mee gedaan. Het wordt losgelaten, omdat zich al weer nieuwe verschijnselen voordoen. Wanneer het noteren niet heel direkt is, bestaat het gevaar dat meningen zich vastzetten in de geest. We vinden iets aangenaam of onaangenaam en er ontvouwt zich dan weer een skala van overwegingen, opinies, opvattingen, enzovoorts: de woestenij van meningen.

Nu is het bedrieglijke van meningen die we hebben, dat ze zich voordoen alsof ze waar zijn. We hebben onze meningen vaak overwoogen en zeggen dan dat we 'onze hand er voor in het vuur durven steken'. Wat dat betreft kunnen we echter niet voorzichtig genoeg zijn, ook al lijken onze meningen zo goed gefundeerd en hebben we nog zulke goede argumenten bij de hand. Als ons uitgangspunt onjuist is of onze blik is niet scherp genoeg, is zelfs die goed gefundeerde mening iets dat op drijfzand is gebouwd. Hoe beperkt is ons zicht, onze visie op de dingen niet; bijvoorbeeld: een bocht die heel lang is en zich over een grote oppervlakte uitstrekt, lijkt recht te zijn. We denken een rechte lijn te volgen, maar komen uiteindelijk op hetzelfde punt uit. En dat ene punt is toch weer hier en nu.

Om nu tot meer inzicht te kunnen komen zijn drie factoren van groot belang: achtzaamheid (*sati*), helder begrip (*sampadjañña*) en wijsheid (*pañña*). Achtzaamheid zorgt voor de aandacht, het weten dat er iets is; helder begrip is weten wat het is, het wordt gekend en we hebben een juist zicht op datgene wat ermee gedaan kan worden. Zo is er een helder begrip van het doel (van de oefening), er is helder begrip van gepastheid, dat wil zeggen het juiste gebruik van de middelen, helder begrip van het domein van meditatie, het juist toepassen van de instructies en helder begrip van de realiteit, hetgeen betrekking heeft op het kennen van de werkelijkheid. Helder begrip zorgt ervoor dat achtzaamheid en konsentratie tot een hoogtepunt kunnen komen voor de ontwikkeling van inzichtkennis en wijsheid.

De Boeddha wijst op tien bindingen (*samyodjana*) die het ontwikkelen van deze drie factoren tegenhouden en die ons gevangen houden aan de eindeloze kringloop van *samsara*. Dit zijn: 1. het geloof in een zelf, 2. het geloof dat ritën en ceremoniële handelingen de Uiteindelijke Bevrijding (*Nibbana*) teweeg kunnen brengen, 3. twijfel, 4. verlangen naar en gehechtheid aan zintuiglijke genietingen, 5. boosheid, 6. verlangen naar en gehechtheid aan een fijnstoffelijk bestaan, 7. verlangen naar en gehechtheid aan een nietstoffelijk bestaan, 8. waandenkbeelden, 9. rusteloosheid en 10. onwetendheid.

In de Satipatthana Soetta, de prediking over de Vier Grondslagen van Achtzaamheid, geeft de Boeddha vier kontemplaties; namelijk lichaamskontemplatie (*kayanoepassana*), kontemplatie op gevoel (*wedanoepassana*), kontemplatie op de geest (*cittanoepassana*) en

kontemplatie op de mentale toestanden (*dhammanoepassana*).⁶ Deze vier kontemplaties op de stoffelijke en mentale verschijnselen hebben tot doel om deze processen te leren kennen naar hun ware en kenmerkende aard (*anicca, doekkha, anatta*) om op die wijze het bestaan te begrijpen en zich ervan te bevrijden door de gradaties van Heiligheid te bereiken, waarin onwetendheid doorbroken is.

I. VISIE

De eerste methode, *dassana* of visie, die door de Boeddha werd uiteengezet in de *Sabbasava Soetta*, verwijst naar de verwezenlijking van die Gradaties van Heiligheid, te beginnen met *Sotapatti*, het Binnengaan van de Stroom die tot Nibbana leidt. Bij dit eerste stadium van Heiligheid worden de eerste drie bindingen uitgeroeid, door de visie en wijsheid die ontwikkeld zijn. Bij het verwezenlijken van *Sakadagami* worden de vierde en vijfde binding verzwakt, terwijl deze bij het bereiken van het stadium van *Anagami* volkomen ontworteld zijn. Wanneer de discipel het vierde en hoogste stadium van Heiligheid, het Arahatschap, bereikt, worden de overige vijf uitgeroeid en is hij bevrijd van de binding aan *Samsara*.

Er is een verschil tussen de instructies die de Boeddha gaf aan de discipelen die in de Sangha (de Orde van Discipelen) leefden of aan de leke-discipelen. De discipelen die tot de Sangha behoren leiden een leven dat specifiek gericht is op de vernietiging van de *asava's*. Zij hebben het gezinsleven achter zich gelaten om een kontemplatief leven te leiden en trachten zo het hoogste doel, het bereiken van het volkomen ophouden van het lijden (*doekkha*), te verwezenlijken. De instructies die de Boeddha voor de leke-discipel had, waren in overeenstemming met zijn dagtaak en huiselijke beslommeringen en sociale verplichtingen. De Boeddha was een praktische leraar, hij wist dat iemand met een drukke baan en allerlei sociale contacten eenvoudig niet genoeg tijd en energie overhoudt om op dezelfde wijze te oefenen als iemand die voor een kontemplatief leven kiest. Wanneer iemand zich echter werkelijk inzet voor een spirituele ontwikkeling in welke situatie ook, is deze prediking van groot belang. In zijn beoefening van de factoren van het Achtvoudige Pad is het noodzakelijk het onderscheid te hebben tussen verlangens en behoeften. Iets dat zich in eerste instantie laat aanzien als een behoefte, kan in een diepere analyse een verlangen

blijken te zijn. Maar voor de persoon in kwestie kan op zo'n moment dat verlangen een noodzaak zijn om zich staande te kunnen houden. Het is belangrijk zorgvuldig te overwegen wat in zulke situaties het juiste midden is en niet tot uitersten te vervallen. Er is veel disharmonie, niet alleen buiten ons, maar ook in onszelf. Die buiten ons is misschien wel een gegeven, maar we hebben het meeste te maken met het ontbreken van harmonie in onszelf. Visie als eerste methode zou het beste samengevat kunnen worden met de uitspraak: 'Weten wat we doen en doen wat we weten'. Dat wil zeggen dat iemand weet wat er op het moment zelf gaande is, welke dingen een rol spelen, wat er nu is. Hij probeert in het hier en nu te blijven wanneer hij handelt met de wijsheid en het inzicht of de visie die er op dat moment is.

II. BEHEERSING

De tweede methode is *Beheersing - Samwaram*. De Boeddha verklaarde: 'De Dhamma gaat tegen (de gewoonten van) de wereld in'. Daarom is voor velen de tweede methode om de *asawa's* in hun benevelende en overwoekerende kracht tegen te gaan zo moeilijk. Leven in de wereld betekent over het algemeen dat er veel ruimte wordt gegeven aan (uitbundig) genieten en niemand die daar iets slechts in ziet. Integendeel, het wordt als iets gezien waar we niet buiten kunnen. De Boeddha ontkent niet dat genieten fijn is, maar 'omdat er dingen zijn die aangenaam zijn om te ervaren is er gehechtheid en daardoor is er lijden' (Samyoetta Nikaya). Gehechtheid is dus een gevolg van genieting en de (mogelijke) gevolgen daarvan zijn teleurstelling, frustratie en leed als die genieting weer ophoudt. Hieruit komen weer negatieve gedachten voort die onheilzaam (*akoësala*) zijn. De ethisch-psychologische term *akoësala*, die over het algemeen vertaald wordt met onheilzaam, slecht of immoreel, zou hier kunnen worden uitgelegd als 'een onbedreven handeling, omdat deze niet tot werkelijk geluk leidt'. Er zullen weinigen onder ons zijn die met ernst en zelfkennis zouden durven beweren niet gehecht te zijn aan fijne dingen, herinneringen, enzovoorts, in het leven. Nu moet niet ten onrechte de konklusie worden getrokken dat deze tweede methode te maken heeft met dingen niet meer toestaan; het gaat hier om het beheersen ervan, er mee om kunnen gaan en niet vanuit een dwangmatig handelen onszelf onder druk

zetten. De Boeddha wijst er alleen op dat er dingen zijn die, als we ze niet beheersen, er toe kunnen leiden dat de *asawa's* opkomen en als ze eenmaal opgekomen zijn gemakkelijk kunnen toenemen in kracht, maar dat er ook dingen zijn die, als we ze beheersen, dat zullen tegengaan. Welke dingen moeten beheerst worden?

We hebben het vermogen om te zien, te horen, te ruiken, te proeven, in of met ons lichaam iets te voelen en te denken; en in het gebruik van die vermogens schuilt een gevaar. Elke keer dat we door middel van een van de zintuigen een ervaring hebben kunnen we òf gehechtheid aan die specifieke beleving ontwikkelen omdat we ons er in verheugen òf we hebben er afkeer van. Over bepaalde dingen hebben we een mening dat het mooi is (bijvoorbeeld de natuur), en andere dingen bestempelen we als lelijk of vies. Bepaalde geuren vinden we aangenaam, andere niet. Daarover kunnen de meningen niet alleen uiteenlopen, maar ook hoog oplopen. Er is niet veel fantasie nodig om te bedenken wat er gebeurt als de ene buurman harde muziek ten gehore brengt die een andere buurman afschuwelijk vindt klinken, maar waar een derde buurman wel weer waardering voor kan hebben.

Zo kan ons lichaam een bron van gehechtheid zijn en vooral in de oefening is dat te bemerken. Wanneer er pijn of ongemak is verzetten we ons daartegen en we gaan onmiddellijk tot actie over. We bewegen om de stijfheid tegen te gaan of krabben om de jeuk te verdrijven en ons weer prettig te kunnen voelen. In feite zijn we zo onbeheerst, het liefst zouden we moeiteloos Nibbana willen bereiken. In dit verband zou het toch wel goed zijn onze gedachten eens te laten gaan over al die discipelen van de Boeddha die vaak onder moeilijke omstandigheden, soms geteisterd door zware ziekten, onder hevige pijnen bleven oefenen en vlak voor zij stierven de Verlichting bereikten. Toen de Boeddha een van de monniken eens bezocht en zag hoe ziek deze was, vroeg de Boeddha of hij de pijn kon verdragen. De monnik antwoordde dat de pijn nauwelijks te verdragen was. De Boeddha gaf hem instructies en onderwees hem de Dhamma, waarop de monnik op zijn sterfbed de Verlichting bereikte.

De geest is ongedurig en belust op avontuur, elke keer als hij een impuls krijgt via de zintuigen springt hij er op af met een grenzeloze nieuwsgierigheid: 'wat is het?', 'wie is het?', 'waar komt dat vandaan?' Tegelijk vormt de geest zich daar allerlei ideeën over.

IJdele ideeën die ons kunnen aanzetten tot zelfzuchtige, illusoire bespiegelingen. We kunnen heel filosofische of psychologische beoordelingen hebben over onze ervaringen, zonder dat we de ervaring zelf in feite goed kennen. In de oefening kan opeens het besef ontstaan dat het goed is om te oefenen. We ervaren dat als een goede gedachte, waar we vreugde door kunnen voelen. Maar op het moment dat we het noteren loslaten en gaan nadenken over het feit dat we dan misschien eindelijk eens vrij kunnen komen van alle moeilijke, zware dingen in ons leven, hebben we de *asawa's* alweer ruimte gegeven om op te komen. Dingen in 'mijn' leven, 'ik' wil vrij zijn, enzovoorts. Wat begint als een nobele gedachte en aspiratie, zet zich geleidelijk en niet opgemerkt vast in verlangen. En verlangen blijft verlangen, welk object het ook heeft. Er hoeft dus maar een kleine verandering te zijn, een even verslappen van de aandacht en het hele mooie gedachtenproces is ontregeld. Er is zoveel voorkeur, voor heel kleine dingen (een bepaalde smaak, een vorm, een geluid), die eigenlijk zo nietig zijn dat ze in geen verhouding staan tot het effect dat ze in de geest teweeg brengen. Maar ons leven wordt er wel door overheerst, het heeft een machtige greep op onze gemoedstoestanden.

Wipassana leert de dingen te aksepteren voor wat ze zijn, zonder verzet; 'het is, zoals het is', niet zoals 'ik' vind of denk dat het moet zijn. We kunnen zien wat in onszelf gebeurt wanneer de situatie zich plotseling wijzigt, niet alleen in de oefening, al is de reactie daar misschien duidelijker te herkennen, maar ook in gewone dagelijkse dingen. Het hele leven wijzigt zich steeds; steeds doen zich nieuwe omstandigheden voor zonder dat onze toestemming daar voor wordt gevraagd; en hoe is de eerste reactie daar nu op? Kunnen we het evenwichtig opvangen of raken we in paniek en kunnen we het tenslotte na een heleboel nadenken dan toch plaatsen en schikken we ons maar in het onvermijdelijke? Juist op die momenten is er een unieke kans heel kontemplatief *wipassana* te beoefenen en het is een goede test-case om te zien of we ons gemakkelijk kunnen aanpassen; of we plooibaar zijn en of onze achtzaamheid is opgewassen tegen de veranderingen die zich zo onverwacht voordoen.

Beheersing is een begrip dat nogal eens verzet ontmoet. Een veel gehoord argument is dat wanneer iemand zich helemaal kan uitleven en zich ongebreideld laat gaan, er vanzelf wel een punt bereikt wordt dat het ophoudt en de zucht naar bevrediging uitgeput raakt. Misschien een aantrekkelijke redenering, maar helaas een

drogreden, omdat hierbij verschillende factoren over het hoofd worden gezien. Om te beginnen het aspekt van accumulatie. Gewoonten zetten zich vast en laten zich dan niet zomaar wegdenken. Dan zijn er nog myriaden van objekten die de geest blijven boeien. Er kan zeker een tijdelijke impasse zijn, die ongeveer hetzelfde effect heeft als bij iemand die teveel gegeten heeft. Na enige tijd vraagt ook de geest weer om gevoed te worden door allerlei prikkels en als dat niet gebeurt zal er een diepe onvrede ontstaan. Een geest die gewend is zijn gang te gaan zal zich verzetten tegen elke vorm van beheersing en discipline; als het ene objekt niet bereikbaar is dan gaat hij op zoek naar een ander. Wie kent niet het voorbeeld van mensen die bijvoorbeeld ophouden met roken en dan gaan snoepen omdat ze die drang kwijt moeten? Dat is het paard achter de wagen spannen. Hoeveel meer effect heeft het ook niet in een wijder verband om ons toe te leggen op het leren beheersen van al die driften en verlangens? Beheersing is niet het onderdrukken van iets, maar het is een deugd die innerlijke kracht vergt om te beoefenen. Met tolerantie naar onszelf als het niet helemaal lukt, en tegelijkertijd met de kracht om het opnieuw te proberen tot het tenslotte een verworvenheid in ons leven is geworden.

III. JUIST GEBRUIK

Patisewana, een juist gebruik van iets of het nastreven ervan, is de volgende methode die de Boeddha geeft om de woekering van de *asawa's* tegen te gaan. In de prediking spreekt de Boeddha alleen van gebruik, maar hier wordt juist gebruik bedoeld. Het is het juiste gebruik van de mogelijkheden of middelen die we nodig hebben om te bestaan. Nu hebben we verschillende dingen nodig om ons bestaan te garanderen en daarin heeft de een meer nodig dan de ander. Het kan zijn dat iemand door zekere levensomstandigheden, of vanwege een beroep, op een bepaalde manier moet leven. Iemand met een representatief beroep heeft meer dingen nodig dan iemand die dat niet heeft. In ons leven zullen we zelf moeten uitvinden wanneer er sprake is van een behoefte, dat we echt iets nodig hebben, of dat verlangen een rol speelt. Er zijn vier dingen, rekwisieten, die door de Boeddha worden genoemd als noodzakelijkheden voor het leven van ieder mens. Dat zijn voedsel, kleding, onderdak en medicamenten. Deze vier dingen vallen niet onder verlangens, al kunnen zij

wel tot objekt van verlangen worden gemaakt als we er bijvoorbeeld allerlei bijzonderheden aan willen toevoegen, zoals speciaal voedsel of speciale kleding, enzovoorts.

De Boeddha noemt deze vier benodigdheden omdat we, allereerst, niet buiten stoffelijk voedsel kunnen; kleding is er om ons lichaam te beschermen tegen weersomstandigheden, tegen insecten, enzovoorts, evenals onderdak ons beschermt tegen deze dingen en bij ziekte hebben we geneesmiddelen nodig om te kunnen herstellen. In zijn instructies omtrent het gebruik van deze vier benodigdheden is de Boeddha zeer strikt wat betreft de leden van de Sangha, maar voor de leke-discipel zou het eveneens bijzonder nuttig zijn zich eens bezig te houden met de vraag hoe hij of zij met deze dingen omgaat in het leven. Maken we altijd zo bewust gebruik van deze dingen of zijn we verslaafd aan het gemak en zijn we gesteld op luxe en overdaad? In hoeverre worden we beheerst door verlangens met betrekking tot de kleding die we dragen en de zorg die we aan ons uiterlijk besteden? En als we moeten eten doen we dat dan alleen maar omdat het lichaam gevoed moet worden of kiezen we juist uit allerlei speciale dingen die onze voorkeur hebben en gebruiken we dranken die zelfs nadelig zijn voor de gezondheid en de geest benevelen? Waarom eten we, doen we dat voor plezier (*dawa*, sport), uit verdwazing en overdaad (*mada*), voor een lichamelijke verfijning (*mandana*) of voor uiterlijk schoon, om er trots op te kunnen zijn (*wibhoesana*)? Ook met betrekking tot het huis dat we bewonen is het goed eens stil te staan bij al de dingen die we daarin hebben en die we aanschaffen. Zijn ze noodzakelijk of vinden we ze alleen maar zo leuk en zijn ze toch wel erg gemakkelijk?

Het is een bekend feit dat medicamenten die op zich groot nut hebben, bij onjuist gebruik ook toegepast kunnen worden als een middel tot beneveling. Dat hoeft nog niet eens direkt betrekking te hebben op verslaving aan drugs, maar ook in het overmatige gebruik van allerlei pilletjes, tabletten, drankjes, enzovoorts om het minste of geringste lichamelijke ongemak te bestrijden ligt het gevaar van oneigenlijk gebruik op de loer.

Nu is het zeker niet gemakkelijk om met deze vragen bezig te zijn en daarbij eerlijk te onderzoeken wat het eigenlijke motief is dat achter bepaalde dingen ligt, want we doen ze al heel lang zo, uit gewoonte. Door meer bewustheid te krijgen over het hoe en waarom van ons handelen met betrekking tot het gebruik van de dingen zouden we wel eens tot de konklusie kunnen komen dat we

ze niet altijd op de juiste manier toepassen en zullen gewoonten veranderd moeten worden. Dat kan tot een zeker verzet leiden, zowel in onszelf als van onze omgeving die ons voor een groot deel inschat naar die gewoonten. Daarom is het van belang te bedenken dat de Boeddha deze methoden alleen als aansporing tot onderzoek aanreikte en er nooit sprake is van dwingende voorschriften. Voor de discipelen in de Sangha zijn ze bedoeld als een ondersteuning en bescherming van het kontemplatieve leven dat zij verkozen hebben en voor de discipel die in beslag genomen wordt door de verplichtingen van een maatschappelijk leven kunnen deze overwegingen eveneens een ondersteuning en bescherming zijn om zijn geest te zuiveren van een onjuist gebruik van deze vier dingen, waardoor de *asawa's* weer meer kans krijgen zich te nestelen. Ook hier is het belangrijk evenwicht en het juiste midden te vinden. Een te rigoureuze aanpak getuigt van net zoveel gehechtheid en verlangen als een te slappe houding van het zich maar ongebreideld overgeven aan zintuiglijk genot. Daarin ligt het efficiënt aanpakken zeker niet. Iemand die gehechtheid heeft aan eten maakt geen juist gebruik van de middelen door met opzet eten te bereiden dat niet lekker is. Daarin ligt geen juiste aandacht voor zijn eigen motieven om dit zo aan te pakken. Het resultaat zal dan ook meestal uitmonden in verzet, aversie en onvrede. Ook al smaakt het eten bijzonder goed en is het met zorg toebereid, dan nog hoeft het geen bron van gehechtheid te zijn. De gehechtheid zit niet in het eten, maar ontstaat in onze geest en die moeten we leren kennen en begrijpen.

Dat geldt evenzeer voor onze behuizing en alle bezittingen. Een huis moet in de eerste plaats een goede bescherming bieden tegen verschillende weersomstandigheden, allerlei dieren, insecten, die ons kunnen bedreigen en het moet ook een goede plaats zijn om te verblijven met betrekking tot de mogelijkheid om meditatie te beoefenen. Een goed en stevig huis is dus bijzonder geschikt om ons die mogelijkheid van bescherming te bieden en we moeten niet denken dat een bouwvallig onderkomen het doel beter zou dienen. Wanneer we echter in de omstandigheid komen te verkeren dat ons onderkomen minder fraai is dan we dat zouden wensen, is het wel zaak dan op te letten dat we dan het doel, het tegengaan van de *asawa's* door de methode van juist gebruik, niet uit het oog verliezen.

Het is belangrijk te beseffen dat het onderscheid tussen noodzaak en behoefte niet altijd zo scherp te trekken is en ook niet konstant

is in ons leven. Ook daarin moet een zekere souplesse zijn. We kunnen soms in een situatie verkeren dat we wel zien dat iets uit verlangen voortkomt, maar wanneer we daar op dat moment niet aan toegeven, bestaat de kans dat we uit balans raken, terwijl op een ander ogenblik het ons hoegenaamd geen moeite kost datzelfde na te laten. *Yoniso manasikara* is in al die situaties van groot belang, want het gevaar dat we onszelf teveel onder druk zetten en daarmee allerlei nieuwe vormen van gehechtheid aankweken, is niet denkbeeldig. Het heeft vanzelfsprekend geen enkele zin om hierin vergelijkingen te trekken met anderen. Nog afgezien van het feit dat vergelijken te maken heeft met dunk of trots (*mana*), een onheilzame faktor in de geest, kunnen we ons beter inspannen om onze eigen geest aan te pakken en te zuiveren van de overwoekerende werking van de *asawa's*, dan ons bezig te houden met het onbekende terrein van andermans motieven.

IV. LIJDZAAMHEID

Adhiwasana, lijdzaamheid of geduldig verdragen, de vierde methode, betreft de wijze waarop we omgaan met de ongemakken die eigen zijn aan het bestaan, zoals hitte, koude, honger, dorst, enzovoorts. Het feit dat we een lichaam hebben brengt ook de mogelijkheid met zich mee pijnen te moeten ervaren die doordringend, scherp, hevig, stekend, snijdend, onaangenaam of zelfs dodelijk kunnen zijn. Niemand – ook de Boeddha's en de Arahants niet – kan daaraan ontkomen. Niet alleen onze eigen konstitutie is een bron van allerlei ongemak, ook onze omgeving kunnen we als zodanig ervaren. De interactie met andere mensen, omgang met dieren, de insecten die ons hinderen, het weer dat niet is zoals we dat graag zouden willen zien, enzovoorts.

We hebben in verband met onze gerichtheid allerlei ideeën over onze omgeving. Wanneer we graag willen oefenen moet het stil zijn, als we niet oefenen willen we graag dat er anderen in de buurt zijn om mee te praten. Steeds nieuwe kapstokken om ons eigenlijke onvermogen tot verdragen aan op te hangen. Er is zoveel dat ons hindert, ergert, waarover we ons kwaad kunnen maken dat we vergeten dat al die dingen zich in onze geest afspelen. De mug die om ons hoofd heen zoemt, doet dat niet met de bedoeling ons te plagen; het is een mug, dus is hij aangewezen op bepaald voedsel.

Dat we er niet voor voelen om een van onze ledematen als voedsel aan te bieden, omdat we daar een onaangename ervaring aan ontleend hebben op eerdere momenten, is niet het probleem van de mug, maar ons probleem. We raken geïrriteerd en ontwikkelen agressieve gevoelens naar een diertje dat nog niet eens zo groot is als de helft van onze pink. We zouden eens objectief moeten observeren wat alleen al een mug of een wesp aan moordzuchtige gevoelens in ons teweeg kunnen brengen. Als we meer op de gedragingen van die dieren zouden letten zijn er andere - minder schade-toebrengende - middelen te verzinnen om ze uit onze omgeving te verwijderen als we er dan zo bang voor zijn. Dit geldt niet alleen voor insecten, maar heeft ook betrekking op dingen in onze omgeving, personen, situaties die we als hinderlijk of vervelend ervaren. De Boeddha zegt dat als we in contact komen met dingen of mensen die we zien, spreken of horen, we dat met lijdzaamheid moeten verdragen. Wanneer we dat niet doen kunnen zinnelijke verlangens opkomen en toenemen en ons overwoekeren. Lijdzaamheid betekent niet dat we het allemaal maar over ons heen moeten laten komen. Het is geen berusting in de zin dat er toch niets aan te doen is. Lijdzaamheid als methode om de *asawa's* te vernietigen houdt een standvastige houding in, een begrijpen dat dingen zo gaan, een begrijpen ook waarom we er zo gekonditioneerd op reageren. Pas op het moment dat we al dat verzet van de geest doorzien, kunnen we geduld en verdraagzaamheid (*khanti*) ontwikkelen. We zijn gewend de wereld te bezien vanuit ons egocentrisch denken en alles wordt afgemeten aan wat we als aangenaam of onaangenaam ervaren, zonder in feite stil te staan bij het gegeven dat anderen, waar we ons zo aan storen, het ook doen en heus niet in de eerste plaats bezig zijn met de vraag of we het nu zo aangenaam vinden. Voor zover zij dat wel doen kunnen we dan ook ervaren hoe prettig dat is en het zou voor ons evenzeer een stimulans kunnen zijn om eens meer stil te staan bij de vraag hoe wijzelf zo min mogelijk hinderlijk zijn voor een ander, dan omgekeerd. Zo kunnen we in lijdzaamheid goede eigenschappen als liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en gelijkmoedigheid ontwikkelen. Waar deze eigenschappen in de geest gevestigd raken is er voor de *asawa's* geen ruimte om op te komen.

Wanneer iemand moeite heeft met geduld en lijdzaamheid om ongemakken te verdragen geeft de Boeddha het advies ekstra aandacht te besteden aan de keuze van een verblijfplaats (voor medita-

tie) en toe te zien dat de omgeving, flora en fauna, voedsel, enzovoorts, niet al bij voorbaat zijn wankele gemoedsrust zullen verstoren. Ook hier is het een vereiste te zien waar we zelfbeheersing kunnen hebben of waar het diepgewortelde onzekerheid en angst betreft. Lijdzaamheid en standvastigheid zijn factoren die geleidelijk en met grote aandacht ontwikkeld moeten worden om ze op de juiste wijze te kunnen hanteren. Lijdzaamheid in het ontwikkelen van lijdzaamheid, ook naar onszelf toe, is van groot belang.

V. VERMIJDEN

Dit brengt ons tot de volgende methode die er toe leidt dat de overwoekerende krachten van de *asawa's* worden tegengegaan, namelijk *Pariwaddjana* of het vermijden van plaatsen waar gevaar dreigt. Dat kunnen plaatsen zijn waar wilde dieren ons bedreigen of in de buurt van smerige poelen. Dit zijn plaatsen die onheil brengen. Wilde dieren waren voor de discipelen die in het woud, aan de voet van een boom of op een open plaats mediteerden in de tijd van de Boeddha een reëel gevaar.

Het advies van de Boeddha om onnodige gevaren te vermijden door niet naar slechte plaatsen te gaan heeft echter nog een ander aspect, namelijk het vermijden van slecht gezelschap, slechte vriendschap. Met slechte vriendschap doelt de Boeddha op die vrienden die ons van de oefening afhouden, die onze inspanningen om de werkelijkheid te willen doorgronden bagatelliseren of zelfs belachelijk proberen te maken. Voor degene die ernst maakt met het tegengaan van de *asawa's*, die probeert zijn geest te zuiveren van deze woekeringen, is goede vriendschap (*kalyana mita*) van groot belang. In goede vriendschap staat de Dhamma steeds voorop, de Dhamma vormt daarin een maatstaf. De geest verheugt zich in het slechte (*papasmim ramati mano*), hij vindt het heerlijk met het slechte bezig te zijn. Met het slechte wordt in dit verband niet direkt het puur boosaardige bedoeld, of dingen die uit kwaadaardigheid zijn begaan, maar het betekent meer algemeen: datgene wat niet tot het goede en heilzame leidt. De geest is wispelturig en moeilijk te beheersen. Hij vindt het vaak gemakkelijker de dingen maar zo'n beetje op hun beloop te laten dan zich in te spannen en zichzelf te beteugelen. Dan kunnen de bezoedelingen (*kilesa*) gemakkelijk opkomen en vrij spel hebben.

Er zijn vele en verschillende vormen van bezoedeling die uit de *asawa's* kunnen worden afgeleid. Verlangen heeft al zo'n grote schakering van mogelijkheden om tot uiting te komen, bijvoorbeeld voorkeur, wellust, hartstocht, enzovoorts. Andere bezoedelingen die veel voorkomen zijn trots of eigendunk en hoogmoed, die zowel positief als negatief ten opzichte van onszelf kunnen uitvallen. Deze dingen mogen dan in wereldse zin niet opgevat worden als iets dat slecht is, maar op het spirituele pad vormen ze een gevaar. Omdat al die dingen zozeer verweven zijn in ons dagelijks leven zijn ze moeilijk herkenbaar als een tegenwerkende kracht, daar het uitgangspunt anders ligt en er ook andere maatstaven gelden. Wat in de wereld als een succes wordt beschouwd is op het spirituele pad een hindernis, die de voortgang kan belemmeren. Het is dan ook zeer belangrijk die vriendschap te zoeken waarbij we kunnen afgaan op de waardevolle adviezen van iemand die wijs is. De Boeddha stelt met betrekking hiertoe dat het beter is alleen te zijn (zoals een rhinoceros), wanneer men niemand vindt die wijs is, dan met slecht gezelschap om te gaan. En hij voegt daar nog aan toe dat iemands geest neigt tot dat wat iemand vaak overweegt, waar hij veel over nadenkt. Daarom heeft de methode van het vermijden niet alleen betrekking op onze omgeving, maar zeker ook op onze mentale toestand, waarin het onheilzame vermeden dient te worden.

VI. VERWIJDEREN

De methode die de Boeddha vervolgens geeft is *Widodana*, verwijderen, elimineren. Er zijn *asawa's* die opkomen omdat we bepaalde dingen niet verwijderd hebben. Wanneer we ze wel verwijderd zouden hebben is er ook geen grond voor de *asawa's* om op te komen en zich te vermeerderen. Welke dingen moeten nu verwijderd worden? De Boeddha geeft hier een opsomming van dingen die op zich al voor voldoende problemen zorgen wat betreft het verwijderen ervan: begeerte, kwaadwilligheid, huichelarij en wrok, afgunst en gierigheid, bedrog en verraad. We bedriegen onszelf vaak en zijn dan koppig en hardhoofdig. De Boeddha noemt verder nog arrogantie en trots die uit eigendunk voortkomen, onstuimigheid, licht ontvlambaar zijn en dan aan grote opwinding ten prooi vallen. Al deze gemoedstoestanden zijn direkt of indirekt het gevolg van zintuiglijk verlangen.

Er zijn drie typen van *witakka* (overdenking, overweging, bespiegeling, gedachten en redenering) die iemand die de *asawa's* wil bestrijden zal moeten verwijderen. Het eerste type is *Kama-witakka*, het nadenken over zintuiglijke genietingen, het bezig zijn met zintuiglijke objecten teneinde er bevrediging aan te ontlenu. Er zijn vijf *Kama's* (*pañcakama*); de wellust die ontstaat tengevolge van ervaringen door middel van het oog, het oor, de neus, de tong en het lichaam. Deze kunnen vertaald worden als de onheilzame verlangens die verbonden zijn met de vijf zintuigen. Voorts zijn er twee typen van *kama*: 1. aangename beelden, geluiden, geuren, smaken en aanrakingen en allerlei bezit (*watthoekama*) en 2. verlangens, gehechtheid, wellust, hartstocht (*kilesakama*).

Het tweede type is *byapada-witakka*, het nadenken over iets met kwaadwilligheid en boosaardigheid, enzovoorts. *Byapada* (*wyapada*) is de wens om iemand pijn te doen, te kwetsen en heeft eveneens betrekking op haat, wraakzucht, boosheid, enzovoorts. Het derde type is *wihimsa-witakka*, de gedachte van wreedheid, gedachten waarin elke vorm van genade ontbreekt.

Elke incidentele ervaring die we hebben kan omslaan tot een gewoonte-patroon. We kunnen zo gehecht raken aan die specifieke ervaring dat we ons inspannen om opnieuw een situatie te kreëren waarin die ervaring weer tot stand kan komen. Incidentele processen zijn actieve processen die vaak tot gevolg hebben dat we rusteloos en gejaagd worden, omdat we er een herhaling van willen of juist bang zijn dat ze zich herhalen. Mentale smetten zetten zich gemakkelijk vast, zoals een kruipplant iets aangrijpt om zich aan vast te haken en zo alles zal overwoekeren. Zo gaan hartstochten als een overwoekerende kruipplant dwars door onze morele principes heen.

Om iets te kunnen verwijderen moeten we eerst weten wanneer het aanwezig is en hoe we het kunnen aanpakken. Daarom moeten we het onderscheid kunnen maken tussen incidentele processen en gewoonte-processen, ofschoon in eigenlijke zin elk proces incidenteel is. Maar het is in dit verband goed te weten of iets ontstaat doordat het geakkumuleerd is of dat het incidenteel is en of het iets betreft dat zinnig is of dat het schadelijk is. Pas als we daar voldoende zicht op hebben kunnen we datgene wat ongewenst is verwijderen. De vijf werelden van de zintuigen zijn bijzonder groot, met een enorme hoeveelheid aan objecten en er zijn vele combinaties en mogelijkheden. Wanneer we inderdaad het einde van de wereld willen bereiken, het ophouden van het lijden, het onbevredigende (*doekkha*)

dat het gevoel is van ervaringen van die werelden, zullen we ons intensief moeten bezighouden met te leren zien waar onze geest overwoekerd dreigt te raken en hoe we die overwoekering kunnen verwijderen.

Kilesakama, de wens om te genieten, om aangename dingen te willen ervaren is een heel sterke instroming in de geest. Alles wordt daaraan afgemeten en in het spoor daarvan volgen al die emoties en gedachtenprocessen, associaties met eerdere processen, enzovoorts. Als het aangename niet bereikbaar blijkt te zijn en onze verlangens geblokkeerd worden, ontstaat het hele skala van gevoelens van irritatie, boosheid en haat tot woede toe. Er zijn soms meer kleine dingen nodig om een eskalatie van negatieve gevoelens op gang te brengen; zoiets als een pen die niet blijkt te schrijven als we even haastig een notitie willen maken. Driftig kunnen we het ding dan wegslijten en daarbij nauwelijks in de gaten hebben wat er in de geest op zo'n moment gebeurt. Er is geen enkele bewustheid van ons handelen en daarom ook weinig remming. Er zijn mensen die in een vlaag van woede dingen stuk gooien en dat later ten zeerste betreuren. In onze woede slaan we met de vuist op tafel of geven ergens een schop tegen, met de kans dat we onze hand of voet bezeren.

Woede en agressie kunnen gemakkelijk leiden tot gewelddadigheid, *wihimsa*, de tegenpool van *ahimsa*, het ontbreken van geweld, het geweldloos zijn. Een agressieve houding of zelfs het overgaan tot geweld heeft vaak te maken met diepe vormen van angst of frustratie. We hebben een haast onbedwingbare zucht naar zekerheid; we moeten alles kunnen plaatsen om het te kunnen hanteren en er mee om te gaan. Wanneer we dat niet of niet voldoende kunnen doen raken we al vlug emotioneel het spoor bijster en kan een diep wantrouwen en zelfs haat naar de omgeving ontstaan.

VII. ONTWIKKELEN

Deze zesde methode van verwijderen is dan ook niet te scheiden van de zevende methode die de Boeddha ons adviseerde in de strijd tegen de *asawa's* en dat is *Bhawana*. Dit laatste werkterrein omvat de *mentale ontwikkeling* van kalmte (*samatha*) en inzicht (*wipassana*) door middel van het ontplooiën van de zeven factoren die belang-

rijke schakels zijn in het proces om de Verlichting te bereiken (*boddjhanga*).

Deze zeven factoren⁸ zijn Achtzaamheid (*sati*), Onderzoek van de Dhamma (*dhammawicaya*; dhamma's zijn hier alle processen die het bestaan vormen), Inspanning (*wiriya*), Verrukking (*piti*), Kalmte (*passaddhi*), Konsentrasië (*samadhi*) en Evenwichtigheid (*oepekkha*).

De eerste methode, die van visie, heeft veel te maken met deze laatste, mentale ontwikkeling of *bhawana*. Mentale ontwikkeling betekent hier door middel van kalmte (*samatha*), als voorbereidende basis om de geest tot rust en konsentrasië te brengen, tot de beoefening van *wipassana*, inzicht-meditatie, te komen. Bij de beoefening van meditatie, die als doel heeft wijsheid te verkrijgen, wordt nog al eens teveel gedacht aan dat doel en te weinig aan het proces, de stadia die doorlopen moeten worden vóór we tot het doel kunnen komen. Daarin ontbreekt de eerste faktor van Verlichting: *sati*, achtzaamheid. Onachtzaamheid is de valkuil waar we onmiddellijk in belanden als we het noteren van de processen die zich voordoen loslaten. Onachtzaamheid verbindt ons met leed, jammer en smart, wanhoop; het brengt ons in situaties waarin we lijden, omdat we gescheiden worden van datgene dat ons dierbaar is of omdat we datgene krijgen dat we niet willen. Onbezonnenheid konfronteert ons met het lijden, dat het gevolg is van geboorte en dood. De Boeddha zei dat *sati* een heel bescheiden faktor is; hij werkt in stilte en in stilte kan hij zich ook het best ontwikkelen. Zo heeft elk facet in de oefening te maken met *sati* en zoals wij al zagen is helder begrip of heldere bewustheid daarbij onmisbaar (*sati-sampajañña*) om tot een scherp onderscheiden, een glashelder weten te komen van datgene dat zich hier en nu voordoet. Wanneer we de processen onnauwkeurig waarnemen, niet zien dat tengevolge van contact (van een van de zintuigen met het zintuiglijk objekt) gevoel opkomt en dat tengevolge van gevoel verlangen, enzovoorts kan opkomen, kunnen emotionele toestanden die onheilzaam zijn ons in hun greep krijgen. Achtzaamheid herleidt de veelheid van dingen tot het enkelvoudige. Het zien dat dingen elkaar opvolgen en niet één geheel zijn, geen continuïteit vormen, van 'iets' dat doorgaat, brengt ook een geleidelijk en natuurlijk loslaten van het idee van 'ik' met zich mee.

Dhammawicaya, de tweede schakel die tot ontplooiing moet komen, is het onderzoek van alle *dhamma's* (mentale en stoffelijke processen, *nama* en *roepa*). We nemen aan dat dingen op een bepaal-

de manier zijn, bijvoorbeeld ze zijn 'van mij', 'dit ben ik', enzovoorts. We denken dat dingen bestendig zijn, dat ze aangenaam en bevredigend of mooi zijn, maar door onderzoek naar de werkelijke aard ervan kennen we de dingen niet meer naar hun beschrijving, maar naar wat ze zijn. Wanneer we bijvoorbeeld naar een bloem kijken zien we de bloem als een totaal. Er zijn natuurlijk wel onderdelen aan te zien, maar die behoren in onze oppervlakkige beschouwing tot de bloem als geheel. Door onderzoek naar *nama* en *roepa* en daarin de onderlinge afhankelijkheid alsook hun onafhankelijkheid te zien, kunnen we ons bewust worden dat er niet zoiets bestaat als een bloem, maar dat alleen een samenstelling, het op een bepaalde manier samenkomen van factoren, bloem wordt genoemd. We zijn gewend aan het konventionele beeld van de dingen en daarom is het niet eenvoudig alle processen analytisch te beschouwen en te onderscheiden wat *nama* en wat *roepa* is. Deze tweede faktor van de *boddjhangas* is een ondersteuning om te leren zien hoe alle processen onderworpen zijn aan drie fasen: ze ontstaan, komen tot een hoogtepunt en verdwijnen weer (*oeppada*, *thiti*, *bhanga*), waarbij de lichamelijke processen minder snel gaan en elkaar overlappen. Als er maar een *roepa* tegelijk zou bestaan, zou er geen lichaam zijn; het zou steeds ontstaan en weer wegvallen. Gedachten komen echter na elkaar en de ene gedachte kan pas ontstaan als de voorgaande verdwenen is. Gedachtenpatronen, elementen van gedachten kunnen hun energie bundelen en doorgeven aan de volgende, waardoor de intensiteit van de ene gedachte overgeheveld kan worden naar de volgende, die zich weer wijzigt. Soms kan zich zoveel energie ophopen, dat onze geest onder druk komt te staan. Op zo'n moment is het wel eens nodig om door dingen heen te kunnen gaan om te zien hoe ze vastzitten en welke invloed ze op ons leven hebben. *Dhammawicaya* betekent niet het opdoen van intellectuele en beredeneerde kennis, al kan dat zeker een ondersteuning betekenen voor de oefening, maar onderzoek betreft hier specifiek het observeren van al de processen door middel van de beoefening van inzicht-meditatie,

Wiriya, inspanning in de oefening komt tot ontplooiing wanneer de innerlijke noodzaak wordt gevoeld om onszelf te bevrijden van *doekkha* en de Verlichting te bereiken. Hoewel we niet weten wat Verlichting is, weten we in ieder geval wel wat Verlichting niet is. Elke keer dat we *nama's* en *roepa's* observeren bemerken we wat het is om niet verlicht te zijn, om de bindingen van afhankelijkheid

te ervaren. Steeds blijven we weer vastzitten in die kringloop van contact, ervaring, gevoel, het willen vasthouden of juist niet, allerlei gedachtenprocessen die daar weer op volgen, enzovoorts. Pas wanneer we duidelijk doordrongen zijn van de gevaren van dat gebonden zijn aan die kringloop, aan *samsara*, het afhankelijk bestaan, bereikt *wiriya* een hoogtepunt. Dan ontstaat een besef dat we er iets aan moeten doen. Daarom is het van belang *doekkha* niet alleen te zien als 'dit deel is onaangenaam', maar als 'dit deel dat onaangenaam is kan alleen zo ervaren worden, omdat ik gebonden ben aan *samsara*. Wanneer ik niet gebonden zou zijn aan *samsara*, zou ik datzelfde gevoel van onvrede, van ongeluk, wanhoop, smart, ongeduld, opwinding niet ervaren; dan zou ik daar vrij van zijn'. Door dit besef kan *wiriya* krachtiger worden en kan iemand zich intensief gaan toeleggen op het ontwikkelen van die dingen die ontwikkeld moeten worden om tot inzicht-kennis en wijsheid te kunnen komen. Om de vernietiging van *asawa's* te kunnen bereiken is *wiriya* een onontbeerlijke faktor. Wanneer *wiriya* echter niet met achtzaamheid wordt toegepast, bestaat het gevaar van gejaagdheid en kan de hindernis van rusteloosheid de kans krijgen zich in de geest te nestelen.

Een andere belangrijke faktor in de oefening is *piti*, verrukking of vreugde. De Boeddha benadrukte dat *piti* onmisbaar is in de oefening. Nu zijn sommige mensen van mening dat de Leer van de Boeddha, waarin de negatieve kanten van de menselijke geest niet verdoezeld worden, weinig plaats biedt aan vreugde. De Boeddha spreekt echter over een heel andere vorm van vreugde dan de wereldse vreugde. Wereldse vreugde heeft betrekking op ervaringen van iets dat aangenaam is, dingen die we leuk of fijn vinden en vreugde in die zin verdwijnt als er iets is dat we niet aangenaam vinden. Aan het aangename of leuke wordt dan een gevoel van blijdschap of zelfs opwinding ontleend. Daarin kan een grote uitbundigheid aan de dag gelegd worden.

Wanneer we echter kritisch kijken naar ons eigen leven en naar het leven van mensen in onze omgeving, kunnen we konstateren dat we over het geheel genomen meer gekonfronteerd worden met allerlei problemen, grote of kleine, dan dat we vreugde ervaren. We hebben juist zo'n hang naar plezierige en fijne dingen waar we vreugde aan kunnen beleven omdat het in verhouding zo weinig voorkomt; en als de vreugde die we ervaren ophoudt, vallen we in een diep gat. We kunnen in feite niet goed omgaan met vreugde.

We verliezen elke helderheid als het er is en zijn totaal verslagen als het er niet meer is.

Piti is een vreugde die vanzelf ontstaat wanneer het besef doorbreekt dat het goed is om te oefenen. *Piti* komt voort uit de instelling van het zich verheugen in de oefening, een zich verheugen in het feit dat we de mogelijkheid hebben om te oefenen; niet in een aanwijsbaar resultaat van dat oefenen, dat ergens aan afgemeten zou kunnen worden, maar in de inspanning van het oefenen op zich. *Piti* kenmerkt zich niet door een grote uitbundigheid of opwinding, maar het is een diepe ervaring van verrukking. Voor de voortgang van de oefening is vreugde een wezenlijk aspect. Echt helemaal te leven met de Dhamma en er steeds mee bezig te zijn geeft een diep gevoel van vreugde, waardoor innerlijke harmonie kan ontstaan; want in echte vreugde ligt de openheid naar anderen en het ontwikkelen van bijzondere eigenschappen als vriendelijkheid (*metta*), mededogen (*karoena*), medevreugde, zich verheugen dat ook anderen vreugde beleven (*moedita*). *Piti* is echter ook iets dat opkomt en weer wegvalt, wanneer er de voorwaarden voor zijn. Wanneer er gehechtheid ontstaat aan de ervaring van *piti*, wordt het gelijk gekoppeld aan angst en wordt het zuivere karakter van *piti* aangetaast. Maar iemand die *piti* in de oefening ervaren heeft en onverstoorbaar doorgaat met observeren en het noteren van de dingen die opkomen en wegvallen, zal - nadat *piti* is opgekomen en weer weggevallen is - er door gestimuleerd worden. Van zo iemand gaat de oefening gelijkmatig voort.

Het ontbreken van *piti* kan de oefening bemoeilijken en zwaar maken. Daarom zijn de volgende twee *boddjhanga's*, kalmte (*passaddhi*) en konsentrasie (*samadhi*), van groot belang.

Passaddhi heeft betrekking op de kalmte van de geest, de mentale toestanden. Wanneer we ons opwinden, ons druk maken over van alles en nog wat en achter dingen aanrennen, kunnen we maar al te goed bemerken hoe verwarrend dat op onze geest werkt. In zo'n toestand verliezen we al gauw overzicht en kunnen eerder fouten maken, doordat onze beoordeling niet scherp en juist was. Kalmte in de betekenis van een faktor van Verlichting heeft te maken met het afstand nemen van dingen, er niet in geïnvolveerd zijn, de dingen zien zoals ze zich voordoen en er niet in meegeleurd te worden. Hoe meer ideeën we hebben over hoe de dingen moeten gaan, hoe minder kalmte de kans krijgt zich in onze geest te vestigen. *Passaddhi* heeft betrekking op een beheerste geest, een

geest die geen voorkeur heeft en de dingen neemt voor wat ze zijn, ook als ze onaangenaam zijn. Een kalme geest ziet dat zowel aangename als onaangename dingen opkomen en wegvallen, zo kortstondig bestaan dat ze het niet waard zijn om er aan gehecht te zijn. Kalmte is een noodzakelijke basis voor concentratie (*samadhi*).

Samadhi is eenpuntigheid van geest. In alle dingen die we doen ligt concentratie besloten. Zonder dat zouden we niet in staat zijn iets tot stand te brengen of welke handeling dan ook goed uit te voeren. *Samadhi* als *boddjhanga* is concentratie die betrekking heeft op de mentale ontwikkeling. Het is de voortzetting van achtzaamheid (*sati*). Als gewone aandacht is *samadhi* één van de zeven begeleidende factoren (*cetasika*) die in elk gedachtemoment (*citta*) aanwezig zijn. *Samadhi* als de eenpuntigheid van geest (*ekaggata*) zorgt ervoor dat een object langer kan worden vastgehouden. Die vorm van aandacht kan zowel heilzaam als onheilzaam zijn. *Samadhi* op het spirituele vlak is het disciplineren van de geest en is daardoor op ethisch niveau verbonden met het heilzame (*koesala*). Het is van belang dat *samadhi* en *wiriya* met elkaar in evenwicht zijn, want wanneer *samadhi* te overheersend is zal passiviteit kunnen optreden en zullen allerlei onheilzame factoren weer de kans krijgen om op te komen.

Voor de oefening van *wipassana* is een kortstondige concentratie nodig (*khanika-samadhi*) die een ondersteuning is voor het scherp en precies kunnen noteren van de dingen die zich op het moment zelf voordoen. Een diepere vorm van *samadhi* wordt bereikt in de *djhana's*, de absorptie-toestanden, waarin de geest en het object als het ware met elkaar verbonden zijn. Wanneer we bezien dat de karakteristieke eigenschap van *samadhi* het niet afgeleid zijn is, dat het een mentale toestand is die vrij is van verwarring of agitatie, dat de functie het verenigen van de geest met het object is, de manifestatie ervan kalmte is en de onmiddellijke oorzaak verrukking, dan zal het duidelijk zijn hoe deze factoren in een onderlinge samenhang werkzaam zijn en hoe ze daarin ook tot de laatste van de zeven *boddjhanga's* leiden, *oepekkha*, gelijkmoedigheid of mentaal evenwicht.

Oepekkha is een moeilijk begrip en moet niet verward worden met een onverschillige of ongeïnteresseerde instelling. In deze tekst is het evenmin een neutraal gevoel. *Oepekkha* heeft betrekking op het niet-hechten aan iets, dat wil zeggen: wanneer iemand *oepekkha* heeft ontwikkeld ziet hij wat er is, het aangename of het

onaangename, maar hij houdt er niet aan vast en verwerpt het niet. Het objekt wordt gekend naar de ware aard (*anicca, doekkha, anatta*) en er is ten aanzien van dat objekt noch voorkeur noch afkeer. Zo iemand wordt gelijkmatig in het ongelijkmatige genoemd. Gelijkmoedigheid heeft betrekking op zowel personen als dingen. Nu is het eenvoudiger om ons een gelijkmoedige instelling in te denken ten opzichte van dingen dan van personen, waar we soms bijzonder gehecht aan blijken te zijn of juist mee in onmin kunnen leven. Het advies dat de Boeddha gaf om *oepekkha* te ontwikkelen ten opzichte van levende wezens is te kontempleren op het gegeven dat iedereen de erfgenaam is van zijn daden in het verleden en te beseffen dat de daden die in het huidige leven worden begaan de toekomst vormen, 'Wat is dan het wezen waaraan we gehecht zijn?'

Zo'n vraag is niet gemakkelijk met *oepekkha* te beantwoorden, zolang we denken vanuit het beeld 'ik' en 'de ander' als entiteiten, personen, waaraan we allerlei eigenschappen toeschrijven die al dan niet overeenkomen met de hoedanigheden die we zelf menen te hebben. Datzelfde geldt voor onze gehechtheid aan dingen. Door te kontempleren op de dingen en te zien dat ze zonder bezitter zijn en dat ze tijdelijk zijn, kan ook meer *oepekkha* ontwikkeld worden. We kunnen dingen niet 'bezitten', want dan zouden we in staat zijn ze in stand te houden zolang we dat willen; maar hoe teleurgesteld zijn we vaak niet dat dingen stuk gaan of slijten, minder mooi worden. Dan willen we er iets anders voor in de plaats hebben.

Door de andere zes factoren te ontwikkelen ontstaat *oepekkha*. Hoe verder ze zich ontplooiën, hoe dieper gelijkmoedigheid is. Het ontwikkelen van de factoren is niet gebonden aan een bepaalde volgorde, maar moet gelijkmatig zijn, waarbij de nadruk nu eens op het ene aspect, dan weer op het andere zal komen te liggen. Wanneer de hogere vormen van inzicht (*ñāna*) zijn ontwikkeld door middel van de beoefening van *wipassana*, komt *oepekkha* in een meer herkenbare en stabiele vorm naar voren. Ineens zullen we bemerken dat gelijkmoedigheid er is, welke *sankhara's*, welke gekonditioneerde processen er ook opkomen en verdwijnen, de geest blijft er rustig en evenwichtig bij.

De zeven *boddhanga's* vinden hun hoogtepunt in het bereiken van de Verlichting; net zoals de balken bij een puntdak vanuit verschillende punten bijeen komen in de nok, zo komen deze zeven schakels, deze processen die tot Verlichting leiden samen in diezelfde Verlichting.

De Boeddha verklaarde dat de zeven factoren afhankelijk zijn van drie aspecten. Het eerste aspect is *wiweka*, een typische Pali-term, die zoals vele andere moeilijk te vertalen is met één woord. *Wiweka* zou vertaald kunnen worden met afzondering, stilte, teruggetrokkenheid, loslaten. Daar ligt een hele wereld in besloten die te maken heeft met de essentie van de beoefening van mentale ontwikkeling en betrekking heeft op een gereserveerde opstelling ten opzichte van die hele vloed van indrukken en afleiding, gedachten, emoties, die we de hele dag door te verwerken krijgen. *Wiweka* betreft zowel de stilte, teruggetrokkenheid van het lichaam (*kaya*) als van de geest (*citta*) en vindt een hoogtepunt in de stilte van Nibbana (*oepadhi*). Het is voor iedereen noodzakelijk een zekere mate van *wiweka* toe te passen om tot mentale zuiverheid en evenwicht te komen.

Er zijn verschillende stadia van *wiweka* (*pahana*). De eerste vorm van innerlijke verstillings is het bezig zijn met het ontwikkelen van de tegenpolen en inzichten (*tadanga*) met betrekking tot onheilzame toestanden. Wanneer iemand zich bijvoorbeeld gedeprimeerd voelt, kan hij proberen meer vreugde te ontwikkelen en als hij in zijn eigen situatie niet zoveel aanleiding ziet voor vreugde kan hij zich toeleggen op medevreugde voor de goede dingen van anderen. Door zich toe te leggen op het ontwikkelen van tegengestelde krachten van de negatieve tendenzen in ons leven, leren we ook meer de betrekkelijkheid te zien van alle opwinding, boosheid, afgunst, irritatie, enzovoorts; en hoe er ruimte ontstaat in onszelf en naar anderen toe als deze dingen ons niet langer in de weg zitten. In die ruimte kan de geest tot verstillings komen.

De tweede vorm van *wiweka* is ethische beheersing (*wikkham-bana*). Ons hele leven hebben we geleerd dat bepaalde dingen niet goed zijn en andere wel. Vele malen hebben we ook kunnen ontdekken welk effect onze daden hadden op onszelf en op onze omgeving. Het is moeilijk om rust te vinden als we iets hebben gedaan dat onjuist was. Zo'n daad blijft ons innerlijk achtervolgen. Door ethisch heel overwogen en verantwoord te leven kan *wiweka* bevorderd worden. Er kan een teruggetrokkenheid ontstaan in de zin van zich niet inlaten met het onheilzame.

De derde is de innerlijke verstillings die ontstaat als gevolg van het opgeven (*samoeccheda*) van dingen. Het vasthouden aan dingen, zowel personen als levenloze dingen brengt angst voor verlies, de drang tot instandhouden en bescherming ervan met zich mee, die

dan weer een aanzet zijn tot allerlei vormen van betrokkenheid, strijd, twist, ellende en leed. Door meer afstand te nemen van die dingen en de daarmee verbonden mentale toestanden, verstilt de geest, houdt de geest zich verre van het onheilzame en verblijft hij in sereniteit.

Als vierde vorm ontstaat *wiweka* door de kalmte die tot stand komt na het opgeven (*patipassaddhi*). Wanneer iemand er in slaagt dingen volkomen los te laten, achter zich te laten en er op geen enkele manier aan vast te blijven houden, komt er rust en kalmte, want er is geen grond voor onrust en opwinding. De hoogste vorm van verstilling is Nibbana, de ongekonditioneerde toestand van de geest, de uiteindelijke bevrijding (*nissarana*).

Het tweede aspekt waarvan de ontwikkeling van de zeven factoren van Verlichting afhankelijk is, wordt aangeduid met de term *wiraga*, het ontbreken van hartstocht, het niet-hechten. In het voorgaande is al veel aandacht besteed aan de nadelen en gevaren die verbonden zijn aan het hechten, zodat het hier geen verder toelichting behoeft.

Het derde aspekt is *nirodha*, het ophouden, letterlijk; niet meer draaien. *Nirodha* heeft betrekking op het stopzetten van de eindeloze kringloop van geboorte en dood, het vastgeketend blijven aan het wiel van *samsara*. Het woord *nirodha* wordt vaak gebruikt als synoniem voor Nibbana en heeft betrekking op de actieve vernietiging van de oorzaken van het lijden (*doekkha*). *Nirodha* heeft om die reden een krachtige betekenis.

Het einde van de ontwikkeling van de zeven schakels, de zeven *boddjhanga's*, ligt in het loslaten, het opgeven (*wosagga parinanim*) van alle wereldse bindingen (*samyodjana*), waarmee het spiritueel hoogtepunt, de volle wasdom van de discipel bereikt is.

De discipel die deze zeven methoden om de *asawa's* te vernietigen in theorie en praktijk beheerst, snijdt begeerte af (*acchedi tanham*) en daarmee de onmiddellijke oorzaak van alle onbevredigende gevoelens (*doekkha*). Hij verwijdert alle bindingen (*wiwattayi samyodjanam*) en op die wijze verwijdert hij ook alle wortels (*moola*) in *samsara*. Doordat hij alle waandenkbeelden (*mana*) door zijn doorgrondend inzicht (*abhisamaya*) volkomen meester is, zal hij een

einde maken aan ouderdom, ziekte en dood, aan *doekkha (samma manabhisamaya antam akasi doekkhassati)*.

In de Angoettara Nikaya⁹ zegt de Boeddha het volgende:

"Bhikkhoes, als een bhikkhoe zes dingen navolgt zal hij hier en nu in groot geluk en met tevredenheid leven, en heeft hij een goede basis om de vernietiging van de *asawa's* te bereiken. Welke zes dingen?

"Hierin verheugt een bhikkhoe zich in de Dhamma, in groei, in verzaking, in afzondering, in het vrij zijn van kwaadwilligheid en in het niet-verward zijn." (...)

"Bhikkhoes, er is gezegd: 'De *asawa's* moeten onderscheiden worden en zo ook hun ontstaansbron, de verscheidenheid ervan, de vrucht, het ophouden en de stappen die daartoe ondernomen moeten worden. Waarom?

"Bhikkhoes, dit zijn de drie *asawa's*: de *asawa* van zintuiglijk verlangen, de *asawa* van wording en de *asawa* van onwetendheid.¹⁰

"En wat is de ontstaansbron? Onwetendheid, bhikkhoes.

"En wat is de verscheidenheid van de *asawa's*? Er zijn *asawa's* die leiden tot de hellen, tot een dierlijk bestaan, tot het rijk der overledenen (*peta's*), tot de mensenwereld en tot de wereld van de hemelingen (*dewa's*). Dit, bhikkhoes, wordt de verscheidenheid van de *asawa's* genoemd.

"En wat is de vrucht van de *asawa's*? Wanneer iemand onwetend is, brengt hij juist die bestaanstoestand voort waarin hem verdienste en geen verdienste ten deel kan vallen.¹¹ Dit, bhikkhoes, wordt de vrucht van de *asawa's* genoemd.

"En wat is het ophouden van de *asawa's*? Het ophouden van onwetendheid, bhikkhoes. En het is dit Nobele Achtvoudige Pad dat stappen bevat die ondernomen moeten worden tot het ophouden van de *asawa's*."

'Hoe is het begrijpen van het afsnijden van de *asawa's* als gevolg van de zuiverheid van het niet-afgeleid-zijn de kennis van konsentratie met onmiddellijk resultaat?', is de vraag die in de *Patisambhidamagga* wordt gesteld.¹² Een heel belangrijke vraag met betrekking tot alles wat hiervoor is gezegd over juiste aandacht

(*yoniso manasikara*) en de zesde faktor van Verlichting, konsentratie (*samadhi*). Het antwoord luidt:

"Het niet-afgeleid-zijn door eenpuntigheid van geest door verza-king is konsentratie; tengevolge van die konsentratie ontstaat kennis; tengevolge van de kennis raken de *asawa's* uitgeput. Op deze manier komt er eerst konsentratie en daarna kennis; door die kennis raken de *asawa's* uitgeput. Vandaar dat er gezegd werd: 'Het begrijpen van het afsnijden van de *asawa's* als gevolg van de zuiverheid van het niet-afgeleid-zijn is de kennis van konsentratie met onmiddellijk resultaat.

"Waardoor worden de *asawa's* uitgeput?"

"Door het pad van het binnengaan van de stroom (*sotapatti*) wordt de *asawa* van meningen volkomen teniet gedaan en worden de *asawa's* van zinnelijk verlangen, wording en onwetendheid die krachtig genoeg zijn om tot toestanden van ellende te leiden, teniet gedaan. Deze *asawa's* raken hier uitgeput.

"Door het pad van het eenmalig terugkeren (*sakadagami*) wordt de grove *asawa* van zinnelijk verlangen teniet gedaan en de *asawa's* van wording en onwetendheid die hiermee samengaan worden teniet gedaan. Deze *asawa's* raken hier uitgeput.

"Door het pad van het niet-terugkeren (*anagami*) wordt de *asawa* van zinnelijk verlangen volkomen teniet gedaan en de *asawa's* van wording en onwetendheid die hiermee samengaan worden teniet gedaan. Deze *asawa's* raken hier uitgeput.

"Door het pad van de Arahant worden de *asawa's* van wording en onwetendheid volkomen teniet gedaan. Deze *asawa's* raken hier uitgeput."

Khināsawa djoetimanto te loke parinibboeta - de wijzen die zich ontdaan hebben van alle benevelingen zijn volmaakt vrij in deze wereld (S. v. 29)

Mogen allen door deze prediking van de Boeddha over de vernietigende werking van de *asawa's* en de methoden om die tegen te gaan, de kracht vinden de *asawa's* te overwinnen en de Bevrijding van de Geest, Nibbana, te verwezenlijken.

1. Dhammacakkappawattanasoetta; zie Boeddhayana Publikaties 21.
2. Zie De Vier Grondslagen voor Achtzaamheid. Boeddhayana Publikaties 26.
3. D.w.z. Juist Denken, Juiste Spraak, Juist Handelen, Juiste Wijze van levensonderhoud, Juiste Inspanning, Juiste Achtzaamheid en Juiste Konsentratie.
4. Het is eigenlijk niet gepast de Boeddha op deze wijze aan te spreken, maar de dewa kende de Boeddha al lange tijd, uit voorgaande levens toen hij nog een Bodhisatta was.
5. Zie Boeddhayana Publikaties 15.
6. Zie Boeddhayana Publikaties 26.
7. Zie Boeddhayana Publikaties 13.
8. Zie Boeddhayana Publikaties 6.
9. A.N. iii, 431 en 411.
10. Ditthasawa valt hier onder Bhawasawa.
11. De Boeddhistische opvatting is niet dat er met een daad iets 'verdiend' kan worden, maar het goede gevolg (verdiensite) voor zichzelf en anderen ligt in het karakter van de daad zelf al besloten. Kamma-wipaka, de handeling en het daaruit voortvloeiende resultaat. Zie Boeddhayana Publikaties no. 22.
12. Patisambhidamagga, XXXII



- sinds 1978 -

algemeen

- 1 Wesak, oorsprong en betekenis
- 2 Boeddhistische Recitatie teksten - Acariya Dhammawiranatha
(eventueel met cassette)
- 11 Lezingen in Boeddhayana Centrum - Thera Piyadassi
- 14 Een Ontmoeting met het Boeddhisme - Acariya Dhammawiranatha
- 18 Symbolen in het Boeddhisme - Oepasika Kheminda / T.B. Karunaratne
- 19 Boeddhisme in een Notedop - Narada Mahathera
- 21 Asalha, oorsprong en betekenis - Acariya Dhammawiranatha
- 28 Vrouwen in de Boeddhistische Literatuur - Thera Piyadassi
- 29 Schitterende Overwinningen - Buddharakkhita Mahathera
- 31 De Boeddha, Zijn Leven en Leer - Thera Piyadassi
- 33 Het Aloude Pad van de Boeddha - Thera Piyadassi

predikingen

- 2 Boeddhistische Recitatie teksten - Acariya Dhammawiranatha
(eventueel met cassette)
- 3 Boeddhistische Ethiek -
Acariya Dhammawiranatha / Oepasaka Khantiwijaya
- 7 Dhammapada (met originele Pali-tekst) - Narada Mahathera
- 13 De Goede Tekenen in het Leven - Acariya Dhammawiranatha
- 16 Samyoetta Nikaya, een selectie - John D. Ireland
- 17 De Beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid -
Acariya Dhammawiranatha
- 26 De Vier Grondslagen voor Achtzaamheid - Acariya Dhammawiranatha
- 27 Kontemplatie op de Zintuigen - Mahasi Sayadaw
- 34 De Overwoekeraars van de Geest - Acariya Dhammawiranatha

meditatie

- 4 De Vier Verheven Toestanden van de Geest -
Nyanaponika Mahathera / Nyanamoli Thera
- 6 De Vijf Hindernissen - Nyanaponika Mahathera /
De Zeven Factoren van Verlichting - Thera Piyadassi
- 8 Praktische Inzichtmeditatie - Mahasi Sayadaw
- 9 De Voortgang van Inzicht - Mahasi Sayadaw
- 10 Lezingen in Boeddhayana Centrum - Mahasi Sayadaw
- 15 Een Praktische Gids tot de Boeddhistische Meditatie -
Acariya Dhammawiranatha

- 17 De Beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid -
Acariya Dhammawiranatha
- 25 Een Handboek voor Inzicht - Ledi Sayadaw
- 26 De Vier Grondslagen voor Achtzaamheid - Acariya Dhammawiranatha
- 27 Kontemplatie op de Zintuigen - Mahasi Sayadaw
- 30 Boeddhistische Meditatie - Thera Piyadassi
- 32 De Tien Volmaaktheden - Acariya Dhammawiranatha
- 33 Het Aloude Pad van de Boeddha - Thera Piyadassi

ethiek / psychologie

- 3 Boeddhistische Ethiek -
Acariya Dhammawiranatha / Oepasaka Khantiwijaya
- 5 Boeddhisme in het Dagelijks Leven - Nina van Gorkom
- 12 Afhankelijk Ontstaan - Thera Piyadassi
- 20 Psychologische Aspecten van het Boeddhisme -
Thera Piyadassi / P. de Silva

kamma / wedergeboorte

- 12 Afhankelijk Ontstaan - Thera Piyadassi
- 22 Kamma, de Boeddhistische Leerstelling van - een bloemlezing -
samensteller: N. Moonen
- 23 Wedergeboorte, een Boeddhistische Visie op - Francis Story
- 24 Nibbana - een bloemlezing - samensteller: N. Moonen

overige literatuur

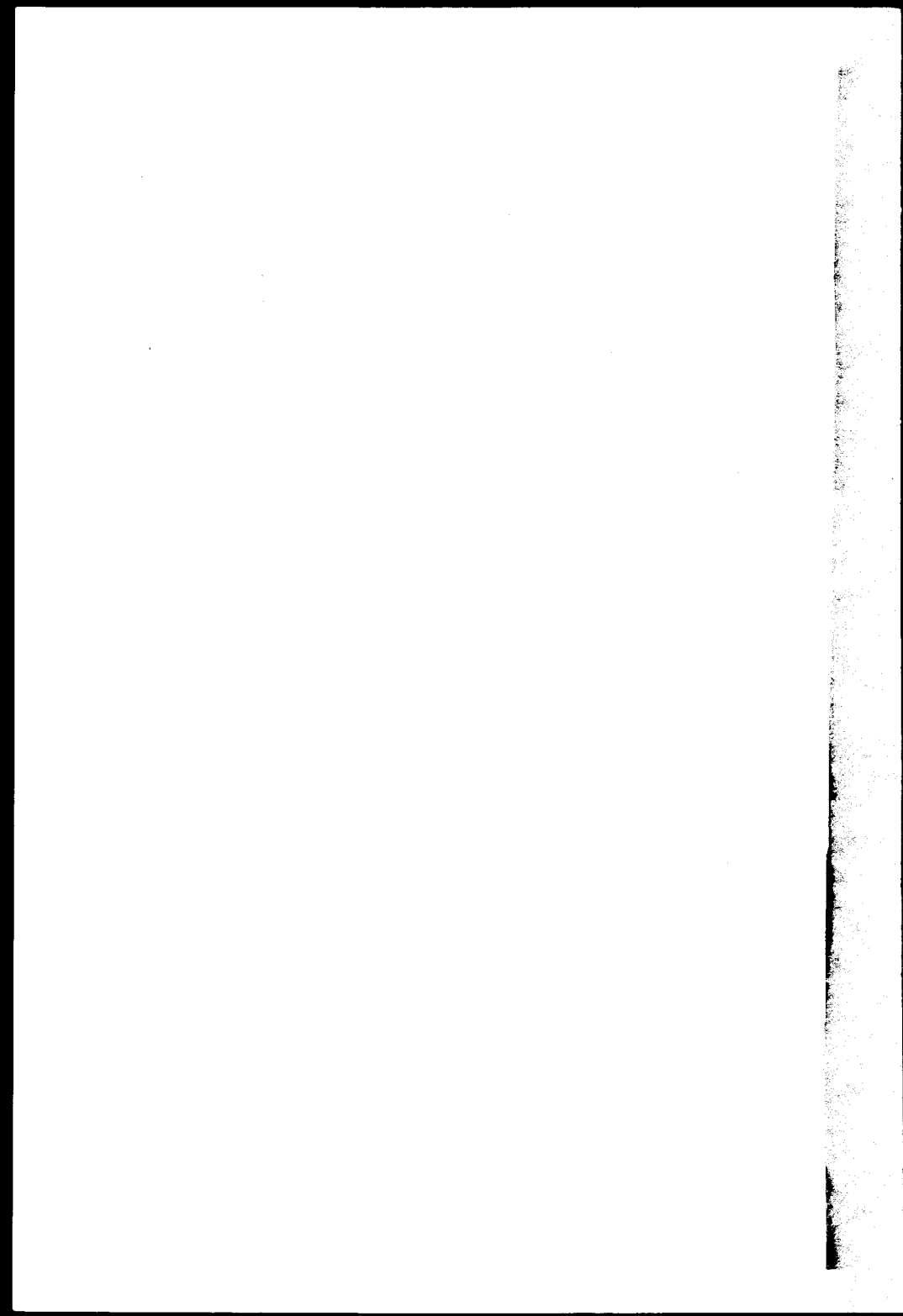
Buddhist Publication Society	Pali Canon vertalingen:
P.O. Box 61	Pali Text Society
Kandy	London
SRI LANKA	United Kingdom

Als u meer informatie wenst over onze publikaties of over ons werk in het algemeen kunt u onze katalogus en/of informatieblad opvragen door f 2,50 te storten op één van onze rekeningen: Postbank 38.25.806 en ABN 54.51.22.619, onder vermelding van katalogus en/of informatieblad. Het opgevraagde materiaal zal u per omgaande worden opgestuurd.

BOEDDHAYANA^R PUBLIKATIES verschijnen 3x per jaar.
Deze lijst is bijgewerkt tot en met 1988.

NEDERLANDSE BUDDHA-DHAMMA STICHTING
Stephensonstraat 13
2561 XP 's-Gravenhage

STICHTING ZONDER WINSTDOELEINDE



€ 2,00

C



THERAWADA BOEDDHISME

In de Prediking over alle mentale overwoekeraars wordt op systematische wijze uiteengezet wat deze overwoekeraars zijn en wat de middelen zijn waarmee ze beheerst en verwijderd kunnen worden.

Om baat te kunnen vinden bij deze prediking is het nodig dat iemand in ieder geval verstandelijk begrijpt dat er leed in zijn leven is en dat de reden hiervoor in zijn eigen denken terug te vinden is.

Essentieel in dit proces is grondige of systematische aandacht te kunnen opbrengen voor het leven, waardoor achtzaamheid, helder begrip en wijsheid ontplooid kunnen worden.

In deze uitgave zijn tevens waardevolle aantekeningen opgenomen, die door de vertaler, de eerwaarde Acariya Dhamma-wiranatha, tijdens een intensieve meditatie periode zijn gegeven.

uitgegeven door:

Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting/Boeddhayana Centrum

Stichting zonder winstdoeleinde

ISBN 90-71329-28-3