PRAKTISCHE INZICHT MEDITATIE

begin en voortgezette stadia

door de eerwaarde

Mahāsi Sayādaw

boeddhayāna publikaties 8

DHAMMA-GIFT

Moge de kracht van gehechtheid
aan verkeerde meningen en opinies
afnemen;
moge juist inzicht
grond vinden
in ons allen
en in onze ouders -

Wij danken onze leraar Dhammawiranatha
dat hij ons deel laat hebben
aan de Nobele Dhamma.
Mogen alle wezens delen
in de verdienste van deze gift.

Pesala, Poeshpa en Ānanda

Boeddhayāna Publikaties 8

PRAKTISCHE INZICHT MEDITATIE

begin en voortgezette stadia

door de eerwaarde

Mahāsi

Sayādaw

door dezelfde auteur:

9 De Voortgang van Inzicht
10 Lezingen in Boeddhayāna Centrum
27 Kontemplatie op de zintuigen

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Mahāsī Sayādaw

Praktische inzichtmeditatie : begin en voortgezette stadia / Mahāsī Sayādaw ; (vert. uit het Engels door A. Dharmawīranātha). - Den Haag : Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting : Boeddhayāna Centrum. - (Boeddhayāna Publikaties ; 8)
Vert. van: Practical insight meditation. - Kandy : Buddhist Publication Society, 1976.
Met lit. opg.
ISBN 90-71329-07-0
SISO 214.3 UDC 294.3
Trefw.: meditatie / boeddhisme.

uitgegeven door Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting
cover-design: A.Dharmawīranātha
eerste druk: 1986/2529

voorwoord

Het is een vanzelfsprekende waarheid als we zeggen dat niemand graag lijdt en dat iedereen geluk zoekt. In onze wereld betrachten mensen zich alle mogelijke inspanningen om lijden te voorkomen en te verzachten en om de vreugde van geluk te verkrijgen. Maar niettegenstaande dat, zijn hun inspanningen hoofdzakelijk gericht op het fysieke welzijn door materiële middelen. Per slot van rekening wordt geluk gekonditioneerd door de houding van de geest en toch denken slechts weinigen aan mentale ontwikkeling, nog kleiner in aantal zijn diegenen die de geestelijke training serieus beoefenen.

Om dit aspekt te illustreren zou de aandacht gevestigd kunnen worden op de alledaagse gewoonten als het schoonmaken en opknappen van het lichaam, het eindeloos op zoek zijn naar voedsel, kleding en onderdak, en de enorme technologische ontwikkeling die bereikt is met als doel de verbetering van de materiële levensstandaard, de verbetering van de transport- en kommunikatiemiddelen en het voorkomen en genezen van ziektes en kwalen. Al deze inspanningen hebben hoofdzakelijk betrekking op de zorg voor en de voeding van het lichaam. We moeten toegeven dat deze essentieel zijn. Deze menselijke inspanningen en verworvenheden kunnen echter onmogelijk de verzachting en de verwijdering van het lijden, dat verbonden is met ouderdom en ziekte, huiselijk ongeluk en ekonomische problemen, kortom aan niet bevredigde wensen en begeerten, teweeg brengen. Lijden van deze aard kan niet overwonnen worden door stoffelijke middelen; dit kan alleen over-

wonnen worden door geestelijke training en mentale ontwikkeling.

Het wordt dan duidelijk dat de juiste methode voor de oefening, het evenwichtig maken en reinigen van de geest, gezocht moet worden. Deze methode kan gevonden worden in de Mahā Satipaṭṭhāna Soetta, een bekende prediking van de Boeddha, die 2500 jaar geleden helder uiteengezet werd. De Boeddha verklaarde aldus:

"Dit is de enige weg voor de reiniging van wezens, voor het overwinnen van smart en jammerklacht, voor de vernietiging van pijn en leed, voor het bereiken van het juiste pad en voor de verwezenlijking van Nibbāna, te weten de Vier Bases van Achtzaamheid."*

De vier Bases van Achtzaamheid zijn (1) de Kontemplatie op het Lichaam, (2) de Kontemplatie op Gevoel, (3) de Kontemplatie op de Geest en (4) de Kontemplatie op de Objekten van de Geest.

Het is voor de hand liggend dat deze methode gevolgd moet worden door diegenen die op zoek zijn naar geluk, met als doel om van de onreinheden van de geest, die de oorzaken van hun lijden zijn, af te komen.

Als iemand gevraagd zou worden of hij zorgen en jammerklacht wenst te overwinnen, zou hij zeker 'ja' zeggen. Dan zou hij, iedereen trouwens, de Vier Bases van Achtzaamheid moeten beoefenen.

Als hem gevraagd zou worden of hij pijn en leed wenst te vernietigen, zou hij niet aarzelen dit bevestigend te beantwoorden. Dan zou hij, iedereen trouwens, de Vier Bases van Achtzaamheid moeten ontwikkelen.

Als iemand gevraagd zou worden of hij het juiste pad wenst te bereiken en *nibbāna*, de toestand van het absoluut vrij zijn van ouderdom, verval en dood en van al het lijden, wenst te verwezenlijken, zou hij zeker een bevestigend antwoord geven. Dan zou

*De Grondslagen van Achtzaamheid - zie ook Publikatie no.26.

hij, iedereen trouwens, de Vier Bases van Achtzaamheid moeten beoefenen.

Hoe kan iemand de Vier Bases van Achtzaamheid beoefenen? De Boeddha zegt in de Mahā Satipaṭṭhāna Soetta, "Verblijf in de beoefening van kontemplatie op het lichaam, kontemplatie op gevoel, kontemplatie op de geest en kontemplatie op de objekten van de geest." Zonder de begeleiding van een zeer bekwame leraar zal het voor een gemiddeld persoon echter niet gemakkelijk zijn deze kontemplatie op een systematische manier te beoefenen, teneinde in de ontwikkeling van konsentratie en inzicht vooruitgang te boeken.

Nadat ik zelf een zeer intensieve praktische kursus van Satipaṭṭhāna-meditatie onder de persoonlijke begeleiding van de Zeer Eerwaarde Mingun Jetawan Sayādaw van Thaton had ondergaan, onderrichtte ik de techniek van meditatie sinds 1938 en gaf persoonlijke instrukties alswel door middel van boeken en lezingen aan enkele duizenden yogi's (meditators). Overeenkomstig de verzoeken van de eerste groepen, die baat hebben gevonden bij mijn persoonlijke instrukties, schreef ik een verhandeling in twee delen over de Wipassanā, ofwel de Inzichtmeditatie, bestaande uit zeven hoofdstukken, 858 pagina's beslaande. De verhandeling werd beëindigd in het jaar 1944 en is in zeven uitgaven gepubliceerd. In alle hoofdstukken, met uitzondering van hoofdstuk V, worden verhandelingen en diskussies gehouden met betrekking tot de Pāli teksten, Kommentaren en Sub-Kommentaren. Hoofdstuk V verkoos ik te schrijven in gewone taal, zodat het gemakkelijk door mijn leerlingen begrepen kon worden. Hierin wordt beschreven hoe ze moeten beginnen en gaat dan stap voor stap verder met de volledige uiteenzetting van de opvallende kenmerken in overeenstemming met de Wisoeddhi Magga en enkele andere teksten.

Dit huidige boek is de Nederlandse vertaling van het genoemde hoofdstuk V. De eerste 14 pagina's

van het Burmese origineel zijn in het Engels vertaald door U Pe Thin, een oud-leerling van mij, zodat het van nut kon zijn voor hen die uit het buitenland naar ons Meditatiecentrum kwamen. Pagina 15 tot en met 51 van het Burmese origineel werden, overeenkomstig de wens van de eerwaarde Nyāṇaponika Mahāthera, in het Engels vertaald door Myanaung U Tin, een discipel en dāyaka van mij en vicevoorzitter van de Buddha Sāsana Nuggaha Organization, welke in 1947 Thathana Yeiktha oprichtte en sindsdien verantwoordelijk is voor het beheer. Terloops zij het opgemerkt dat het terrein van ons meditatiecentrum Thathana Yeiktha bijna 28 acres is, met meer dan 50 gebouwen om de meditatieleraren en yogi's, monniken alswel leken, zowel mannen als vrouwen te huisvesten.

De eerwaarde Nyāṇaponika Mahāthera zorgde voor de uiteindelijke literaire vormgeving van deze vertaling, nadat hij een bevestiging had verkregen voor zijn waardevolle suggesties. De vertaling van U Pe Thin was herzien en verbeterd op stijl door Miss Mary Mc. Collum, een Amerikaans Boeddhiste. Zij beoefende de Satipaṭṭhāna-meditatie onder leiding van Anagārika Munindra in de Burmese Wihara, Bodh Gaya, Bihar, India. Anagārika Munindra verbleef voor een aanzienlijke periode bij ons. Hij zond ons haar herziening ter lezing en goedkeuring. Toen dit gedaan was, werd het aan de eerwaarde Nyāṇaponika Mahāthera gezonden. Dit boek is daarom de samenwerking en gekombineerde publikatie van de voornoemde twee vertalingen, met toevoeging van mijn voorwoord.

Hoofdstuk V van mijn Burmese verhandeling, zoals eerder genoemd, is geschreven in gewone taalwetenschappelijke stijl. Ik zou hier graag willen zeggen dat de leerstellige termen, die in dit boek worden aangetroffen zonder Pāli-benamingen, volledig verklaard worden in 'De Voortgang van Inzicht', vertaald vanuit mijn Pāli-verhandeling in het Engels*

* Nederlandse Vertaling: Boeddhayāna Publikaties no.9.

door de eerwaarde Nyāṇaponika Mahāthera. Zijn boek 'The Heart of Buddhist Meditation' is op zich een waardevolle bron van informatie en instruktie over dit zo bijzonder belangrijke onderwerp.

Ter afsluiting zou ik graag (1) willen zeggen dat ik de diensten van diegenen die verantwoordelijk zijn voor de publikatie van dit boek zeer waardeer, (2) de lezers van dit boek willen aansporen niet tevreden te zijn met de theoretische kennis welke het bevat, maar die kennis toe te passen door middel van systematische en volhardende beoefening en (3) uiting willen geven aan mijn oprechte wens dat zij spoedig inzicht zullen verwerven en al de voordelen zullen genieten, die door de Boeddha in de inleiding van de Mahā Satipaṭṭhāna Soetta zijn gegeven.

2 oktober 1970
'Thathana Yeiktha'
16, Hermitage Road
Rangoon, Burma

Bhadanta Sobhana
Agga Mahā Pandita
Mahāsī Sayādaw

DEEL 1

BASISOEFENING

Voorbereidend Stadium

Als u oprecht wenst de kontemplatie te ontwikkelen en inzicht te bereiken in uw huidige leven, moet u wereldse gedachten en handelingen gedurende de beoefening opgeven. Deze gedragslijn heeft tot doel de reiniging van het gedrag, de essentiële voorbereidende stap in de richting van de juiste ontwikkeling van kontemplatie. U moet ook de discipline-regels beschreven voor lekevolgelingen (of voor monniken, al naar gelang de omstandigheden) in acht nemen, want zij zijn belangrijk bij het verkrijgen van inzicht. Voor lekevolgelingen omvatten deze regels de Acht Voorschriften, die Boeddhistische toegewijden in acht nemen op Oeposatha-dagen ('heilige dagen') en gedurende perioden van meditatie.[1] Een toegevoegde regel is niet met minachting, schertsend of boos te spreken tot of over welke Nobele dan ook die de Gradaties van Heiligheid[2] heeft bereikt. Als u dit gedaan heeft, biedt hem of haar dan persoonlijk uw verontschuldigingen aan of biedt uw verontschuldigingen aan door middel van uw meditatie-instrukteur. Als u in het verleden minachtend over een Nobele, die nu onbereikbaar of overleden is, heeft gesproken, beken dan deze overtreding aan uw meditatie-instrukteur of op introspektieve wijze aan uzelf.

De Oudere Meesters van de Boeddhistische traditie raden aan dat u uzelf toevertrouwt aan de Verlichte, de Boeddha, gedurende de beoefeningsperio-

de, want dan kunt u gewaarschuwd worden in geval uw eigen geestestoestand onheilzame of angstige beelden gedurende de kontemplatie voortbrengt. Plaats uzelf eveneens onder leiding van uw meditatie-instrukteur, want dan kan hij openlijk met u praten over uw verrichtingen in de kontemplatie en kan hij u de begeleiding geven die hij nodig acht. Dit zijn de voordelen van het vertrouwen in de Verhevene, de Boeddha, en het oefenen onder leiding van uw instrukteur. Het doel van deze oefening en zijn grootste voordeel is Bevrijding van begeerte, haat en begoocheling, welke de wortels van alle kwaad en lijden zijn. Deze intensieve kursus van Inzicht-beoefening kan leiden tot zo'n Bevrijding. Werk daarom volijverig met dit doel in het vooruitzicht, zodat uw beoefening suksesvol zal worden afgerond. Deze beoefeningsmethode in kontemplatie, gebaseerd op de Bases van Achtzaamheid *(satipaṭṭhāna)*, is toegepast door opvolgende Boeddha's en Nobelen die Bevrijding bereikt hebben. U moet gefeliciteerd worden met het feit dat u de kans heeft dezelfde beoefeningsmethode te kunnen volgen als die welke zij hebben ondergaan.

Het is ook belangrijk voor u om uw beoefening te beginnen met een korte kontemplatie op de 'Vier Beschermingen', welke u door de Verlichte, de Boeddha, ter overweging is geboden. Het is voor uw psychologisch welzijn nuttig om deze in dit stadium te overwegen. De onderwerpen van deze vier beschermende overpeinzingen zijn de Boeddha zelf, liefdevolle vriendelijkheid, de walgelijke aspekten van het lichaam en de dood.

Wees allereerst toegewijd aan de Boeddha door zijn negen belangrijkste eigenschappen op deze wijze oprecht op prijs te stellen:

"Waarlijk, de Boeddha is Heilig, volledig verlicht, volmaakt in kennis en gedrag, de Welgegane, de Kenner van de wereld, de onvergelijkbare Leider van mensen die getemd moeten worden, Leraar van de goden en de mensheid, de Ontwaakte en Verhevene."

Denk ten tweede na over alle waarnemende wezens als de ontvangers van uw liefdevolle vriendelijkheid ... wees versterkt door uw gedachten van liefdevolle vriendelijkheid en identificeer uzelf aldus met alle waarnemende wezens, zonder onderscheid:

"Moge ik vrij zijn van vijandschap, ziekte en smart ..... Zoals ik ben, mogen zo ook mijn ouders, leermeesters, leraren, vertrouwde, onpartijdige en vijandige wezens vrij zijn van vijandschap, ziekte en smart. Mogen zij bevrijd zijn van lijden."*

Overdenk ten derde de weerzinwekkende aard van het lichaam om u bij te staan bij het doen verminderen van de onheilzame gehechtheid, die zovele mensen hebben voor hun lichaam. Kontempleer over enkele van de onreinheden, zoals de maag, ingewanden, slijm, pus en bloed.[3] Overweeg deze onreinheden, zodat de absurde verdwaasdheid omtrent het lichaam vernietigd kan worden.

De vierde bescherming voor uw psychologisch welzijn is het nadenken over het verschijnsel van de steeds naderende dood. De Boeddhistische Leringen beklemtonen dat het leven onzeker, maar de dood zeker is en dat het leven twijfelachtig is, maar de dood vaststaat. Het leven heeft de dood als zijn doel. Er is geboorte, ziekte, lijden, ouderdom en uiteindelijk de dood. Dit zijn allemaal aspekten van het proces van het bestaan.**

Neem, om de beoefening te beginnen, in de zittende houding plaats met gekruiste benen. U voelt zich misschien komfortabeler als de benen niet in elkaar sluiten maar naast elkaar op de grond liggen, zonder dat ze tegen elkaar drukken[4]. Als u denkt dat het op de grond zitten de kontemplatie verstoort, neem dan een komfortabeler wijze van zitten aan. Vervolg nu elke kontemplatie-oefening zoals die beschreven is.

---

* zie voor details: De Vier Verheven Toestanden van de Geest - Publ.4 en de Beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid - 17.

** zie voor details: een praktische Gids tot de Boeddhistische Meditatie - Publ. 15.

Basisoefening 1

Probeer uw geest (maar niet uw ogen) bij de onderbuik te houden. U zult daardoor de rijzende en dalende beweging van dit orgaan leren kennen. Als deze bewegingen in het begin nog niet helemaal duidelijk zijn, plaats dan beide handen tegen de onderbuik om deze rijzende en dalende beweging te voelen. Na een korte tijd zal de opwaartse beweging bij het inademen en de neerwaartse beweging bij het uitademen duidelijk worden. Neem dan mentaal nota met *rijzen* voor de opwaartse beweging en met *dalen* voor de neerwaartse beweging. Uw mentaal nota nemen van elke beweging moet plaatsvinden als deze zich voordoet. Door deze oefening leert u de eigenlijke aard van de opwaartse en neerwaartse bewegingen van de onderbuik kennen. U hoeft zich niet in te laten met de vorm van de onderbuik. Wat u in feite noteert is het lichamelijke gevoel van druk, veroorzaakt door de op- en neergaande beweging van de onderbuik. Denk dus niet na over de vorm van de onderbuik, maar vervolg de oefening. Voor een beginneling is het een zeer effektieve methode om de vermogens van aandacht, konsentratie van de geest en inzicht in de kontemplatie te ontwikkelen. Als de beoefening toeneemt, zal de manier van bewegen duidelijker worden. Het vermogen om elk van de zich achter elkaar voordoende mentale en fysieke processen van elk van de zes zinnen te kennen, kan alleen verkregen worden als Inzicht-kontemplatie volledig ontwikkeld is. Daar u een beginneling bent, wiens aandacht en konsentratiekracht nog zwak is, zult u het nog moeilijk vinden om de geest bij elke opeenvolgende rijzende beweging en dalende beweging zoals deze zich voordoet, te houden. Gezien deze moeilijkheid zou u geneigd kunnen zijn te denken: "Ik weet gewoon niet hoe ik mijn geest bij elk van die bewegingen moet houden." Bedenk dan dat het een leerproces is. De rijzende en dalende bewegingen van de onderbuik zijn altijd aanwezig en daar-

om behoeft u er niet naar te zoeken. In feite is het voor een beginneling gemakkelijk om zijn of haar geest bij deze twee eenvoudige bewegingen te houden. Ga door met deze oefening met volle achtzaamheid van de rijzende en dalende bewegingen van de onderbuik. Herhaal nooit verbaal de woorden *rijzen, dalen* en denk niet aan *rijzen* en *dalen* als woorden, Wees alleen bewust van het feitelijke proces van de rijzende en dalende beweging van de onderbuik. Vermijdt diep of snel ademen met het doel de bewegingen van de onderbuik duidelijker te maken, want deze handelwijze veroorzaakt vermoeidheid, die de beoefening in de weg staat. Weest u zich alleen maar volledig bewust van de bewegingen van rijzen en dalen zoals deze zich in het verloop van normaal ademen voordoen.

Basisoefening 2

Terwijl u met de oefening van het observeren van elke beweging van de onderbuik bezig bent, kunnen tussen het nota nemen van elk rijzen en dalen zich andere mentale aktiviteiten voordoen. Gedachten of andere mentale funkties, zoals voornemen, ideeën en inbeeldingen, zullen zich vermoedelijk voordoen tussen elk mentaal nota nemen van rijzen en dalen. Zij moeten niet veronachtzaamd worden. Van elk moet men mentaal nota nemen zodra ze zich voordoen.

Als u zich iets inbeeldt moet u weten dat u dit gedaan heeft en er mentaal nota van nemen met *inbeelden*. Als u alleen maar iets denkt, neemt u mentaal nota met *denken*. Als u voornemens bent iets te doen, *voornemen*. Als de geest afdwaalt van het meditatie-onderwerp van rijzen en dalen van de onderbuik, neemt u mentaal nota met *afdwalen*. Zoudt u zich inbeelden dat u naar een zekere plaats gaat, neemt u mentaal nota met *gaan*. Als u aankomt, *aankomen*. Als u in uw gedachten iemand ontmoet, noteert u *ontmoeten*. Zoudt u tot hem of haar spreken, *spreken*. Als u zich een kleur of licht voorstelt en inbeeldt, wees er dan zeker van dit te noteren

met *zien*. Een mentaal beeld moet elke keer als dit verschijnt, genoteerd worden totdat het verdwijnt. Nadat het verdwenen is, vervolgt u de basisoefening 1 door het kennen en het zich volledig bewust zijn van elke beweging van de rijzende en dalende onderbuik. Ga voorzichtig en zonder lui te zijn voort. Als u, terwijl u zo bezig bent, voornemens bent speeksel door te slikken, *voornemen*. Tijdens de handeling van slikken, *slikken*. Als u voornemens bent te spuwen, *spuwen*. Keer dan terug naar de oefening van het Rijzen en Dalen. Stel dat u voornemens bent de nek te buigen, *voornemen*. Tijdens de handeling van het buigen, *buigen*. Bij de handeling van het strekken van de nek, *strekken*. De buigende en de strekkende bewegingen van de nek moeten langzaam gedaan worden. Na mentaal van elk van deze handelingen nota genomen te hebben, vervolgt u het met volledige achtzaamheid nota nemen van de rijzende en dalende bewegingen van de onderbuik.

Basisoefening 3

Daar u voor langere tijd in één houding, die van het zitten of van het liggen, voortgaat met de kontemplatie, zult u waarschijnlijk een intens gevoel van vermoeidheid, van stijfheid van het lichaam of van de armen en benen gaan ervaren. Mocht dit gebeuren, houdt u dan eenvoudigweg de wetende geest op dat deel van het lichaam waar zo'n gevoel zich voordoet gericht en vervolg de kontemplatie door nota te nemen met *vermoeid* of *stijf*. Doe dit op natuurlijke wijze, wat wil zeggen noch te snel noch te langzaam. Deze gevoelens worden langzaam maar zeker zwakker en zullen uiteindelijk helemaal verdwijnen. Mocht één van deze gevoelens intenser worden, zodat de lichamelijke vermoeidheid of stijfheid van de gewrichten ondraaglijk wordt, verander dan uw houding. Vergeet echter niet mentaal nota te nemen met *voornemen*, alvorens u van houding gaat veranderen. Op elke gedetailleerde beweging moet in de

juiste volgorde gekontempleerd worden.

Als u voornemens bent de hand of het been op te tillen, neem dan mentaal nota met *voornemen*. Bij de handeling van het optillen van de hand of het been, *optillen*. Bij het strekken van de hand of het been, *strekken*. Zou de hand of het been raken, *raken*. Verricht al deze handelingen op een langzame, bedachtzame wijze. Zodra u tot rust bent gekomen in de nieuwe houding gaat u verder met de kontemplatie op de bewegingen van de onderbuik. Als u ongerieflijk warm wordt in de nieuwe houding, hervat dan de kontemplatie in een andere houding, waarbij u zich houdt aan de in deze paragraaf beschreven handelwijze.

Als er een jeukend gevoel ervaren wordt in welk deel van het lichaam dan ook, vestig de geest dan op dat gedeelte en neem mentaal nota met *jeuken*. Doe dit op ordelijke wijze, noch te snel noch te langzaam. Als het jeukende gevoel in de loop van volledige achtzaamheid verdwijnt, ga dan verder met de oefening van het noteren van het rijzen en dalen van de onderbuik. Mocht de jeuk voortduren en te sterk worden en u bent voornemens om het jeukende gedeelte te wrijven, wees er dan zeker van mentaal nota te nemen met *voornemen*. Til de hand langzaam op en neem gelijktijdig nota van de handeling van *optillen* en *raken* als de hand het jeukende gedeelte raakt. Wrijf langzaam met volledige achtzaamheid van *wrijven*. Als het jeukende gevoel verdwenen is en u bent voornemens op te houden met wrijven, wees dan bewust bij het maken van het gebruikelijke mentaal nota nemen van *voornemen*. Trek de hand langzaam terug en neem gelijktijdig mentaal nota van de handeling van *terugtrekken*. Als de hand op de gebruikelijke plaats rust en daarmee het been raakt, *raken*. Wijdt dan uw tijd weer aan het observeren van de bewegingen van de onderbuik.

Als er pijn of ongemak is, houdt dan de wetende geest op dat gedeelte van het lichaam waar het gevoel opkomt. Neem mentaal nota van het specifieke

gevoel dat zich voordoet met bijvoorbeeld *pijnlijk, drukkend, doordringend* of *duizelig*. Het moet benadrukt worden dat het mentaal nota nemen niet geforceerd moet geschieden. De pijn zal tenslotte óf verdwijnen óf toenemen. Wees niet verontrust als het toeneemt. Vervolg standvastig de kontemplatie. Als u dat doet zult u ondervinden dat de pijn bijna altijd verdwijnt. Maar als, na een tijdje, de pijn is toegenomen en bijna ondraaglijk wordt, moet u de pijn negeren en voortgaan met de kontemplatie op rijzen en dalen.

Als u voortgaat in achtzaamheid zult u gevoelens van intense pijnen kunnen gaan ervaren: verstikkende of smorende gevoelens, zoals pijnen van het snijden met een mes, de steken van een puntig voorwerp, onplezierige gevoelens door het geprikt worden met scherpe naalden of kleine insekten die over het lichaam kruipen. U kunt gevoelens van jeuk, bijten of intense koude ervaren. Zodra u met de kontemplatie ophoudt kunt u ook voelen dat deze pijnlijke gevoelens verdwijnen. Als u de kontemplatie hervat zullen ze er weer zijn, zodra uw achtzaamheid toeneemt. Deze pijnlijke gevoelens moeten niet als serieus beschouwd worden. Het zijn geen manifestaties van een ziekte, maar gewone faktoren die altijd in het lichaam aanwezig zijn en meestal versluierd worden als de geest normaal gesproken met meer opzienbarende dingen bezig is. Als de mentale vermogens scherper worden, wordt u zich meer bewust van deze gevoelens. Met de voortgaande ontwikkeling van kontemplatie zal de tijd komen dat u ze kunt overwinnen en dan verdwijnen ze helemaal. Als u vastberaden voortgaat met de kontemplatie zal u niets schadelijks overkomen. Mocht u de moed verliezen, besluiteloos worden in de kontemplatie en voor een tijdje ophouden, zult u deze onplezierige gevoelens steeds weer tegenkomen als uw kontemplatie wordt voortgezet. Als u vastberaden doorgaat zult u zeer waarschijnlijk deze pijnlijke gevoelens overwinnen en ze in het verloop van de kon-

templatie nooit meer ervaren.

Zoudt u voornemens zijn het lichaam te doen zwaaien, neem dan bewust nota met *voornemen*. Tijdens de handeling van zwaaien, *zwaaien*. Als u kontempleert zult u af en toe ontdekken dat het lichaam heen en weer zwaait. Wees niet gealarmeerd; wees niet verheugd en wens ook niet dat het zwaaien voortduurt. Het zwaaien zal verdwijnen als u de wetende geest bij de handeling van zwaaien houdt en voortgaat met het nota nemen met *zwaaien*, totdat de handeling verdwijnt. Als het zwaaien, ondanks het mentaal nota nemen, toeneemt, leun dan tegen een muur of tegen een deurpost of ga even liggen. Ga daarna verder met de kontemplatie. Volg dezelfde handelwijze als u bemerkt dat u trilt of beeft. Als de kontemplatie ontwikkeld is, kunt u soms een siddering of koude rilling over uw rug of hele lichaam voelen. Dit is een teken van het gevoel van intense interesse, enthousiasme of verrukking. Dit komt op natuurlijke wijze tot stand in het verloop van goede kontemplatie. Als uw geest gevestigd is in kontemplatie kunt u in de toestand van goede konsentratie het effekt van zintuiglijke indrukken krachtiger voelen.

Als u dorstig bent tijdens de kontemplatie, neem dan nota van het gevoel met *dorstig*. Als u voornemens bent op te staan, *voornemen*. Neem dan mentaal nota van elke beweging ter voorbereiding van het staan. Houdt dan de geest gericht op de handeling van opstaan en neem mentaal nota met *staan*. Als u voorwaarts kijkt nadat u rechtop staat, noteer dan met *kijken, zien*. Zoudt u voornemens zijn voorwaarts te lopen, *voornemen*. Als u begint voorwaarts te lopen, noteer dan mentaal elke stap met *lopen, lopen* of *links, rechts*. Het is belangrijk voor u om als u loopt, van het begin tot het eind u van elk moment van iedere stap bewust te zijn. Houdt u vast aan dezelfde handelwijze als u rondloopt of als u een loopoefening doet. Probeer als volgt in twee fasen mentaal nota te nemen van elke stap: *tillen,*

plaatsen; tillen, plaatsen. Als u voldoende ervaring heeft verkregen in deze manier van lopen, probeer dan in drie fasen mentaal nota te nemen van elke stap: *tillen, duwen, plaatsen* of *op(waarts) voorwaarts, neer(waarts).*

Als u aankomt op de plaats waar u kunt drinken en u kijkt naar de waterkraan of waterput, wees er dan zeker van dat u mentaal erkent: *kijken, zien.*

Als u stopt met lopen, *stoppen.*

Als u de hand uitstrekt, *uitstrekken.*

Als de hand het kopje aanraakt, *aanraken.*

Als de hand het kopje vastpakt, *vastpakken.*

Als de hand het kopje in het water doopt, *dopen.*

Als de hand het kopje naar de mond brengt, *brengen.*

Als het kopje de lippen raakt, *raken.*

Als u een koud gevoel krijgt bij het aanraken, *koud.*

Als u slikt, *slikken.*

Als het kopje teruggezet wordt, *terugzetten.*

Als de hand wordt teruggetrokken, *terugtrekken.*

Als u de hand naar beneden brengt, *brengen.*

Als de hand de zijde van het lichaam aanraakt, *raken.*

Als u voornemens bent terug te gaan, *voornemen.*

Als u zich omkeert, *keren.*

Als u voorwaarts loopt, *lopen.*

Als u op de plaats aankomt, waar u voornemens bent te gaan stoppen, *voornemen.*

Als u stopt, *stoppen.*

Als u voor enige tijd blijft staan, vervolg dan de kontemplatie van rijzen en dalen. Maar als u voornemens bent te gaan zitten, *voornemen.* Als u verder gaat om te gaan zitten, *lopen.* Als u op de plaats waar u wilt gaan zitten bent aangekomen, *aankomen.* Als u zich omkeert om te gaan zitten, *keren.* Tijdens de handeling van het gaan zitten, *zitten.* Ga langzaam zitten en houdt de geest bij de neerwaartse beweging van het lichaam. U moet bij het in positie brengen van de handen en benen van

elke beweging nota nemen. Hervat dan de beschreven oefening van het kontempleren op de bewegingen van de onderbuik.

Zoudt u voornemens zijn te gaan liggen, *voornemen*. Ga dan verder met de kontemplatie op elk moment in het proces van het gaan liggen: *optillen, strekken, verlaten, aanraken, liggen*. Maak dan elke beweging van het in positie brengen van handen, benen en lichaam tot onderwerp van de kontemplatie. Volvoer deze handelingen langzaam. Ga daarna verder met rijzen en dalen. Mocht pijn, vermoeidheid, jeuk of welk ander gevoel dan ook ervaren worden, wees er dan zeker van dat u van elk van deze gevoelens mentaal nota neemt. Neem nota van alle gevoelens, gedachten, ideeën, overwegingen, overpeinzingen en alle bewegingen van handen, benen, armen en lichaam. Als er van niets in het bijzonder nota te nemen is, richt de geest dan op het rijzen en dalen van de onderbuik. Neem mentaal nota met *sufheid* als er sufheid is en met *slaperigheid* als er slaperigheid is. Nadat u voldoende konsentratie in de kontemplatie heeft verkregen, zult u in staat zijn sufheid en slaperigheid te overwinnen en zich als resultaat verfrist voelen. Neem de gebruikelijke kontemplatie van het basisonderwerp weer op. Stel dat u niet in staat bent een suf gevoel te overwinnen, dan moet u voortgaan met de kontemplatie totdat u in slaap valt.

De toestand van slaap is de kontinuïteit van het onderbewustzijn. Het is gelijk de eerste toestand van het wedergeboorte-bewustzijn en de laatste toestand van het bewustzijn op het moment van sterven. Deze toestand van bewustzijn is zwak en is daarom niet in staat om bewust te zijn van een objekt. Als u wakker bent doet het onderbewustzijn zich regelmatig voor tussen de momenten van zien, horen, proeven, ruiken, voelen en denken. Omdat deze voorvallen van korte duur zijn, zijn ze meestal niet helder en daarom niet waarneembaar. De kontinuïteit van het onderbewustzijn houdt gedurende de

slaap aan - een feit dat duidelijk wordt als we wakker worden - want als u wakker bent worden gedachten en zintuiglijke objekten duidelijk.

De kontemplatie moet op het moment dat u wakker wordt begonnen worden. Daar u een beginneling bent is het voor u misschien nog niet mogelijk om op het eerste moment dat u wakker bent met de kontemplatie te beginnen. Maar u moet ermee beginnen vanaf het moment dat u zich herinnert dat u moet kontempleren. Als u bijvoorbeeld bij het wakker worden ergens over nadenkt, moet u zich bewust worden van dat feit en uw kontemplatie beginnen door er mentaal nota van te nemen met *nadenken*. Ga dan verder met het proces van kontemplatie op het rijzen en dalen. Als u opstaat moet achtzaamheid gericht worden op elk onderdeel van lichamelijke aktiviteit. Elke beweging van de handen, benen en romp moet verricht worden met volledige achtzaamheid. Denkt u aan het uur van de dag, als u wakker wordt? Als dat zo is, noteer dan *denken*. Bent u van plan op te staan? Als dat zo is, noteer *voornemen*. Als u het lichaam voorbereidt op het doen opstaan, noteer *voorbereiden*. Als u langzaam opstaat, *opstaan*. Als u zit, *zitten*. Mocht u voor enige tijd blijven zitten, keer dan terug tot het kontempleren op de rijzende en dalende beweging van de onderbuik.

Verricht de handelingen van het wassen van het gelaat of het nemen van een bad in gepaste volgorde en met volledige achtzaamheid van elke gedetailleerde beweging; bijvoorbeeld *kijken, zien, strekken, vasthouden, aanraken, voelen, koud, wrijven*. Houdt u zich bij de handelingen van aankleden, bed opmaken, het openen en sluiten van deuren en ramen, het hanteren van voorwerpen, bezig met alle onderdelen van deze handelingen in hun opeenvolging.

U moet zich toeleggen op de kontemplatie op elk onderdeel bij de handeling van eten:

Als u naar het eten kijkt, *kijken, zien*.

Als u het eten schikt, *schikken*.

Als u het eten naar de mond brengt, *brengen*.

Als u de nek voorwaarts buigt, *buigen.*
Als het voedsel de mond raakt, *raken.*
Als het voedsel in de mond wordt gelegd, *leggen.*
Als de mond zich sluit, *sluiten.*
Als de hand wordt teruggetrokken, *terugtrekken.*
Als de hand het bord raakt, *raken.*
Als de nek wordt gestrekt, *strekken.*
Bij de handeling van het kauwen, *kauwen.*
Als u zich bewust bent van de smaak, *kennen.*
Als het voedsel doorgeslikt wordt, *slikken.*
Zou tijdens het slikken gevoeld worden dat het voedsel de zijkanten van de keel en de slokdarm raakt, *raken.*

Verricht de kontemplatie elke keer als u een stukje voedsel gebruikt op deze wijze, totdat u de maaltijd beëindigt. In het begin van de oefening zullen er vele nalatigheden zijn. Dat geeft niet. Wankel niet in uw streven. Er zullen minder nalatigheden zijn als u volhardt in uw oefening. Als u een gevorderde toestand in de beoefening bereikt, zult u ook in staat zijn meer onderdelen, dan die welke hier zijn vermeld, op te merken.

Vooruitgang in de Kontemplatie

Na een dag en een nacht geoefend te hebben, zult u bemerken dat uw kontemplatie verbeterd is en dat u in staat bent de basisoefening van het nota nemen van het rijzen en dalen van de onderbuik aan te houden. Op dit moment zult u opmerken dat er over het algemeen een interval is tussen de bewegingen van rijzen en dalen. Als u zit, vul dan deze pauze op met aldus mentaal nota te nemen van het zitten: *rijzen, dalen, zitten.* Als u mentaal nota neemt van zitten, houdt dan uw geest bij de rechte houding van het bovenlichaam. Als u ligt moet u met volle achtzaamheid als volgt verder gaan: *rijzen, dalen, liggen.* Als u dit gemakkelijk vindt, ga dan verder met het nota nemen van deze drie fasen. Mocht u opmerken dat er zowel aan het einde van de rijzende

alswel aan het einde van de dalende beweging zich een pauze voordoet, ga dan op deze wijze verder: *rijzen, zitten, dalen, zitten.* Of als u ligt: *rijzen, liggen, dalen, liggen.* Stel dat u het niet langer gemakkelijk vindt om mentaal nota te nemen van drie of vier onderwerpen, zoals op bovenstaande wijze. Keer dan terug naar de beginoefening van het nota nemen van alleen maar de twee gedeelten van het rijzen en dalen.

Als u zich bezig houdt met de gewone beoefening van kontemplatie op lichamelijke bewegingen hoeft u zich niet te bekommeren om de objekten van zien en horen. Zolang u uw geest op de rijzende en dalende beweging van de onderbuik kan houden, wordt aangenomen dat het doel van het nota nemen van de handelingen en objekten van zien en horen ook gediend wordt. U zou echter opzettelijk naar een objekt kunnen kijken, neem er dan tegelijkertijd twee of drie keer mentaal nota van met *zien, zien.* Keer dan terug naar de achtzaamheid van de bewegingen van de onderbuik. Stel dat enkele mensen in zicht komen. Neem er dan mentaal nota van met *zien* en richt dan de aandacht weer op de rijzende en dalende beweging van de onderbuik. Hoorde u toevallig een geluid of een stem? Luisterde u ernaar? Als dat zo is, neem dan mentaal nota met *horen, luisteren* en als u dat gedaan heeft, keer dan terug naar het rijzen en dalen. Maar stel dat u een hard geluid hoorde, zoals het geblaf van honden, luid praten of zingen. Als dat zo is, neem daar dan direkt twee of drie keer mentaal nota van met *horen.* Keer dan terug naar uw basisoefening van het letten op het *rijzen* en *dalen.* Als u er niet in slaagt van zulke duidelijke beelden en geluiden als ze zich voordoen nota te nemen en ze los te laten, kunt u onbewust vervallen tot het nadenken erover in plaats van verder te gaan met scherpe aandacht voor het rijzen en dalen, wat dan minder duidelijk en helder kan worden. Juist op zulke momenten van verzwakte aandacht ontstaan hartstochten die de geest bezoede-

len en zich vermeerderen. Als zulke overpeinzingen zich toch voordoen, neem er dan twee of drie keer mentaal nota van met *overpeinzen* en hervat dan de kontemplatie op het rijzen en dalen. Mocht u vergeten mentaal nota te nemen van bewegingen van het lichaam, een been of arm, neem dan mentaal nota met *vergeten* en hervat uw gebruikelijke kontemplatie op de bewegingen van de onderbuik. U zou af en toe kunnen voelen dat het ademen langzaam gaat of dat de rijzende en dalende beweging van de onderbuik niet helder wordt waargenomen. Als dit gebeurt en u bevindt zich in de zittende houding, ga dan eenvoudig door met de kontemplatie op *zitten, raken;* of als u ligt, *liggen, raken.* Als u kontempleert op raken, moet uw geest niet op hetzelfde gedeelte van het lichaam worden gehouden, maar suksessievelijk op verschillende gedeelten. Er zijn verschillende raakvlakken en er moet op tenminste zes of zeven ervan gekontempleerd worden.[5]

Basisoefening 4

Tot op dit punt heeft u al enige tijd gewijd aan de beoefening. U zou een lui gevoel kunnen krijgen, na tot de konklusie te zijn gekomen dat u ontoereikende resultaten heeft geboekt. Geef onder geen enkele voorwaarde op. Neem eenvoudig nota van het feit, *lui.* Voordat u voldoende kracht in aandacht, konsentratie en inzicht heeft verkregen, kunt u twijfelen aan de juistheid of het nut van deze beoefeningsmethode. Richt onder zulke omstandigheden de kontemplatie op de gedachte, *twijfel.* Verwacht of wenst u goede resultaten? Als dat zo is, maak dan zulke gedachten tot onderwerp van uw kontemplatie, *verwachten* of *wensen.* Probeert u zich te herinneren hoe deze oefening u tot dit punt heeft geleid? Ja? Richt dan uw kontemplatie op *herinneren.* Zijn er omstandigheden waarin u het objekt van kontemplatie onderzoekt om vast te stellen of het geest of materie is? Als dat zo is, wees dan bewust

van *onderzoeken*. Betreurt u het dat er geen vooruitgang is in uw kontemplatie? Als dat zo is, let dan op het gevoel van *spijt*. Omgekeerd, bent u gelukkig dat uw konsentratie vooruitgaat? Als u dat bent, kontempleer dan op het gevoel van *geluk*. Op deze wijze moet u mentaal nota nemen van elk onderdeel van mentaal gedrag als dit zich voordoet en als er geen onderbrekende gedachten of waarnemingen zijn om nota van te nemen, moet u terugkeren naar de kontemplatie op het rijzen en dalen. Tijdens een strikte meditatie-kursus begint de beoefeningsperiode vanaf het eerste moment dat u wakker wordt totdat u in slaap valt. Nogmaals, u moet gedurende de gehele dag en gedurende die nachtelijke uren dat u niet slaapt voortdurend bezig zijn met de basisoefening of met bewuste aandacht. Er moet geen ontspanning zijn. Als u een zeker stadium van vooruitgang in kontemplatie bereikt heeft, zult u zich, ondanks deze wijze van aanhoudende beoefening niet meer slaperig voelen. U zult daarentegen in staat zijn de kontemplatie dag en nacht voort te zetten.

Samenvatting

In deze korte schets van de beoefening is benadrukt dat u moet kontempleren op elk mentaal voorval, goed of slecht, op elke lichamelijke beweging, groot of klein, op elke gewaarwording (lichamelijk of mentaal gevoel), aangenaam of onaangenaam, enz. Als zich gedurende de beoefeningskursus omstandigheden voordoen waarin niets speciaals is om op te kontempleren, wees dan volledig bezig met de aandacht voor het rijzen en dalen van de onderbuik. Als u enige vorm van aktiviteit moet uitvoeren, waarbij het nodig is te lopen, dan moet u met volledige achtzaamheid van elke stap kortweg nota nemen met *lopen, lopen,* of *links, rechts*. Maar als u loopoefeningen doet, kontempleer dan op elke stap in drie fasen : *opwaarts, voorwaarts, neerwaarts*. De beoefenaar die zich aldus zowel bij dag als bij

nacht toelegt op de beoefening, zal in staat zijn binnen niet al te lange tijd konsentratie te ontwikkelen tot het beginnende stadium van de vierde gradatie van Inzicht (de Kennis van het Opkomen en Verdwijnen)[6] en zo verder tot de hogere stadia van Inzicht Meditatie *(wipassanā-bhāwanā)*.

DEEL 2

VOORTGAANDE BEOEFENING

Wanneer zoals boven vermeld door ijverige beoefening de achtzaamheid en de konsentratie verbeterd is, zal de meditator het zich paarsgewijs voordoen van een objekt en het kennen ervan opmerken, zoals het rijzen en het achtzaam ervan zijn, het dalen en het achtzaam ervan zijn, het zitten en het achtzaam ervan zijn, het buigen en het achtzaam ervan zijn, het strekken en het achtzaam ervan zijn, het tillen en het achtzaam ervan zijn, het neerzetten en het achtzaam ervan zijn. Door gekonsentreerde aandacht weet hij hoe hij elk lichamelijk en mentaal proces moet onderscheiden. "De rijzende beweging is één proces; het weten ervan is een ander; het dalen is één proces; het weten ervan is een ander." Hij beseft dat elke handeling van weten de geaardheid heeft om 'naar een objekt toe te gaan'. Zo'n besef verwijst naar de karakteristieke funktie van de geest van het neigen naar een objekt of het kennen van een objekt. Men moet beseffen dat, hoe duidelijker een stoffelijk voorwerp gekend wordt, hoe duidelijker het mentale proces van het kennen ervan gekend wordt. Dit wordt aldus in de Wisoeddhimagga verklaard:

"Want naarmate het stoffelijke heel duidelijk, ontward en zeer helder voor hem wordt, worden de niet-stoffelijke toestanden die dat stoffelijke als hun objekt hebben zelf ook duidelijk." (The Path of Purification, vertaald door Bhikkhu Ñāṇamoli, 684).

Wanneer de meditator het verschil leert kennen tussen een lichamelijk proces en een mentaal proces,

zal hij, als hij een eenvoudig iemand is, als volgt door direkte ervaring overwegen: "Er is het rijzen en het kennen ervan; het dalen en het kennen ervan, enz. Er is naast dit niets anders. De woorden 'man' of 'vrouw' verwijzen naar hetzelfde proces; er is geen 'persoon' of 'ziel'." Als hij een goed onderricht iemand is, zal hij door de direkte kennis van het verschil tussen een stoffelijk proces als objekt en een mentaal proces van het kennen ervan aldus overwegen: "Het is waar dat er slechts lichaam en geest is. Naast deze bestaan er niet zulke entiteiten als man en vrouw. Als men kontempleert noteert men een stoffelijk proces als objekt en een mentaal proces van het kennen ervan; en de algemeen gebruikte termen als 'wezen', 'persoon' of 'ziel', 'man' of 'vrouw' verwijzen alleen maar naar dit stel. Maar naast dat dualistische proces bestaat er geen afzonderlijk persoon of wezen, ik of een ander, man of vrouw." Als zulke overwegingen opkomen, moet de meditator hier nota van nemen met *'overwegen, overwegen'* en verder gaan met het observeren van het rijzen van de onderbuik, het dalen ervan, enzovoorts.[7]

Bij een verdere voortgang in de meditatie wordt de bewustzijnstoestand van een voornemen duidelijk vóórdat de lichamelijke beweging zich voordoet. De meditator noteert eerst dat voornemen. Alhoewel hij reeds bij de aanvang van zijn oefening *'voornemen, voornemen'* noteert (bijvoorbeeld om de arm te buigen), kan hij die bewustzijnstoestand toch niet duidelijk noteren. In dit meer gevorderde stadium noteert hij nu helder het bewustzijn bestaande uit het voornemen om te buigen. Dus noteert hij eerst de bewustzijnstoestand van het voornemen om een lichamelijke beweging te maken; dan noteert hij de specifieke lichamelijke beweging. In het begin dacht hij, door het achterwege blijven van het noteren van een voornemen, dat de lichamelijke beweging sneller is dan de geest die deze kent. Nu, in dit gevorderde stadium doet de geest zich voor als de voorloper.

De meditator noteert direkt het voornemen om te buigen, te strekken, te zitten, te staan, te lopen, enzovoorts. Hij noteert ook duidelijk het daadwerkelijke buigen, strekken, enz. Aldus beseft hij het feit dat de geest, die een lichamelijk proces kent, sneller is dan het stoffelijk proces. Hij ervaart direkt dat een lichamelijk proces plaatsvindt na een voorafgaand voornemen. Hij weet ook door directe ervaring dat de intensiteit van hitte of koude toeneemt als hij deze noteert als *'heet, heet'* of *'koud, koud'*. Bij het kontempleren op de regelmatige en spontane lichamelijke bewegingen, zoals het rijzen en dalen van de onderbuik, noteert hij de een na de ander voortdurend. Hij noteert ook het opkomen van mentale beelden in zichzelf, zoals van de Boeddha, een Arahat, alswel elk soort gevoel dat in zijn lichaam opkomt (zoals jeuk, pijn, hitte) met de aandacht gericht op de specifieke plek waar het gevoel opkomt. Het ene gevoel is nauwelijks verdwenen of een ander verschijnt en hij noteert deze allemaal dienovereenkomstig. Terwijl hij elk objekt dat opkomt noteert, is hij er zich van bewust dat een mentaal proces van weten afhangt van een objekt. Soms is het rijzen en dalen van de onderbuik zo zwak dat hij niets vindt om te noteren. Dan komt in hem op dat er geen kennen kan zijn zonder een objekt. Als er geen noteren van het rijzen en dalen mogelijk is, moet men zich bewust zijn van het zitten en raken of liggen en raken. Raken moet beurtelings genoteerd worden. Noteer bijvoorbeeld na *'zitten'* genoteerd te hebben, het gevoel van aanraking bij de rechtervoet (veroorzaakt door het kontakt met de grond of de zitplaats). Noteer dan, na *'zitten'* genoteerd te hebben het gevoel van de aanraking bij de linkervoet. Noteer op analoge wijze het gevoel van aanraking op verschillende plaatsen. Zo ook in het noteren van zien, horen, enzovoorts komt de meditator tot het besef dat zien ontstaat door het kontakt tussen het oog en het zichtbare objekt, het horen ontstaat door het kontakt tussen het oor

en geluid, enzovoorts.

Vervolgens overweegt hij: "Stoffelijke processen van buigen, strekken, enzovoorts, volgen op mentale processen van voornemen om te buigen, te strekken, enzovoorts." Hij overweegt verder: "Iemands lichaam wordt heet of koud door het element van hitte of koude; het lichaam bestaat door voedsel en voeding; bewustzijn ontstaat omdat er objekten zijn om te noteren; zien ontstaat door zichtbare objekten; horen door geluiden, enz.; en ook omdat de zintuiglijke organen, oog, oor, enz, bestaan, als konditionerende faktoren. Voornemen en het waarnemen van het resultaat van voorgaande ervaringen; gevoelens van allerlei aard zijn de konsekwenties van voorgaand kamma, dat wil zeggen dat stoffelijke processen en mentale processen sinds de geboorte plaatsvinden door voorgaand kamma. Er is niemand die dit lichaam en deze geest schept en al wat er gebeurt heeft oorzakelijke faktoren." Zulke overwegingen komen in de meditator op terwijl hij elk objekt dat opkomt noteert. Hij stopt hier niet mee om tijd te nemen om te overwegen. Terwijl hij de objekten noteert zoals ze opkomen, zijn deze overwegingen zo snel dat het lijkt alsof ze automatisch zijn. De meditator moet er dan nota van nemen: '*overwegen, overwegen, herkennen, herkennen*' en zoals gewoonlijk doorgaan met het noteren van objekten. Na overwogen te hebben dat stoffelijke processen en mentale processen die genoteerd worden gekonditioneerd worden door voorgaande processen van dezelfde aard, overweegt de meditator verder dat lichaam en geest in de voorgaande bestaanstoestanden gekonditioneerd waren door voorafgaande oorzaken, dat in de volgende bestaanstoestanden lichaam en geest zullen voortkomen uit dezelfde oorzaken en naast dit dualistische proces is er geen afzonderlijk 'wezen' of 'persoon', alleen maar oorzaken en gevolgen die plaatsvinden. Zulke overwegingen moeten ook genoteerd worden en dan moet de kontemplatie doorgaan als gewoonlijk.[8] Er zullen veel van zulke

overwegingen zijn in het geval van mensen met een sterke intellektuele aanleg en minder in het geval van diegenen zonder zo'n aanleg. Hoe het ook zij, al deze overwegingen moeten energiek worden genoteerd. Het noteren ervan zal tot resultaat hebben dat ze tot een minimum zullen worden teruggebracht, waardoor aan inzicht de gelegenheid wordt gegeven ongehinderd door een overdaad van zulke overwegingen voort te gaan. Men moet aannemen dat een minimum van overwegingen hier voldoende is.

Als konsentratie op een intensievere wijze wordt beoefend kan de meditator bijna ondraaglijke gevoelens ervaren, zoals jeuk, pijnen, hitte, sufheid en stijfheid. Als het bewust noteren ervan gestopt wordt zullen zulke gevoelens verdwijnen. Als het noteren ervan wordt hervat zullen ze weer verschijnen. Zulke gevoelens verschijnen ten gevolge van de natuurlijke gevoeligheid van het lichaam en zijn geen symptomen van een ziekte. Als zij met energieke konsentratie worden genoteerd verdwijnen zij geleidelijk.

Verder ziet de meditator soms beelden van allerlei aard alsof hij ze met zijn eigen ogen ziet; zo verschijnt bijvoorbeeld de Boeddha in glorierijke uitstraling; een processie van monniken in de lucht; pagoda's (dagoba's) en beelden van de Boeddha; ontmoeting met dierbaren; bomen of wouden, heuvels of bergen, tuinen, gebouwen; het oog in oog komen te staan met opgezwollen dode lichamen of skeletten; de vernietiging van gebouwen en de uiteenval van menselijke lichamen, zwellingen van zijn lichaam, bedekt met bloed, het in stukken uiteenvallen en gereduceerd tot louter een skelet, het zien van de ingewanden en vitale organen en zelfs bacillen in zijn lichaam; het zien van de bewoners van de hellen en hemelen, enz. Dit zijn niets anders dan de scheppingen van zijn fantasie, die verscherpt worden door intense konsentratie. Het is hetzelfde als wat men in dromen tegenkomt. Zij moeten niet toegejuicht en van genoten worden, noch hoeft men er bang voor

te zijn. Deze objekten zijn, gezien in het verloop van de kontemplatie, niet echt; zij zijn louter beelden of fantasieën, terwijl de geest die deze objekten ziet een realiteit is. Maar zuiver mentale processen, die niet verbonden zijn met de vijfvoudige zintuiglijke indrukken, kunnen niet gemakkelijk met voldoende helderheid en niet gedetailleerd genoteerd worden. Daarom moet voornamelijk aandacht geschonken worden aan zintuiglijke objekten die gemakkelijk genoteerd kunnen worden en aan die mentale processen die ontstaan in verband met zintuiglijke waarneming. Dus zal de meditator, wat voor objekt ook verschijnt, dit noteren door mentaal b.v. te zeggen *'zien, zien'* totdat het verdwijnt. Het zal óf verdwijnen óf vervagen óf uiteenvallen. Aanvankelijk zal dit enkele keren van nota nemen nodig hebben, laten we zeggen zo'n vijf tot tien keer. Maar als inzicht zich ontwikkelt, zal het objekt na een paar keer noteren verdwijnen. Als de meditator echter wenst te genieten van de verschijning of nauwkeurig de zaak bekijkt of er door wordt afgeschrikt, dan zal het waarschijnlijk aanhouden. Als het objekt opzettelijk teweeg is gebracht zal het door verrukking een lange tijd voortduren. Dus men moet er op letten niet te denken aan of geneigd zijn tot vreemde aangelegenheden, zolang de konsentratie goed is. Als zulke gedachten opkomen moeten zij ogenblikkelijk genoteerd en verdreven worden. Er zijn in sommige gevallen personen die geen buitengewone objekten of gevoelens ervaren en, terwijl zij als gewoonlijk kontempleren, lui worden. Zij moeten van deze luiheid aldus nota nemen: 'lui, lui', totdat zij deze overwinnen. In dit stadium kennen de meditators, of zij nu wel of geen buitengewone objekten of gevoelens tegenkomen, duidelijk de begin-, tussenliggende en de eindfasen van elk notanemen. Bij het begin van de beoefening moest men, terwijl men een objekt noteerde, op een ander objekt dat opkwam overgaan, maar zij noteerden het verdwijnen van het voorgaande objekt niet helder.

Nu noteren zij een nieuw objekt dat opkomt pas ná het verdwijnen van een objekt te hebben gekend. Aldus hebben zij een heldere kennis van de begin-, de tussenliggende en eindfase van het genoteerde objekt.

Wanneer nu de meditator in dit stadium meer geoefend is, bemerkt hij in elke handeling van noteren dat een objekt plotseling verschijnt en ogenblikkelijk verdwijnt. Zijn noteren is zo helder dat hij aldus overweegt: "Alles komt tot een einde; alles verdwijnt. Niets is bestendig; het is waarlijk vergankelijk." Zijn overweging is volledig in overeenstemming met wat verklaard wordt in het Kommentaar op de Pāli tekst: "Alles is vergankelijk, dat wil zeggen, na te zijn geweest is er vernietiging, het niet meer bestaan." Hij overweegt verder: "Door onze onwetendheid genieten we van het leven. Maar in werkelijkheid is er niets om van te genieten. Er is een voortdurend opkomen en verdwijnen, waardoor wij telkens weer gekweld worden. Dit is inderdaad vreselijk. We kunnen elk moment sterven en alles zal zeker tot een eind komen. Deze universele vergankelijkheid is waarlijk verschrikkelijk en vreselijk." Zijn overweging komt overeen met de Kommentariele verklaring: "Wat niet bestendig is, is pijnlijk; pijnlijk wat betreft de angst; pijnlijk door het benauwende van het opkomen en verdwijnen." Verder, als hij hevige pijnen ervaart, overweegt hij aldus: "Alles is pijn, alles is slecht." Deze overweging komt overeen met wat het Kommentaar verklaart: "Hij beschouwt pijn als een weerhaak, als een steenpuist, als een angel." Hij overweegt verder: "Dit is een opeenhoping van lijden, lijden dat onvermijdelijk is. Opkomen en verdwijnen, het is waardeloos. Men kan dit proces niet stoppen. Het gaat iemands kracht te boven. Het neemt zijn natuurlijke verloop." Deze overweging is geheel in overeenstemming met het Kommentaar: "Wat pijnlijk is, is niet zelf, geen zelf wat betreft het niet bezitten van een kern, want men kan hierover geen invloed uitoefenen." De me-

ditator moet van al deze overwegingen nota nemen en als gewoonlijk doorgaan met de kontemplatie.

Doordat hij aldus de drie karakteristieken door direkte ervaring heeft gezien begrijpt de meditator ten gevolge van de direkte ervaring van de genoteerde objekten, dat alle objekten die nog niet genoteerd zijn vergankelijk, onderworpen aan lijden en zonder een zelf zijn.

Met betrekking tot objekten die niet persoonlijk ervaren zijn, konkludeert hij: "Ook deze zijn op dezelfde wijze samengesteld; vergankelijk, pijnlijk en zonder een zelf." Dit is een gevolgtrekking door zijn huidige direkte ervaring. Zo'n begrip is niet helder genoeg in het geval van iemand met minder intellektuele kapaciteit of beperkte kennis, die geen aandacht schenkt aan een overweging, maar alleen nota neemt van objekten. Maar zo'n begrip komt vaak op in iemand die zich toelegt op het overwegen, dat zich in sommige gevallen bij elke handeling kan voordoen. Het zo overdadig overwegen is echter een beletsel voor het verloop van inzicht. Zelfs als zulke overwegingen zich niet voordoen in dit stadium, zal begrip toch wel in toenemende mate helder worden in de hogere stadia. Daarom moet er geen aandacht worden geschonken aan overwegingen. De meditator moet echter, terwijl hij meer aandacht schenkt aan het zuiver noteren van objekten, ook deze overwegingen noteren als zij zich voordoen, maar hij moet er niet mee bezig blijven.[9]

Na de karakteristieken te hebben begrepen, overdenkt de meditator niet langer, maar gaat hij door met het noteren van die lichamelijke en mentale objekten die zich voortdurend voordoen. Dan versnelt op het moment dat de vijf mentale vermogens, te weten vertrouwen, energie, achtzaamheid, konsentratie en wijsheid, goed in evenwicht zijn, het mentale proces van noteren zich alsof dit opgetild wordt en de lichamelijke en mentale processen die genoteerd moeten worden, verschijnen ook sneller. Op een moment van inademen doet het rijzen van de on-

derbuik zich in snelle opeenvolging voor en het dalen wordt overeenkomstig ook sneller. Snelle opeenvolging is ook duidelijk in het proces van buigen en strekken. Over het hele lichaam worden lichte bewegingen gevoeld. In sommige gevallen verschijnen kortstondige prikkelende gevoelens en jeuk in snelle opeenvolging. Over het algemeen zijn dit gevoelens die moeilijk te verdragen zijn. De meditator kan onmogelijk gelijke tred houden met die snelle opeenvolging van wisselende ervaringen, als hij probeert met naam nota van ze te nemen. Het noteren moet hier in algemene termen, maar wel met achtzaamheid verricht worden. In dit stadium moet men niet proberen om details van de objekten, die in snelle opeenvolging opkomen, te noteren, maar men moet ze in algemene termen noteren. Als men deze wenst te betitelen zal een verzamelaanduiding voldoende zijn. Als men probeert ze op een gedetailleerde wijze te volgen zal men snel moe worden. Het belangrijkste is wat opkomt helder te noteren en te begrijpen. In dit stadium moet de gebruikelijke kontemplatie, gericht op een paar uitgekozen objekten, terzijde gelegd worden en door bewust te noteren moet aan elk objekt dat via de zes zintuigdeuren opkomt, aandacht geschonken worden. Alleen als men niet scherp is in deze vorm van noteren, moet men terugkeren tot de gebruikelijke kontemplatie.

De lichamelijke en mentale processen zijn vele malen sneller dan een knipoog of een bliksemschicht. Toch kan de meditator, als hij gewoon doorgaat met het noteren van deze processen ze volledig begrijpen zoals zij zich voordoen. Dan wordt de achtzaamheid bijzonder sterk. Als resultaat lijkt het of de achtzaamheid opgaat in het objekt dat opkomt. Ook lijkt het of het objekt verlicht wordt door achtzaamheid. Men begrijpt elk objekt helder en op zich. Daarom gelooft de meditator nu: "Lichamelijke en mentale processen zijn inderdaad erg snel. Zij zijn zo snel als een machine of een motor. En toch kunnen ze allemaal genoteerd en begrepen worden. Mis-

schien is er verder niets meer te weten. Wat gekend moet worden, wordt gekend." Hij gelooft dit omdat hij door direkte ervaring datgene kent waar hij nooit eerder van had gedroomd.

Verder zal zich, ten gevolge van inzicht, aan de meditator een schitterend licht voordoen. Er ontstaat in hem ook een verrukking, die 'kippevel', tranen, een trilling van de ledematen veroorzaakt. Het brengt een subtiele ontroering en vrolijkheid in hem teweeg. Hij voelt zich alsof hij op een schommel zit. Hij vraagt zich zelfs af of hij niet alleen maar duizelig is. Dan ontstaat er kalmte van geest en hiermee verschijnt er mentale behendigheid, enz. Als hij zit, ligt of staat voelt hij zich erg rustig. Zowel het lichaam als de geest zijn behendig in het snel reageren. Zij zijn plooibaar wat betreft het in staat zijn op elk gewenst objekt te letten; zij zijn hanteerbaar wat betreft het in staat zijn voor elke gewenste tijdsduur op een objekt te letten. Men is vrij van stijfheid, hitte of pijn. Inzicht doorgrondt met gemak de objekten. De geest wordt krachtig en zuiver en men wenst al het slechte te vermijden. Door standvastig vertrouwen is de geest erg helder. Als er nu en dan geen objekt is dat genoteerd moet worden, blijft de geest voor een lange tijd rustig. Er ontstaan in hem gedachten als: "Voorwaar, de Boeddha is alwetend. Waarlijk, het lichaam-geest proces is vergankelijk, pijnlijk en zonder zelf." Terwijl hij objekten noteert, begrijpt hij de drie karakteristieken. Hij wenst anderen te adviseren de meditatie te beoefenen. Vrij van luiheid en traagheid is zijn energie noch te slap noch te gespannen. Er ontstaat in hem eveneens een gelijkmoedigheid met inzicht. Zijn geluk overtreft zijn voorgaande ervaringen. Dus wenst hij zijn gevoelens en ervaringen aan anderen door te geven. Er ontstaat verder een subtiele gehechtheid aan een kalme aard, die geniet van het inzicht verbonden met het schitterende licht, de achtzaamheid en verrukking. Hij gelooft dat juist dit het gelukzalige van

meditatie is.

De meditator moet die gelukzaligheden niet overwegen. Als deze opkomen moet hij ze overeenkomstig noteren: *'schitterend licht, vertrouwen, verrukking, kalmte, geluk, enzovoorts.'*[10] Als er helderheid is, moet men er nota van nemen met *'helder'*, totdat deze verdwijnt. Soortgelijke handelingen van noteren moeten ook in andere gevallen verricht worden. Als schitterend licht verschijnt, is men in het begin geneigd te vergeten hiervan nota te nemen en verheugt men zich in het zien van het licht. Zelfs als de meditator het bewust noteren van het licht toepast, zal het vermengd zijn met gevoelens van verrukking en geluk en dit zal waarschijnlijk voortduren. Later raakt men echter gewend aan zulke verschijnselen en zal men doorgaan met ze duidelijk te noteren, totdat ze verdwijnen. Soms is het licht zo schitterend dat men het moeilijk vindt om het te doen verdwijnen door louter de handeling van het noteren. Dan moet men ophouden hieraan aandacht te schenken en zich energiek richten op het noteren van welk objekt dan ook dat in zijn lichaam opkomt. De meditator moet er niet over nadenken of het licht er nog steeds is. Als hij dat doet zal hij het waarschijnlijk zien. Als zo'n gedachte opkomt, moet hij deze verdrijven door zijn aandacht krachtig op diezelfde gedachte te richten. Zolang de konsentratie intens is, komt niet alleen een schitterend licht op, maar ook verscheidene andere buitengewone objekten en deze kunnen voortduren als men tot de een of de ander ervan geneigd is. Als zo'n neiging mocht opkomen, moet de meditator deze snel noteren. In sommige gevallen verschijnen, zelfs als er niet zo'n neiging tot een of ander objekt in het bijzonder is, vage objekten, de een na de ander gelijk een reeks treinwagons. De meditator moet dan op zulke visuele beelden gewoon reageren met *'zien, zien'* en elk objekt zal verdwijnen. Als het inzicht van de meditator zwakker wordt, kunnen de objekten duidelijker worden. Dan moet elk ervan genoteerd

worden, totdat de hele reeks objekten uiteindelijk verdwijnt.

Men moet het feit erkennen dat het koesteren van een neiging tot zulke verschijnselen, zoals een schitterend licht, enz. en het eraan gehecht zijn, een verkeerde handeling is. De juiste respons die in overeenstemming is met het pad van inzicht, is deze objekten bewust en niet hechtend te noteren totdat ze verdwijnen.[11] Als de meditator voortgaat met het toepassen van de achtzaamheid op lichaam-en-geest zal zijn inzicht in helderheid toenemen. Hij zal het opkomen en het verdwijnen van de lichamelijke en mentale processen duidelijker gaan noteren. Hij zal gaan inzien dat elk objekt op een plek opkomt en dat het op dezelfde plek weer verdwijnt. Hij zal inzien dat de voorgaande verschijning één ding is en de opvolgende verschijning iets anders. Dus begrijpt hij bij elke handeling van noteren de karakteristieken van vergankelijkheid, pijn en het egoloze. Na aldus een aanzienlijke periode gekontempleerd te hebben, kan hij tot de overtuiging komen: "Dit is zeker het beste dat bereikt kan worden. Het kan niet beter zijn" en hij zal zó tevreden zijn met zijn vooruitgang dat hij waarschijnlijk zal gaan rusten en ontspannen. Hij moet echter in dit stadium niet ontspannen, maar nog langere tijd onophoudelijk doorgaan met de beoefening van het noteren van lichamelijke en mentale processen.[12]

Met de verbetering van de beoefening en als kennis meer tot rijpheid is gekomen, is het opkomen van de objekten niet langer duidelijk voor de meditator; hij noteert alleen maar hun verdwijnen. Ze verdwijnen snel. Zo gaat het ook met de mentale processen van het noteren ervan. Terwijl bijvoorbeeld het *rijzen* van de onderbuik wordt genoteerd, verdwijnt die beweging in minder dan geen tijd. Op dezelfde wijze verdwijnt ook het mentale proces van *het noteren van* die beweging. Zo zal het door de meditator helder worden ingezien dat zowel het rijzen, als het noteren daarvan onmiddellijk verdwijnt,

het een na het ander. Hetzelfde geldt in het geval van het dalen van de onderbuik, van zitten, buigen of strekken van een arm of been, stijfheid van de ledematen, enzovoorts. Het noteren van een objekt en de kennis van het verdwijnen ervan doen zich in snelle opeenvolging voor. Sommige meditators noteren duidelijk drie fasen: het noteren van een objekt, het ophouden ervan en het verdwijnen van het bewustzijn dat het ophouden ervan kent - alle in snelle opeenvolging. Het is echter voldoende om in volgorde de paarsgewijze uiteenval van een objekt en het verdwijnen van het bewustzijn van het noteren van die uiteenval, te kennen.

Wanneer een meditator helder deze paren ononderbroken kan noteren, zijn de bijzondere kenmerken zoals lichaam, hoofd, hand en been niet langer duidelijk voor hem en er komt in hem het idee op dat alles ophoudt en verdwijnt. In dit stadium voelt hij waarschijnlijk dat zijn kontemplatie niet overeenkomstig het teken is. Maar in feite is dat niet zo. De geest schept in de regel behagen in het zien van bijzondere kenmerken en vormen. Door de afwezigheid ervan heeft de geest een gebrek aan bevrediging. In feite is het een manifestatie van de vooruitgang van inzicht. In het begin worden eerst de kenmerken duidelijk genoteerd, maar nu wordt hun ophouden eerst genoteerd als gevolg van de voortgang. Slechts door herhaalde bespiegeling doet het feit zich voor dat uiteenval weer als enige overblijft. Aldus ziet iemand door direkte ervaring de waarheid van het wijze gezegde: "Als een naam of aanduiding opkomt, ligt er een werkelijkheid verborgen; als een werkelijkheid zelf zich voordoet, verdwijnt een naam of aanduiding".

Wanneer de meditator de objekten helder noteert denkt hij dat zijn noteren niet nauwkeurig genoeg is. Omdat het inzicht in feite zo snel en helder is, kent hij zelfs het kortstondige onderbewustzijn tussen de processen van kennen. Hij is voornemens iets te doen, bijvoorbeeld een arm te buigen of te

strekken, dan noteert hij reeds dit voornemen, dat daardoor de neiging heeft te verdwijnen, met als resultaat dat hij gedurende enige tijd niet kan buigen of strekken. Daarin moet hij zijn aandacht overschakelen op het kontempleren op de gebeurtenissen die via één van de zes zintuigdeuren plaats vinden.

Als de meditator zijn kontemplatie uitbreidt over het gehele lichaam, zoals gebruikelijk beginnend bij het noteren van het rijzen en dalen van de onderbuik, zal hij snel stuwkracht verkrijgen en dan moet hij voortgaan met het noteren van raken en kennen, zien en kennen, horen en kennen, enzovoorts, zoals het een of ander zich voordoet. Als hij, terwijl hij zo doet, voelt dat hij rusteloos of moe is dan moet hij terugkeren naar het noteren van het rijzen en dalen van de onderbuik. Na enige tijd, als hij stuwkracht heeft verkregen, moet hij elk objekt, dat in het hele lichaam opkomt, noteren.

Als hij goed op zo'n gespreide manier kan kontempleren weet hij, zelfs als hij niet energiek een objekt noteert, dat wat hij hoort wegebt, wat hij ziet zich oplost in gebroken delen, zonder voortzetting daartussen. Dit is het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn. Sommige meditators zien niet helder wat er gebeurt omdat het verdwijnen zo snel is dat zij het gevoel hebben dat hun gezichtsvermogen zwakker wordt of dat zij duizelig zijn. Dat is niet het geval. Zij hebben slechts een gebrek aan waarnemingskracht om te noteren wat ervoor en erna gebeurt, met als resultaat dat zij de kenmerken of vormen niet zien. Op zo'n moment moeten zij zich ontspannen en met de kontemplatie stoppen. Maar de lichamelijke en mentale processen blijven zich aan hen voordoen en het bewustzijn blijft ze uit eigen beweging noteren. De meditator kan besluiten te gaan slapen, maar hij valt niet in slaap en toch blijft hij fit en waakzaam. Hij hoeft zich geen zorgen te maken over dit gebrek aan slaap, want op grond hiervan zal hij zich niet onprettig voelen of ziek worden. Hij moet doorgaan met energiek noteren en

hij zal voelen dat zijn geest zeer goed in staat is om de objekten volledig en helder te noteren.

Wanneer hij zich bezig houdt met het voortdurend noteren van zowel het uiteenvallen van de objekten als de handeling van het kennen ervan, overdenkt hij: "Zelfs niet voor de duur van een knipoog of een bliksemschicht duurt iets voort. Dit werd niet eerder beseft. Zoals het in het verleden ophield en verdween, zo ook zal het in de toekomst ophouden en verdwijnen." Men moet zo'n overweging noteren.[13] Bovendien zal de meditator temidden van de kontemplaties waarschijnlijk een bewustzijn van angst hebben. Hij overweegt: "Men geniet van het leven, zonder de waarheid te kennen. Nu men de waarheid van het voortdurend uiteenvallen kent is het waarlijk beangstigend. Op elk moment van uiteenval kan men sterven. Het begin van dit leven zelf is beangstigend. Evenzo zijn de eindeloze herhalingen van het opkomen. Het is beangstigend te voelen dat in afwezigheid van werkelijke kenmerken en vormen, datgene wat opkomt zich als echt voordoet; evenzo zijn de inspanningen om de veranderlijke verschijnselen tegen te houden omwille van welzijn en geluk. Wedergeboren te worden is beangstigend omdat het een wederopkomst van objekten zal zijn, die steeds weer ophouden en verdwijnen. Het is inderdaad beangstigend om oud te zijn, te sterven, zorgen, jammerklacht, pijn, smart en wanhoop te ervaren." Zo'n overweging moet men noteren en van zich afzetten.

Dan ziet de meditator niets om op te steunen en hoe zwak het is zowel in geest als in lichaam. Hij wordt aangegrepen door verwerping. Hij is niet langer helder en opgemonterd. Maar hij moet niet wanhopen. Zijn toestand is een teken van vooruitgang van inzicht. Het is niets meer dan het ongelukkig zijn door de bewustheid van het vreeswekkende. Hij moet zo'n overweging noteren en daar hij voortgaat met het noteren van objekten zoals deze opkomen, de een na de ander, zal dit ongelukkige gevoel snel verdwijnen. Als hij er echter voor enige

tijd niet in slaagt te kontempleren, zal smart zich handhaven en zal smart hem overweldigen. Deze soort angst is niet verbonden met inzicht. Daarom moet men er voor zorgen dat het naderen van zo'n ongewenste angst wordt voorkomen door een energieke kontemplatie.[14]

Verder zal hij temidden van het noteren van objekten waarschijnlijk op deze wijze fouten vinden: "Dit lichaam-en-geest proces dat vergankelijk is, is onbevredigend. Het was niet fijn om geboren te worden. Het is evenmin goed om verder te bestaan. Het is teleurstellend om het verschijnen van schijnbaar duidelijke kenmerken en vormen van objekten te zien, terwijl ze in feite geen werkelijkheden zijn. Het is tevergeefs dat men zich inspanningen betracht om te zoeken naar welzijn en geluk. Geboorte is niet wenselijk. Vreselijk zijn ouderdom, dood, jammerklacht, pijn, smart en wanhoop." Een overweging van deze aard moet overeenkomstig genoteerd worden.[15]

Dan neigt men ernaar te voelen dat lichaam-en-geest als het objekt en het bewustzijn dat het noteert erg ruw, laag of waardeloos is. Door hun opkomen en verdwijnen te noteren, wordt hij ziek van ze. Hij kan zijn eigen lichaam zien vervallen en ontbinden. Hij kijkt er op neer als iets dat zeer broos is.

In dit stadium walgt de meditator ervan, terwijl hij al wat opkomt in zijn lichaam-en-geest noteert. Alhoewel hij duidelijk hun uiteenval door een serie van goede noteringen opmerkt, is hij niet langer waakzaam en helder. Zijn kontemplatie is verbonden met walging. Dus wordt hij lui in het kontempleren. Maar desalniettemin kan hij zich niet onthouden van het kontempleren. Het is bijvoorbeeld als bij iemand die walgt van elke stap die hij zet als hij op een modderig en vuil pad loopt en toch kan hij niet stoppen met voort te gaan. Hij kan het niet helpen voort te moeten gaan. Op dit moment ziet hij de menselijke verblijfplaats als iets dat onderworpen is

aan het proces van uiteenval en hij vindt geen bekoring in de verwachting herboren te worden als een mens, man of vrouw, koning of multi-miljonair. Hij heeft dezelfde gevoelens tegenover de hemelse verblijfplaatsen.[16]

Als hij door deze kennis walgt wat betreft elke genoteerde formatie, zal er in hem een wens opkomen deze formaties te verlaten of er van bevrijd te worden.[17] Zien, horen, raken, overwegen, staan, zitten, buigen, strekken, noteren - hij wenst van alles af te komen. Hij moet deze wens noteren. Hij verlangt nu naar de bevrijding van lichamelijke en mentale processen. Hij overweegt: "Elke keer dat ik ze noteer kom ik herhalingen tegen die allemaal slecht zijn. Ik kan beter stoppen ze te noteren." Hij moet van zo'n overweging nota nemen.

Sommige meditators stoppen als zij zo overwegen daadwerkelijk met het noteren van de formaties. Alhoewel zij zo handelen, weerhoudt dit de formaties er niet van plaats te vinden, namelijk: rijzen, dalen, buigen, strekken, voornemen, enzovoorts. Zij gaan als altijd voort. Het noteren van de duidelijke formaties gaat ook door. Dus door zo te overwegen voelt hij zich tevreden: "Hoewel ik ophoud met het noteren van lichaam-en-geest vinden er toch formaties plaats. Zij komen op en vanzelf is er het bewustzijn van. Dus de bevrijding ervan kan niet bereikt worden door alleen maar te stoppen ze te noteren. Zij kunnen niet op deze wijze achtergelaten worden. Door ze als gewoonlijk te noteren zullen de drie karakteristieken van het leven volledig worden begrepen en doordat dan geen aandacht aan ze wordt geschonken zal gelijkmoedigheid worden verkregen. Het einde van deze formaties, *nibbāna*, zal verwezenlijkt zijn. Er zal vrede en gelukzaligheid komen." Door aldus met verrukking te overwegen gaat hij door met het noteren van de formaties. In het geval van die meditators, die niet in staat zijn op deze wijze te overwegen, vervolgen dezen hun meditatie zodra zij tevreden zijn met de uitleg van hun

leraren.

Spoedig na het voortgaan met meditatie verkrijgen zij stuwkracht en in sommige gevallen komen op dat moment gewoonlijk verschillende pijnlijke gevoelens op. Dit hoeft geen wanhoop te veroorzaken. Deze zijn slechts de manifestaties van de karakteristiek, die inherent is aan deze massa van lijden, en dat aldus in het Kommentaar wordt verklaard: "Het beschouwen van de vijf aggregaten als pijnlijk, als een ziekte, een steenpuist, als een angel, een ramp, een bezoeking, enz." Als zulke pijnlijke gevoelens niet ervaren worden, zal een van de veertig karakteristieken van vergankelijkheid, lijden of niet zelf[18] duidelijk worden bij elk noteren. Alhoewel de meditator op juiste wijze noteert, heeft hij het gevoel dat hij het niet goed doet. Hij denkt dat het bewustzijn van het noteren en het genoteerde objekt niet nauwkeurig genoeg is. Dit komt omdat hij te geestdriftig is om de aard van de drie karakteristieken volledig te begrijpen. Doordat hij niet tevreden is met zijn kontemplatie, verandert hij vaak van houding. Als hij zit denkt hij dat het beter zal zijn om te lopen. Als hij loopt wil hij het zitten weer hervatten. Nadat hij is gaan zitten, verandert hij de houding van zijn ledematen. Hij wil naar een andere plaats gaan; hij wil gaan liggen. Ofschoon hij deze veranderingen bewerkstelligt kan hij niet lang in een speciale houding blijven. Verder wordt hij rusteloos. Maar hij moet niet wanhopen. Dit gebeurt allemaal omdat hij de ware aard van de formaties is gaan beseffen en ook omdat hij de 'Kennis van Gelijkmoedigheid ten opzichte van de Formaties' nog niet heeft verkregen. Hij doet het goed en toch voelt hij dit anders. Hij moet proberen zich vast te houden aan één houding en hij zal bemerken dat hij zich komfortabel voelt in die houding. Door voort te gaan met de formaties energiek te noteren zal zijn geest geleidelijk aan kalm en helder worden. Uiteindelijk zullen zijn rusteloze gevoelens helemaal verdwijnen.[19]

Wanneer de 'Kennis van Gelijkmoedigheid ten opzichte van de Formaties'[20] tot rijpheid komt zal de geest erg helder zijn en in staat zijn de formaties erg duidelijk te noteren. Het noteren verloopt kalm alsof er geen inspanning voor nodig is. Ook subtiele formaties worden zonder inspanning genoteerd. De ware karakteristieken van vergankelijkheid, pijn en niet-zelf worden zonder enige overweging duidelijk. De aandacht wordt gericht op een speciale plaats van elk deel van het lichaam waar zich dan ook een gevoel voordoet, maar het gevoel van aanraking is even zacht als watten. Soms zijn de objekten die te noteren zijn in het gehele lichaam zo veelvuldig dat het noteren versneld moet worden. Zowel het lichaam als de geest lijken opwaarts getrokken te worden. De genoteerde objekten worden schaars en men kan die gemakkelijk en kalm noteren. Soms verdwijnen de lichamelijke gevoelens geheel, waardoor slechts de mentale formaties overblijven. Dan zal de meditator in zichzelf een gevoel van verrukking ervaren, alsof hij van een douche van kleine deeltjes water geniet. Hij is ook overgoten met kalmte. Hij kan eveneens helderheid waarnemen, gelijk een heldere lucht. Deze aangeduide ervaringen beïnvloeden hem echter niet buitensporig. Hij is niet verrukt, maar hij geniet er nog van. Hij moet dit genieten noteren. Hij moet ook verrukking, kalmte en helder licht noteren. Als ze niet verdwijnen als ze worden genoteerd, moet hij geen aandacht er aan schenken en elk ander objekt dat opkomt noteren.

In dit stadium vindt hij voldoening in de kennis dat er geen ik, mijn, hij of zijn is en dat er alleen formaties zijn die opkomen; alleen maar formaties, die zich bewust zijn van formaties. Hij vindt eveneens vreugde in het noteren van de objekten, de een na de ander. Hij is vrij van pijnlijke gevoelens. Dus hij kan wat voor houding hij ook kiest deze lang volhouden. Of hij nu zit of ligt, hij kan voor twee of drie uur zonder enig ongemak te ervaren door-

gaan met de kontemplatie, zijn tijd onvermoeid doorbrengend. Voornemens voor een tijdje te kontempleren kan hij zo'n twee of drie uur doorgaan. Zelfs na die tijd is zijn houding even stevig als voorheen.

Nu en dan komen formaties snel op en noteert hij die juist. Dan kan hij ongerust worden over wat hem overkomt. Hij moet zo'n ongerustheid waarnemen. Hij heeft het gevoel dat hij het juist doet. Hij moet dit gevoel noteren. Hij kijkt uit naar de voortgang van inzicht. Hij moet dit vooruitlopen noteren. Hij moet wat ook maar opkomt standvastig noteren. Hij moet geen speciale inspanning aanwenden of zich ontspannen. In sommige gevallen wordt het noteren door de ongerustheid, vreugde, gehechtheid of het vooruitlopen zwak, en gaat achteruit. Door te denken dat het doel heel dichtbij is, gaan sommigen met grote energie kontempleren. Door zo te handelen wordt het noteren zwak en begint de achteruitgang. Dit komt omdat een rusteloze geest zich niet goed kan konsentreren op de formaties. Dus als het waarnemen goed op dreef is moet de meditator standvastig doorgaan, wat betekent dat hij zich noch moet ontspannen noch een speciale inspanning moet aanwenden. Als hij standvastig doorgaat zal hij snel inzicht verkrijgen in het ophouden van alle formaties en *nibbāna* verwezenlijken. Sommige meditators kunnen in dit stadium hoger rijzen en verscheidene keren terugvallen. Zij moeten niet toegeven aan wanhoop, maar in plaats daarvan vastberaden blijven. Ook moet er aandacht geschonken worden aan wat dan ook via al de zes zintuigdeuren wordt genoteerd. Als het noteren echter kalm en zacht verloopt is zo'n gespreide wijze van kontempleren niet mogelijk. Dus moet men deze wijze van noteren beginnen met het verkrijgen van stuwkracht in kontemplatie tot deze zacht en kalm wordt.

Of de meditator nu begint met het rijzen en dalen van de onderbuik of met elk ander lichamelijk en mentaal objekt, hij zal bemerken dat hij stuwkracht verkrijgt. Dan zal het noteren uit eigen be-

weging zacht en kalm doorgaan. Het zal hem toeschijnen dat hij met gemak het ophouden en verdwijnen van de formaties op een heldere wijze observeert. Op dit punt is zijn geest geheel vrij van alle bezoedelingen. Hoe prettig en uitnodigend een objekt ook moge zijn, het komt hem niet langer zo voor. Verder, hoe afschuwwekkend een objekt ook moge zijn, het komt hem niet langer zo voor. Hij ziet, hoort, ruikt, proeft, voelt of kent eenvoudigweg. Met zes soorten van gelijkmoedigheid, die beschreven zijn in de Teksten, noteert hij alle formaties. Hij is zich zelfs niet bewust van de tijdsduur waarin hij zich bezig houdt met kontemplatie. Noch overweegt hij op enigerlei wijze. Maar als hij niet binnen twee of drie uur voldoende voortgang van inzicht heeft ontwikkeld om de 'Kennis van het Pad en zijn Verwezenlijking' (*magga en phala*) te krijgen, wordt de konsentratie zwak en begint het overwegen. Aan de andere kant kan hij, als hij goede voortgang boekt verdere vordering verwachten. Hij zal zich zo verrukt voelen met het resultaat, dat hij een 'val' zal ervaren. Dan moet hij zo'n verwachting of overweging verdrijven door zuiver noteren. Een standvastige kontemplatie zal weer een kalme vooruitgang bewerkstelligen. Maar als nog niet voldoende kracht van inzicht is ontwikkeld, wordt de konsentratie weer zwak. Op deze wijze gaan sommige meditators verscheidene keren vooruit en vallen zij weer terug. Diegenen die bekend zijn met de stadia van het verloop van inzicht door middel van studie (of door er over te horen) komen deze wisselvalligheid tegen. Daarom is het voor een leerling die mediteert onder leiding van een leraar niet goed om bekend te raken met deze stadia voordat de meditatie begint. Maar voor het welzijn van diegenen die moeten oefenen zonder de leiding van een ervaren leraar zijn deze stadia hier aangeduid.

Ondanks zulke schommelingen in het verloop moet de meditator zichzelf niet toestaan door teleurstelling of wanhoop overwonnen te worden. Hij is nu

als het ware op de drempel van *Magga* en *Phala* (d.i. het binnengaan en de verwezenlijking van de stadia van heiligheid). Zodra de vijf vermogens *(indriya)* van Vertrouwen, Energie, Achtzaamheid, Konsentratie en Wijsheid[21] tot op een gelijk niveau ontwikkeld zijn, zal hij snel *Magga* en *Phala* bereiken en *Nibbāna* verwezenlijken.

HOE NIBBĀNA VERWEZENLIJKT WORDT

De wisselvalligheden van inzichtkennis die op bovenbeschreven wijze opkomen zijn vergelijkbaar met een vogel die vrijgelaten wordt van een schip op zee. In vroeger tijden bevrijdde de kapitein van een schip op zee, als het moeilijk was om te weten of het schip land naderde, een vogel die hij had meegenomen. De vogel vliegt naar alle vier de richtingen om een oever te zoeken. Als hij helemaal geen land kan vinden keert hij terug naar het schip. Zo lang inzichtkennis nog niet rijp genoeg is om tot pad- en verwezenlijkingskennis te komen, waardoor deze de verwezenlijking van *nibbāna* bereikt, wordt deze lui en tegengehouden, gelijk de vogel terugkeert naar het schip. Als de vogel land ziet vliegt hij in die richting zonder naar het schip terug te keren. Evenzo zal inzichtkennis, als deze tot rijpheid is gekomen en scherp en helder is geworden, één van de formaties van één van de zes zintuigdeuren begrijpen als vergankelijk, pijnlijk of zonder een zelf. Die handeling van noteren van welke van de drie karakteristieken dan ook, die een hogere graad van helderheid en sterkte in zijn volmaakte begrip heeft, wordt sneller en manifesteert zich drie of vier keer in een snelle opeenvolging. Onmiddellijk nadat het laatste bewustzijn in deze serie van versneld noteren is opgehouden, ontstaat *magga-phala* (het Pad en de Verwezenlijking), het

verwezenlijken van *nibbāna*, het ophouden van alle formaties.

De handelingen van noteren zijn nu duidelijker dan de voorgaande, vlak voor de verwezenlijking. Na de laatste handeling van noteren manifesteert zich het ophouden van de formaties en de verwezenlijking van Nibbāna. Daarom zouden diegenen die *nibbāna* verwezenlijkt hebben, zeggen:

De genoteerde objekten en het bewustzijn dat ze noteert houden helemaal op; of de objekten en de handelingen van noteren zijn afgesneden gelijk een kruipplant die door een mes afgesneden is; of de objekten en de handelingen van noteren vallen weg alsof iemand bevrijd is van een zware last; of de objekten en de handelingen van noteren rukken zich los zoals iets dat men vasthoudt zich losrukt; of de objekten en de handelingen van noteren zijn plotseling vrij als uit een gevangenis bevrijd; of de objekten en de handelingen van noteren zijn uitgedoofd gelijk een kaars die plotseling wordt uitgeblazen; of zij verdwijnen alsof de duisternis plotseling vervangen wordt door licht; of zij zijn bevrijd alsof zij vrij zijn van verwarring; of zij zinken alsof zij in het water zijn; of zij stoppen abrupt zoals een persoon die rent, door een geweldige druk wordt tegengehouden; of zij houden helemaal op."

De verwezenlijking van het ophouden van de formaties duurt echter niet lang. Het is zo kort dat het slechts een ogenblik van noteren duurt. Dan neemt de meditator nogmaals in ogenschouw wat er gebeurd is. Hij weet dat het ophouden van de genoteerde stoffelijke processen en de mentale processen die deze noteren de verwezenlijking van *magga-phala-nibbāna* is. Diegenen die goed onderwezen zijn weten dat het ophouden van de formaties *nibbāna* en de verwezenlijking van het ophouden en gelukzaligheid *magga-phala* is. Zij moeten innerlijk zeggen: "Ik heb nu *nibbāna* verwezenlijkt en het *sotāpatti magga-phala* bereikt." Zo'n heldere kennis is duidelijk voor iemand die de geschriften en predikin-

gen bestudeerd heeft en over dit onderwerp heeft gehoord.[22]

Sommige meditators nemen nogmaals de bezoedelingen in ogenschouw, d.w.z. die welke reeds achtergelaten zijn en die welke nog over zijn om achter gelaten te worden. Na op deze wijze te hebben teruggekeken, gaan zij nog door met de beoefening van het noteren van lichamelijke en mentale processen. Zolang zij dit doen, doen de lichamelijke en mentale processen zich echter grof voor. Zowel het opkomen als het verdwijnen van de processen zijn duidelijk voor de meditator. Toch heeft de meditator het gevoel dat zijn noteren zwak en achteruitgegaan is. In feite is hij weer terug bij de Kennis van het Opkomen en Verdwijnen. Het is juist; zijn noteren is zwak en achteruitgegaan. Omdat hij terug is in dit stadium zal hij waarschijnlijk heldere lichten of vormen van objekten zien. In sommige gevallen resulteert deze terugval in een onevenwichtige kontemplatie, waarin de genoteerde objekten en de handelingen van noteren niet meer samengaan. Sommige meditators ervaren voor een korte tijd lichte pijn. Over het algemeen merken de meditators op dat hun mentale processen duidelijk en helder zijn. In dit stadium heeft de meditator het gevoel dat zijn geest absoluut vrij is van elke last; hij voelt zich onbelemmerd gelukkig. In zo'n gemoedstoestand kan hij het mentale proces niet noteren. Hij kan ook niet aan iets anders denken. Hij voelt zich gewoon helder en gelukzalig. Als dit gevoel aan energie verliest, kan hij de lichamelijke en mentale processen weer noteren en hun opkomen en verdwijnen helder kennen. Na enige tijd bereikt hij de toestand waarin hij de formaties gelijkmatig en kalm kan noteren. Dus als de inzichtkennis rijp is, kan hij weer de 'Kennis van het Ophouden van de Formaties' bereiken. Als de konsentratiekracht scherp en vastberaden is, kan zo'n kennis zich regelmatig herhalen. Het objekt van de meditator is namelijk de kennis van de eerste *magga-phala* en bijgevolg herkrijgt hij

deze kennis herhaaldelijk. Tot nu toe is de meditatiemethode, de voortgaande stadia van inzichtkennis en de verwezenlijking van *sotapatti-magga-phala* beschreven.

Iemand die de Kennis van het Pad en de Verwezenlijking heeft bereikt is zich bewust van de heldere verandering van zijn temperament en mentale houding en voelt dat zijn leven veranderd is. Zijn geloof of vertrouwen in de Drie Heilige Juwelen wordt zeer sterk en standvastig. Ten gevolge van dit versterkte vertrouwen wint hij ook aan verrukking en kalmte. Er komt een spontane opwelling van geluk in hem op. Door deze ekstatische ervaringen kan hij de objekten niet op een duidelijke wijze noteren, alhoewel hij dit direkt na het bereiken van magga-phala tracht te doen. Deze ervaringen nemen echter na enkele uren of dagen geleidelijk af en hij zal dan in staat zijn de formaties weer helder te noteren. In sommige gevallen voelen de meditators die *magga-phala* bereikt hebben zich verlicht van een zware last, vrij en gemakkelijk en wensen niet verder te kontempleren. Hun doel, het bereiken van *magga-phala*, is verkregen en hun tevredenheid is begrijpelijk.

Verwezenlijkingskennis (phala-ñāṇa) - Als iemand, die *magga-phala* heeft bereikt, de Kennis van Verwezenlijking *(phala-ñāṇa)* en *nibbāna* nogmaals wenst te verkrijgen moet hij zijn geest op dat doel richten en weer letten op het bewust noteren van de lichamelijke en mentale processen. In het verloop van Inzichtmeditatie is het normaal dat de 'Analytische Kennis van Lichaam en Geest' zich eerst voordoet aan de wereldling (*poethoeddjana*) en de 'Kennis van het Opkomen en Verdwijnen' zich eerst voordoet aan een Nobele *(ariya)*. Daarom zal een meditator die zich in dit stadium bewust is van de lichamelijke en mentale processen onmiddellijk de 'Kennis van het Opkomen en Verdwijnen' verkrijgen, spoedig gevolgd door de andere voorgaande stadia van inzicht, tot aan de 'Kennis van Gelijkmoedigheid

ten opzichte van de Formaties'. Als deze kennis tot rijpheid komt, wordt het ophouden van de Formaties, *nibbāna*, bereikt met als resultaat de 'Kennis van Verwezenlijking'. Deze kennis duurt slechts één tel voor iemand die voorafgaand geen besluit heeft genomen over het voortduren ervan, maar het kan soms wat langer duren. Maar in de gevallen van diegenen die een voorafgaand besluit over het voortduren ervan hebben genomen, duurt de 'Kennis van Verwezenlijking' langer, laten we zeggen de hele dag of nacht of zolang als de voorgenomen tijdsduur, overeenkomstig de verklaring in de Kommentaren. Eveneens houdt in deze periode, in het geval van diegenen die verzonken zijn in konsentratie en inzicht, de Verwezenlijking één uur, twee uur, drie uur, enzovoorts aan. Verwezenlijkingskennis komt pas tot een einde als de meditator dit wenst te beëindigen. Desalniettemin komen gedurende een periode van Verwezenlijkingskennis, die een uur of twee aanhoudt, soms bespiegelende momenten op, maar zij verdwijnen na ze vier of vijf keer genoteerd te hebben, waarna Verwezenlijkingskennis weer terugkeert. In sommige gevallen houdt Verwezenlijkingskennis enkele uren zonder onderbreking aan. Zolang de Verwezenlijkingskennis aanhoudt is het bewustzijn volstrekt gericht op het ophouden van de formaties, dat gekend wordt door de aanduiding *nibbāna*. *Nibbāna* is een *dhamma* die geheel bevrijd is van lichamelijke en mentale processen en van alle wereldse denkbeelden. Daarom komt er gedurende het ervaren van de verwezenlijkingskennis geen bewustheid op van iemands lichamelijke en mentale processen en van deze wereld noch van een ander werelds gebied. Men is volstrekt vrij van het gehele wereldse gebied. Men is volstrekt vrij van alle wereldse kennis en neigingen. Er zijn rondom hem allerlei objekten om te zien, te horen, te ruiken of aan te raken, maar hij is daar in het geheel niet meer bewust van. Zijn houding is standvastig. Indien de gelukzaligheid van de verwezenlijkingskennis komt wanneer hij zit, blijft zijn zit-

tende houding standvastig, even standvastig als voorheen, zonder te buigen of door te zakken. Wanneer het proces van Verwezenlijkingskennis echter tot een einde komt, komt er onmiddellijk de bewustheid van gedachten over het ophouden van de formaties of over de objekten van zien, horen, enz. in hem op. Dan keert de normale kontemplatie terug of een levendig gevoel of een bespiegeling. In het begin doen de formaties zich grof aan hem voor en zijn noteren is niet energiek genoeg. Maar in het geval van diegenen die sterk zijn in inzicht, verloopt de kontemplatie even gelijkmatig als altijd.

Hier moet een waarschuwing gegeven worden. De meditator moet een voorafgaand besluit nemen over het snelle opgaan in Verwezenlijkingskennis en de duur ervan. Hij moet zijn aandacht niet richten op een besluit als hij begonnen is met het noteren van lichamelijke en mentale processen. Voordat de rijpheid van inzicht bereikt is, kan hij, zolang hij de formaties juist noteert, 'kippevel' ervaren, gapen, beven en slikken en de stuwkracht van kontemplatie verliezen. Terwijl de handelingen van noteren aan kracht winnen kan hij uitzien naar het doel en daardoor de greep op de kontemplatie verliezen. Maar hij moet aan niets anders denken dan aan zijn kontemplatie en als hij dit zonder te weten toch doet moet hij de afwijkende gedachte noteren. Sommigen bereiken Verwezenlijkingskennis pas na verscheidene keren de stuwkracht in hun handelingen van noteren te hebben verloren. Als iemands konsentratie zwak is, is het binnengaan in de Verwezenlijkingskennis langzaam en als deze komt duurt het niet lang. Dit is een beschrijving van het proces van de Verwezenlijkingskennis.

Terugblikken: - Sommige meditators gaan door de stadia van de Kennis van het Vreeswekkende, Ellende, Walging en de Wens naar Bevrijding en hebben daardoor geen heldere visie ervan. Mocht men dus wensen ze terug te zien, dan moet men ze opnieuw

in ogenschouw nemen voor een vastgestelde tijdsduur. Men moet bijvoorbeeld een half uur of een uur lang alleen aandacht schenken aan het opkomen en verdwijnen van de objekten, met een besluit over de Kennis van het Opkomen en Verdwijnen. Gedurende die periode blijft de Kennis van het Opkomen en Verdwijnen intakt en er zal geen verdere vooruitgang van inzicht zijn. Als die periode echter afloopt komt de Kennis van de Uiteenval vanzelf op. Als deze niet vanzelf opkomt, moet aandacht geschonken worden aan het uiteenvallen met een besluit dat de Kennis van Uiteenval voor een zekere tijdsduur aanhoudt. Gedurende die periode zal datgene wat besloten is zich voordoen. Bij het verstrijken van de vastgestelde tijd zal de volgende kennis vanzelf komen. Indien dit niet gebeurt, moet hij streven naar de Kennis van het Vreeswekkende, die verbonden is met vreeswekkende objekten. Dan zal de Kennis van het Vreeswekkende ontstaan tezamen met de vreeswekkende objekten. Dan moet hij zijn aandacht richten op ellendige objekten en zal de Kennis van Ellende zeer snel opkomen. Als de geest gericht is op ellendige objekten zal dit de Kennis van Walging doen opkomen. Walgend bij elke waarneming zal de Kennis van Walging aanvangen. Dan moet gedacht worden aan het volgende stadium, de Kennis van de Wens naar Bevrijding. Gegrepen door een vurige wens om bevrijd te worden van de formaties moet hij streven naar de desbetreffende Kennis en spoedig zal die Kennis na enige inspanning opkomen. Als men neigt tot de volgende hogere toestanden zal men pijnen ervaren, van houding willen veranderen en verward worden door een gevoel van ontevredenheid, maar zal de Kennis van Re-observatie verkrijgen. Dan moet de meditator zijn geest richten op de Kennis van Gelijkmoedigheid. De stuwkracht van kontemplatie zal voortgaan totdat geleidelijk de Kennis van Re-observatie opkomt. Op deze wijze zal men ondervinden dat, terwijl men noteert, gedurende de vastgestelde tijd de speciale kennis die men ver-

langt opkomt en met het wegvallen daarvan de volgende hogere kennis opkomt, zoals bij het stijgen van een barometer. Als een terugblik op de bovenvermelde vormen van Kennis nog niet bevredigend is, moet dit herhaald worden totdat men tevreden is. Voor een zeer ijverige meditator is de vooruitgang zo snel, dat hij het stadium van de Kennis van Gelijkmoedigheid ten opzichte van de Formaties in een paar tellen bereikt kan hebben, evenals het stadium van de Verwezenlijkingskennis. Iemand die voldoende gerijpt is in de beoefening, kan de Verwezenlijkingskennis bereiken terwijl hij loopt of een maaltijd nuttigt.

HOE DE HOGERE PADEN (MAGGA'S) TE BEREIKEN

Wanneer de meditator volledig voldoening krijgt om door de oefeningen snel de Verwezenlijkingskennis van het Eerste Pad te bereiken, alswel er voor een lange tijd in verblijft, moet hij er naar streven een hoger Pad te bereiken. Hij moet dan op de volgende wijze na een bepaalde periode voor het streven bepaald te hebben een vurige wens te doen: "Gedurende deze periode wens ik de Verwezenlijkingskennis niet te ervaren. Moge deze kennis zich niet voordoen! Moge ik het hogere Pad, het Pad dat ik nog niet ervaren heb, bereiken. Moge ik het doel bereiken!" Met deze vurige wens moet hij als gewoonlijk de lichamelijke en mentale processen noteren. Het voordeel van de vaststelling van een bepaalde periode is dat hij dan gemakkelijk weer de Verwezenlijkingskennis van het Pad, dat reeds verkregen is, kan bereiken als hij dat wenst. Als niet zo'n tijdslimiet is genomen en men doorgaat met te streven naar het verkrijgen van het hogere Pad, zal het voor hem niet langer mogelijk zijn om de Verwezenlijkingskennis van het lagere Pad weer te bereiken. Bij zo'n omstandigheid zal hij, als hij bemerkt dat hij het hogere pad nog niet kan bereiken noch kan terugkeren tot de Verwezenlijkingskennis van

het lagere pad, verstoord worden door een gevoel van ontevredenheid en teleurstelling. Het voordeel van het achterlaten van de wens tot het weer bereiken van de reeds verworven Verwezenlijkingskennis is het niet bereiken van de Kennis gedurende de speciale periode en als er rijpheid van inzicht is kan men het hogere pad bereiken.

Indien de wens niet volledig is achtergelaten, kan de voorgaande Verwezenlijkingskennis zich weer voordoen. Daarom is het volledig achterlaten van de wens vereist gedurende de bepaalde periode. Als men de kontemplatie begint met het doel het hogere Pad te bereiken zal de voortgang van inzicht aanvangen met de Kennis van het Opkomen en Verdwijnen. Dan is de voortgang van inzicht niet gelijk aan die welke men ondergaat als men streeft naar het terugkeren van de Verwezenlijkingskennis, maar dezelfde als de voortgang die men maakt bij het beoefenen van kontemplatie van het lagere Pad. Schitterend licht of vormen kunnen zich voordoen zoals in het geval van het eerdere stadium van de Kennis van het Opkomen en Verdwijnen. Men kan pijn ervaren. Het helder opkomen en verdwijnen van lichamelijke en mentale processen doet zich voor. Alhoewel het niet lang duurt om de 'Kennis van Gelijkmoedigheid ten opzichte van de Formaties' weer te krijgen terwijl men kontempleert op het terugkeren van de Verwezenlijkingskennis, zal men als het inzicht nog niet rijp is lang verblijven in de stadia van lagere vormen van Kennis. De meditatie zal echter geen moeilijkheden ondervinden, zoals in het geval van zijn kontemplatie voor het lagere Pad. Het is mogelijk dat hij in een dag tijd de ene na de andere Kennis tot aan de 'Kennis van Gelijkmoedigheid ten opzichte van de Formaties' bereikt. Het mentale proces van kennis is veel helderder, duidelijker en uitgebreider. Zijn ervaringen van het angstwekkende, ellende, walging en de wens naar bevrijding van de pijnen van de wereldse gebieden zijn veel scherper. Alhoewel het voorheen mogelijk was de Verwezenlij-

kingskennis vier of vijf keer per uur te bereiken gaat de 'Kennis van Gelijkmoedigheid ten opzichte van de Formaties' door als inzicht nog niet rijp is voor het hogere Pad. Het is mogelijk dat het van een dag tot een maand of jaren kan duren. Bij de rijpheid van inzicht, waarbij de heldere noteringen van de formaties verschijnen, komt de realisatie van het ophouden van de formaties tezamen met het bereiken van het hogere Pad en Verwezenlijking. Dan zal de 'Kennis van het Terugblikken' in hem opkomen. Hij zal later met een zeer helder mentaal proces terugkeren tot het stadium van de 'Kennis van het Opkomen en Verdwijnen'. Dit is de beschrijving van de voortgang van inzicht, die leidt tot het bereiken van *sakadāgāmi magga*, het Pad van de Eenmalig-terugkerende.

Als men verder vurig wenst het derde Pad, *anāgāmi magga*, te bereiken moet men wederom besluiten tot een bepaalde tijd, tijdens welke men de wens voor het terugkeren tot de Verwezenlijkingskennis van het voorgaande Pad volledig verlaat. Dan besluit men aldus: "Moge slechts de voortgang van inzicht met betrekking tot het hogere Pad komen. Moge ik het hogere Pad en Verwezenlijking bereiken." En hij moet als gewoonlijk beginnen met te kontempleren op lichaam en geest. Hij begint met de 'Kennis van het Opkomen en Verdwijnen', maar spoedig zal hij de hogere vormen van Kennis, de ene na de andere bereiken tot aan de 'Kennis van Gelijkmoedigheid ten opzichte van de Formaties'. Als inzicht nog niet rijp is zal die kennis aanhouden. Als dit rijp is zal die het ophouden van de formaties en hiermee de Kennis van het derde Pad en de Verwezenlijking ervan bereiken. Dit is de beschrijving van het bereiken van het derde Pad en de Verwezenlijking ervan, d.w.z. van de *anāgāmi* of Niet-terugkerende.

Iemand die naar het vierde en uiteindelijke Pad en de Verwezenlijking ervan, die van de Heiligheid *(arahatta magga en phala)*, streeft, moet een pe-

riode vaststellen en alle wensen voor het weer bereiken van de Verwezenlijkingskennis van het derde Pad opgeven. Dan moet hij als gewoonlijk beginnen met de kontemplatie op de lichamelijke en mentale processen. Dit is de Enige Weg, zoals verklaard in de Satipaṭṭhāna Soetta. Beginnende met de 'Kennis van het Opkomen en Verdwijnen' zal de 'Kennis van Gelijkmoedigheid ten opzichte van de Formaties' snel bereikt worden. Als inzicht nog niet rijp is, zal dit talmen. Als het rijp is geworden, zal de meditator het ophouden van de formaties bereiken met de verwezenlijking van het *arahatta magga*.

In de voorgaande paragrafen verwijst datgene wat er gezegd is over het gevolg, dat de voortgang van inzicht zal eindigen in de verwezenlijking van de Kennis van de Paden en de Verwezenlijkingen ervan *(magga-phala-ñāṇa)* slechts naar diegenen die rijpheid hebben verkregen in de voltooiing van de *pāramita's* (Volmaaktheden). Diegenen die de *pāramita's* nog niet volledig hebben ontwikkeld zullen tot stilstand komen bij de 'Kennis van Gelijkmoedigheid ten opzichte van de Formaties'. Een belangrijk punt om aan te tekenen is dat, hoewel de persoon die het eerste Pad heeft bereikt, waarschijnlijk het tweede Pad met overeenkomend gemak bereikt, het voor hem lange tijd moeilijk zal zijn het derde Pad te bereiken. Dit komt omdat zowel diegenen die het eerste alswel het tweede Pad hebben bereikt goed geoefend zijn in het in acht nemen van deugd *(sīla)* of met andere woorden: Zij zijn het toonbeeld van deugd. In het geval van degene die het derde Pad bereikt heeft, moet deze ook volledig ontwikkelde konsentratie *(samādhi)* bezitten. Daarom is hij niet in staat het derde Pad gemakkelijk te bereiken, doordat hij er hard naar moet streven konsentratie te ontwikkelen. Hoe het ook zij, zonder uiterste inspanning om iemands krachten te ontwikkelen kan niemand ooit weten of hij in staat is het ene of andere Pad te bereiken. In sommige gevallen wordt een Pad pas na lange tijd bereikt en omdat men zo

lang heeft moeten streven moet niet worden aangenomen dat men nog niet volledig ontwikkelde *pāramita's* bezit. Nogmaals de krachtige inspanning kan leiden tot de voltooiing van de *pāramita's*, die hun rijpheid naderen. Dus men moet geen tijd verliezen door in zijn geest af te wegen of hij de *pāramita's* wel of niet heeft.

De meditator moet het volgende onmiskenbare punt in gedachten houden en moet de uiterste inspanning betrachten om het doel van zijn streven te bereiken

Zelfs de ontwikkeling van de *pāramita's* is niet mogelijk zonder inspanning. Stel dat iemand de *pāramita's* volledig heeft ontwikkeld, dan nog kan hij onmogelijk zonder inspanning welk pad dan ook bereiken. Zo'n persoon kan gemakkelijk en snel een Pad bereiken als hij zichzelf inspant. Als hij de *pāramita's* tot op een merkbaar niveau heeft ontwikkeld, zal zijn poging leiden tot rijpheid en kan hij dus het Pad waar hij naar streeft bereiken. Hij heeft tenminste potentiële zaden gezaaid voor de oogst van een Pad in een volgend bestaan.

ADVIES

In deze tijd van de *Boeddha-sāsana* kunnen diegenen die zeer ijverig en scherp zijn wat betreft het werken voor hun eigen bevrijding van het leed van de wereld en het bereiken van *magga-phala-nibbāna*, dat het hoogste doel van de *wipassanā* (Inzicht) meditatie is, het beste geadviseerd worden om op de bovenbeschreven wijze de Kontemplatie op Lichaam, Gevoel, Bewustzijn en Mentale Objekten, ook wel de *satipaṭṭhāna* meditatie genoemd, te beoefenen. Het is eigenlijk een noodzaak voor hen.

EEN SPECIALE AANTEKENING

De techniek van de inzichtmeditatie in deze verhandeling is geheel voldoende voor personen met een redelijke intelligentie. Zulke personen moeten, na

dit gelezen te hebben, deze kontemplatie met standvastig vertrouwen, sterke wens en met grote ijver op een methodische wijze toepassen en dan kunnen zij zeker zijn van vooruitgang. Er moet echter op gewezen worden dat de details van de ervaringen en de voortgaande stadia van inzicht, die door de meditator moeten worden doorgemaakt, onmogelijk volledig beschreven kunnen worden in deze korte verhandeling. Er blijft nog veel over dat waard is om te beschrijven. Aan de andere kant wordt datgene wat hier beschreven staat niet door alle meditators volledig ervaren. Door iemands vermogen en *pāramita's* moeten er wel verschillen zijn. Nogmaals, iemands vertrouwen, wens en ijver blijken niet altijd hetzelfde. Verder zal een meditator, die geen instrukteur heeft en volledig afhankelijk is van boekenkennis even voorzichtig en terughoudend zijn als een reiziger die nog nooit een of andere reis gemaakt heeft. Daarom zal het duidelijk zijn dat het voor zo'n persoon niet erg gemakkelijk is om de Paden, de Verwezenlijkingen en Nibbāna (*magga-phala-nibbāna*) te bereiken als hij voortgaat met te streven zonder een leraar om hem te leiden en aan te moedigen. Hierdoor moet degene die er werkelijk op gericht is te mediteren totdat hij zijn doel, *magga-phala-nibbāna*, heeft bereikt een leraar zoeken die door zijn eigen verworvenheden hier volledig mee bekend is, om hem langs de hele weg te leiden van het laagste stadium van inzicht tot de hoogste vormen van kennis, van Pad, Verwezenlijking en Terugblikken. Dit advies is volledig in overeenstemming met wat er verklaard wordt in de Nidāna Wagga, Saṁyoetta Nikāya: "Er moet een leraar gezocht worden voor de kennis over verval-en-dood, zoals dit werkelijk is". Zou iemand geobsedeerd zijn door trots: "Ik ben een buitengewoon mens. Waarom zou ik van iemand leren," dan kan hem het beste geadviseerd worden zo'n trots te verwijderen, zoals Potthila Mahāthera dit deed.

In de loop van de kontemplatie moet men zich

volledig richten op het verkrijgen van het doel en daarbij het volgende advies van de Boeddha in gedachten houden:

"Geen luilak of iemand met weinig kracht
Kan Nibbāna, de vrijheid van alle leed, verkrijgen.
En deze jonge bhikkhoe, ja deze weergaloze man
Draagt zijn laatste last, als de Overwinnaar
van Māra.

Nidāna Wagga, Saṁyoetta, 466.

aantekeningen

1. De Acht Oeposatha Voorschriften zijn: het zich onthouden van (1) doden, (2) stelen, (3) elke geslachtelijke omgang, (4) liegen, (5) bedwelmende stoffen, (6) het nuttigen van vast voedsel en zekere dranken na 12 uur 's middags, (7) het zich onthouden van dans, zang, muziek, shows (bijwonen en uitvoeren), van het gebruik van parfums, sieraden, enz., (8) komfortabele bedden.

2. Er zijn vier Nobele Individuen *(ariya-poeggala)*. Zij zijn diegenen die een toestand van heiligheid hebben bereikt:

I Degenen die de stroom is binnengegaan *(sotāpanna)* is iemand die bevrijd is van de eerste drie van de tien Bindingen, die hem binden aan het zintuiglijke gebied, te weten geloof in een persoonlijkheid, skeptische twijfel en gehechtheid aan louter regels en rituelen.

II De Eenmalig-terugkerende (*sakadāgāmi*) heeft de vierde en vijfde van de tien Bindingen, zinnelijke begeerte en boosaardigheid, afgezwakt.

III De Niet-terugkerende (*anāgāmi*) is volledig bevrijd van de bovengenoemde vijf lagere Bindingen en wordt niet langer herboren in het zintuiglijk gebied, voordat hij *nibbāna* bereikt.

IV Door het Pad van Heiligheid (dat van de Arahat) wordt men vervolgens bevrijd van de laatste vijf Bindingen, begeerte naar fijn-stoffelijk bestaan (in hemelse werelden), begeerte naar het niet-stoffelijke (puur mentale) bestaan, dunk, rusteloosheid en onwetendheid.

Zie voor een volledige verklaring 'Buddhist Dictionary' door Ven. Nyāṇatiloka Mahāthera of zijn 'Word of the Buddha'.

3. De tweeëndertig delen van het lichaam zoals die in de kontemplatie worden gebruikt zijn: hoofdhaar, lichaamshaar, nagels, tanden, huid, vlees, zenuwen, beenderen, merg, nieren, hart, lever, borstvlies, milt, longen, darmen, ingewanden, uitwerpselen, sputum, pus, bloed, zweet, vet, tranen, lymfe, speeksel, slijm, gewrichtsvloeistof, urine en hersenen. Voor de details over deze meditatie, zie The Path of Purification door Āchariya Buddhaghosa - vertaling Bhikkhu Nyāṇamoli Thera, Hfdst.VIII,8.

4. De meditatie-instrukteur zal de zittende houding gedetailleerd toelichten. Zie ook 'Een praktische gids tot de Boeddhistische Meditatie', Dharmawīranātha, Boeddhayāna Publikaties no.15.

5. Sommige van deze punten waar de gewaarwording van aanraking kan worden genoteerd zijn: daar waar de dij en de knie raken, de samengebrachte handen, vinger tegen vinger, duim tegen duim, het sluiten van de oogleden, tong in de mond, lippen die raken wanneer de mond gesloten is.

6. *Taroeṇa-oedayabbaya-ñāṇa*. Over de gradaties van inzichtkennis: zie De Voortgang van Inzicht door de Zeer Eerwaarde Mahāsī Sayādaw, Boeddhayāna Publikaties no. 9, uitgegeven door Ned. Buddha-Dhamma Stichting, 's-Gravenhage.

7. Het voorgaande gedeelte verwijst naar 'de Analytische Kennis van Lichaam en Geest' *(nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa)*, behorende tot 'de Reiniging van

Mening'. Zie Voortgang van Inzicht (afgekort VvI) pag. 34; The Path of Purification, vert. door Nyāṇamoli Thera (Wisoeddhi Magga = Wism.) p. 679 e.v.

8. Het voorgaande gedeelte verwijst naar 'de Kennis door het Onderscheiden van Gekonditioneerdheid' *(paccaya-pariggaka-ñāṇa)*, behorende tot 'de Reiniging door het Overwinnen van Twijfel'. Zie VvI,p.36 Wism. p.693.

9. De voorgaande paragrafen verwijzen naar 'de Kennis van Begrip'. Zie VvI, p.38; Wism. p.706 e.v.

10. Deze verschijnselen zijn 'de Tien Verdorvenheden van Inzicht'. Zie VvI, p.41 e.v.; Wism. p.739 e.v. Zij hebben de aard van 'Verdorvenheid' alleen als zij in de meditator gehechtheid veroorzaken of leiden tot dunk als hij bijvoorbeeld door deze verschijnselen foutief te beoordelen en zijn prestaties te overschatten, gelooft dat hij de Paden van Heiligheid heeft bereikt. Deze 'Verdorvenheden' doen zich voor in het stadium van de 'Zwakke Kennis van Opkomen en Verdwijnen'; zie VvI p.46; Wism. p.734.

11. Dit verwijst naar de 'Reiniging door Kennis en Wijsheid van Wat het Pad wel is en Wat het Pad niet is'; zie VvI p.46; Wism. p.704 e.v. 743 e.v.

12. Hier wordt verwezen naar de 'Uiteindelijke Kennis van het Opkomen en Verdwijnen'; zie VvI p.47; Wism. p.746 e.v.

13. 'De Kennis van Uiteenval'; zie VvI p.47; Wism. p.748.

14. 'De Kennis van het Vreeswekkende'; zie VvI p. 50; Wism. p.753.

15. 'De Kennis van Ellende'; zie VvI p.51; Wism. p.755

16. 'De Kennis van Walging; zie VvI p.51; Wism. p.758.

17. 'De Kennis van de Wens naar Bevrijding'; zie

VvI p.52; Wism. p.759.

18. Zie voor deze 40 karakteristieken Wism. p. 710 (par. 18 e.v.); Paṭisambhidā-Magga, Wipassanā-katha. In deze teksten worden 10 karakteristieken van de Vergankelijkheid, 25 van het Lijden en 5 van het Niet-Zelf opgesomd.

19. Dit verwijst naar 'de Kennis van Re-observatie'; zie VvI p.53; Wism. p.760.

20. 'De Kennis van Gelijkmoedigheid ten opzichte van de Formaties'; zie VvI p.55; Wism. p.765.

21. Zie voor het evenwicht tussen de 5 vermogens: "Een praktische gids tot de Boeddhistische Meditatie" door Dharmawīranātha, Boeddhāyana Publikaties 15 of "The Way of Wisdom door Edward Conze (Wheel Publikations 65/66, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka).

22. Op voorstel van de Zeer Eerwaarde auteur worden de volgende twee referenties aangehaald, ter verklaring van de stadia in de Verwezenlijking van *nibbāna*, over de Paden van het Binnengaan van de Stroom, van het Eenmalig-terugkerende, enz.:

1. Wism.817 "'Iemand die *nibbāna* ziet, die opgaat in het doodloze (in de betekenis van het einde) realiseert zich dit ...' (Patisambhida M. I, 35). Het zien van *nibbāna* op het moment van het eerste Pad is 'het zich realiseren door het te zien' (*dassana*). Bij de andere Pad-momenten is dit 'het zich realiseren door ontwikkeling' (*bhāwanā*)."

2. Atthasalini ('De Uiteenzetter'), vert. door Maung Lin: "... Stel dat iemand die kan zien, tijdens een bewolkte avond langs een pad reist. Het pad is verduisterd door de duisternis. Het bliksemt en dit verdrijft de duisternis. Door de afwezigheid van duisternis wordt het pad duidelijk. Dit gebeurt weer tijdens een tweede en tij-

het inzicht, dat door de Nobele Discipel wordt voortgebracht om tot het Pad van het Binnengaan van de Stroom te komen, gelijk de man die de weg kan zien die hij moet volgen. Gelijk de duisternis die de weg uitwist is de duisternis die de waarheden bedekt. Net zoals op het moment dat het bliksemt de duisternis verdreven wordt is het moment waarop het licht van het Pad van het Binnengaan van de Stroom ontstaat en de duisternis die de Waarheden bedekt verdrijft. Gelijk de manifestatie van de weg wanneer de duisternis afneemt, is de tijd van de manifestaties van de Vier Waarheden bij het Pad van het Binnengaan van de Stroom; en wat zich manifesteert in het Pad is bekend aan de persoon die het verkregen heeft. Gelijk de tweede reis is de inspanning van inzicht om te komen tot het Pad van het Eenmalig Terugkeren ... Gelijk de derde reis is de inspanning van inzicht om te komen tot het Pad van het Niet Terugkeren ..."

AANHANGSEL

De passages van Pāli Teksten, Kommentaren en Sub-Kommentaren, die van toepassing zijn op de technieken van meditatie en die in deze Nederlandse vertaling van Hoofdstuk V van het Burmese origineel in hoofdlijnen zijn aangegeven, zijn volledig aangehaald in verschillende andere hoofdstukken daarvan. Maar daar zij niet binnen het bereik van de lezers van deze Nederlandse vertaling liggen, zullen sommige hiervan onderstaand worden gegeven.

TECHNIEKEN VAN MEDITATIE

De Mahā Satipaṭṭhāna Soetta verklaart:

1. "En verder, bhikkhoes, is een broeder, als hij loopt, zich er aldus van bewust: 'Ik loop'; of als hij staat, zit of ligt is hij zich ervan bewust." (Predikingen van de Boeddha, Deel II, pag.329,p.3)

2. "En verder, bhikkhoes, is een broeder, als hij weggaat of terugkeert of als hij kijkt naar of als hij zich afwendt of als hij (zijn ledematen) heeft gebogen of uitgestrekt of als hij eet, drinkt, kauwt, proeft of als hij urineert of defaeceert, zich bewust van wat hij doet. In het gaan, staan, zitten, slapen, kijken naar, praten of in het stil blijven, weet hij wat hij doet," (idem, par.4)

3. "En verder, bhikkhoes, denkt een broeder na over dit lichaam, hoe dit zich ook bevindt, wat betreft de grondbeginselen ervan (dit zijn de Vier Elementen)." (idem, pag. 330, par.6)

4. "Hierin, o bhikkhoes, is een broeder, als hij aangedaan is door een prettig gevoel, zich ervan bewust door te overwegen: 'Ik ervaar een prettig gevoel'. Evenzo is hij zich ervan bewust als hij aangedaan is door een pijnlijk gevoel." (idem, pag. 333, par.11)

5. "Hierin, o bhikkhoes, is een broeder, als zijn gedachten begerig zijn, zich ervan bewust dat dit zo is, of als zijn gedachten vrij van begeerte zijn, is hij zich ervan bewust dat dit zo is." (idem, pag. 334, par.12)

6. "Hierin, o bhikkhoes, is een broeder, als in hem zinnelijke begeerte is, zich ervan bewust door te overwegen: 'Ik heb zinnelijke begeerte in mij'." (idem, pag.335, par.13)

In overeenstemming met deze leringen van de Boeddha is het in alledaagse taal aldus verklaard: 'rijzen' als de onderbuik rijst; 'dalen' als de onderbuik daalt; 'buigen' als de ledematen buigen; 'strekken' als de ledematen strekken; 'afdwalen' als de geest afdwaalt; 'denken, overwegen of kennen' als men zich daarmee bezighoudt; 'stijf, heet of pijnlijk gevoel' als men zich zo voelt; 'lopen, staan, zitten of liggen' als men zich zo bevindt, enzovoorts.

Hierbij moet worden aangetekend dat lopen, enzovoorts in gewone woorden wordt verklaard in plaats van 'het zich bewust zijn van het innerlijke wind-element, dat zich manifesteert bij de beweging van de ledematen,' zoals dat in de Pāli teksten is verklaard.

DE RIJZENDE EN DALENDE BEWEGING VAN DE ONDERBUIK

Het is geheel in overeenstemming met de Leringen van de Boeddha om te kontempleren op de rijzende en dalende beweging van de onderbuik. Dat rijzen en dalen is een stoffelijk proces (*rūpa*) veroorzaakt door de druk van het wind-element. Het wind-

element (ofwel het element van beweging) ligt besloten in de stoffelijkheidsgroep van de vijf aspekten van de stoffelijke en mentale verschijnselen van bestaan (*khanda*); in het gevoelsobjekt van de 12 Bases (*āyatana*); in de lichamelijke indruk van de 18 Elementen (*dhātoe*); in het wind-element van de 4 Stoffelijke Elementen (*mahā-bhōēta*) in de Waarheid van het Lijden van de Vier Nobele Waarheden (*sacca*); de stoffelijkheidsgroep, een gevoelsobjekt, een lichaamsindruk en de Waarheid van het Lijden zijn zeker objekten voor inzichtkontemplatie. Zij zijn zeker niet anders. De rijzende en dalende beweging van de onderbuik is daarom juist een objekt voor kontemplatie en terwijl zo gekontempleerd wordt, door zich er van bewust te zijn dat het slechts een beweging van het wind-element is en onderworpen is aan de wetten van vergankelijkheid, lijden en onwerkelijkheid is dat geheel in overeenstemming met de Predikingen van de Boeddha over de *khanda's*, *āyatana's*, *dhātoes*, en *sacca's*. Relevante Pāli Tekst passages zullen in het kort worden weergegeven.

Terwijl de onderbuik rijst en daalt is de druk en de beweging die hierbij ervaren worden een manifestatie van het wind-element dat voelbaar is en het juist nota nemen hiervan is als zodanig geheel in overeenstemming met wat de Boeddha leerde, zoals onderstaand in het kort is weergegeven.

7. Khanda Wagga Saṁyoetta verklaart:

"Richt uw geest, bhikkhoes, geheel op het lichaam en beschouw het naar de ware aard ervan als vergankelijk." (Verwante Predikingen, III pag. 45, par.52)

8. "Bhikkhoes, als een broeder het lichaam, dat vergankelijk is, ziet als vergankelijk, is zijn inzicht het juiste inzicht." (idem, pag.44, par.52)

9. Mahā Satipaṭṭhāna Soetta (*khanda pabba*) verklaart:

"Hierin, o bhikkhoes, overweegt een broeder:

'Aldus is stoffelijke vorm, aldus is het ontstaan ervan, aldus is het verdwijnen ervan." (Predikingen van de Boeddha, Deel II, pag.335, par.14)

10. Salāyatana Wagga Saṁyoetta verklaart:
"Richt uw geest, bhikkhoes, geheel op de voelbare objekten en beschouw de ware aard ervan als vergankelijk." (Verwante Predikingen IV, pag.91, par.158)

11. "Bhikkhoes, als een broeder voelbare objekten ziet als vergankelijk, is zijn inzicht het juiste inzicht." (idem, pag.91, par.156)

12. "Maar door volledig te kennen, door het begrijpen, door zich te onthechten en door de voelbare objekten achter te laten is iemand in staat het Lijden te vernietigen." (idem, pag.10, par.26)

13. "In degene die voelbare objekten kent en ziet als vergankelijk, verdwijnt onwetendheid en ontstaat kennis." (idem, pag.15, par.53)

14. Mahā Satipaṭṭhāna Soetta (*āyatana pabba*) verklaart:
"Hierin, o bhikkhoes, is een broeder zich bewust van de zintuigen van aanraking en tast." (Predikingen van de Boeddha, pag.336, par.15)

15. Maddjhima Nikāya verklaart:
"Wat dan ook een innerlijk element van beweging en wat dan ook een uiterlijk element van beweging is, deze vormen juist het element van beweging. Door middel van volmaakte intuïtieve wijsheid moet dit aldus gezien worden zoals het in werkelijkheid is: Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf."
(Middellange Predikingen II, pag.93, par.22)
(Middellange Predikingen III, pag.287, par.6)

Aldus kan men zien dat de kontemplatie op de rijzende en dalende beweging van de onderbuik in overeenstemming is met de bovenstaande predikingen en ook met de Mahā Satipaṭṭhāna Soetta (*dhātoe-*

manasikāra pabba - Aandacht op de Elementen).

Verder is het wind-element, dat de beweging en druk van de onderbuik veroorzaakt en onder de stoffelijkheidsgroep valt, de Waarheid van Lijden.

16. Sacca Wagga Saṁyoetta verklaart:

"En wat, bhikkhoes, is de Nobele Waarheid van het Lijden? Het moet gezegd worden dat lijden de vijfvoudige faktor van hechten is." (Verwante Predikingen V, pag.36, iii)

17. "Bhikkhoes, lijden moet als een Nobele Waarheid volledig begrepen worden." (idem, pag.369, ix)

Mahā Satipaṭṭhāna Soetta (*sacca pabba*) verklaart hetzelfde. (Predikingen van de Boeddha, Deel II, pag.337)

BEGINNENDE MET STOFFELIJKHEID

Een inzicht-meditator moet beginnen met stoffelijkheid, die gemakkelijker te onderscheiden is dan de geestestoestanden.

18. "Maar degene die inzicht als voertuig heeft, onderscheidt de vier elementen." (The Path of Purification, pag.680, 5)

19. "En wat betreft die verschijnselen die gemakkelijk te begrijpen zijn, moet men beginnen met hetgeen daaronder voor het individu (de meditator) duidelijk en helder waarneembaar is."
(The Path of Purification, pag.709, 12)

20. Mahā Tīkā, Wisoeddhimagga Kommentaar, verklaart:

"Inzichtmeditatie begint met datgene wat waarneembaar is. Daarom moet een begin worden gemaakt met het begrijpen van hetgeen waarneembaar is. Maar later moet datgene wat niet gemakkelijk waarneembaar is op de een of andere manier waarneembaar en begrijpelijk gemaakt worden."

Eveneens gebaseerd op de bovenaangehaalde verklaringen uit de Kommentaren en de Sub-Kommentaren worden aan de meditators instrukties gegeven om te

beginnen met de rijzende en dalende beweging van de onderbuik met als doel hun meditatie te vergemakkelijken. Als de konsentratie echter ontwikkeld is, moet gekontempleert worden op alles dat via de zes zintuigdeuren opkomt. Instrukties hieromtrent worden ook aan de meditators gegeven. Zoals onderwezen, kunnen de meditators net zo gemakkelijk doorgaan met hun kontemplatie. Daarom moet geen twijfel worden gekoesterd of het voldoende is om alleen maar te kontempleren op de rijzende en dalende beweging van de onderbuik.

KONTEMPLATIE OP HET OPKOMEN VIA DE ZINTUIGEN

Alhoewel gekontempleerd moet worden op wat dan ook opkomt via al de zintuigdeuren, moet dit niet vergezeld worden door gedachten erover. Er moet alleen zuivere aandacht geschonken worden aan wat zich bij een of ander zintuigdeur voordoet.

21-26. Daarom verklaart de Salāyatana Wagga Saṁyoetta het volgende:

"Hij is niet hartstochtelijk als hij te maken krijgt met vormen, maar door ze bewust te zien ervaart hij een onbewogen geest en zit hij niet opgescheept met gehechtheid.

"Hij is niet hartstochtelijk als hij te maken krijgt met geluiden, geuren, smaken, voelbare objekten en dhamma's (mentale objekten), maar hij ervaart door ze bewust (te kennen) een onbewogen geest en zit dus niet opgescheept met gehechtheid." (Verwante Predikingen, IV, pag.44)

Door te kontempleren op het rijzen en dalen van de onderbuik is hij, die de druk en beweging ervan kent, 'niet hartstochtelijk als hij te maken krijgt met vormen, maar heeft vorm bewust gezien'.

27. Salāyatana Wagga Saṁyoetta verklaart verder:

"Bhikkhoes, alles moet volledig gekend worden. Wat is alles, bhikkhoes, dat volledig gekend moet worden? Het oog, bhikkhoes, moet volledig gekend

worden, zichtbare objekten moeten volledig gekend worden, oogbewustzijn moet volledig gekend worden, de ervaring van geluk, ellende of een neutrale toestand die opkomt tengevolge van oogkontakt - dat moet ook gekend worden. Het oor moet volledig gekend worden, geluid moet volledig gekend worden ... de neus ... geur ... de tong ... smaak ... het lichaam moet volledig gekend worden, voelbare dingen moeten volledig gekend worden ... de geest moet volledig gekend worden, geestestoestanden moeten volledig gekend worden ..." (idem, Pag.14 par.5)

In de bovenstaande passages betekent 'volledig gekend' achtzaamheid van de stoffelijke en geestelijke dingen die opkomen via de zes zintuigdeuren. De achtzaamheid van de rijzende en dalende beweging van de onderbuik ligt besloten in 'voelbare dingen moeten volledig gekend worden'.

28. "Bhikkhoes, het oog moet begrepen worden, de zichbare objekten moeten begrepen worden, - - het lichaam moet begrepen worden, voelbare dingen moeten begrepen worden, - - de geest moet begrepen worden, geestestoestanden moeten begrepen worden." (idem, pag.14, par.15)

INZICHTMEDITATIE ZONDER VOORGAANDE DJHĀNA ONTWIKKELING

Het is mogelijk om direkt te beginnen met Inzicht (Wipassanā) meditatie zonder voorafgaand ontwikkelde Volledige Konsentratie in Djhāna.

29. Maddjhima Nikāya Kommentaar verklaart:

"Hierin kontempleren sommige personen over de vijf aggregaten van hechten als vergankelijk, enzovoorts, zonder voorafgaand ontwikkelde Kalmte (*samatha*, d.w.z. *oepacāra* en *appanā samādhi*). Deze kontemplatie is Inzichtmeditatie."

Deze verklaring van het kommentaar toont aan dat het mogelijk is om te beginnen met inzichtmeditatie, zonder gestreefd te hebben naar het verkrij-

gen van aanhef- en volledige konsentratie. Er is verklaard dat iemand, wiens voertuig inzicht is, vier elementen waarneemt, wat deze mogelijkheid ook aantoont. Van de 21 delen van de Mahā Satipaṭṭhāna Soetta tonen trouwens alle, behalve die te maken hebben met Achtzaamheid van de Ademhaling, de Beschouwing van het Afschuwwekkende van het Lichaam en de Negen Begraafplaats Kontemplaties, de manier van inzichtmeditatie en dus is het duidelijk dat inzichtmeditatie daarbij mogelijk is. Daar het Kommentaar echter opmerkt dat deze onderdelen te maken hebben met de aanhef-konsentratie problematiek moet begrepen worden dat aanhef-konsentratie ontwikkeld wordt bij het kontempleren op de Houdingen van het lichaam, enzovoorts en dat, als de vijf hindernissen overwonnen zijn, de reinheid van de geest bereikt wordt. Daarom behandelt de Wisoeddhi Magga de genoemde onderdelen van de Beschouwing van de Stoffelijke Elementen, wat betreft de inzichtmeditatie, onder de titel van een meditatie-onderwerp 'Het Onderscheiden van de Elementen' (*dhātoe-wawatthāna*) genaamd en wijst erop dat tijdens de kontemplatie op de vier elementen de hindernissen worden overwonnen en aanhef-konsentratie wordt bereikt. Krachtens deze verklaring van het Kommentaar moet men met vertrouwen en standvastigheid steeds bedenken dat tijdens het kontempleren op alle vier of op een, twee of drie van de vier, aanhef-konsentratie ontwikkeld kan worden, de hindernissen overwonnen en de reinheid van de geest bereikt kan worden. Dit is de persoonlijke ervaring van diegenen die de meditatie met ijver beoefenen.

HET BEREIKEN VAN DE REINHEID VAN DE GEEST DOOR AANHEF-KONSENTRATIE

30. Abhidhammattha-Sangaha verklaart:

"Reinheid van de geest is de tweeledige konsentratie van de aanvangs- en de ekstatische toestand." (Compendium of Philosophy, pag.212)

31. Wisoeddhimagga verklaart:
"De Reiniging van Bewustzijn, te weten de acht verworvenheden, tesamen met aanhef-konsentratie..." (The Path of Purification, pag.679)

32. Mahā Tīkā, het Kommentaar op de Wisoeddhimagga, verklaart:
"Aanhef-konsentratie, die evenals de volledige konsentratie de basis voor inzichtmeditatie is, is eveneens Reinheid van de Geest. Daarom verklaart de Kommentator (de auteur van de Wisoeddhimagga) 'tesamen met aanhef-konsentratie...'."
Uit zowel de Wisoeddhimagga als de Mahā Tīkā blijkt duidelijk dat aanhef-konsentratie ook Reinheid van de Geest is.

33. Wisoeddhimagga verklaart verder:
"Als gewone mensen en leraren deze ontwikkelen met de gedachte: 'Nadat één van de acht meditatieve verworvenheden zich voordoet, zullen wij inzicht beoefenen met gekonsentreerd bewustzijn', dan voorziet de ontwikkeling van absorptie-konsentratie hen met het voordeel van inzicht, door te dienen als onmiddellijke oorzaak van inzicht; en dat doet aanhef-konsentratie ook als methode om te komen tot wijd open (voorwaarden) temidden van volle (omstandigheden)." (The Path of Purification, pag.407)

34. Mahā Tīkā verklaart als kommentaar hierop:
"Als een methode om bij het 'wijd open' te belanden betekent als een methode om de mogelijkheid te verkrijgen, de negende mogelijkheid (het leven van de Boeddha) tot het voordeel (van het bereiken van het Pad, de Verwezenlijking en Nibbāna). Uitgewerkt: daar het moeilijk is om de Leer van de Boeddha tegen te komen moet iemand, als met doodsangst geslagen, zo verlangend zijn om de bevrijding van *sam-sāra* te verwerven dat hij, zonder te wachten op het bereiken van volledige konsentratie, begint met inzichtmeditatie door deze slechts te baseren op de aanhef-konsentratie."

Deze twee passages tonen overduidelijk aan dat Reinheid van de Geest ook bereikt kan worden door aanhef-konsentratie en dat inzichtmeditatie hierdoor mogelijk is.

35. Khanda Wagga Saṁyoetta verklaart:

"De vijf hechtende groepen, vriend Kotthita, zijn de voorwaarden die volgens de methode overwogen moeten worden door een deugdzame broeder, als iets dat vergankelijk, lijden, ziek, als een indringer, als een angel, als pijn, als een slechte gezondheid, als vreemd, als voorbijgaand, leeg en zielloos is.

"Door een broeder die de stroom is binnengegaan, vriend Kotthita, moeten dezelfde vijf groepen van hechten overwogen worden.

"Door iemand die een Eenmalig-terugkerende is ... overwogen worden.

"Door iemand die een Niet-terugkerende is ... overwogen worden.

"Inderdaad, vriend, is het voor een deugdzame broeder, die zo volgens de methode deze vijf groepen van hechten overweegt, mogelijk om de vruchten van het Binnengaan van de Stroom te verwezenlijken; voor een broeder die de stroom is binnengegaan ... de vruchten van het Eenmalig Terugkeren te verwezenlijken; voor een broeder, die een Eenmalig-terugkerende is ... de vruchten van het Niet Terugkeren te verwezenlijken en voor een broeder, die een Niet-terugkerende is ... de vruchten van het Arahatschap te verwezenlijken." (Verwante Predikingen, III, pag. 143,144)

Deze Prediking over Deugd toont duidelijk aan dat iemand die deugdzaam is de vijf groepen van hechten kan overwegen en door zo te overwegen de vruchten van het Binnengaan van de Stroom, het Eenmalig Terugkeren, het Niet Terugkeren en het Arahatschap in stadia verwezenlijkt. De rijzende en dalende beweging van de onderbuik is het wind-element behorende tot de stoffelijkheidsgroep. Dus moet het standvastig in gedachten gehouden worden dat de

techniek van meditatie, gebaseerd op de rijzende en dalende beweging van de onderbuik en de kontemplatie van de vijf groepen van hechten, die opkomen bij de zintuigdeuren, juist is en rechtstreeks leidt tot de verwezenlijking van de vruchten van het Arahatschap.

Tot slot moet nog speciaal de aandacht gevestigd worden op het feit dat het geheel juist is om te kontempleren op wat dan ook voor stoffelijks, van stoffelijke aard is in elk deel van het lichaam en dat het eveneens juist is om te kontempleren op welk wind-element in welk deel van het lichaam dan ook.

10 oktober 1970

Bhadanta Sobhana
Agga Mahā Pandita
Mahāsī Sayādaw

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 Boeddha, Zijn Leven en Zijn Werk - Thera Piyadassi

predikingen

2 Boeddhistische Recitatieteksten - Dharmawīranātha
3 Boeddhistische Ethiek voor leken -
Dharmawīranātha/Khantiwijaya
7 Dhammapada (met originele Pali-tekst) - Nārada Mahāthera
13 De 38 Goede Tekenen van het Leven - Dharmawīranātha
16 Saṁyoetta Nikāya, een selektie - 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 Faktoren 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 Aspekten van het Boeddhisme-
Thera Piyadassi/P. de Silva

kamma/wedergeboorte

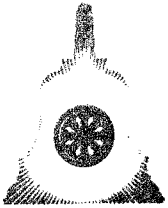
12 Afhankelijk Ontstaan - Thera Piyadassi
22 Kamma, de Boeddhistische Leerstelling - een bloemlezing
samensteller: N. Moonen
23 Wedergeboorte, een Boeddhistische visie op - Francis Story
24 Nibbāna - een bloemlezing - samensteller: N. Moonen

overige literatuur

Buddhist Publication Society
P.O.Box 61,
Kandy,
Sri Lanka.

Pāli Canon vertalingen:

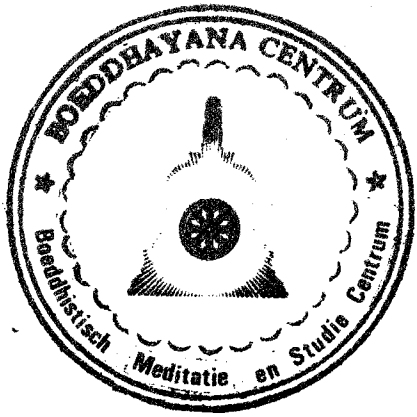
Pali Text Society
London,
United Kingdom.



BOEDDHAYANA PUBLIKATIES verschijnen 3x per jaar.
Deze lijst is bijgewerkt tot en met 1987.

€ 2,00

C


BOEDDHAYANA CENTRUM
Boeddhistisch Meditatie en Studie Centrum

THERAWĀDA BOEDDHISME

uitgegeven door:
Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting/Boeddhayana Centrum
Stichting zonder winstdoeleinde.
isbn 90-71329-07-0