

De Vier Grondslagen voor Achtzaamheid



Ācariya Dharmawīranātha

DHAMMA-GIFT

Dank aan allen
die de Leer van de Boeddha
tot op heden hebben doorgegeven,
met als oogmerk
het heil en welzijn van velen
en uit mededogen voor de wereld.

Dat de Dhamma nog lang moge standhouden,
zodat wezens die ene weg
tot het ophouden van lijden kunnen gaan;
mogen alle wezens
met respect en liefdevolle vriendelijkheid
voor zichzelf en voor anderen
leven.

Ākasa

The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every entry should be supported by a valid receipt or invoice. This not only helps in tracking expenses but also ensures compliance with tax regulations.

In the second section, the author provides a detailed breakdown of the company's revenue streams. This includes sales from various product lines and services. The data shows a steady increase in revenue over the past year, which is attributed to improved marketing strategies and operational efficiency.

The third section focuses on the company's financial health. It highlights the strong cash flow and the ability to meet all financial obligations. The author notes that the company's debt-to-equity ratio remains low, indicating a solid financial foundation.

Finally, the document concludes with a summary of the company's overall performance. It expresses confidence in the company's future prospects and the commitment to continued growth and innovation.

De Vier
Grondslagen
Voor
Achtzaamheid

Acāriya Dharmawiranātha

Boeddhayāna Publicaties no. 26

door dezelfde auteur:

- 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 Āsālha, oorsprong en betekenis

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Dharmawīranātha, A.

De vier grondslagen voor achtzaamheid : satipaṭṭhāna
soetta / A. Dharmawīranātha. - Den Haag : Nederlandse
Buddha-Dhamma Stichting : Boeddhayāna Centrum. -
(Boeddhayāna Publicaties ; 26)

Met lit. opg.

ISBN 90-71329-17-8

SISO 214.3 UDC 294.3

Trefw.: boeddhisme

© 1987: Acāriya Dharmawīranātha
uitgegeven door Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting
cover design: Mettā Kruisdijk
eerste druk 1987/2531

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

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

Inleiding

Voor zover mij bekend is dit de eerste keer dat de **Mahā Satipaṭṭhāna Soetta** in het Nederlands in aparte boekvorm, met een beperkt kommentaar gepubliceerd wordt. Ik ben bijzonder blij dat ik er tenslotte in geslaagd ben met een vertaling te komen die ik publikabel acht. Het was een jarenlange wens van mij om een Nederlandse vertaling van de Mahā Satipaṭṭhāna Soetta te maken, waarin de kern van de Boeddhistische Leer ter sprake komt.

De Boeddha wijst Zijn discipelen niet voor niets op het grote belang van het vertalen van zijn woorden, desnoods tot in dialekten toe. (Araṇawibhaṅgasoetta, MN.)

Het is een uitgave met beperkt kommentaar geworden. Dat is een keuze geweest. Op dit moment heb ik de teksteditie de hoogste prioriteit gegeven. Uitgebreid kommentaar over de praktische toepassing geef ik (voorlopig) liever in de vorm van intensievere periodes van studie en praktijk, waarin mijn leerlingen de technieken die in de **Mahā Satipaṭṭhāna Soetta** worden onderwezen kunnen leren toepassen en waarin zij een directe persoonlijke ervaring kunnen hebben van de vruchten ervan.

Deze vertaling is bedoeld als mogelijkheid tot eerste kennismaking met de bijzonder waardevolle en unieke instructies van de Boeddha. Het lezen van de tekst kan een bron van inspiratie zijn om de geboden richtlijnen te testen op hun werkzaamheid. Als de tekst bij latere gelegenheden ter ondersteuning van de oefening wordt herlezen kunnen er keer op keer diepere niveaus duidelijker worden.

Bij het vertalen is letterlijkheid en juistheid het voornaamste criterium geweest. Er is naar gestreefd om zo letterlijk mogelijk bij het Pāli te blijven. Voor mij is dat een vanzelfsprekendheid. De Pāli-tekst is ons overgeleverd en er is geen reden te verzinnen om onszelf of 'het Nederlands' belangrijker te vinden. Dit betekent ook dat alle Pāli-woorden en -zinnen vertaald zijn. Als er 'herhalingen' voorkomen beschouw ik deze niet als herha-

lingen, maar als een wezenlijk deel van de instructies. Als er daarbij bijvoorbeeld verveling optreedt vindt de lezer in de Soetta de instructies om hiermee om te gaan.

Het tweede criterium, dat overigens sterk samenhangt met dat van juistheid, is het criterium van herkenbaarheid en toepasbaarheid. De soetta is bij uitstek een soetta over onszelf, over ons eigen funktioneren.

Zonder het criterium literaire schoonheid als iets van een andere orde te kwalificeren zal het duidelijk zijn dat dit bij het vertalen pas op de derde plaats komt. Literaire schoonheid wordt door mij niet gezien als iets sterriels, dat los staat van "het leven", maar is hier volkomen mee geïntegreerd. Het kan ook duidelijk zijn dat door deze aanpak het taalkundige zoekwerk binnen de Nederlandse woordenschat en het creatieve literaire werk (van bijvoorbeeld - waar nodig - neologismen kreëren) soms wat in het gedrang gekomen zijn.

Voor alle suggesties, op welk van bovengenoemde gebieden dan ook, die een verbetering zouden kunnen betekenen, houd ik mij aanbevolen. Zij zullen in dank aanvaard worden, opdat de aangeboden tekst en het bijbehorende commentaar velen zullen helpen vorderingen te maken op het pad dat leidt tot het zich bevrijden van alle leed, middels het Nobe Pad tot Heiligheid en Nibbāna.

Indien de lezer inspiratie en voordeel zal kunnen hebben bij het lezen en in praktijk brengen van de instructies, net zoals ik dit zelf heb gehad en nog heb, dan is deze publikatie meer dan geslaagd.

Tot slot wil ik mijn leerlingen Oepāsaka Abhāya Went en Oepāsaka Ākāsa van der Meij danken voor respektievelijk de waardevolle suggesties met betrekking tot het Nederlands en het dragen van de kosten die nodig waren om deze publikatie mogelijk te maken.

Acāriya Dhammawīranātha
Boeddhāyana Centrum
Stephensonstraat 13,
2561 XP 's Gravenhage
Kathina 2531/oktober 1987

Introductie tot de Mahā Satipaṭṭhāna Soetta

"Wat betreft al die stromen (van begeerte), van welke soort dan ook in de wereld, is achtzaamheid de barrière voor het tegenhouden ervan, zoals de dam het water tegenhoudt. Ik zeg u dat achtzaamheid het middel is om die stromen buiten te sluiten en dat iemand door deze toe te passen zichzelf met wijsheid kan ontdoen van die stromen." (Soettanipata, Adjitapanha pathama)

Er zijn twee predikingen over de Grondslagen van Achtzaamheid, de **Satipaṭṭhāna Soetta** uit de **Maddhima Nikāya** (de Verzameling van Middellange Predikingen van de Boeddha) en de **Mahā Satipaṭṭhāna Soetta** uit de **Digha Nikāya** (de Verzameling Lange Predikingen), waarvan de laatste de langste versie is omdat hierin ook een instructie wordt gegeven over de Vier Nobele Waarheden. De kern van de instructie is **satipaṭṭhāna**. **Sati** betekent 1. het zich herinneren of bespiegelen, 2. het schouwend bewust zijn en 3. Achtzaamheid, de zevende factor van het Nobele Achtvoudige Pad als schakel in het proces dat leidt tot verlichting (**bodjhangā** - faktor van verlichting). In de tekst wordt de term **sati** vertaald met Achtzaamheid, maar alternatieve vertalingen zijn: waakzaamheid, bewustheid, aandachtigheid en alertheid. Achtzaamheid betekent het zich volkomen bewust zijn van wat er zich in het hier-en-nu voordoet. **Paṭṭhāna** betekent het vestigen of opwekken van iets. **Satipaṭṭhāna** is daarom de instructie over de bases (**thāna**) of grondslagen van achtzaamheid (**sati**).

Hoewel sommigen denken dat de term Achtzaamheid geen Nederlands is maar een germanisme heeft onderzoek uitgewezen dat het woord in de vergetelheid is geraakt. We lezen in het Woordenboek der Nederlandse Taal, 1e deel (1882) onder achtzaam: "Op zijne zaken of handelingen goed acht gevende, oplettend en zorgvuldig; het tegenovergestelde van achteloos. Het woord komt reeds bij Ruusbroek voor. Thans is het echter in onbruik geraakt (behalve misschien hier en daar in gewestelijke spraak), ofschoon het ontkenkende onachtzaam en het daarvan af-

geleide veronachtzamen nog in dagelijks gebruik zijn. Er is alle reden om te wenschen, dat men achtzaam weder opneeme en in zwang brenge. Het drukt het denkbeeld eigenaardiger uit dan eenig ander woord en zal, hoewel ongewoon, toch terstond door iedereen verstaan worden. Afl.: Achtzaamheid, thans mede buiten gebruik." Daarom leent het woord zich voor een hernieuwde benadering, omdat er dan geen andere ideeën bij opkomen.

De kenmerkende eigenschap van achtzaamheid is het niet afdwalen of afdrijven van de geest van het objekt van aandacht. Een andere eigenschap is het zich kunnen herinneren, waardoor achtzaamheid ons in staat stelt iets te begrijpen als heilzaam of onheilzaam en zo ons goede gedrag bevordert. Zonder achtzaamheid is de mens vergeetachtig en onoplettend, snel afgeleid en lui in het verrichten van het heilzame. Achtzaamheid helpt ons een objekt onder ogen te zien en de ware aard ervan te leren kennen. Daardoor wordt deze bescheiden maar toch zo belangrijke faktor vergeleken met een licht dat op een objekt geworpen wordt waardoor wijsheid het objekt kan begrijpen zoals het is. (Het spreekt vanzelf dat het **denken** aan achtzaamheid iets anders is dan achtzaamheid.) De onmiddellijke oorzaken van achtzaamheid zijn goede vriendschap, het op gepaste tijdstippen horen van en praten over de instructies (**dhamma**) en studie. Uiteraard baart de oefening in achtzaamheid de kunst erin.

Het belang van deze Predikingen wordt in het kommetaar op een overdrachtelijke manier geformuleerd: "Achtzaamheid is als het zout in een gerecht". En met recht, want Achtzaamheid (**sati**) staat centraal in de Leer van de Boeddha als 'die ene weg', die leidt tot het ophouden van alle leed. De meditatiemethode die in deze Predikingen door de Boeddha uiteengezet wordt betreft de ontwikkeling van inzicht (**wipāssana-bhāwana**), met als uiteindelijk doel het verstillen van alle kammische werkingen, het opgeven van de manifestatiedrift, het niet meer hechten, het ophouden van alle leed en de verwerkelijking van **nibbāna**.

Gelukkig zijn is de vurigste en innigste wens van ieder wezen. Vanaf het moment dat we wakker worden tot

het moment van in slaap vallen zijn we voortdurend bezig het aangename na te jagen en het onaangename te verdrijven. We zitten daardoor gevangen in de paradox van ons leven: omdat we onaangename gevoelens ervaren verlangen we naar iets anders; dat verlangen is op zich weer een bron van onaangename ervaringen. (Dat komt omdat we òf niet tot de verlangde bevrediging komen, òf we hebben de angst de bevrediging te verliezen, òf we verliezen onze belangstelling òf we voelen ons onaangenaam door het verlies). Die onaangename gevoelens roepen weer verlangen op, enz. Overweldigd door bevredigende gevoelens, hoe kortstondig ze ook zijn, zinkt de mens weg in zinnelijk verlangen. Zo beneveld door begoocheling en onwetendheid kan de mens niet tot het besef komen dat zijn leed oorzakelijk verbonden is met zijn verlangen.

Kan geluk bereikt worden? Zo ja, hoe kunnen we dit bereiken?

Om tot het hoogste geluk van **nibbāna** te komen is het noodzakelijk om inzichtkennis en wijsheid te ontwikkelen. Hierbij zijn drie dingen belangrijk: 1. de objecten die begrepen dienen te worden, 2. de manier waarop inzichtkennis ontwikkeld kan worden en 3. inzichtkennis zelf.

1. Alle processen die het bestaan van zowel de levende wezens als de levenloze objecten vormen, kunnen als basis dienen voor de ontwikkeling van Inzichtkennis en Wijsheid. Overeenkomstig de instructies van de Boeddha kunnen we die processen op verschillende manieren klassificeren:

a: De Vijf Groepen (van Processen die het Objekt zijn) van Hechten (**pañcoepādānakkhandha's**)

Stoffelijke Processen (**roēpa**)

Mentale Processen (**nāma**), te verdelen in:

Gevoel (**wedanā**)

Waarneming (**sañña**)

Wilskrachtige Formaties (**saṅkhārā**)

Bewustzijn (**viññāna**);

- b: De Twaalf Gebieden (**salāyatana**) -
de zes zintuiglijke bases met hun respectieve objecten;
- c: De Achttien Elementen (**dhātoe**) -
de twaalf gebieden met de bijbehorende typen bewustzijn (**viññāna**);
- d: De Tweeëntwintig Vermogens (**indriya**)
De zes zintuiglijke bases, 2 geslachtsbepalingen, de vijf klassen van gevoel, de vijf mentale vermogens en de drie bovenwereldse vermogens;
- e: De Vier Nobele Waarheden (**ariyasacca**);
- f: Het Afhankelijk Ontstaan (**paṭiccasamoepāda**).

Deze zes klassifikaties komen in de bespreking van de Prediking over de Grondslagen van Achtzaamheid aan de orde.

2. De manier om tot inzichtkennis te komen, ofwel de dingen te leren zien zoals ze werkelijk zijn (**yathābhoetam** - lett.: wat het is, dat is het), is het zich onbevooroordeeld en objectief bewust worden van de stoffelijke en mentale processen die zich op elk moment aan ons voordoen. In de kontekst van onderhavige Prediking over de Grondslagen van Achtzaamheid wordt gesproken van het zich helder bewust zijn van een bepaald object, een ten volle weten. (We lezen in de oorspronkelijke tekst het Pāli woord **padjānati** - **pa** = helder, ten volle en **djānati** = hij kent). Hoewel er in de Prediking instructies gegeven worden inzake 21 verschillende onderwerpen, waarvan 14 betrekking hebben op het lichaam, is de te volgen weg steeds een en dezelfde. Vandaar dat de aanhef van de Prediking luidt: "Dit is de enige weg: (te weten die) van de Vier Grondslagen van Achtzaamheid". Net zoals we op vele verschillende manieren kunnen reizen maar er slechts één gaan is, zo ook zijn er vele manieren om Achtzaamheid te oefenen om het doel, Inzichtkennis en Bevrijdende Wijsheid, te verwerkelijken.

3. Het doel van deze oefening is het bereiken van de Onwankelbare Bevrijding van de Geest. Dat wil zeggen dat de geest niet meer wankelt (lijdt) wanneer hij in

aanraking komt met de werkelijke aard van al het samengestelde: veranderlijkheid, onvrede en het feit dat er geen zelf is (**anicca,doekkha, anattā**).

Alvorens de beoefenaar in staat zal zijn inzichtkennis en wijsheid te ontwikkelen zal hij ervoor moeten zorgen dat zijn deugdzaamheid gevestigd is en zijn geest vrij is van de belangrijkste hindernissen. Hij moet ook doordrongen zijn van het nutteloze en het gevaar van verkeerde meningen, van blind geloof en matheid van geest. Verder kan het een hulp zijn in zijn oefening op de hoogte te zijn van het kenmerk, de werkzaamheid, de manifestatie en de onmiddellijke oorzaken van inzichtkennis.

* De kenmerkende eigenschap van inzichtkennis is het doordrongen zijn van de ware aard van al het samengestelde, te weten veranderlijkheid, de onbevredigende aard en het niet-zelf zijn. In feite zijn alle andere vormen van inzicht onjuist.

* Inzichtkennis werkt verhelderend en er wordt dan ook gezegd dat het de duisternis van onwetendheid verwijdert. Wat voorheen aangezien werd als iets zuivers, bestendigs, bevredigends en als behorende tot een zelf wordt nu doorgrond als iets dat onrein, veranderlijk, onbevredigend en niet-zelf is.

* De manifestatie van inzichtkennis is het volle besef van de ware aard van al het samengestelde, waardoor wijsheid en de vruchten ervan ons deelachtig worden.

De onmiddellijke oorzaak van Inzichtkennis is concentratie. Met concentratie wordt hier bedoeld eenpuntigheid van geest, die wordt voortgebracht door de vier Grondslagen van Achtzaamheid en noodzakelijkerwijs juiste inspanning behoeft. Dit zijn de drie factoren van het Nobele Achtvoudige Pad die behoren tot de ontwikkeling van Concentratie, volgend op het vestigen van Deugdzaamheid (de juiste spraak, het juiste handelen en het juiste levensonderhoud) en voorafgaande aan de ontwikkeling van het juiste denken (intentie) en het juist begrijpen (inzicht).

De geleidelijke ontwikkeling van inzichtkennis zullen

we hier niet verder bespreken, daar andere publikaties hier al uitvoerig op zijn ingegaan.

De geest heeft drie funkties: waarnemen, kennen en beoordelen. Wanneer we in de greep van begoocheling zijn funktioneren deze drie niet goed en worden we beheerst door de hallucinatie bij het waarnemen van een objekt (dat het waargenomene mooi, bestendig, bevredigend en zelf is), de hallucinatie bij het kennen van een objekt (als iets moois, enz.) en de hallucinatie bij de beoordeling ervan (als iets moois, enz.). De vier **sati-paṭṭhāna's** zijn er op gericht de verkeerde meningen en opinies te ontwortelen en inzichtkennis te ontwikkelen. Kontemplatie op het lichaam leert ons de onreinheid ervan in te zien, kontemplatie op gevoel leert ons de onbevredigende aard ervan te kennen (als gevolg van de vluchtige aard ervan), kontemplatie op het denken doet ons de veranderlijke aard ervan beseffen en kontemplatie op de inhoud van het denken het feit dat de gedachten niet ons bezit zijn, zoals William James opmerkte: "De gedachten zijn de denkers."

Kunnen we wel het hoogste niveau van geluk bereiken? Is het mogelijk om een geluk te bereiken dat niet meer zal wegvallen en zal dat niet saai zijn?

De Boeddha heeft ons gezegd: "Ik leer u de weg die leidt tot het ophouden van alle leed, want als zo'n weg er niet zou zijn zou ik hem u niet leren". Normaal gesproken zouden we geneigd zijn een dergelijke uitspraak niet al te serieus te nemen, maar in het besef dat de Boeddha roem en faam achtergelaten had, kunnen we niet anders konkluderen dan dat hij dit met zuivere motieven heeft verklaard. Daarnaast dringt de Boeddha er voortdurend op aan dat de beoefenaar de waarheid van zijn woorden test.

Het geluk dat de Boeddha ons voorhoudt ligt vervat in het zevenvoudige doel waarmee de Meester de **Mahā Sati-paṭṭhāna Soetta** opent:

1. **Het reinigen van het wezen** met betrekking tot het verwijderen van innerlijke zwakheden en tekortkomingen, hartstochten en smetten;

2/3. **het overwinnen van jammer en smart** - wanneer

we iets ervaren dat we niet wensen beginnen we te jammeren en te klagen, zijn we vaak onbewust een prooi van verdriet en smart. Achtzaamheid helpt om deze twee drukkende gewoontes te overwinnen;

4/5. **de vernietiging van pijn en leed** - door de oefening van achtzaamheid zal uiteindelijk alle invloed van lichamelijke pijn vernietigd worden en zal er geen mentaal leed meer zijn;

6. **het bereiken van het juiste pad** dat leidt tot het volkomen bevrijd zijn van alle leed, en

7. **de verwezenlijking van Nibbāna**, wat wil zeggen het vrij zijn van onwetendheid, verlangen en boosheid.

Dat het vrij zijn van verlangens saai zou zijn is een misvatting, gebaseerd op het feit dat we onze ervaringen niet begrijpen. Wanneer we ons, al is het maar voor een korte periode, tevreden voelen verlangen we niets anders. Die toestand van het tevreden zijn noemen we niet saai. Hoe kan dan de staat van blijvende vrede saai zijn!

Hoewel we, zoals we gezien hebben, gericht zijn op het gelukkig willen zijn, betekent dat nog niet dat we de oefening hiertoe altijd willen of kunnen doen. Behalve dan ons eigen onvermogen om de nog ongeoefende geest aan het werk te zetten hebben we te maken met belemmerende factoren in de geest die in de Geschriften vijanden genoemd worden.

De eerste vijand die we hebben is ons lichaam. Zodra lichamelijke ongemakken zich voordoen kunnen we de motivatie en de kracht om door te zetten verliezen. Door ons ongeduld zien we misschien af van de oefening 'omdat het toch alleen maar nog meer leed brengt', niet inziende dat als we niet iets in onszelf veranderen dat ons leed alleen maar meer zal worden. Verder zijn onze zintuigen vijanden doordat ze ons in contact brengen met allerlei 'leuke, interessante en boeiende' objecten, waardoor onze geest afdwaalt van het feitelijk objektief en schouwend kennen van de stoffelijke en mentale processen. Tot slot zijn er dan nog onze hartstochten die belemmerend werken in onze oefening.

Dientengevolge kunnen we drie gradaties van Achtzaamheid onderscheiden, te weten:

1. Aanvangsniveau - door bespiegeling en het kontemplatief overdenken. Hierin wordt Achtzaamheid op een eenvoudige manier ontplooid.

2. Hoger niveau - dit wordt bereikt door de ontwikkeling van Juiste Achtzaamheid middels de **satipatthāna** methode van een kontemplatief schouwen. In deze oefening wordt het Achtvoudige Pad voor het moment van de oefening ontwikkeld en wordt gezegd dat de beoefenaar zich het Achtvoudige Pad eigen heeft gemaakt.

3. Hoogste niveau - Het niveau van de Nobelen, waarin Juiste Achtzaamheid onwankelbaar gevestigd is en het Nobele Achtvoudige Pad is verwezenlijkt.

Zo zal Achtzaamheid ons steeds verder brengen op het pad tot geestelijke vrijheid. In het begin zal hij ons doen herinneren aan een mogelijk ontbreken ervan, terwijl de hogere stadia visie, inzichtkennis, wijsheid, kennis en verlichting zullen brengen.

Achtzaamheid wordt door de Boeddha niet alleen in relatie gebracht met wijsheid, maar ook met helder begrip (**sampadjāna**). De vier vormen van helder begrip die eveneens in deze Prediking ter sprake komen dragen bij tot het sturen van de oefening teneinde ons werkelijk vrij te maken van de bindingen van het bestaan. Zij zullen tevens het besef dat het 'willen' of 'moeten' begrijpen of achtzaam zijn te maken heeft met willen en moeten en in het geheel niet met begrijpen en achtzaam zijn. Bovendien zal de beoefenaar beseffen dat het lezen en meningen hebben over **satipatthāna** iets heel anders is dan het daadwerkelijk beoefenen.

Aan het einde van de Prediking over Achtzaamheid verzekert de Boeddha ons van de hoogste vruchten, d.i. het bereiken van de verlichting of ten minste het derde stadium van heiligheid. Om dit te kunnen bereiken is het nodig om ons terug te trekken uit de drukte van het alledaagse leven om in de stilte van de afzondering het bestaan met de zuivere aandacht van **sati** schouwend gade te slaan. Het zou een gewoonte moeten zijn om zich van tijd tot tijd terug te trekken in een speciaal meditatiecentrum om onder leiding van een ervaren meditatieleraar zich volijverig en krachtig toe te leggen op de oefening.

Tijdens deze intensieve oefeningen behoeft de beoefenaar niets anders te doen dan voortdurend achtzaam te zijn. Door de basis-instructies te volgen en achtzaam te zijn bij alles wat de beoefenaar doet kan hij zich vrij maken van begoocheling en de ware aard der dingen gaan zien en waarderen. Door onophoudelijk zo te oefenen verkrijgt hij de gewoonte van achtzaamheid en vestigt hij diepgaande aandacht bij het waarnemen van stoffelijke en mentale processen. Hij raakt er aan gewend de ervaringen te toetsen aan hun werkelijkheid en zal door zijn vooruitgang verkeerde meningen uitroeien en zich kunnen verzekeren van de hoogste vruchten van de oefening: het bereiken van de onwankelbare bevrijding van de geest (**akoepa cetowimoetti**).

Wie deze weg niet bewandelt zal denken dat het doel nog ver weg is en misschien zelfs buiten bereik, maar de beoefenaar zal al snel de direkte vruchten kunnen plukken, die hem in ieder geval kunnen verheffen tot de eerste gradatie van heiligheid (**sotapatti**), waardoor hij ervan verzekerd zal zijn de hoogste vruchten binnen afzienbare tijd te verwerkelijken. Elke keer dat hij achtzaam is zal hij nader tot het doel, **nibbāna**, komen.

Aan het einde van deze introductie tot de **Mahā Sati-paṭṭhāna Soetta** wil ik nog enkele opmerkingen maken over de werking van de "herhalingen". Het meest in het oog lopend zijn deze in het gedeelte over de Tweede en Derde Nobele Waarheid.

De Tweede Nobele Waarheid is de Waarheid van de Oorzaak van Lijden. Die wordt hier letterlijk in al zijn facetten - ik zou bijna zeggen uit den treure - uiteengezet in een lange opsomming (in literaire termen heet dit **enumeratio**), die uitmondt in een **climax**.

Wanneer de Boeddha vervolgens de Derde Nobele Waarheid uiteenzet, de Waarheid van het Ophouden van Lijden, geeft hij opnieuw een zeer lange opsomming. Juist doordat er weer een opsomming volgt en doordat deze zo lang is wordt de tegenstelling (in literaire termen **antithese**) ontzettend duidelijk. Tegelijkertijd wordt duidelijk dat oorzaak en ophouden heel dicht bij elkaar liggen,

doordat er in de lange opsomming steeds maar een enkel woord verschilt van de eerste.

De opsommingen kunnen associaties oproepen met **litanieën** in de Rooms-katholieke Kerk, waar zij functioneren als smeekbeden of verheerlijkingen. In de **Mahā Satipaṭṭhāna Soetta** werken zij als lafenis van de geest en zij spreken de geest in zijn eigen taal toe - want die kan bepaalde dingen immers eindeloos herhalen - en kunnen de geest daarmee vervolgens in een andere staat brengen.

Bij het aandachtig lezen van de **Mahā Satipaṭṭhāna Soetta** kan het de lezer in de oren klinken alsof de Boeddha rechtstreeks tot hem predikt en Zijn woorden van eeuwen her tot hem doordringen.

MAHĀ SATIPATṬHĀNASOETTA

De Grote Prediking over de Grondslagen van Achtzaamheid

Aldus heb ik vernomen:

Eens verbleef de Verhevene te midden van de Koeroes te Kammasadamma, een marktplaats van het Koeroevolk. Aldaar richtte de Verhevene zich aldus tot de bhikkhoes: "Bhikkhoes". En zij antwoordden Hem met: "Eerwaarde Heer". En de Verhevene sprak aldus:

"Dit, bhikkhoes, is die ene weg, die leidt tot de reiniging van wezens, tot het overwinnen van smart en jammerklacht, tot het vernietigen van pijn en leed, tot het bereiken van het juiste pad en tot de verwezenlijking van Nibbana - te weten de Vier Grondslagen van Achtzaamheid.

"Welke vier?

"Hierin leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam, volijverig, met helder begrip en achtzaamheid, bevrijd van begeerte naar en smart over de wereld; leidt hij een leven van kontemplatie op gevoel bij gevoel, volijverig, met helder begrip en achtzaamheid, bevrijd van begeerte naar en smart over de wereld; leidt hij een leven van kontemplatie op het denken bij het denken, volijverig, met helder begrip en achtzaamheid, bevrijd van begeerte naar en smart over de wereld; leidt hij een leven van kontemplatie op mentale objekten bij mentale objekten, volijverig, met helder begrip en achtzaamheid, bevrijd van begeerte naar en smart over de wereld.

* KONTEMPLATIE OP HET LICHAAM *

= achtzaamheid bij het ademen =

"En hoe, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam?"

"Hierin, bhikkhoes, begeeft een bhikkhoe zich naar het woud, naar de voet van een boom of naar een open plek en gaat hij zitten met gekruiste benen, houdt hij het lichaam rechtop en zijn achtzaamheid waakzaam. Welbewust ademt hij in, welbewust ademt hij uit. Als er een lange inademing is, weet hij ten volle: 'ik adem lang in'; als er een lange uitademing is, weet hij ten volle: 'ik adem lang uit'; als er een korte inademing is, weet hij ten volle: 'ik adem kort in'; als er een korte uitademing is, weet hij ten volle: 'ik adem kort uit'. 'Welbewust van het gehele lichaam zal ik inademen,' aldus oefent hij zichzelf; 'welbewust van het gehele lichaam zal ik uitademen,' aldus oefent hij zichzelf. 'De lichamelijke activiteit tot rust brengend zal ik inademen,' aldus oefent hij zichzelf; 'de lichamelijke activiteit tot rust brengend zal ik uitademen,' aldus oefent hij zichzelf.

"Gelijk een bedreven draaier of een leerlingdraaier weet, als hij een lange draai maakt: 'ik maak een lange draai' of, als hij een korte draai maakt: 'ik maak een korte draai', evenzo, bhikkhoes, weet een bhikkhoe ten volle, als hij lang inademt: 'ik adem lang in'; als hij lang uitademt: 'ik adem lang uit'; als hij kort inademt: 'ik adem kort in'; als hij kort uitademt: 'ik adem kort uit'. 'Welbewust van het gehele lichaam zal ik inademen', 'welbewust van het gehele lichaam zal ik uitademen', 'de lichamelijke activiteit tot rust brengend zal ik inademen', 'de lichamelijke activiteit tot rust brengend zal ik uitademen', aldus oefent hij zichzelf.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam

wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvallt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

= kontemplatie op de lichaamshoudingen =

"En vervolgens, bhikkhoes, weet een bhikkhoe als hij loopt ten volle: 'ik loop'; als hij staat weet hij ten volle: 'ik sta'; als hij zit weet hij ten volle: 'ik zit'; als hij ligt weet hij ten volle: 'ik lig'; in welke houding zijn lichaam zich ook maar bevindt: hij weet het ten volle.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam wegvallt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvallt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

= achtzaamheid en helder begrip =

"En vervolgens, bhikkhoes, past een bhikkhoe bij het weggaan en terugkomen helder begrip toe; bij het vooruit kijken en bij het achterom kijken past hij helder begrip toe; in het buigen en strekken past hij helder begrip toe; bij het dragen van het onder- en bovenkleed en de bedelnap past hij helder begrip toe; bij het eten, drinken,

kauwen en proeven past hij helder begrip toe; bij het gehoor geven aan de roep der natuur past hij helder begrip toe; bij het lopen, het staan, het zitten, het in slaap vallen, het wakker zijn, het spreken en het zwijgen past hij helder begrip toe.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

= overdenking van de weerzinwekkendheid =

"En vervolgens, bhikkhoes, beschouwt een bhikkhoe ditzelfde lichaam, van de voetzolen opwaarts en van de kruin neerwaarts, omsloten door de huid en vol onrein- heden en denkt hij aldus: 'Er bevinden zich in dit lichaam: hoofdhaar, lichaamshaar, nagels, tanden, huid, vlees, pezen, beenderen, merg, nieren, hart, lever, borstvlies, milt, longen, ingewanden, darmen, maag, ont- lasting, gal, slijm, etter, bloed, zweet, vet, tranen, serum, speeksel, neusvocht, gewrichtsvloeistof en urine'.

"Bhikkhoes, het is als bij een zak met twee openin- gen, die gevuld is met verscheidene soorten granen zoals padie, rijst, bonen, tuinbonen, sesamzaad en gepelde rijst; en iemand met goede ogen zou deze, na hem geopend te hebben, aldus onderzoeken: 'Dit is padie, dit is rijst, dit zijn bonen, dit zijn tuinbonen, dit is sesamzaad, dit is gepelde rijst'. Evenzo, bhikkhoes, beschouwt een bhik- khoe ditzelfde lichaam van de voetzolen opwaarts en van de kruin neerwaarts, omsloten door de huid en vol on-

reinheden en denkt hij aldus: 'Er bevinden zich in dit lichaam: hoofdhaar, lichaamshaar, nagels, tanden, huid, vlees, pezen, beenderen, merg, nieren, hart, lever, borstvlies, milt, longen, ingewanden, darmen, maag, ontlasting, gal, slijm, etter, bloed, zweet, vet, tranen, serum, speeksel, neusvocht, gewrichtsvloeistof en urine'.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

= overdenking van de primaire elementen =

"En vervolgens, bhikkhoes, beschouwt een bhikkhoe ditzelfde lichaam, in welke stand het zich ook bevindt of hoe het zich ook verplaatst, aldus naar zijn elementen: 'Er is in dit lichaam het element van aarde, het element van water, het element van vuur en het element van lucht'. Net zoals, bhikkhoes, wanneer een bedreven slachter of een slachtersleerling die een koe geslacht heeft, na deze in parten opgedeeld te hebben op de kruising van vier hoofdwegen zou zitten, zo ook beschouwt een bhikkhoe ditzelfde lichaam, in welke stand het zich ook bevindt of hoe het zich ook verplaatst, naar zijn elementen: 'Er is in dit lichaam het element aarde, het element water, het element vuur en het element lucht'.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het

lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

= de negen begraafplaatskontemplaties =

"En vervolgens, bhikkhoes, alsof een bhikkhoe een lijk beschouwt dat een dag dood is of twee dagen dood is of drie dagen dood is, opgezwollen, paars en rottend, dat achtergelaten is op een knekelveld, denkt hij aldus over zijn eigen lichaam: 'Waarlijk, ook dit lichaam van mij heeft diezelfde aard, het zal ook zo worden en is er niet van gevrijwaard'.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

"En vervolgens, bhikkhoes, alsof een bhikkhoe een lijk beschouwt dat achtergelaten is op een knekelveld en dat verslonden wordt door kraaien, raven, gieren, honden, jakhalzen of door verschillende soorten wormen, denkt hij aldus over zijn eigen lichaam: 'Waarlijk, ook dit lichaam van mij heeft diezelfde aard, het zal ook zo worden en is er niet van gevrijwaard'.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

"En vervolgens, bhikkhoes, alsof een bhikkhoe een lijk beschouwt dat achtergelaten is op een knekelveld en dat al een skelet geworden is dat nog bijeengehouden wordt door pezen en met nog wat vlees en bloed, denkt hij aldus over zijn eigen lichaam: 'Waarlijk, ook dit lichaam van mij heeft diezelfde aard, het zal ook zo worden en is er niet van gevrijwaard'.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

"En vervolgens, bhikkhoes, alsof een bhikkhoe een lijk beschouwt dat achtergelaten is op een knekelveld en dat al een skelet is geworden dat nog bijeengehouden wordt door pezen en met bloedvlekken is maar zonder vlees, denkt hij aldus over zijn eigen lichaam: 'Waarlijk, ook dit lichaam van mij heeft diezelfde aard, het zal ook zo worden en is er niet van gevrijwaard'.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

"En vervolgens, bhikkhoes, alsof een bhikkhoe een lijk beschouwt dat achtergelaten is op een knekelveld en dat tot een skelet is geworden dat bijeengehouden wordt door de pezen maar zonder vlees en bloed, denkt hij aldus over zijn eigen lichaam: 'Waarlijk ook dit lichaam van mij heeft diezelfde aard, het zal ook zo worden en is er niet van gevrijwaard'.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

"En vervolgens, bhikkhoes, alsof een bhikkhoe een lijk beschouwt dat achtergelaten is op een knekelveld en dat alleen nog maar bestaat uit losse beenderen die her en der verspreid liggen, hier de beenderen van de hand, daar de beenderen van de voet, weer ergens anders de scheenbenen, de dijbenen, het bekken, de ruggegraat en de schedel, denkt hij aldus over zijn eigen lichaam:

'Waarlijk, ook dit lichaam van mij heeft diezelfde aard, het zal ook zo worden en is er niet van gevrijwaard'.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

"En vervolgens, bhikkhoes, alsof een bhikkhoe een lijk beschouwt dat is achtergelaten op een knekelveld en dat is geworden tot witte beenderen, net zoals de kleur van een schelp, denkt hij aldus over zijn eigen lichaam: 'Waarlijk, ook dit lichaam van mij heeft diezelfde aard, het zal ook zo worden en is er niet van gevrijwaard'.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

"En vervolgens, bhikkhoes, alsof een bhikkhoe een lijk beschouwt dat is achtergelaten op een knekelveld en dat is geworden tot meer dan een jaar oude beenderen die op een hoop liggen, denkt hij aldus over zijn eigen lichaam: 'Waarlijk, ook dit lichaam van mij heeft diezelfde aard, het zal ook zo worden en is er niet van gevrijwaard'.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

"En vervolgens, bhikkhoes, alsof een bhikkhoe een lijk beschouwt dat achtergelaten is op een knekelveld en waarvan de botten al aan het rotten zijn en al tot stof vergaan, denkt hij aldus over zijn eigen lichaam: 'Waarlijk, ook dit lichaam heeft diezelfde aard, het zal ook zo worden en is er niet van gevrijwaard'.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het lichaam bij zijn eigen lichaam, of bij andermans lichaam, of bij zowel zijn eigen als andermans lichaam. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het lichaam opkomt, of op de factoren waardoor het lichaam wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het lichaam opkomt als die waardoor het lichaam wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een lichaam' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam.

* KONTEMPLATIE OP GEVOEL *

"En hoe, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op gevoel bij gevoel?

"Wanneer hij een aangenaam gevoel ervaart, weet de bhikkhoe ten volle: 'ik ervaar een aangenaam gevoel';

wanneer hij een pijnlijk gevoel ervaart, weet hij ten volle: 'ik ervaar een pijnlijk gevoel'; wanneer hij een neutraal gevoel ervaart, weet hij ten volle 'ik ervaar een neutraal gevoel'. Als hij een aangenaam zinnelijk gevoel ervaart, weet hij ten volle: 'ik ervaar een aangenaam zinnelijk gevoel'; wanneer hij een aangenaam spiritueel gevoel ervaart, weet hij ten volle: 'ik ervaar een aangenaam spiritueel gevoel'; wanneer hij een pijnlijk zinnelijk gevoel ervaart, weet hij ten volle: 'ik ervaar een pijnlijk zinnelijk gevoel'; wanneer hij een pijnlijk spiritueel gevoel ervaart, weet hij ten volle: 'ik ervaar een pijnlijk spiritueel gevoel'; wanneer hij een neutraal zinnelijk gevoel ervaart, weet hij ten volle: 'ik ervaar een neutraal zinnelijk gevoel'; wanneer hij een neutraal spiritueel gevoel ervaart, weet hij ten volle: 'ik ervaar een neutraal spiritueel gevoel'.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op gevoel bij zijn eigen gevoel, of bij andermans gevoel, of bij zowel zijn eigen als andermans gevoel. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor gevoel opkomt, of op de factoren waardoor gevoel wegvalt, of op zowel de factoren waardoor gevoel opkomt als die waardoor gevoel wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is een gevoel' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op gevoel bij gevoel.

* KONTEMPLATIE OP HET DENKEN *

"En hoe, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het denken bij het denken?

"Hierin, bhikkhoes, kent een bhikkhoe het denken met wellust ten volle als denken met wellust; kent hij het denken zonder wellust ten volle als denken zonder wellust; kent hij het denken met haat ten volle als denken met haat; kent hij het denken zonder haat ten volle als denken zonder haat; kent hij het denken met begooche-

ling ten volle als denken met begoocheling; kent hij het denken zonder begoocheling ten volle als denken zonder begoocheling; kent hij het vernauwde denken ten volle als vernauwd denken; kent hij het verwarde denken ten volle als verward denken; kent hij de ontwikkelde toestand van het denken ten volle als de ontwikkelde toestand van het denken; kent hij de onontwikkelde toestand van het denken ten volle als de onontwikkelde toestand van het denken; kent hij de nog te overtreffen toestand van het denken ten volle als de nog te overtreffen toestand van het denken; kent hij de onovertreffbare toestand van het denken ten volle als de onovertreffbare toestand van het denken; kent hij het gekonsentreerde denken ten volle als gekonsentreerd denken; kent hij het ongekonsentreerde denken ten volle als ongekonsentreerd denken; kent hij de vrije toestand van het denken ten volle als de vrije toestand van het denken; kent hij de niet-vrije toestand van het denken ten volle als de niet-vrije toestand van het denken.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op het denken bij zijn eigen denken, of bij andermans denken, of bij zowel zijn eigen als andermans denken. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor het denken opkomt, of op de factoren waardoor het denken wegvalt, of op zowel de factoren waardoor het denken opkomt als die waardoor het denken wegvalt. Of het achtzaam zijn van het besef: 'Er is denken' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het denken bij het denken.

*** KONTEMPLATIE OP DE MENTALE OBJEKTEN ***

"En hoe, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objecten bij mentale objecten?

= de vijf mentale hindernissen =

"Hierin, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objekten bij de mentale objekten van de vijf hindernissen.

"En hoe, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objekten bij de mentale objekten van de vijf hindernissen?

"Hierin, bhikkhoes, weet een bhikkhoe wanneer er zinnelijk verlangen in hem aanwezig is ten volle: 'er is zinnelijk verlangen in mij', of wanneer zinnelijk verlangen niet in hem aanwezig is: 'er is geen zinnelijk verlangen in mij'; hij weet ten volle hoe een nog niet ontstaan zinnelijk verlangen ontstaat; hij weet ook ten volle hoe een reeds ontstaan zinnelijk verlangen wegvalt; en hij weet ook ten volle hoe dat ontstane zinnelijk verlangen in de toekomst niet meer zal ontstaan. Wanneer er kwaadwilligheid in hem aanwezig is weet hij ten volle: 'er is kwaadwilligheid in mij', wanneer er geen kwaadwilligheid in hem aanwezig is: 'er is geen kwaadwilligheid in mij'; hij weet ten volle hoe een nog niet ontstane kwaadwilligheid ontstaat; hij weet ook ten volle hoe een reeds ontstane kwaadwilligheid wegvalt; en hij weet ook ten volle hoe die ontstane kwaadwilligheid in de toekomst niet meer zal ontstaan. Wanneer er luiheid-en-traagheid in hem aanwezig is weet hij ten volle: 'er is luiheid-en-traagheid in mij', wanneer er geen luiheid-en-traagheid in hem aanwezig is: 'er is geen luiheid-en-traagheid'; hij weet ten volle hoe een nog niet ontstane luiheid-en-traagheid ontstaat; hij weet ook ten volle hoe een reeds ontstane luiheid-en-traagheid wegvalt; en hij weet ook ten volle hoe die ontstane luiheid-en-traagheid in de toekomst niet meer zal ontstaan. Wanneer er onrust-en-zorgelijkheid in hem aanwezig is weet hij ten volle: 'er is onrust-en-zorgelijkheid in mij', wanneer er geen onrust-en-zorgelijkheid in hem aanwezig is: 'er is geen onrust-en-zorgelijkheid in mij'; hij weet ten volle hoe een nog niet ontstane onrust-en-zorgelijkheid ontstaat; hij weet ook ten volle hoe een reeds ontstane onrust-en-zorgelijkheid wegvalt; en hij weet ook ten volle hoe die

ontstane onrust-en-zorgelijkheid in de toekomst niet meer zal ontstaan. Wanneer er twijfel in hem aanwezig is weet hij ten volle: 'er is twijfel in mij', wanneer er geen twijfel in hem aanwezig is: 'er is geen twijfel in mij'; hij weet ten volle hoe een nog niet ontstane twijfel ontstaat; hij weet ook ten volle hoe een reeds ontstane twijfel wegvalt; en hij weet ook ten volle hoe die ontstane twijfel in de toekomst niet meer zal ontstaan.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op mentale objekten bij zijn eigen mentale objekten, of bij andermans mentale objekten, of bij zowel zijn eigen als bij andermans mentale objekten. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor de mentale objekten opkomen, of op de factoren waardoor de mentale objekten wegvallen, of op zowel de factoren waardoor mentale objekten opkomen als die waardoor de mentale objekten wegvallen. Of het achtzaam zijn van het besef: 'er zijn mentale objekten' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objekten bij mentale objekten.

= de vijf groepen van hechten =

"Verder, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objekten bij de mentale objekten van de vijf groepen van hechten.

"En hoe, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objekten bij de mentale objekten van de vijf groepen van hechten?

"Hierin, bhikkhoes, weet een bhikkhoe ten volle: 'zo is lichamelijkheid, zo is het ontstaan van lichamelijkheid en zo is het wegvallen van lichamelijkheid'; hij weet ten volle: 'zo is gevoel, zo is het ontstaan van gevoel en zo is het wegvallen van gevoel'; hij weet ten volle: 'zo is waarneming, zo is het ontstaan van waarneming en zo is

het wegvallen van waarneming'; hij weet ten volle: 'zo zijn de mentale formaties, zo is het ontstaan van mentale formaties en zo is het wegvallen van mentale formaties; hij weet ten volle: 'zo is bewustzijn, zo is het ontstaan van bewustzijn en zo is het wegvallen van bewustzijn'.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op mentale objecten bij zijn eigen mentale objecten, of bij andermans mentale objecten, of bij zowel zijn eigen als bij andermans mentale objecten. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor de mentale objecten opkomen, of op de factoren waardoor de mentale objecten wegvallen, of op zowel de factoren waardoor mentale objecten opkomen als die waardoor de mentale objecten wegvallen. Of het achtzaam zijn van het besef: 'er zijn mentale objecten' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objecten bij mentale objecten.

= de zes inwendige en de zes uitwendige bases =

"Verder, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objecten bij de mentale objecten van de zes inwendige en zes uitwendige bases.

"En hoe, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objecten bij de mentale objecten van de zes inwendige en zes uitwendige bases?

"Hierin, bhikkhoes, kent een bhikkhoe het oog ten volle, kent hij zichtbare vormen ten volle en kent hij de binding die ontstaat door de wisselwerking van deze twee ten volle; hij weet ten volle hoe een nog niet ontstane binding ontstaat, hij weet ten volle hoe een reeds ontstane binding wegvalt en hij weet ook ten volle hoe die weggefallen binding in de toekomst niet meer zal ontstaan. Hij kent het oor ten volle, hij kent geluid ten volle en hij kent de binding die ontstaat door de wisselwerking van deze twee ten volle; hij weet ten volle hoe

een nog niet ontstane binding ontstaat, hij weet ten volle hoe een reeds ontstane binding wegvalt en hij weet ook ten volle hoe die weggevallen binding in de toekomst niet meer zal ontstaan. Hij kent de neus ten volle, hij kent geur ten volle en hij kent de binding die ontstaat door de wisselwerking van deze twee ten volle; hij weet ten volle hoe een nog niet ontstane binding ontstaat, hij weet ten volle hoe een reeds ontstane binding wegvalt en hij weet ook ten volle hoe die weggevallen binding in de toekomst niet meer zal ontstaan. Hij kent de tong ten volle, hij kent smaak ten volle en hij kent de binding die ontstaat door de wisselwerking van deze twee ten volle; hij weet ten volle hoe een nog niet ontstane binding ontstaat, hij weet ten volle hoe een reeds ontstane binding wegvalt en hij weet ook ten volle hoe die weggevallen binding in de toekomst niet meer zal ontstaan. Hij kent het lichaam ten volle, hij kent aanrakingen ten volle en hij kent de binding die ontstaat door de wisselwerking van deze twee ten volle, hij weet ten volle hoe een nog niet ontstane binding ontstaat, hij weet ten volle hoe een reeds ontstane binding wegvalt en hij weet ook ten volle hoe die weggevallen binding in de toekomst niet meer zal ontstaan. Hij kent de geest ten volle, hij kent gedachten ten volle en hij kent de binding die ontstaat door de wisselwerking van deze twee ten volle, hij weet ten volle hoe een nog niet ontstane binding ontstaat, hij weet ten volle hoe een reeds ontstane binding wegvalt en hij weet ook ten volle hoe die weggevallen binding in de toekomst niet meer zal ontstaan.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op mentale objecten bij zijn eigen mentale objecten, of bij andermans mentale objecten, of bij zowel zijn eigen als bij andermans mentale objecten. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor de mentale objecten opkomen, of op de factoren waardoor de mentale objecten wegvallen, of op zowel de factoren waardoor de mentale objecten opkomen als die waardoor de mentale objecten wegvallen. Of het achtzaam zijn van het besef: 'er zijn mentale objecten' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij

leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objecten bij mentale objecten.

= de zeven factoren van verlichting =

"Verder, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objecten bij de mentale objecten van de zeven factoren van verlichting.

"En hoe, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objecten bij de mentale objecten van de zeven factoren van verlichting?

"Hierin, bhikkhoes, weet een bhikkhoe ten volle, wanneer de verlichtingsfaktor van achtzaamheid in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van achtzaamheid is in mij aanwezig', of, wanneer de verlichtingsfaktor van achtzaamheid niet in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van achtzaamheid is niet in mij aanwezig'; hij weet ten volle hoe de nog niet ontstane verlichtingsfaktor van achtzaamheid ontstaat en hij weet ten volle hoe tot de vervolmaking in het proces van de ontwikkeling van de reeds ontstane verlichtingsfaktor van achtzaamheid te komen. Hij weet ten volle, wanneer de verlichtingsfaktor van onderzoek van de werkelijkheid in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van onderzoek van de werkelijkheid is in mij aanwezig', of, wanneer de verlichtingsfaktor van onderzoek van de werkelijkheid niet in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van onderzoek van de werkelijkheid is niet in mij aanwezig'; hij weet ten volle hoe de nog niet ontstane verlichtingsfaktor van onderzoek van de werkelijkheid ontstaat en hij weet ten volle hoe tot de vervolmaking in het proces van de ontwikkeling van de reeds ontstane verlichtingsfaktor van onderzoek van de werkelijkheid te komen. Hij weet ten volle, wanneer de verlichtingsfaktor van energie in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van energie is in mij aanwezig', of, wanneer de verlichtingsfaktor van energie

niet in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van energie is niet in mij aanwezig'; hij weet ten volle hoe de nog niet ontstane verlichtingsfaktor van energie ontstaat en hij weet ten volle hoe tot de vervolmaking in het proces van de ontwikkeling van de reeds ontstane verlichtingsfaktor van energie te komen. Hij weet ten volle, wanneer de verlichtingsfaktor van verrukking in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van verrukking is in mij aanwezig', of, wanneer de verlichtingsfaktor van verrukking niet in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van verrukking is niet in mij aanwezig'; hij weet ten volle hoe de nog niet ontstane verlichtingsfaktor van verrukking ontstaat en hij weet ten volle hoe tot de vervolmaking in het proces van de ontwikkeling van de reeds ontstane verlichtingsfaktor van verrukking te komen. Hij weet ten volle, wanneer de verlichtingsfaktor van kalmte in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van kalmte is in mij aanwezig', of, wanneer de verlichtingsfaktor van kalmte niet in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van kalmte is niet in mij aanwezig'; hij weet ten volle hoe de nog niet ontstane verlichtingsfaktor van kalmte ontstaat en hij weet ten volle hoe tot de vervolmaking in het proces van de ontwikkeling van de reeds ontstane verlichtingsfaktor van kalmte te komen. Hij weet ten volle, wanneer de verlichtingsfaktor van konzentratie in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van konzentratie is in mij aanwezig', of, wanneer de verlichtingsfaktor van konzentratie niet in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van konzentratie is niet in mij aanwezig'; hij weet ten volle hoe de nog niet ontstane verlichtingsfaktor van konzentratie ontstaat en hij weet ten volle hoe tot de vervolmaking in het proces van de ontwikkeling van de reeds ontstane verlichtingsfaktor van konzentratie te komen. Hij weet ten volle, wanneer de verlichtingsfaktor van gelijkmoedigheid in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van gelijkmoedigheid is in mij aanwezig', of, wanneer de verlichtingsfaktor van gelijkmoedigheid niet in hem aanwezig is: 'de verlichtingsfaktor van gelijkmoedigheid is niet in mij aanwezig'; hij weet ten volle hoe de nog niet ontstane verlichtingsfaktor

tor van gelijkmoedigheid ontstaat en hij weet ten volle hoe tot de vervolmaking in het proces van de ontwikkeling van de reeds ontstane verlichtingsfaktor van gelijkmoedigheid te komen.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op mentale objecten bij zijn eigen mentale objecten, of bij andermans mentale objecten, of bij zowel zijn eigen als bij andermans mentale objecten. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor de mentale objecten opkomen, of op de factoren waardoor de mentale objecten wegvallen, of op zowel de factoren waardoor de mentale objecten opkomen als die waardoor de mentale objecten wegvallen. Of het achtzaam zijn van het besef: 'er zijn mentale objecten' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objecten bij mentale objecten.

= de vier nobele waarheden =

"Verder, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objecten bij de mentale objecten van de vier Nobele Waarheden.

"En hoe, bhikkhoes, leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objecten bij de mentale objecten van de vier Nobele Waarheden?

"Hierin, bhikkhoes, weet een bhikkhoe in overeenstemming met de werkelijkheid ten volle: 'Dit is lijden', weet een bhikkhoe in overeenstemming met de werkelijkheid ten volle: 'Dit is de oorzaak van lijden', weet een bhikkhoe in overeenstemming met de werkelijkheid ten volle: 'Dit is het ophouden van lijden', weet een bhikkhoe in overeenstemming met de werkelijkheid ten volle: 'Dit is het pad dat leidt tot het ophouden van lijden'.

"En wat, bhikkhoes, is de Nobele Waarheid van het lijden?

"Geboorte is lijden, ouder worden is lijden, sterven is lijden, smart, gejammer, pijn, leed en wanhoop zijn lijden, het niet krijgen wat men wenst is lijden, kortom de vijf groepen van hechten zijn lijden.

"En wat, bhikkhoes, is geboorte? De geboorte, het geboren worden, de konseptie, de voortbrenging, de manifestatie van de groepen en het verkrijgen van de zintuiglijke bases van welk wezen dan ook, behorende tot welke klasse van wezens dan ook - dit, bhikkhoes, wordt geboorte genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is ouder worden? Veroudering, afgeleefdheid, slijtage van het gebit, grijze haren en rimpels, het afnemen van de vitaliteit en het verval van de vermogens van welk wezen dan ook, behorende tot welke klasse van wezens dan ook - dit, bhikkhoes, wordt ouder worden genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is sterven? Het overlijden, het heengaan, het uiteenvallen, het verdwijnen, de dood, het sterven, het aan het einde van het leven zijn, het uiteenvallen van de groepen en het afdanken van het lichaam van welk wezen dan ook, behorende tot welke klasse van wezens dan ook - dit, bhikkhoes, wordt sterven genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is smart? De smart, het verdriet, de droefheid, het hartzeer, de droefenis als gevolg van een of ander verlies of door een of andere tegenslag die iemand overkomt - dit, bhikkhoes, wordt smart genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is gejammer? Het geklaag en gejammer, het klagen en jammeren, het beklagen en bejammeren als gevolg van een of ander verlies of een of andere tegenslag die iemand overkomt - dit, bhikkhoes, wordt gejammer genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is pijn? Wat voor lichamelijke pijn, lichamenlijk ongemak, pijnlijk en onaangenaam gevoel dan ook, dat voortkomt uit een lichamelijke impressie - dit, bhikkhoes, wordt pijn genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is leed? Wat voor mentaal leed, mentaal ongemak, pijnlijk en onaangenaam gevoel dan ook, dat voortkomt uit een mentale impressie - dit, bhikkhoes, wordt leed genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is wanhoop? De kwelling en de

wanhoop, het gekweld en wanhopig zijn als gevolg van een of ander verlies of door een of andere tegenslag die iemand overkomt - dit, bhikkhoes, wordt wanhoop genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is het lijden van het niet te krijgen wat men wenst?

"Bhikkhoes, in wezens die onderworpen zijn aan geboorte ontstaat deze wens: 'Ach! Waren we maar niet onderworpen aan geboorte! Ach! Werden we maar niet meer opnieuw geboren!' Maar niet alleen maar door dit te wensen wordt dit verkregen en aldus is het niet krijgen wat men wenst lijden. In wezens die onderworpen zijn aan ouder worden ontstaat deze wens: 'Ach! Waren we maar niet onderworpen aan ouder worden! Ach! Werden we maar niet meer oud!' Maar niet alleen maar door dit te wensen wordt dit verkregen en aldus is het niet krijgen wat men wenst lijden. In wezens die onderworpen zijn aan ziekte ontstaat deze wens: 'Ach! Waren we maar niet onderworpen aan ziekte! Ach! Werden we maar niet meer ziek!' Maar niet alleen maar door dit te wensen wordt dit verkregen en aldus is het niet krijgen wat men wenst lijden. In wezens die onderworpen zijn aan sterven ontstaat deze wens: 'Ach! Waren we maar niet onderworpen aan sterven! Ach! Gingen we maar niet meer dood!' Maar niet alleen maar door dit te wensen wordt dit verkregen en aldus is het niet krijgen wat men wenst lijden. In wezens die onderworpen zijn aan smart ontstaat deze wens: 'Ach! Waren we maar niet onderworpen aan smart! Ach! Hadden we maar geen smart meer!' Maar niet alleen maar door dit te wensen wordt dit verkregen en aldus is het niet krijgen wat men wenst lijden. In wezens die onderworpen zijn aan gejammer ontstaat deze wens: 'Ach! Waren we maar niet onderworpen aan gejammer! Ach! Hadden we maar geen gejammer meer!' Maar niet alleen maar door dit te wensen wordt dit verkregen en aldus is het niet krijgen wat men wenst lijden. In wezens die onderworpen zijn aan pijn ontstaat deze wens: 'Ach! Waren we maar niet onderworpen aan pijn! Ach! Hadden we maar geen pijn meer!' Maar niet alleen maar door dit te wensen wordt dit verkregen en aldus is het niet krij-

gen wat men wenst lijden. In wezens die onderworpen zijn aan leed ontstaat deze wens: 'Ach! Waren we maar niet onderworpen aan leed! Ach! Hadden we maar geen leed meer!' Maar niet alleen maar door dit te wensen wordt dit verkregen en aldus is het niet krijgen wat men wenst lijden. In wezens die onderworpen zijn aan wanhoop ontstaat deze wens: 'Ach! Waren we maar niet onderworpen aan wanhoop! Ach! Hadden we maar geen wanhoop meer!' Maar niet alleen maar door dit te wensen wordt dit verkregen en aldus is het niet krijgen wat men wenst lijden.

"En wat, bhikkhoes, betekent 'kortom, de vijf groepen van hechten zijn lijden'? Dit zijn de groep van hechten aan lichamelijke, de groep van hechten aan gevoel, de groep van hechten aan waarneming, de groep van hechten aan mentale formaties en de groep van hechten aan bewustzijn; van deze, bhikkhoes, wordt gezegd: 'kortom, de vijf groepen van hechten zijn lijden'.

"En wat, bhikkhoes, is de Nobele Waarheid van de oorzaak van lijden?

"Dit is de begeerte die leidt tot wedergeboorte, die begeleid wordt door genot en wellust en zich in van alles en nog wat verrukt, te weten de begeerte naar zinnelijk genot, de begeerte naar bestaan en de begeerte naar niet-bestaan.

"Maar, bhikkhoes, waar kan deze begeerte ontstaan en zich vestigen?

"Waar dan ook prettige en aangename dingen in de wereld zijn, daar ontstaat deze begeerte en vestigt deze zich.

"En wat is het prettige en aangename in de wereld, waarin deze begeerte ontstaat en zich vestigt?

"Het oog is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het oor is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De neus is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De tong is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het lichaam is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het denken is in

deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Vormen zijn in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Geluiden zijn in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Geuren zijn in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Smaken zijn in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Lichamelijke indrukken zijn in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Mentale objekten zijn in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het oog-bewustzijn is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het oor-bewustzijn is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het neus-bewustzijn is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het tong-bewustzijn is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het lichaamsbewustzijn is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het geest-bewustzijn is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De impressie door middel van het oog is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De impressie door middel van het oor is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De impressie door middel van de neus is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De impressie door middel van de tong is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De impressie door middel van het lichaam is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De impressie door middel van het denken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het gevoel dat voortgebracht wordt door de impressie door middel van het oog is in deze wereld prettig en aangenaam.

Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het gevoel dat voortgebracht wordt door de impressie door middel van het oor is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het gevoel dat voortgebracht wordt door de impressie door middel van de neus is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het gevoel dat voortgebracht wordt door de impressie door middel van de tong is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het gevoel dat voortgebracht wordt door de impressie door middel van het lichaam is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het gevoel dat voortgebracht wordt door de impressie door middel van het denken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het waarnemen van vormen is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het waarnemen van geluiden is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het waarnemen van geuren is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het waarnemen van smaken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het waarnemen van lichamelijke indrukken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het waarnemen van mentale objecten is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Een voornemen wat betreft vormen is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Een voornemen wat betreft geluiden is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Een voornemen wat betreft geuren is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Een voornemen wat betreft smaken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Een voornemen wat betreft lichamelijke indrukken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Een voor-

nemen wat betreft mentale objekten is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De begeerte naar vormen is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De begeerte naar geluiden is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De begeerte naar geuren is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De begeerte naar smaken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De begeerte naar lichamelijke indrukken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. De begeerte naar mentale objekten is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het denken aan vormen is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het denken aan geluiden is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het denken aan geuren is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het denken aan smaken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het denken aan lichamelijke indrukken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het denken aan mentale objekten is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het nadenken over vormen is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het nadenken over geluiden is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het nadenken over geuren is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het nadenken over smaken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het nadenken over lichamelijke indrukken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte. Het nadenken over mentale objekten is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin ontstaat en vestigt zich deze begeerte.

"Dit, bhikkhoes, wordt de Nobele Waarheid van de oorzaak van lijden genoemd.

"En, bhikkhoes, wat is de Nobele Waarheid van het ophouden van lijden?

"Dat is het volkomen ophouden van deze begeerte, het opgeven, het verzaken, het zich ervan bevrijden en het er niet aan hechten.

"Maar waar, bhikkhoes, wordt deze begeerte achtergelaten en waar wordt deze uitgedoofd?

"Waar dan ook prettige en aangename dingen in de wereld zijn, daar wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd.

"En wat is het prettige en aangename in de wereld, waarin deze begeerte wordt achtergelaten en uitgedoofd?

"Het oog is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het oor is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. De neus is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. De tong is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het lichaam is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het denken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Vormen zijn in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Geluiden zijn in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Geuren zijn in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Lichamelijke indrukken zijn in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Gedachten zijn in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het oog-bewustzijn is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het oor-bewustzijn is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het neus-bewustzijn is in

deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het tong-bewustzijn is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het lichaamsbewustzijn is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het geest-bewustzijn is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. De impressie door middel van het oog is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. De impressie door middel van het oor is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. De impressie door middel van de neus is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. De impressie door middel van de tong is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. De impressie door middel van het lichaam is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. De impressie door middel van het denken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het gevoel dat voortgebracht wordt door de impressie door middel van het oog is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het gevoel dat voortgebracht wordt door de impressie door middel van het oor is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het gevoel dat voortgebracht wordt door de impressie door middel van de neus is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het gevoel dat voortgebracht wordt door de impressie door middel van de tong is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het gevoel dat voortgebracht wordt door de impressie door middel van het lichaam is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het gevoel dat voortgebracht wordt door de impressie door middel van het denken is

in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het waarnemen van vormen is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het waarnemen van geluiden is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het waarnemen van geuren is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het waarnemen van smaken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het waarnemen van lichamelijke indrukken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het waarnemen van mentale objekten is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Een voornemen wat betreft vormen is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Een voornemen wat betreft geluiden is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Een voornemen wat betreft geuren is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Een voornemen wat betreft smaken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Een voornemen wat betreft lichamelijke indrukken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Begeerte naar vormen is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Begeerte naar geluiden is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Begeerte naar geuren is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Begeerte naar smaken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Begeerte naar lichamelijke indrukken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin

wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Begeerte naar mentale objekten is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het denken aan vormen is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het denken aan geluiden in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het denken aan geuren is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het denken aan smaken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het denken aan lichamelijke indrukken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het denken aan mentale objekten is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het nadenken over vormen is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het nadenken over geluiden is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het nadenken over geuren is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het nadenken over smaken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het nadenken over lichamelijke indrukken is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd. Het nadenken over mentale objekten is in deze wereld prettig en aangenaam. Hierin wordt deze begeerte achtergelaten en uitgedoofd.

"Dit, bhikkhoes, wordt de Nobele Waarheid van het ophouden van het lijden genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is de Nobele Waarheid van het pad dat leidt tot het ophouden van lijden? Dat is het nobele achtvoudige pad, te weten de juiste visie, het juiste denken, het juiste spreken, het juiste handelen, het juiste levensonderhoud, de juiste inspanning, de juiste achtzaamheid en de juiste konsentratie.

"En wat, bhikkhoes, is de juiste visie? Bhikkhoes, dit

is het inzicht in lijden, het inzicht in de oorzaak van lijden, het inzicht in het ophouden van lijden en het inzicht in het pad dat leidt tot het ophouden van lijden. Dit, bhikkhoes, wordt de juiste visie genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is het juiste denken? De gedachte van verzaking, de gedachte van geen-kwaadwilligheid en de gedachte van geweldloosheid. Dit, bhikkhoes, wordt het juiste denken genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is het juiste spreken? Het zich onthouden van liegen, het zich onthouden van laster, het zich onthouden van ruwe taal en het zich onthouden van leegpraat. Dit, bhikkhoes, wordt het juiste spreken genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is het juiste handelen? Het zich onthouden van het nemen van leven, het zich onthouden van het nemen wat niet is gegeven, het zich onthouden van seksueel wangedrag. Dit, bhikkhoes, wordt het juiste handelen genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is het juiste levensonderhoud? Hierin, bhikkhoes, heeft een nobele discipel het verkeerde levensonderhoud opgegeven en voorziet hij op de juiste wijze in zijn levensonderhoud. Dit, bhikkhoes, wordt het juiste levensonderhoud genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is de juiste inspanning? Hierin, bhikkhoes, roept een bhikkhoe de wil op om de slechte, onheilzame toestanden die nog niet zijn opgekomen niet te laten opkomen, hij spant zich hiervoor in en ontwikkelt energie, hij zet zijn gedachten er op en zet zich hiervoor in. Hij roept de wil op om de slechte, onheilzame toestanden die reeds opgekomen zijn op te geven, hij spant zich hiervoor in en ontwikkelt energie, hij zet zijn gedachten er op en zet zich hiervoor in. Hij roept de wil op om de heilzame toestanden die nog niet zijn opgekomen te doen opkomen, hij spant zich hiervoor in en ontwikkelt energie, hij zet zijn gedachten er op en zet zich hiervoor in. Hij roept de wil op om de heilzame toestanden die reeds opgekomen zijn in stand te houden, hij spant zich hiervoor in en ontwikkelt energie, hij zet zijn gedachten er op en zet zich hiervoor in. Dit, bhikkhoes, wordt de juiste inspanning genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is de juiste achtzaamheid? Bhikkhoes, hierin leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam; volijverig, met helder begrip en achtzaamheid, bevrijd van begeerte naar en smart over de wereld. Hij leidt een leven van kontemplatie op gevoel bij gevoel; volijverig, met helder begrip en achtzaamheid, bevrijd van begeerte naar en smart over de wereld. Hij leidt een leven van kontemplatie op het denken bij het denken; volijverig, met helder begrip en achtzaamheid, bevrijd van begeerte naar en smart over de wereld. Hij leidt een leven van kontemplatie op mentale objekten bij mentale objekten; volijverig, met helder begrip en achtzaamheid, bevrijd van begeerte naar en smart over de wereld. Dit, bhikkhoes, wordt de juiste achtzaamheid genoemd.

"En wat, bhikkhoes, is de juiste konsentratie? Bhikkhoes, hierin gaat een bhikkhoe, door zich niet meer te hechten aan zinnelijke objekten en zich niet meer te hechten aan onheilzame dingen, op in de eerste meditatieve absorptie die begeleid wordt door gedachtevorming en het nadenken hierover, geboren uit afzondering en vervuld van verrukking en vreugde. Door het tot rust komen van de gedachtevorming en het nadenken gaat hij, door innerlijke kalmte en eenpuntigheid van geest op in de tweede meditatieve absorptie die vrij is van gedachtevorming en nadenken, geboren uit konsentratie en vervuld van verrukking en vreugde. Bij het wegvallen van verrukking leidt hij nu een leven in gelijkmoedigheid, volkomen achtzaam en met helder begrip en hij ervaart in zichzelf die gelukzaligheid, waarvan de nobelen zeggen: 'Gelukkig is hij die gelijkmoedig en achtzaam leeft' en zo gaat hij op in de derde meditatieve absorptie. Na het opgeven van eerdere vreugde en leed gaat hij nu op in de vierde meditatieve absorptie, die volledig gezuiverd is door gelijkmoedigheid en achtzaamheid. Dit, bhikkhoes, wordt de juiste konsentratie genoemd.

"Bhikkhoes, dit wordt de Nobele Waarheid van het pad dat leidt tot het ophouden van lijden genoemd.

"Zo leidt hij een leven van kontemplatie op mentale objekten bij zijn eigen mentale objekten, of bij andermans

mentale objekten, of bij zowel zijn eigen als bij andermans mentale objekten. Hij leidt een leven van kontemplatie op de factoren waardoor mentale objekten opkomen, of op de factoren waardoor mentale objekten wegvallen, of zowel op de factoren waardoor mentale objekten opkomen als die waardoor mentale objekten wegvallen. Of het achtzaam zijn van het besef: 'er zijn mentale objekten' wordt in hem gevestigd in de mate die nodig is voor inzichtkennis en achtzaamheid. Hij leidt een onafhankelijk leven, zich aan niets in de wereld hechtend.

"Voorwaar, bhikkhoes, zo leidt een bhikkhoe een leven van kontemplatie op mentale objekten bij mentale objekten.

"Als iemand, bhikkhoes, deze Vier Grondslagen van Achtzaamheid op deze manier zeven jaar beoefent, kan hij zeker een van deze twee gevolgen verwachten: de hoogste kennis in het hier-en-nu of, indien er nog enige gehechtheid is, de staat van de Niet-terugkerende.

"Zeven jaar daargelaten, bhikkhoes! Als iemand deze Vier Grondslagen van Achtzaamheid op deze manier zes jaar, of vijf jaar, of vier jaar, of drie jaar, of twee jaar, of één jaar beoefent kan hij zeker een van deze twee gevolgen verwachten: de hoogste kennis in het hier-en-nu of, indien er nog enige gehechtheid is, de staat van de Niet-terugkerende.

"Eén jaar daargelaten, bhikkhoes! Als iemand deze Vier Grondslagen van Achtzaamheid op deze manier zeven maanden, of zes maanden, of vijf maanden, of vier maanden, of drie maanden, of twee maanden, of één maand, of een halve maand beoefent, kan hij zeker een van deze twee gevolgen verwachten: de hoogste kennis in het hier-en-nu of, indien er nog enige gehechtheid is, de staat van de Niet-terugkerende.

"Een halve maand daargelaten, bhikkhoes! Als iemand deze Vier Grondslagen van Achtzaamheid op deze manier voor zeven dagen beoefent, kan hij zeker een van deze twee gevolgen verwachten: de hoogste kennis in het hier-en-nu of, indien er nog enige gehechtheid is, de staat van de Niet-terugkerende.

"Hierdoor werd er gezegd: 'Dit, bhikkhoes, is die ene

weg, die leidt tot de reiniging van wezens, tot het overwinnen van smart en jammerklacht, tot het vernietigen van pijn en leed, tot het bereiken van het juiste pad en tot de verwezenlijking van Nibbana - te weten de Vier Grondslagen van Achtzaamheid'."

Aldus sprak de Gezegende. Verblijd verheugden deze bhikkhoes zich over zijn woorden.

Toelichting op de Mahā Satipaṭṭhāna Soetta

'Aldus heb ik vernomen' - ewaṃ me soetaṃ. Ten tijde van de eerste Vergadering van de Orde van Discipelen, kort na het Heengaan van de Boeddha, citeerde de eerwaarde Ananda Arahatta Thero de predikingen van de Boeddha. Zie voor verdere details: 'Asalha, oorsprong en betekenis', p.24 en 25.

'Temidden van de Koeroes' - koeroeso. Van dit volk wordt in het Kommentaar vermeld dat het in zijn geheel bijzonder ijverig waren in de beoefening van **Satipaṭṭhāna** en dat ten tijde van deze prediking de monniken, de nonnen, alswel de mannelijke en vrouwelijke lekevolgelingen over het algemeen ijverig waren in het toepassen van de instructies voor het opwekken en vestigen van achtzaamheid (**sati**). Niet alleen de welgestelden (die alle tijd hadden), maar ook de bedienden streefden er naar te spreken met achtzaamheid. Een leven zonder oefening werd beschouwd als een nutteloos leven, een visie die overeenkomt met deze uitspraak van de Boeddha: 'Zij die niet waakzaam zijn zijn gelijk de doden'. (Dhammapada, vers 21)

'Dit (deze ene methode), o bhikkhoes, is die ene weg'- ekāyano ayam bhikkhawe maggo. Deze methode (maggo, weg) leidt tot een (eka) doel (ayana); d.w.z. een directe weg. Het is een weg die ieder voor zich moet begaan in het opvolgen van de instructies die door de Boeddha zijn gegeven; de weg die leidt tot het ene ware doel van het ophouden van al het leed, Nibbāna.

'Tot de reiniging van wezens' - sattānaṃ wisoeddiya. die bezoedeld zijn met de smetten van wellust, haat en begoocheling, en alles wat daaruit voortvloeit als hebzucht, afgunst, enz. Het betreft hier dus een mentale reiniging, een mentale hygiene en geen lichamelijke.

'Tot het overwinnen van smart en jammerklacht' - soka-pariddawānaṃ samatikkamāya. Soka betekent smart of verdriet, **paridewa** is gejammer of geklaag.

'Tot het vernietigen van pijn en leed' - doekkha domanassānaṃ atthaṅgamāya. Doekkha is afgeleid van **doe** (verachtelijke) en **kkha** (leegte) en verwijst hier naar

lichamelijke pijn, terwijl **domanassa** (doe en manassa, van de geest) mentaal leed is.

'Tot het bereiken van het juiste pad' - **ñāyassa adhigamāya**. Het juiste pad is hier het Nobele Achtvoudige Pad dat helpt om het Bovenwereldse Pad (**lokoettaramagga**) te bereiken.

'Tot de verwezenlijking van Nibbāna' - **nibbānassa sacchikiriyāya**. Nibbana (skr: nirwāna) wordt zo genoemd omdat het vrij (**nir**) is van die wellust (**wāna**, letterlijk weven van de wortel **wa**) die begeerte (**tanhā**) genoemd wordt. (Het geen waan-denkebeelden meer hebben).

'De Vier Grondslagen van Achtzaamheid' - **Cattāro Sati-paṭṭhāna**: Zie voorwoord voor details.

'Hierin' - **idha**: d.w.z. in deze Leer (**Dhamma**), in tegenstelling tot andere.

'Bhikkhoe' - **monnik**; lett.: hij die vraagt om en leeft van aalmoezen. Verwijst naar de discipelen van de Boeddha die al hun tijd wijden aan het in praktijk brengen van zijn leringen. Hier kan de lezer als alternatief 'beoefenaar' lezen, als vertaling voor de toepasbare term **yogawacara** (de mens die bedreven is in kontemplatie). Zie voor verdere details 'Asalha, oorsprong en betekenis' p.25 en 26.

'Leidt een leven van kontemplatie op het lichaam bij het lichaam' - **kāye kāyañoepassi wiharati**: altern. - als zijn aandacht gericht is op het lichaam brengt hij zijn tijd door met het kontempleren op het lichaam. Kontemplatie is schouwend kijken naar. **Kāya**: het stoffelijk lichaam, of beter gezegd de stoffelijke processen die zijn 'lichaam' vormen. (**kāye**=in het lichaam) **Wiharati**: 'hij leeft, hij verwijlt', d.w.z. zijn leven is afgestemd op het in praktijk brengen en beschermen van de instructies die hier gegeven worden.

'Volijverig, energiek' - **ātāpi**. Dit is het innerlijke vuur (**tapo**), de geestdrift die de smet van de bestaansdrift en andere daaruit voortkomende tekortkomingen en zwakheden uitdrijft. Hiermee wordt verwezen naar de uitspraak van de Boeddha: "Deze **dhamma** is niet voor hen die lui en vadsig van aard zijn maar voor hen die energiek en krachtig zijn". **Ātāpi** staat voor de kracht in de oefening,

waardoor de beoefenaar voortdurend en aanhoudend kan oefenen. (Samyoetta Nikaya)

'Met helder begrip' - sampadjāno; een omzichtigheid die juist is en in elk opzicht verricht wordt. Helder begrip neemt toe naarmate inzicht (*ñāna*) sterker wordt. **Sampadjāna** betekent het weten waarom en hoe van de oefening.

'Met achtzaamheid' - Satimā; d.w.z. het begiftigd zijn met die achtzaamheid die het onderwerp van meditatie met wijsheid beschouwt. (Zie ook introductie.) Er bestaat niet zoiets als kontemplatie zonder achtzaamheid. Daarom verklaarde de Boeddha: 'Ik zeg u, o bhikkhoes, achtzaamheid is onder alle omstandigheden behulpzaam'.

* Als de beoefenaar niet energiek, niet achtzaam is en zonder helder begrip zal hij er niet in slagen zijn doel te bereiken, omdat deze drie factoren hem het vermogen geven tot juiste beoordeling en hij zich hierdoor kan bevrijden van mentale laksheid. Wil de mens zichzelf ontplooien en zich ontdoen van alle negatieve invloeden in zijn geest dan zal hij gebruik moeten maken van deze drie eigenschappen. Door gebruik te maken van de juiste middelen (die allemaal vervat liggen in de beoefening van het Nobele Achtvoudige Pad die hem door de stadia van reinheid tot verlichting zal brengen) zal hij het doel, **nibbāna**, verwezenlijken.

'Bevrijd van begeerte naar en smart over de wereld'- wineyya loke abhiddjhā domanassa. Nadat aangeduid is hoe de beoefenaar te werk moet gaan, duidt de Boeddha op de houding die de beoefenaar dient te hebben wil hij zijn inspanningen succesvol doen zijn. Hij zal ernaar moeten streven zich niet te hechten aan ervaringen en verdriet erover moeten opgeven.

wedanāsoe wedanānoepassi ... citte cittānoepassi ... dhammesoe dhammānoepassi viharati: alternatieve vertaling: hij leidt een leven waarin hij, als zijn aandacht bij gevoel is, kontempleert op gevoel ... als zijn aandacht bij het denken is, kontempleert hij op het denken ... als zijn aandacht bij mentale objecten is, kontempleert hij op mentale objecten. Deze vier grondslagen van achtzaamheid worden op deze manier uiteengezet door de Boeddha

om ons er reeds vanaf het begin van te doordringen dat het lichaam iets anders is dan gevoel, enz. (Met **gevoel** wordt hier bedoeld het prettige, pijnlijke en neutrale gevoel.)

Elk van de Vier Grondslagen heeft een specifiek doel.

kontemplatie op het lichaam heeft ten doel te leren inzien dat schoonheid huiddiep is;

kontemplatie op een gevoel heeft ten doel te leren inzien dat elk gevoel door de veranderlijke aard ervan onbevredigend is;

kontemplatie op het denken heeft ten doel de veranderlijkheid van het denken te leren inzien;

kontemplatie op gedachten heeft ten doel de gekonditioneerde en daardoor de onpersoonlijke, niet-zelf aard ervan te leren inzien.

* KONTEMPLATIE OP HET LICHAAM *

= achtzaamheid bij het ademen =

'Hierin' - idha: d.w.z. in deze manier van kontempleren op de ademhaling, ongeacht wat andere leraren of systemen u inzake ademhalingskontemplatie leren.

het zoeken naar een geschikte plaats: in het begin is de geest onwillig en wrikkig als gevolg van geaccumuleerde gewoontes die men zich eigen gemaakt heeft. Daarom wordt de beoefenaar aangeraden een rustige plaats te zoeken waar weinig zintuiglijke afleiding is en waar hij liefst vrij is van die impressies die hij in het alledaagse leven zo gewend is waar te nemen. Natuurlijke omgevingen zijn te prefereren, hoewel sommigen juist moeilijker kunnen oefenen in de bossen. Belangrijk is dat iemand voor zichzelf kan aanvoelen welke plaats bevorderlijk is voor zijn oefening en zo'n plaats is a priori een stille plaats.

voorbereidingen: als zo'n plaats gevonden is, is het van belang lichaam en geest af te stemmen op de voorgenomen oefening. Door goed rechtop te zitten kan de beoefenaar vermoeidheid en pijn van zich afhouden en goed ademen; als hij niet gemakkelijk met gekruiste benen kan zitten kan hij gebruik maken van hulpmiddelen als bankjes of stoelen. Het voornaamste is dat hij krachtig rechtop zit en zijn gedachten met achtzaamheid gericht houdt op het ademen. Zo kontempleert hij op de in- en uitgaande adem bij de punt van de neus of welk ander punt van het ademhalingslichaam dan ook, waarvan hij zich bewust kan worden. Hij ziet er op toe dat zijn achtzaamheid onophoudelijk is, opdat er een voortdurend mentaal 'noteren' of achtzaam zijn is, in het besef dat elke breuk hem van het juiste pad zal afbrengen.

Wanneer hij voortdurend de gewaarwordingen bij het ademen mentaal blijft noteren zullen zijn konsentratie en achtzaamheid sterker worden, waardoor zijn

inzichtkennis scherper wordt. De **wens** om verder te oefenen zal sterker worden en **vreugde** in de oefening zal toenemen. Uiteindelijk zullen deze mentale toestanden resulteren in een diepe **gelijkmoedigheid**.

Welbewust ademt hij in en uit: hij is zich volkomen bewust van het begin, het midden en het einde van elke ademhaling, zowel bij het inademen als bij het uitademen.

'Tot rust brengen': kalmeren; normaal gesproken is de ademhaling onrustig en grof, ongelijkmatig of gespannen. Ademhaling gaat vaak gepaard met zuchten en soms zelfs met een zekere mate van hyperventilatie. Door deze oefening verdwijnt de **mentale** hyperventilatie, waardoor het ademhalingslichaam en alle betrokken stoffelijke processen kalmeren. Deze kalmte is een basis voor inzichtkennis (**nāna**), aangezien pas dan de stoffelijke en mentale verschijnselen duidelijk waargenomen kunnen worden zoals ze in feite zijn. De beoefenaar die gericht is op het leren begrijpen van zijn leven zal dan zelf kunnen zien dat de grondreden voor het bestaan en alles wat daartoe behoort niets anders is dan zijn eigen onwetendheid of onbegrip, en niet een of andere scheppende kracht buiten hem.

'Bij zijn eigen lichaam' (Addhattati): lett. inwendig; hier vertaald als het eigen lichaam.

'Bij andermans lichaam' (Bahiddha): lett. uitwendig; hier vertaald als andermans lichaam.

De bedoeling van deze twee uitspraken is dat de beoefenaar **of** kontempleert op zijn eigen lichaam, **of** op dat van een ander, **of** op beide. Aangezien 'uitwendig' vooral begrepen zou kunnen worden als het uitwendige van het eigen lichaam is hier gekozen voor een vertaling naar de geest van het woord.

'Kontemplatie op de factoren waardoor het (waargenomen ademhalings-)lichaam opkomt' - samoedaya dhammānoepassi. Deze factoren zijn: (de algemene ontstaansfactoren van) het lichaam, het gevoel bij de neus of een ander deel van het ademhalingslichaam waarvan hij zich bewust is en de gedachten van de beoefenaar.

'Kontemplatie op de factoren waardoor het (ademhalings-)lichaam teweegbrengen' - waya dhammānoepassi. Deze

faktoren zijn het uiteenvallen van het lichaam, het wegvallen van het gevoel bij de neus of dat deel van het ademhalingslichaam waarvan hij zich bewust is en het niet meer denken.

* Of hij kontempleert op het ene moment op de factoren die het ontstaan teweegbrengen en op het andere moment op de factoren die het wegvallen veroorzaken, wanneer hij zich achtereenvolgens helder bewust is van het opkomen en verdwijnen van de waarnemingen die samenvallen met het ademen.

'Of het achtzaam zijn van het besef: "er is een lichaam" wordt in hem gevestigd" - atthi kāyoti wā panassa sati paccoepatthitā hoti. Voor de beoefenaar die nauwgezet onderzoekt bestaat er niet zo iets als een wezen, persoon, man of vrouw, niets dat aan een ziel of zelf toebehoort, niets dat 'van hem' is. Er zijn slechts stoffelijke processen die het lichaam vormen en samenstellen.

'In de mate die nodig (en bevorderlijk) is voor inzichtkennis en achtzaamheid,'- yāwadewa ñānamattāya pati-satimattāya; d.w.z. dat hij op deze manier in toenemende mate achtzaam is en zich de hogere kennis eigen zal kunnen maken.

'En hij leidt een onafhankelijk leven' - anissito ca wiharati; onafhankelijk van verlangen en onwetendheid. Hij weet ook dat hij zelfstandig te werk moet gaan om zijn onafhankelijkheid te bewerkstelligen, middels de toepassing van de instructies die hier gegeven zijn.

'zich aan niets in de wereld hechtend' - na ca kiñci loke oepādiyati. Doordat de beoefenaar inziet dat niets waard is om vast te houden, dat niets tot hem behoort, ziet hij het zinloze ervan in om aan visuele beelden, geluiden, enz. te hechten.

= kontemplatie op de lichaamshoudingen =

Als hij loopt weet hij ten volle dat hij loopt - **gacchanto wā gacchāmīti padjānāti.** (Het Pāli-begrip **padjānāti** is reeds in de Introductie toegelicht.) Men dient voor ogen te houden dat de zinsnede **'ik loop'** hier in overdrachtelijke (konventionele) zin gebruikt wordt. Er is

in feite niet iemand die loopt; lopen is slechts een samspel van stoffelijke en mentale processen.

Het lopen wordt veroorzaakt door het element van beweging (**wayo dhatoe**) en het voornemen om te bewegen. Als in de energieke beoefenaar de achtzaamheid en visie gevestigd zijn, komt hij tot het besef dat er niet zo iets is als een 'zelf', ziel of persoon die loopt of aanzet tot lopen.

* Ditzelfde geldt ook voor het staan, zitten, liggen of welke andere houding ook waarin hij zich kan bevinden.

'Eigen/andermans' - **Addhattam/bahiddha**: hij kontempleert op zowel zijn eigen houdingen als wel op die van anderen wanneer hij zich hier bewust van wordt.

'Opkomt/wegvalt' - **Samoedaya/waya**: alle lichamelijke processen, m.u.v. het ademen, hebben als ontstaansfactoren onwetendheid, verlangen, kamma en voeding, als wel de algemene ontstaansfactoren; de 'verdwijningsfactoren' zijn het verdwijnen van deze vier en de algemene 'verdwijningsfactoren'.

= achtzaamheid en helder begrip =

'Bij het weggaan en terugkomen (lett. in het voorwaarts en achterwaarts gaan' - **abhikkante patikkante**. Beide worden in al de vier houdingen aangetroffen.

'Past hij helder begrip toe' - **sampadjanakari**. In alle handelingen heeft hij helder begrip.

De vier typen van helder begrip:

1. **Helder Begrip van Doel (satthaka sampadjanna)** is het begrip van een doel dat waard is nagestreefd te worden. De beoefenaar vraagt zich eerst af of er een zinvol doel is in het gaan, enz. en reageert niet impulsief op zijn gedachten. Het enige waardige doel is het zevenvoudige doel waarmee de Boeddha deze prediking heeft geopend. Door dit heldere begrip wordt hij ervan weerhouden te gaan, enz. als dit zijn onwetendheid, verlangen en boosheid en dus zijn pijn en leed zal bevorderen.

Het is een feit dat veel mensen ambivalent in hun handelen zijn. Het ene moment willen ze dit doel bereiken, het volgende een ander. Gewoonlijk gaat dit gebrek aan

helder begrip aan de mens voorbij maar in de oefening van **satipaṭṭhāna-meditatie** wordt hij zich hiervan bewust. Hij kan gaan bemerken dat het doel van zijn meditatie en het doel van zijn algemene handelen niet overeenstemmen of zelfs tegengesteld zijn. Hierdoor zal hij zich geroepen voelen het ene of het andere aan te passen. Hij zal er verstandig aan doen zijn leven aan te passen opdat hij zich echt kan richten op het verkrijgen van de hogere vruchten van het meditatieve leven. Mocht hij dat niet willen dan kan deze oefening, mits geïntegreerd in het dagelijks leven, hem helpen om meer innerlijke rust en harmonie te verkrijgen en vooral om een helder denken te ontwikkelen waarin meer beheersing van de emoties op natuurlijke en ongedwongen wijze verkregen kan worden.

Helder Begrip van wat Gepast is (sappāya sampadjañña) is het begrip of iets al dan niet goed is om te doen of zal bijdragen tot het bewerkstelligen van het gestelde doel. De beoefenaar moet proberen hoe dan ook de basis van zijn oefening, deugdzaamheid, te behouden en de juiste weg volgen om zijn doel te bereiken. Deze vorm van helder begrip leert ons de bedrevenheid in het kennen en toepassen van de juiste middelen (**oepaya kosalla**).

Helder Begrip van het Gebied van Meditatie (gocara sampadjañña) verwijst naar het steeds kunnen toepassen van de instructies in alle omstandigheden waarin we ons kunnen bevinden. Hiermee wordt bedoeld dat we uiteindelijk ook bij onze omzwervingen, ons werk en onze relaties met mensen en dingen om ons heen in staat zullen moeten zijn de instructies over het ontplooiën en vestigen van achtzaamheid toe te passen.

Helder Begrip van de Werkelijkheid (asammoha sampadjañña) betekent het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn: zonder een wezenlijke essentie (**soeññata**), zonder een onveranderlijk zelf, ziel of persoonlijkheid (**anattā**). Hierbij dient begrepen te worden dat het gaat om een direkte persoonlijke ervaring en niet om een intellectueel begrijpen, een theoretisch begrip of dogmatisch geloof.

Toepassingen: Bij het lopen probeert de beoefenaar zich bewust te zijn van de bewegingen (links, rechts, de opwaartse, voorwaartse en neerwaartste bewegingen, enz.); bij het rondkijken kent hij het zien, het kijken, het denken; hij kent het buigen en strekken van ledematen met de bijbehorende voornemens; bij het kleden en baden is hij zich bewust van de bewegingen en de functie ervan; zo ook bij het eten en drinken, waarbij hij zich bewust is van het tillen, raken, proeven, kauwen, slikken, enz.; ook bij het urineren en defaecereren is hij zich bewust van de bewegingen en de kenmerkende eigenschappen; bij de verschillende houdingen, bij het spreken en zwijgen, en bij alles wat hij op een dag verricht ontwikkelt hij achtzaamheid en helder begrip.

= overdenking van de weerzinwekkendheid =

In het Kommentaar worden zeven technieken gegeven: 1. het verbaal opsommen van de 32 delen, 2. het mentaal opsommen van de 32 delen, 3. het beschouwen naar kleur, 4. het beschouwen van de delen naar vorm, 5. het beschouwen van het bovenlichaam of het onderlichaam (waarbij de navel het centrum is), 6. het bepalen van de plaats in het lichaam van een bepaald onderdeel, 7. het bepalen van de positie van de onderdelen onderling.

Om bedreven te worden in deze kontemplatietechniek dient de beoefenaar niet te snel of te langzaam over de diverse onderdelen na te denken. Hij kan de opeenvolging uit de prediking volgen, maar ook beginnen bij het minst onreine of juist andersom. Uiteindelijk zal het idee van 'haar, enz.' plaats maken voor het duidelijke beeld van het onrein zijn ervan.

'Eigen/andermans' - Addhattam/Bahiddha: hij kan zowel kontempleren op de onreinheid van zijn eigen lichaam als op die van andermans lichaam. Hierdoor zal hij zich vrij kunnen maken van de beneveling van een hoge dunk hebben van het lichaam.

= overdenking van de primaire elementen =

Pathawi: het element aarde ofwel vorm. Karakteristieke kenmerken van het element aarde zijn hardheid en zacht-
heid, zwaarte enz.

Apo: het element water ofwel kohesie. Het karakteris-
tieke kenmerk hiervan is vloeibaarheid.

Tedjo: het element vuur ofwel temperatuur. Dit element
wordt gekend door hitte en koude.

Wayo: het element lucht ofwel beweging. Dit element
vinden we terug in alle veranderingen, bewegingen, vi-
braties en is het zwakst aanwezig bij stijfheid.

Evenwicht: De vier elementen bevinden zich steeds in een
bepaald evenwicht met elkaar, zo is er bijvoorbeeld bij
stijfheid veel van het element aarde en weinig beweging.
Geen enkel element ontbreekt volkomen, want ze zijn de
bouwstenen van materie, maar het ene element kan wel
duidelijker aanwezig zijn dan het andere.

= de negen begraafplaatskontemplaties =

Deze technieken hebben tot doel de beoefenaar te bevrij-
den van de verkeerde ideeën inzake zijn lichaam, als iets
dat mooi, goed geproportioneerd, enz. is. Hoewel wij gro-
te zorg besteden aan het lichaam, kunnen we niet ver-
wachten dat dit aan onze wens - steeds gezond en jong
te blijven - zal voldoen. Om dit verlangen en deze onwe-
tendheid wat betreft het lichaam te verwijderen kan deze
kontemplatietechniek beoefend worden.

* Kontemplatie op Gevoel *

Nadat de Gezegende het opwekken en vestigen van Achtzaamheid middels de veertienvoudige methode van het kontempleren op het lichaam uiteengezet heeft, vervolgt de Meester met te zeggen "En hoe, o bhikkhoes," teneinde de negenvoudige methode van het kontempleren op het gevoel uiteen te zetten.

"Wanneer hij een aangenaam gevoel ervaart kent hij dat gevoel ten volle": m.a.w. de beoefenaar is zich ten volle bewust van een aangenaam gevoel (**soekha wedanā**) en kent dit als zodanig. Omdat hij nu het besef kan hebben dat een eerder ervaren onaangenaam of neutraal gevoel verdwenen is kan hij **helder begrip** hebben van de werkelijkheid ervan, d.w.z. dat het gevoel dat hij ervaart onbestendig, niet-blijvend en veranderlijk is. Hetzelfde geldt in omgekeerde vorm voor onaangenaam gevoel (**doekka wedana**).

"Zinnelijk (samisa)": vleselijk, zinnelijk, werelds.

"Spiritueel (niramisa)": spiritueel, (**nir**=niet).

Het aangename zinnelijke gevoel verwijst naar de zes soorten van vreugdevol gevoel die verbonden zijn met de zes zinnen (de vijf zintuigen en de geest) en afhankelijk zijn van datgene dat bezoedeld is door de smetten. Het aangename spirituele gevoel verwijst naar de zes soorten van vreugdevol gevoel die verbonden zijn met de zes zinnen en die niet afhankelijk zijn van zinnelijk verlangen (**kamacchanda**).

Het pijnlijke zinnelijke gevoel verwijst naar de zes soorten van verdrietelijke gevoelens die verbonden zijn met de zes zinnen en die afhankelijk zijn van datgene dat bezoedeld is door de smetten.

Het pijnlijke spirituele gevoel verwijst naar de zes soorten van verdrietelijke gevoelens die verbonden zijn met de zes zinnen en die niet afhankelijk zijn van zinnelijk verlangen. Het zinnelijke aangename-noch-pijnlijke gevoel verwijst naar de zes soorten van neutraal gevoel die verbonden zijn met de zes zinnen en die afhankelijk zijn van datgene dat bezoedeld is door de smetten.

Het spirituele aangename-noch-pijnlijke gevoel verwijst

naar de zes soorten van neutraal gevoel die verbonden zijn met de zes zinnen en die niet afhankelijk zijn van zinnelijk verlangen.

Voor details over de verschillende soorten van gevoel kan de *Salāyatanawibhanga* Soetta van de *Maddhima Nikāya* er op nageslagen worden.

Prettig-noch-pijnlijk gevoel: Het is bijzonder moeilijk om een gevoel te kennen dat noch prettig noch pijnlijk is. In het kommentaar wordt gevoel vergeleken met de hoefafdruk van een hert. Als het hert over een grasvlakte rent zijn er hoefafdrukken te onderscheiden (aangenaam of onaangenaam gevoel), maar als het over een rotspartij klautert laat het geen sporen na (neutraal of prettig-noch-pijnlijk gevoel).

Factoren voor het ontstaan en verdwijnen: d.i. onwetendheid, begeerte, enz. Zie de Vier Houdingen.

De rest van de herhaling dient opgevat te worden zoals bij de instructie over het kontempleren op het lichaam.

Zelfs als klein kind kenden we al het onderscheid tussen aangenaam en onaangenaam gevoel. De beoefenaar van **Satipaṭṭhāna**-meditatie heeft echter een volkomen verschillend soort kennis. De baby die een gevoel ervaart identificeert zich er mee en denkt dat het gevoel van hem is of zelfs dat hij het gevoel is, terwijl de beoefenaar het gevoel ziet als een gevoel en de (mogelijke) identifikatie als een gedachte die er door opkomt. Zo wordt het geloof in een ziel, een zelf of een bestendige, onveranderlijke persoonlijkheid ontzenuwd door een verstandige en gerichte introspektie naar de ware aard van het gevoel dat zich voordoet.

Wie voelt er dan? Is er een persoon die voelt? Van wie is het gevoel? Zeker niet van een persoon. Waardoor is er dan gevoel? Als gevolg van het gewaarworden van objecten, geluiden, smaken, enz. doet er zich een bepaald gevoel voor. Wanneer de beoefenaar zich van dit proces bewust wordt bemerkt hij dat er niet iemand is die een daad verricht maar dat er slechts een proces is dat zich manifesteert middels een gevoel. In gewoon taalgebruik spreken we wel over het gevoel dat ik ervaar, maar in eigenlijke zin is er alleen maar het ervaren.

* Kontemplatie op het Denken *

Nadat de Gezegende het opwekken en vestigen van Achtzaamheid middels de negenvoudige methode van het kontempleren op het gevoel uiteengezet heeft, vervolgt de Meester met te zeggen "En hoe, o bhikkhoes," teneinde de zestienvoudige methode van het kontempleren op het denken uiteen te zetten.

Het denken met wellust (sarāgam cittaṃ): de acht onheilzame bewustzijnstoestanden.

Het denken zonder wellust (wītarāgam cittaṃ): de wereldse heilzame en neutrale bewustzijnstoestanden.

Het denken met haat (sadosaṃ cittaṃ): de twee onheilzame bewustzijnstoestanden die door smart begeleid worden.

Het denken zonder haat (wītadosa cittaṃ): de wereldse heilzame en neutrale bewustzijnstoestanden.

De overige tien onheilzame bewustzijnstoestanden die behoren tot de zintuiglijke sfeer vallen niet onder de hierboven vermelde onderverdeling.

Het denken met onwetendheid (samohaṃ cittaṃ): de onheilzame bewustzijnstoestand die verbonden is met sceptische twijfel en die welke verbonden is met onrust.

Het denken zonder onwetendheid (wītamoha cittaṃ): de wereldse heilzame en neutrale bewustzijnstoestanden.

Het vernauwde denken (sankhittaṃ cittaṃ): de bewustzijnstoestand die begeleid wordt door luiheid-en-traagheid (thīna-middha). Westerse geleerden vertalen de term **sankhittaṃ** meestal als aandachtig. De term komt ook voor in de **Samannaphala Soetta** in een identieke opsomming. Gezien de opbouw van de opsommingen lijkt het aanneemelijk om de term met aandachtig te vertalen, maar toch volg ik hier het commentaar omdat het vernauwde denken een in het oog lopende vorm van denken is.

Het verwarde denken (wikkhittaṃ cittaṃ): de bewustzijnstoestand die begeleid wordt door onrust (oeddhacca) en die verstrooid genoemd wordt.

Het ontwikkelde denken (mahāggattaṃ cittaṃ): alle bewustzijnstoestanden die behoren tot de fijn- en

niet-stoffelijke gebieden (**roepāwacara** en **aroepāwacara-cittani**).

Het niet-ontwikkelde denken (amahāggaṭam cittaṃ): alle bewustzijnstoestanden die behoren tot het zintuiglijke gebied (**kamawacaracittani**).

Het te overtreffen denken (saoettaraṃ cittaṃ): alle bewustzijnstoestanden die behoren tot het zintuiglijk gebied (**kamawacaracittani**).

Het niet te overtreffen denken (anoettaraṃ cittaṃ): alle bewustzijnstoestanden die behoren tot het fijn- en niet-stoffelijk gebied (**roepa-** en **aroepawacaracittani**).

Het rustige denken (samāhitam cittaṃ): de rustige bewustzijnstoestand van een gedeeltelijke of volledige toestand van mentale absorptie.

Het onrustige denken (asamāhitam cittaṃ): de onrustige bewustzijnstoestand waarin van geen enkele mentale absorptie sprake is.

Het denken dat vrij is (wimoettaṃ cittaṃ): de bewustzijnstoestand die (tijdelijk) vrij is van bezoedelingen (1) door grondige en systematische aandacht of overdenking (**yoniso manasikāra**) of (2) door de onderdrukking ervan tijdens de mentale absorptie.

Het denken dat niet vrij is (awimoettaṃ cittaṃ): de bewustzijnstoestand die geen van beide vormen van (tijdelijke) mentale vrijheid heeft.

Op het wereldse pad waar de beginnende beoefenaar zich op bevindt is geen van de drie hogere vormen van bevrijding - te weten door uitroeiing (**samoeccheda**), door het kalmeren (**paṭipassaddha**) en door uiteindelijke bevrijding (**nissaraṇa**) - mogelijk.

Factoren voor het ontstaan en verdwijnen: zie boven.

* Kontemplatie op de Mentale Objecten *

Nadat de Gezegende het opwekken en vestigen van Achtzaamheid middels de zestienvoudige methode van het kontempleren op het denken uiteengezet heeft, vervolgt de Meester met te zeggen "En hoe, o bhikkhoes," teneinde de vijfvoudige methode van het kontempleren op mentale objecten uiteen te zetten.

Bij de kontemplatie op het lichaam sprak de Boeddha alleen maar over het stoffelijke, bij kontemplatie op het gevoel en het denken kwam het geestelijke aan de orde. In deze vierde kontemplatie wordt geleerd hoe we om kunnen gaan met het samengaan van het stoffelijke en het geestelijke.

Ofwel: in het eerste hoofdstuk wordt geleerd hoe om te gaan met de Groep van Stoffelijkheid, in het tweede met de Groep van Gevoel, in het derde met de Groep van Bewustzijn en het vierde met de Groepen van Waarneming en Mentale Formaties.

= de vijf hindernissen = 1

"Aanwezig (santam)": d. w. z. als de betreffende hindernis zich voordoet, door gewoonte of doordat de geest deze welbewust heeft.

"Niet aanwezig (asantam)": d. w. z. als de betreffende hindernis niet aanwezig is noch zich voordoet, of als deze terzijde gelegd is door overdenking of konsentratie (waardoor het opvalt dat de hindernis verdwenen is). Op het moment dat de beoefenaar zich mentaal bewust is van de hindernis is deze verdwenen omdat heilzame en onheilzame toestanden niet naast elkaar kunnen bestaan.

Bespreking van de hindernissen handelt over: 1. factoren die leiden tot het opkomen en 2. factoren die leiden tot het wegvallen ervan.

"Zintuiglijk Verlangen (kamacchanda)": herkenbaar door het zich aangetrokken voelen tot een waargenomen object. Hierdoor worden we tot handelen aangezet, waarvoor deze hindernis ook wel de scheppende kracht van
1. = Lees voor details Boeddhayāna Publikatie 6.

onze geest genoemd zou kunnen worden.

(1) Verkeerde, onverstandige aandacht schenken aan een zintuiglijk objekt dat aangenaam, prettig en wenselijk is. Onverstandige aandacht (**ayoniso manasikara**) betekent een oppervlakkige aandacht aan iets schenken, waardoor voorbijgegaan wordt aan de werkelijke aard van het objekt (als iets dat veranderlijk, onbevredigend en niet-zelf is). Vooral wanneer er herhaaldelijk verkeerde aandacht aan dergelijke objekten geschonken wordt kan zinnelijk verlangen gemakkelijker opkomen en versterkt worden.

(2) a. het beginnen te mediteren op onreine objekten, b. het zich bekwamen in het mediteren op onreine objekten, c. het bewaken van de zintuigdeuren, d. het matig zijn in eten, e. goede vriendschap en f. gesprekken te voeren die bevorderlijk hiervoor zijn.

"Kwaadwilligheid (byāpāda)": kwade wil, aversie, haat, wrevel, irritatie; de vernietigende kracht van het leven.

(1) Verkeerde, onverstandige aandacht schenken aan een zintuiglijk objekt dat onaangenaam, pijnlijk en onwenselijk is kan kwaadwilligheid doen opkomen en versterken.

(2) a. het beginnen te mediteren op **mettā** (liefdevolle vriendelijkheid, universele of altruïstische liefde),¹ b. het zich bekwamen in het mediteren op **mettā**, c. het in ogenschouw nemen dat ieder de eigenaar en erfgenaam van zijn eigen denken, spraak en handelen is, d. het regelmatig stilstaan bij dit feit, e. goede vriendschap en f. gesprekken te voeren die bevorderlijk hiervoor zijn.

"Luiheid-en-Traagheid (thīna-middha)": matheid, sufheid, slaperigheid, verveeldheid, vadsigheid, lusteloosheid.

(1) Verkeerde, onverstandige aandacht schenken aan objekten die luiheid-en-traagheid veroorzaken kan dit doen opkomen en versterken. Denk hierbij aan overeten, vraatzucht, algemene luiheid en matheid, zich overgeven aan verveling en dergelijke lethargische mentale toestanden.

(2) a. weten dat overeten of vraatzucht er een oorzaak van is, b. het veranderen van houding, c. het denken aan

1. Lees voor details Boeddhayāna Publikatie 17.

de waarneming van (innerlijk) licht, **d.** het verblijven in de open lucht, **e.** goede vriendschap en **f.** gesprekken te voeren die bevorderlijk hiervoor zijn.

Vraatzucht: Er worden zes soorten van vraatzucht of hebzuchtig eten onderscheiden, te weten: 1. hij die eet totdat hij overeind geholpen moet worden, 2. hij die lui ligt en door blijft eten, 3. hij die eet totdat zijn riem breekt, 4. hij die zichzelf zo met eten vult dat zelfs een kraai zou gaan kieskauwen, 5. hij die zijn buik vol eet en dan overgeeft om nog meer te kunnen eten of 6. hij die eet totdat hij overgeeft.

"Onrust-en-Zorgelijkheid (oeddhacca-koekkoecca)": Onrust verwijst naar de onrustige, rusteloze toestand van de geest, waardoor de geest in beroering is; het is gericht op de toekomst (het ongerust zijn over iets dat we te horen kunnen krijgen, enz). Zorgelijkheid is het zich zorgen maken over wat ten onrechte gedaan of wat na-gelaten is (denk hierbij aan schuldgevoelens, spijt).

(1) Verkeerde, onverstandige aandacht schenken aan objecten die onrust-en-zorgelijkheid veroorzaken kan deze doen opkomen en versterken.

(2) **a.** een goede kennis te hebben van de Leer van de Boeddha, **b.** het vragen stellen hierover, **c.** een goede kennis te hebben van de Discipline, **d.** het omgaan met diegenen die volwassen zijn in leeftijd en ervaring, die waardigheid, zelfbeheersing en kalmte bezitten, **e.** goede vriendschap en **f.** gesprekken te voeren die bevorderlijk hiervoor zijn.

"Sceptische Twijfel (wicikiccha)": hetzij aan iemands eigen geest als van nature onbekwaam om iets te weten of te kunnen, hetzij twijfel aan de belangrijke aspecten van de Leer van de Boeddha. Hiermee wordt niet bedoeld een kritische, onderzoekende houding.

(1) Verkeerde, onverstandige aandacht schenken aan objecten die sceptische twijfel veroorzaken kan deze doen opkomen en versterken.

(2) **a.** een goede kennis te hebben van de Leer van de Boeddha, **b.** het vragen stellen hierover, **c.** een goede

kennis te hebben van de Discipline, **d.** een standvastig vertrouwen in de Boeddha (de Leraar), de Dhamma (de Leer) en de Sangha (de Onderwezen Discipelen), **e.** goede vriendschap en **f.** gesprekken te voeren die bevorderlijk hiervoor zijn.

Uit bovenstaande blijkt hoe belangrijk Goede Vriendschap (**Kalyana Mittata**) is. De aandachtige lezer van de Pali Geschriften zal bemerken dat Goede Vriendschap de ingang bij uitstek is om het hogere doel, **Nibbāna**, te verwerkelijken.

= de vijf groepen =¹

Nadat de kontemplatie op de vijf hindernissen was verklaard, zei de Meester "En verder, o bhikkhoes," ten-einde de kontemplatie op mentale objekten wat betreft de vijf groepen uiteen te zetten.

"De Vijf Groepen van Hechten (pañcoepadānākkhandha)": Het zijn de vijf groepen van hechten die aan het leven vasthouden en op zich ook object van hechten zijn. De vijf groepen zijn: 1. stoffelijke vorm, 2. gevoel, 3. waarneming, 4. mentale formaties en 5. bewustzijn.

"Dit is stoffelijke vorm (iti roepam)": dit geeft aan dat de beoefenaar stoffelijke vorm ziet zoals deze is. Hetzelfde geldt voor de overige vier groepen.

"Zo komt stoffelijke vorm op (iti roepam samoedayo)": De beoefenaar dient het opkomen van vorm (en de andere vier groepen) te kennen overeenkomstig de vijfvoudige methode die bij de Vier Houdingen is omschreven, d.w.z. door het opkomen van onwetendheid, enzovoorts.

"Zo valt stoffelijke vorm weg (iti roepam atthangamo)": De beoefenaar dient het verdwijnen van vorm (en de andere vier groepen) te kennen overeenkomstig de vijfvoudige methode die bij de Vier Houdingen is omschreven, d.w.z. door het wegvallen van onwetendheid, enzovoorts.

1. Lees voor details Boeddhayāna Publikatie 34.

= de zes inwendige en zes uitwendige bases =¹

Nadat de kontemplatie op de mentale objekten wat betreft de vijf groepen verklaard was, zei de Meester: "En verder, o bhikkhoes," teneinde de kontemplatie op mentale objekten wat betreft de zintuiglijke bases te verklaren.

"Bij de zes inwendige en uitwendige bases": het oog, het oor, de neus, de tong, het lichaam en de geest zijn de zes inwendige zintuiglijke bases, terwijl stoffelijke vorm, geluid, geur, smaak, een objekt dat te voelen is en een mentaal objekt de zes uitwendige bases zijn.

"Hij kent het oog ten volle (cakkhoem padjānāti)": hij begrijpt het zintuiglijk orgaan van het oog (d.i. het lichtgevoelige deel van het oog), d.w.z. de specifieke werkzaamheid en de kenmerkende eigenschappen ervan.

"Hij kent de stoffelijke vorm die zichtbaar is ten volle (rōepe padjānāti)": hij begrijpt de stoffelijke vorm die uit vier oorzaken voortkomt, te weten wilsdaden (kamma) bewustzijn (citta), klimaat (oetoe) en voeding (ahāra), d.w.z. de specifieke werkzaamheid en de geëigende karakteristieken ervan.

"Hij kent de binding die afhankelijk van deze twee opkomt ten volle": Hij kent de tien bindingen (dasa samyodjana) die ten gevolge van het samengaan van oog en zichtbare vorm(en) ontstaan, te weten: geloof in een zelf, geloof dat riten en rituele handelingen iemand werkelijk kunnen bevrijden van alle leed, twijfel, zinnelijk verlangen, boosheid, verlangen naar fijnstoffelijk en niet-stoffelijk bestaan, trots, onrust en onwetendheid.

Hoe komen deze tien bindingen tot stand?

- (1) Omdat de ervaring als blijvend wordt beschouwd;
- (2) omdat gedacht wordt dat de ervaring er in slaagt het leed te verwijderen;
- (3) omdat het onduidelijk is of de ervaring het wezen is of dat dit ertoe behoort (in felte geen van beide);
- (4) doordat de persoon in kwestie zich verheugt in en geniet van een aangename ervaring of
- (5) omdat hij zich irriteert aan en boos is bij een onaan-

1. Lees voor details Boeddhayāna Publikatie 27.

gename ervaring;

(6) en (7) omdat het hem toeschijnt dat deze vormen van geluk gemakkelijker toegankelijk zijn in die hogere gebieden;

(8) door de gedachte dat niemand anders dan hijzelf dit zou kunnen begripen;

(9) door de onrust die opkomt bij het willen vasthouden en ervaren ervan in de toekomst;

(10) doordat onwetendheid de bekronende bezoedeling of binding is die als voorwaarde aanwezig is bij de negen voorgaande.

"Hij begrijpt hoe een nog niet opgekomen binding opkomt": d.w.z. hij ziet hoe bovenvermeld proces plaatsvindt in het geval dat dit nog niet eerder is aangevangen.

"Hij begrijpt hoe een opgekomen binding wegvalt": doordat hij op deze wijze zich ten volle bewust is van de interactie tussen orgaan en objekt beseft hij dat als de voorwaarden ervoor wegvallen ook de binding wegvalt.

"Hij begrijpt hoe hij kan voorkomen dat een weggevalen binding in de toekomst opkomt": hij weet dat hij door goede overdenking (*tadangawasena*) en door het stopzetten (*wikkhambhana wasena*) ervan door absorptie e.d. de voorwaarden ervoor kan verwijderen.

Hetzelfde geldt voor de overige vijf zinnen (waarbij de geest als zesde 'zintuig' wordt gerekend).

Deze twaalf bases worden zo genoemd omdat zij de bases van het bestaan vormen. Tezamen met de zes bijbehorende typen van bewustzijn vormen zij de achttien elementen.

= de factoren van verlichting =¹

Nadat de kontemplatie op de mentale objekten wat betreft de zes inwendige en zes uitwendige bases verklaard was, zei de Meester: "En verder, o bhikkhoes," teneinde de kontemplatie op mentale objekten wat betreft

1. Lees voor details Boeddhayana Publikatie 6.

de factoren van verlichting te verklaren.

De factoren van verlichting zijn aanwezig in iemand die de Vier Nobele Waarheden doorgrond heeft.

Wanneer de zeven factoren van verlichting (**satta boddhaṅga**) volledig ontwikkeld zijn, is de beoefenaar ontwaakt uit de illusoire slaap van de bezoedelingen (**kilesa**) en heeft hij de **Volmaakte Verlichting** bereikt.

"Aanwezig (santam)": d.w.z. dat de verlichtingsfactor verwerkelijk is.

"Niet aanwezig (asantam)": d.w.z. dat de verlichtingsfactor nog niet verwerkelijk is.

"Achtzaamheid (sati)": het feit dat achtzaamheid zelf ook een mentaal object voor kontemplatie is geeft destemeeer aan hoe belangrijk achtzaamheid is.

* Behulpzaam bij het ontwikkelen van de verlichtingsfactor van achtzaamheid zijn: 1. achtzaamheid met helder begrip, 2. het vermijden van mensen met een verward denken, 3. het omgaan met mensen die steeds achtzaam proberen te zijn en 4. gericht te zijn op de ontwikkeling van de verlichtingsfactor van achtzaamheid.

"Onderzoek van de Werkelijkheid (dhammawicaya)": Het onderzoeken van de werkelijkheid; onderscheid te kunnen maken tussen heilzame en onheilzame hoedanigheden; oorzaken, voorwaarden en redenen voor processen te kunnen zien.

* Behulpzaam bij het ontwikkelen van de verlichtingsfactor van onderzoek zijn: 1. onderzoek van de groepen van hechten, enz., 2. de reiniging van de basis (d.w.z. het reinigen van het lichaam, de kleding, enz.), 3. het gelijkelijk aanwezig zijn van de vijf beheersende vermogens (vertrouwen, energie, achtzaamheid, concentratie en wijsheid),¹ 4. onwetenden vermijden en het omgaan met wijzen, 5. na te denken over het verschil tussen de moeilijk waar te nemen processen van de vijf groepen, de elementen, de zintuiglijke bases, enz. en 6. gericht te zijn op de ontwikkeling van de verlichtingsfactor van onderzoek.

"Energie (wiriya)": Er zijn drie stadia van energie of
1. Lees voor details Boeddhayāna Publikatie 6.

inspanning, te weten aanvangsinspanning, aanhoudende inspanning en krachtige, moedige inspanning om ondanks alle tegenslag door te kunnen zetten. Hierover na te denken is bevorderlijk voor de ontwikkeling van de verlichtingsfaktor van energie.

* Behulpzaam bij het ontwikkelen van energie zijn: 1. na te denken over de vreeswekkendheid van de ellendige bestaanstoestanden, 2. het beseffen van de voordelen van het energiek zijn, 3. na te denken over het pad dat bewandeld dient te worden, 4. het in ere houden van de aalmoezen (ofwel het in ere houden van de steun die we van anderen ontvangen), 5. na te denken over de erfenis van Dhamma die ons ten deel is gevallen, 6. na te denken over de grootheid van de Boeddha, 7. na te denken over de grootheid van het ras (van de volgelingen van de Boeddha), 8. na te denken over de grootheid van de Nobele Discipelen, 9. het vermijden van luie mensen, 10. het omgaan met mensen die bezig zijn met het zich inspannen en 11. gericht te zijn op de ontwikkeling van de verlichtingsfaktor van energie.

"Verrukking (piti)": Er zijn voorwaarden die verrukking teweegbrengen. Hierover na te denken is bevorderlijk voor de ontwikkeling van de verlichtingsfaktor van verrukking.

* Behulpzaam bij het ontwikkelen van verrukking zijn: 1. na te denken over de Deugden van de Boeddha, 2. na te denken over de Eigenschappen van de Dhamma, 3. na te denken over de Deugden van de Sangha, 4. na te denken over deugdzaamheid, 5. na te denken over vrijgevigheid, 6. na te denken over de stralende wezens (**dewa's**), 7. na te denken over het bedaren, 8. het vermijden van grove mensen, 9. het omgaan met verfijnde mensen, 10. na te denken over predikingen die tot vertrouwen aanzetten en 11. gericht te zijn op de ontwikkeling van de verlichtingsfaktor van verrukking.

"Kalmte (passaddhi)": Er zijn voorwaarden in de vijf groepen die kalmte teweegbrengen. Hierover na te denken is bevorderlijk voor de ontwikkeling van de verlichtingsfaktor van kalmte.

* Behulpzaam bij het ontwikkelen van kalmte zijn: 1. het

tot zich nemen van zacht voedsel, 2. een aangenaam klimaat, 3. prettige houdingen aan te nemen, 4. het beoordelen aan de hand van de middenweg, 5. het vermijden van mensen die lichamelijk onrustig zijn, 6. het omgaan met mensen die lichamelijk rustig zijn en 7. gericht te zijn op de ontwikkeling van de verlichtingsfaktor van kalmte.

"Konsentrasi (samādhi)": Er zijn dingen die rust en die het niet-verward zijn teweegbrengen. Hierover na te denken is bevorderlijk voor de verlichtingsfaktor van konsentratie.

* Behulpzaam bij het ontwikkelen van konsentratie zijn: 1. het reinigen van de basis, 2. het gelijkelijk aanwezig zijn van de vijf beheersende vermogens, 3. bedrevenheid in het meditatieonderwerp, 4. het opwekken van de geest wanneer dit nodig is, 5. het beteugelen van de geest wanneer dit nodig is, 6. het verblijden van de geest wanneer dit nodig is, 7. de geest te laten voor wat hij is wanneer dit nodig is, 8. het vermijden van mensen die niet gekonsentreerd zijn, 9. het omgaan met mensen die gekonsentreerd zijn, 10. na te denken over de mentale absorpties (*djhāna's*) en 11. gericht te zijn op de ontwikkeling van de verlichtingsfaktor van konsentratie.

"Gelijkmoedigheid (oepekkha)": Er zijn dingen die een voorwaarde voor de verlichtingsfaktor van gelijkmoedigheid zijn. Hierover na te denken is bevorderlijk voor de ontwikkeling van deze verlichtingsfaktor.

* Behulpzaam bij het ontwikkelen van gelijkmoedigheid zijn: 1. een niet-hechtende houding t.o.v. wezens, 2. een niet-hechtende houding t.o.v. dingen, 3. en 4. het vermijden van die mensen die egoïstisch zijn t.o.v. wezens en dingen en 5. gericht te zijn op de ontwikkeling van de verlichtingsfaktor van gelijkmoedigheid.

= de vier nobele waarheden =

Kortheidshalve verwijs ik naar andere publikaties, zoals "Het Pad van de Boedha" door de zeeerwaarde Thera Piyadassi, voor een uitvoerige omschrijving van de Vier Nobele Waarheden.

aanbevolen literatuur voor verder studie:

uitgaven in de Boeddhayāna Publikatie serie:

De Vijf Mentale Hindernissen - Nyānaponika Mahāthera
/ De Zeven Factoren van Verlichting - Thera Piyadassi (#6)
een praktische gids tot de Boeddhistische Meditatie
- Acāriya Dhammawīraṇātha (#15)
Kontemplatie op de Zintuigen - Mahāṣī Sayādaw (#27)
Boeddhistische Meditatie - Thera Piyadassi (#31)

uitgaven van Buddhist Publication Society - Kandy, Sri Lanka:

The Way of Mindfulness - Soma Thera
The Path of Purification - vert. Nyānamoli Thera
The Power of Mindfulness - Nyānaponika Mahāthera
(katalogus op aanvraag: P.O.Box 61, Kandy, Sri Lanka)

overige literatuur:

Pali Text Society, London, U.K.: Collection of Middle Length Sayings
Collection of Long Sayings
Living Buddhist Masters - J.Kornfield (Unity Press, USA)
The Only Way to Deliverance - Dr.Soni (Prajna Press, Boulder)
Manuals of Buddhism - Ledi Sayādaw (Mahamakut, Bangkok)

informatie

In de afgelopen jaren is de vraag naar Nederlandse literatuur over het Boeddhisme sterk toegenomen. Om in deze behoefte te voorzien heeft de Nederlandse Buddha Dhamma Stichting in 1978 een aanvang gemaakt met de reeks BOEDDHAYANA[®] PUBLIKATIES, waarin diverse onderwerpen van de Boeddhistische leerstelling behandeld worden. De doelstelling van de serie is een zo groot mogelijke verscheidenheid van publikaties uit te geven, waardoor méér informatie wordt gegeven dan alleen maar het leven van de Boeddha en een eenvoudige opsomming van de grondbeginselen. De eerste dertien deeltjes die reeds zijn verschenen werden via een stencilprocedure tot stand gebracht. Dankzij de grote vraag is een reserve opgebouwd. Deze reserves worden nu geïnvesteerd om een betere druk (en daarmee een betere leesbaarheid) te bewerkstelligen. Wij hopen zo de uitgaven behalve aantrekkelijk ook goedkoop te houden. Omdat de Ned. Buddha-Dhamma Stichting een organisatie zonder winstdoeleinde is en alle hulp op vrijwillige, onbetaalde basis geschiedt, blijft de prijs in verhouding tot de kostprijs laag. Dankzij de grote vraag én de ekstra giften voor ons fonds hebben wij zelfs een nóg lagere eenheidsprijs kunnen vaststellen.

Als u meer informatie wenst over de andere publikaties of ons werk in het algemeen kunt u onze catalogus en/of informatieblad opvragen door f2,50 te storten op één van onze rekeningen: giro 3825806 en ABN 54.51.22.619, onder vermelding van catalogus en/of informatieblad. Het opgevraagde materiaal zal u per omgaande worden toegestuurd.

NEDERLANDSE BUDDHA-DHAMMA STICHTING
KEPPLERSTRAAT 263
'S - GRAVENHAGE

STICHTING ZONDER WINSTDOELEINDE

BOEDDHAYĀNA® PUBLIKATIES

sinds 1978

algemeen

- 1 Wesak, oorsprong en betekenis
- 2 Boeddhistische Recitatieteksten - Dharmawīranātha
eventueel met cassette
- 11 Lezingen in Boeddhayāna Centrum - Thera Piyadassi
- 14 een Ontmoeting met het Boeddhisme - Dharmawīranātha
- 18 Symbolen in het Boeddhisme - Khemindā/T.B.Karunaratne
- 19 Boeddhisme in een Notedop - Nārada Mahāthera
- 28 Stralende Overwinningen - Buddharakkhita Mahāthera
- 29 Vrouwen in de Boeddhistische Literatuur - Thera Piyadassi
- 31 De Boedda, Zijn Leven en Zijn Werk - Thera Piyadassi

predikingen

- 2 Boeddhistische Recitatieteksten - Dharmawīranātha
- 3 Boeddhistische Ethiek voor leken -
Dharmawīranātha/Khantiwījaya
- 7 Dhammapada (met originele Pali-tekst) - Nārada Mahāthera
- 13 De 38 Goede Tekenen van het Leven - Dharmawīranātha
- 16 Saṃyoetta Nikāya, een selectie - John D.Ireland
- 17 De Beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid-Dharmawīranātha
- 26 De Grondslagen van Achtzaamheid - Dharmawīranātha
- 27 Kontemplatie op de Zintuigen - Mahāsi Sayādaw

meditatie

- 4 De Vier Verheven Toestanden van de Geest -
Nyāṇaponika Mahāthera/Nyāṇamoli Thera
- 6 De Vijf Hindernissen - Nyāṇaponika Mahāthera
De Zeven Factoren van Verlichting - Thera Piyadassi
- 8 Praktische Inzichtmeditatie - Mahāsi Sayādaw
- 9 De Voortgang van Inzicht - Mahāsi Sayādaw
- 10 Lezingen in Boeddhayana Centrum - Mahāsi Sayādaw
- 15 een praktische gids tot de Boeddhistische Meditatie -
Dharmawīranātha
- 17 De Beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid-Dharmawīranātha
- 25 Een Handboek voor Inzicht - Ledi Sayādaw
- 26 De Grondslagen van Achtzaamheid - Dharmawīranātha
- 27 Kontemplatie op de Zintuigen - Mahāsi Sayādaw
- 30 Boeddhistische Meditatie - Thera Piyadassi

ethiek/psychologie

3 Boeddhistische Ethiek voor leken -

Dharmawīranātha/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 - een bloemlezing
samensteller: N. Moonen

23 Wedergeboorte, een Boeddhistische visie op - Francis Story

24 Nibbāna - een bloemlezing - samensteller: N. Moonen

overige literatuur

Buddhist Publication Society

P.O.Box 61,

Kandy,

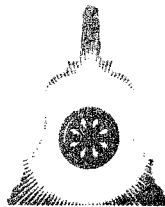
Sri Lanka.

Pāli Canon vertalingen:

Pali Text Society

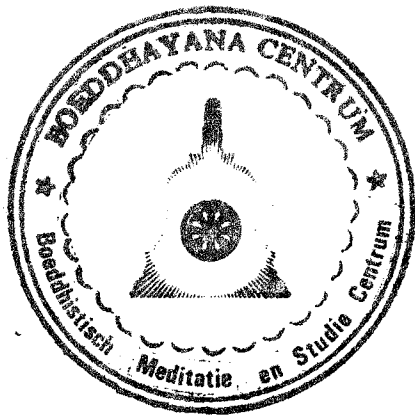
London,

United Kingdom.



BOEDDHAYANA PUBLIKATIES verschijnen 3x per jaar.

Deze lijst is bijgewerkt tot en met 1987.



E 200 C

THERAWĀDA BOEDDHISME



Achtzaamheid en de vier grondslagen waarop deze ontwikkeld dient te worden zijn door de Boeddha helder uiteengezet in de Mahā Satipaṭṭhāna Soetta. Deze soetta is bij uitstek een prediking over ons eigen bestaan en hoe we daarmee om kunnen gaan. Bij de vertaling uit het Pali heeft herkenbaarheid en directe toepasbaarheid voorop gestaan.

De vertaler, Ācariya Dhammawīranātha, is oprichter en leraar van het Boeddhayāna Centrum in Den Haag. Hij is een eminent Dhamma-prediker.

Boeddhayāna Publikaties 26

uitgegeven door:

Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting/Boeddhayāna Centrum

Stichting zonder winstdoeleinde.

isbn 90-71329-17-8