

EKAYANO MAGGO

DE DIRECTE WEG

Guy Eugène DUBOIS

EKAYANO MAGGO
DE DIRECTE WEG

Guy Eugène DUBOIS is de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

—Inzichtmeditatie—



ATTHAKAVAGGA

—De Vrede van de Boeddha—



SATTA-VISUDDHI

—De Zeven Zuiveringen—



DHAMMA—

Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid—



DHAMMAPADA

—Het Pad van Waarheid—



KHAGGAVISANA-SUTTA



PARAYANAVAGGA

—De Weg naar de Andere Oever—



WOORDEN VAN WIJSHEID

—De Dhammapada Zonder Exegese—

ITIVUTTAKA
—Zo is het Gezegd—



KHUDDAKAPATHA
—Korte Passages—



YATRA NAAR MAJJHIMADESA
—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—



UDANA
—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—



SATIPATTHANA
—Het Pad naar Zelfrealisatie—



SOTAPATTIMAGGA
—Het Pad van de Stroombetreder—

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload
worden via de websites van:*

*Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Antwerpen
http://www.antwerpen-meditatie.be/bib_guydubois.html*

*of Tilorien Buddhist Monastery, Engreux
<https://samita.be/nl/media/books/>*

*of via het Archief van het Boeddhistisch Dagblad
<https://boeddhistischdagblad.nl>*

EKAYANO MAGGO
DE DIRECTE WEG

Guy Eugène DUBOIS



dhamma-
books

*‘Sabbadanam Dhammadanam jinati’—
De gift van Dhamma is de grootste gift’
(Dhammapada, Gatha #354).*

Overeenkomstig deze uitspraak van de *Bhagavat* lijkt het vermarkten van Boeddha’s wijsheid mij onheus en infaam. Op dit boek rust derhalve géén copyright. Wars van élk economisch motief mag het gereproduceerd en verspreid worden op álle mogelijke dragers—electronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere wijze—zónder mijn toestemming.

D/2020/Guy Eugène Dubois, uitgever
Koninklijke Prinslaan 3/101 – 8670 Koksijde (Belgium)
gdubois.dhammabooks@gmail.com

Cover: Andrew Buchanan (2018)
Vormgeving, Prepress & Design: GD
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk- en bindwerk: Brave New Books, Rotterdam,
(Nederland)

ISBN: 9789464054682 | NUR-Code: 718

*'Yathapi ruciram puppham
vannavantam sagandhakam
evam subhasita vaca
saphala hoti sakubbato.'*

• Zoals een mooie bloem,
Die kleurig maar ook geurig is,
Zijn mooie woorden slechts vruchtbaar,
Indien men er naar handelt. •

Dhammapada, Gatha #52

INHOUD

VERANTWOORDING	13
DE MAHASATIPATTHANA-SUTTA	17
INZICHT-MEDITATIE	87
METTA-MEDITATIE	153
BIBLIOGRAFIE	157

VERANTWOORDING

Een moderne metafoor.

Bij de verwerving van een auto vindt men steevast een lijkige gebruiksaanwijzing in het handschoenkastje. Vermits de Nederlandse taal voor autofabrikanten blijkbaar erg onnatuurlijk aanvoelt wordt zoiets gemeenzaam een *manual* genoemd.

Vooral onze Oosterburen zijn bedreven in het *gründlich* beschrijven van hun technische scheppingen. Het komt me voor dat *nerds* ongemeen opgewonden raken door het lezen van zulke innemende literatuur.

Voor de ongeïnteresseerden of de *nitwits* (ik behoor tot dit soort Beotiërs) bevat elke *manual* een tussengeschoven addendum waarop in *kapitalen* de bediening van het ding erg beknopt wordt uitgelegd.

De volumineuze broer van het appendix blijft compleet onaangeroerd tot er onverhoopt een lichtje op het dashboard rood kleurt. Waarna een (lange) zoektocht start doorheen het technisch vocabularium van de inhoudstabel. Meestal gevolgd door een bezoekje aan de garage.

Ontstaat er enige herkenning?

Na de uitgebreide analyse en bespreking van de *Satipat-thana* en de *Sotapattimagga* in mijn laatste twee boeken leek mij een beknopt *addendum* meer dan ooit op zijn plaats. Gemakkelijkheidshalve heb ik de bibliografie van beide boeken voor de lezer toegevoegd. Als referentiekader. Deze boekenlijst vormt voor mij tevens een intel-

lectuele restitutie én een dankbaar eerbeton aan mijn vele leraars.

Dit boek bevat de kern van het pad naar zelfrealisatie. De essentie. De kwintessens.

Het is, overeenkomstig de woorden van de Boeddha, een directe weg—*ekayano maggo*—naar stroombetreding en innerlijke vrede: ¹

'Monniken, dit is een (enige/directe/ongeevenaarde) weg die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van dukkha en angst; en tot het verkrijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.'

In het eerste deel vindt de lezer mijn integrale vertaling van de *Mahasatipatthana-Sutta*—de oerbron van deze beoefening. Hoe meer de *yogi* zich verdiept in de tekst van deze *sutta* hoe meer zijn inzicht zich ontwikkelt. De Boeddha noemde *satipatthana* 'de juiste weidegrond' (*P. gocara*) ² voor een monnik.

Sommige *Dhamma*-leraren, o.m. *Bhikkhu Sujato*, beschouwen *ekayano maggo* als een 'convergentiepunt'—een plaats of weg waar verschillende vormen van meditatie samenkomen wat finaal resulteert in een geïntegreerd pad dat de *yogi* naar bevrijding voert.

De lectuur van de *Mahasatipatthana-Sutta* is *pariyatti*.

¹ *Mahasatipatthana-Sutta, Digha-Nikaya 22*

² *Anguttara-Nikaya, V.352 — gocara (P.) = weidegrond.*

Het tweede deel beschrijft mijn beoefening van de *sutta*. Daar het hier gaat om een persoonlijke markering en invulling is deze meditatie vatbaar voor uitgebreide individuele aanpassingen en bijstellingen door elke alerte *yogi*. *Dhamma* is immers een levend proces. Geen dogmatisch verhaaltje.

Deze individuele beoefening door de *yogi* is *patipatti*.

Het derde deel ontbreekt. Het is niet geschreven omdat het door de *yogi* zélf moet worden geconcretiseerd. De realisatie van de beoefening vormt immers een persoonlijke opdracht. Een edele taak. Zonder hoofd boven zijn of haar hoofd.

Dit is pativedha.

Tenslotte heb ik nog één wens voor de lezer: moge dit boek bijdragen tot bevrijdend inzicht.

Guy Eugène Dubois
Koksijde, 18 juli 2020

DE MAHASATIPATTHANA-SUTTA

—De Grote Leerrede over het
Cultiveren van Aandacht—

• *ALDUS HEB IK GEHOORD.*

(1.) *INLEIDING*

(P. Uddeso)

*Eens verbleef de Bhagavat in Kuru, in het marktstadje
Kammasadhamma.*

Daar richtte hij zich tot de monniken:

“Monniken.”

“Heer”, antwoordden de monniken.

Daarop sprak de Bhagavat als volgt:

*“Monniken, dit is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg
3 die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen
van verdriet en zorgen; 4 tot het beëindigen van dukkha
en angst; en tot het verkrijgen van de juiste methode
voor het realiseren van nibbana, namelijk door het vier-
voudig vestigen van opmerkzaamheid.”*

³ 'de (enige/directe/ongeëvenaarde) weg' → vert. van 'ekayano maggo'.

⁴ 'het overstijgen van verdriet en zorgen' → vert. van 'vitasoka':
vita+soka: vita = vrij zijn van; het overstijgen van; soka = verdriet,
zorgen.

En hoe, Monniken, wordt deze opmerkzaamheid viervoudig gevestigd?

- 1. Welnu, Monniken, een beoefenaar observeert volhardend het lichaam in het lichaam. Dit doet hij ijverig en energiek (P. atapi); met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid (P. sampajano); penetrerend aandachtig (P. satima); en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer (P. vineyya loke abhijjha-domanassa).*
- 2. Hij observeert volhardend de gewaarwordingen in de gewaarwordingen. Dit doet hij ijverig en energiek; met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid; penetrerend aandachtig; en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer.*
- 3. Hij observeert volhardend de geest in de geest. Dit doet hij ijverig en energiek; met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid; penetrerend aandachtig; en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer.*
- 4. Hij observeert volhardend de geestinhoud in de geestinhoud. Dit doet hij ijverig en energiek, met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid; penetrerend aandachtig; en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer.*

(2.) DE OBSERVATIE VAN HET LICHAAM
(P. Kayanupassana)

I. Verhandeling over de opmerkzaamheid op de Ademhaling. (P. Anapanapabbam) ⁵

“En hoe observeert een monnik volhardend het lichaam in het lichaam?

Nadat een beoefenaar naar het bos, naar de voet van een boom, of naar een lege hut gegaan is, gaat hij met gekruiste benen zitten, met rechte rug, terwijl hij zijn aandacht richt op het gebied rond de mond. ⁶

Hij ademt bewust aandachtig in; hij ademt bewust aandachtig uit.

Als hij diep (kalm, rustig, lang) inademt, weet hij dat hij diep inademt; als hij diep uitademt, weet hij dat hij diep uitademt.

Als hij snel (oppervlakkig, gestresseerd, vlug, kort) inademt, weet hij dat hij snel inademt; als hij snel uitademt, weet hij dat hij snel uitademt.

Op deze manier traint de monnik zichzelf:

⁵ 'anapanapabbam' (P.) → anapana+pabba: anapana = ademhaling; pabba = de sectie, het kapittel, het onderdeel, de paragraaf. Anapanapabbam = de paragraaf over de ademhaling.

⁶ 'het gebied rond de mond' → vert. van 'parimukham'. Een andere interpretatie is: de voorkant van het lichaam (zie infra).

Terwijl hij inademt, oefent hij zich om bewust te zijn van zijn hele lichaam; terwijl hij uitademt oefent hij zich om bewust te zijn van zijn hele lichaam. ⁷

Terwijl hij inademt oefent hij zich om het hele lichaam tot rust te brengen; terwijl hij uitademt oefent hij zich om het hele lichaam tot rust te brengen.

Monniken, het is te vergelijken met iemand die een draaibank bedient, of met een leerling die een draaibank bedient. Wanneer zo iemand een lange draai geeft, weet hij: 'Ik geef een lange draai,' en wanneer hij een korte draai geeft, weet hij: 'Ik geef een korte draai.'

Precies zo, weet een monnik wanneer hij diep inademt: 'Ik adem diep in.' Wanneer hij diep uitademt, weet hij: 'Ik adem diep uit.' Wanneer hij snel inademt, weet hij: 'Ik adem snel in.' Wanneer hij snel uitademt, weet hij: 'Ik adem snel uit.'

[En verder:]

'Ik adem in en oefen me om bewust te zijn van mijn hele lichaam.'

'Ik adem uit en oefen me om bewust te zijn van mijn hele lichaam.'

'Ik adem in en oefen me om mijn hele lichaam tot rust te brengen.'

⁷ Door de bewuste in- en uitademing komt er automatisch een moment waarbij de adem het hele lichaam a.h.w. 'verzadigt'. Adem en lichaam worden één.

'Ik adem uit en oefen me om mijn hele lichaam tot rust te brengen.'

Zo traint de monnik zichzelf."

REFREIN

"Zo blijft de monnik ⁸ volhardend het lichaam in het eigen lichaam ⁹ observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen ¹⁰ observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen ¹¹ observeren.

⁸ 'Zo blijft [de monnik]' → vert. van 'iti' = op deze manier. Dit kan men ook vertalen als: 'Zo verwijlt [de monnik]'. Maar zulke vertaling wijst niet naar de essentie van wat de monnik moet doen, namelijk: observeren. Dit blijkt immers uit het vervolg van de zin: 'kaye kayanupassi viharati' = 'het lichaam in het lichaam observeren'. Daarom geniet deze vertaling mijn voorkeur. Ik trek deze vertaling dan ook door voor de andere satipatthanas.

⁹ 'in het eigen lichaam' → vert. van 'ajjhatta'. De betekenis hier is: het persoonlijke, datgene wat de persoon zelf toebehoort of aanbelangt, i.c. het eigen lichaam.

Zie: Kuan, Tse-Fu, (2008), *Mindfulness in Early Buddhism. New approaches through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources* p. 117 e.v.

¹⁰ 'in het lichaam van de anderen' → vert. van 'bahiddha'. De betekenis is: het onpersoonlijke, datgene wat niet tot de persoon zelf behoort, i.c. het lichaam van de anderen.

¹¹ 'in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen' → vert. van 'ajjhatabhiddha'.

Zo blijft de monnik volhardend het proces ¹² van ontstaan in het lichaam observeren; ¹³ blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; ¹⁴ en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren. ¹⁵

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'zó is het lichaam!' ¹⁶

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. ¹⁷ Zo blijft hij volhardend ob-

¹² 'proces' → vert. van 'dhamma', hier in de betekenis van 'verschijnsel, fenomeen'.

¹³ 'het proces van ontstaan in het lichaam blijven observeren' → vert. van 'samudaya-dhammanupassi va kayasmim viharati'.

¹⁴ 'het proces van vergaan in het lichaam blijven observeren' → vert. van 'vaya-dhammanupassi va kayasmim viharati'.

¹⁵ 'het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren' → vert. van 'samudaya-vaya-dhammanupassi va kayasmim viharati'.

¹⁶ 'zó is het lichaam!' → vert. van 'atthi kayo'ti' (P.) wat een uitdrukking is om te zeggen dat de yogi het lichaam experiëntieel ervaart, d.i. de ware aard van het lichaam, i.c. het proces van ontstaan en vergaan van het lichaam.

¹⁷ 'helder begrip en continue aandacht' → vert. van 'nanamataya patissatimattaya': nana-mattaya → nana+mattaya: nana = inzicht; mattaya = buitengewoon, overvloedig, hier in de betekenis van 'helder'; patissatimattaya → pati+sati+mattaya: pati = naar; sati = opmerkzaamheid, aandacht; mattaya = buitengewoon, overvloedig, hier in de betekenis van continu, voortdurend.

serveren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld. ¹⁸

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

II. Verhandeling over de vier (basis) lichaamshoudingen.
(P. Iriyapathapabbam) ¹⁹

“En verder, monniken, weet een beoefenaar, als hij loopt, dat hij loopt; als hij staat, dat hij staat; als hij zit, dat hij zit; en als hij ligt, dat hij ligt. In welke houding zijn lichaam

¹⁸ 'vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld' → vert. van 'anissito ca viharati, na ca kinci loke upadiyati). Dit is een verwijzing naar de kkhanda—de vijf aggregaten van toe-eigening; de 'brandhaarden'; de 'vuurhopen'; de componenten waaruit het geest/lichaam-complex (P. nama-rupa) samengesteld is: materie, het lichaam (P. rupa) en de vier mentale aggregaten (P. nama), namelijk perceptie (P. sanna); geëwaardwordingen (P. vedana); reacties/mentale formaties (P. sankharas) en bewustzijn (P. vinnana). De yogi die de werkelijke aard van de dingen (P. yatha bhuta) in zich gerealiseerd heeft klampt zich niet langer vast aan dingen die vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid in zich dragen. Penetrerende observatie maakt hem vrij en onthecht.

¹⁹ 'iriyapathapabbam' (P.) → iriyapatha+pabba: iriyapatha = de vier (basis) lichaamshoudingen, i.c. zitten, staan, lopen en liggen; pabba = de sectie, het kapittel, het onderdeel, de paragraaf. Iriyapathapabbam = de paragraaf over de vier (basis) lichaamshoudingen.

zich ook bevindt, altijd is hij er zich bewust van en hij begrijpt dat goed.”²⁰

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

²⁰ 'hij begrijpt dat goed' → vert. van 'yatha yatha va...tatha tatha nam pajanati'. Letterlijk: 'wat hij ook doet... begrijpt hij op de correcte manier'. De betekenis is dat de yogi zich, in alles wat hij doet, met wijsheid bewust is van wat hij doet. 'Yatha yatha' en 'tatha tatha' zijn dubbele bevestigingen. 'Yatha' is hier in de betekenis van 'telkens', 'steeds'. 'Tatha' staat voor de 'zo-heid' van de dingen; 'zoals de dingen zijn'.

III. Verhandeling over het diepgaand begrijpen van de vergankelijkheid van de lichaamshandelingen.
(P. Sampajanapabbam) ²¹

“En verder, Monniken, is een beoefenaar zich voortdurend helder bewust van de vergankelijkheid (P. anicca) ²² van zijn lichaamshandelingen. Dit is het geval wanneer hij voor- of achteruit gaat. Maar ook wanneer hij voor zich uit kijkt of opzij kijkt; bij het buigen en strekken van zijn ledematen; bij het dragen van zijn overkleed, zijn bedelnap en zijn mantel; bij het eten en drinken, kauwen en proeven; wanneer hij zich ontlast of urineert; bij het gaan, staan, zitten, slapen, waken, spreken en zwijgen.

Steeds is de beoefenaar zich helder bewust van de vergankelijkheid van zijn lichaamshandelingen.”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

²¹ 'sampajanapabbam' (P.) → sampajana+pabba: sampajana = opmerkzaam zijn, helder bewust met diep inzicht in de vergankelijkheid; pabba = de sectie, het kapittel, het onderdeel, de paragraaf. Sampajanapabbam = de paragraaf over het helder bewust met diep inzicht begrijpen van vergankelijkheid.

²² 'een beoefenaar is zich voortdurend helder bewust van de vergankelijkheid' → vert. van 'sampajanakari hoti'. De letterlijke vertaling is: '[een beoefenaar is de hele tijd bezig met de vergankelijkheid]. Hij is altijd 'sampajano' = bewust van de vergankelijkheid.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

IV. Verhandeling over het afstotelijke van de anatomische bestanddelen van het lichaam.

(P. Patikulamanasikarapabbam) ²³

“En verder, Monniken, beschouwt een beoefenaar— van de tippen van zijn tenen tot de top van zijn hoofd en van de top van zijn hoofd tot de tippen van zijn tenen—het afstotelijke van de anatomische bestanddelen van dit lichaam, dat omhult is door huid en gevuld met allerlei viezigheid dat onderhevig is aan bederf en hij denkt als volgt: ‘Aan dit lichaam zitten hoofdharen, lichaamsharen,

²³ ‘patikulamanasikarapabbam’ (P.) → patikulamanasikara+pabba: patikulamanasikara = beschouwing, meditatie over de afschuwelijkheid van het lichaam; pabba = de sectie, het kapittel, het onderdeel, de paragraaf. Sampajanapabbam = de paragraaf over het helder bewust met diep inzicht begrijpen van vergankelijkheid.

nagels, tanden, huid, vlees, pezen, botten, beenmerg, nieren, hart, lever, vliezen, milt, longen, ingewanden, darmen, maag, ontlasting, gal, slijm, pus, bloed, zweet, vet, tranen, talg, speeksel, snot, gewrichtssmeer en urine.'

Het is te vergelijken met een buidelzak—met aan de boven- en aan de onderkant een opening—die gevuld is met verschillende soorten granen en zaden, zoals rijst van droge teelt, rijst van natte teelt, mungbonen, tuinbonen, sesamzaad en gepelde rijst. Als een man met scherpe blik (met een goed observatievermogen én met kennis van granen en zaden) dat leegschudt en de inhoud overziet, dan stelt hij vast: 'Dit is rijst van droge teelt, dit is rijst van natte teelt, dit zijn mungbonen, dit zijn tuinbonen, dit is sesamzaad en dit is gepelde rijst.'

Op eenzelfde manier beschouwt een beoefenaar dit lichaam—van de tippen van zijn tenen tot de top van zijn hoofd en van de top van zijn hoofd tot de tippen van zijn tenen—dat omhult is door huid en gevuld met allerlei viezigheid dat onderhevig is aan bederf en hij denkt als volgt bij zichzelf: 'Aan dit lichaam zitten: hoofdharen, lichaamsharen, nagels, tanden, huid, vlees, pezen, botten, beenmerg, nieren, hart, lever, vliezen, milt, longen, ingewanden, darmen, maag, ontlasting, gal, slijm, pus, bloed, zweet, vet, tranen, talg, speeksel, snot, gewrichtssmeer en urine.'"

REFREIN

"Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

*V. Verhandeling over de beschouwing van de elementen.
(P. Dhatumanasikarapabbam)*

“En verder, Monniken, beschouwt een beoefenaar dit lichaam—in wat voor houding het zich ook bevindt—in relatie tot de materiële elementen waaruit zijn lichaam bestaat en hij stelt vast: “In dit lichaam bevindt zich het element aarde, het element water, het element vuur en het element lucht.”

Het is te vergelijken met een vaardige runderslager of zijn leerling-slager die een koe zou slachten en de koe op een kruispunt van wegen in vier stukken zou verdelen.

Evenzo beschouwt een monnik dit lichaam—in wat voor houding het zich ook bevindt—in relatie tot de materiële elementen waaruit zijn lichaam bestaat en hij stelt vast:

‘Er bevinden zich in dit lichaam het element aarde, het element water, het element vuur en het element lucht.’

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

*VI. Verhandeling over de negen knekelvelden.
(P. Navasivathikapabbam)*

“En verder, Monniken, beschouwt een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld geworpen is en daar ligt, één dag dood, twee dagen dood of drie dagen dood, opgezwollen, donker-

blauw geworden en in staat van ontbinding en hij denkt: “dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen en door kraaien, raven, gieren, valken, honden, tijgers, luipaarden, jakhalzen en door verschillende andere soorten dieren wordt aangevreten en

hij denkt: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen’”.

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, en waarvan nog slechts een geraamte over is, met wat vlees en bloed eraan, bijeengehouden door pezen en hij denkt: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, waarvan nog slechts een geraamte over is, zonder enig vlees, maar besmeurd met bloed en bijeengehouden door pezen en hij denkt: ‘Dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, waarvan nog slechts een geraamte over is, zonder enig vlees of bloed, bijeengehouden door pezen en hij denkt: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, vervallen tot losse beenderen die in alle richtingen verspreid liggen, een botje van een hand hier, een voetbotje daar, hier een enkelbot, daar een kniebot, hier een dijbeen en daar een bekkenbeen, hier een bot uit de wervelkolom en daar een uit de rug, en daar weer een schouderbot, hier een keelbeentje, daar een kaakbeen, hier een tandbeen en daar een schedelbot

en hij denkt: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, vervallen tot verbleekte beenderen, bleek als een schelp en hij denkt: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, gereduceerd tot een hoop botten van meer dan een jaar oud en hij denkt: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, de botten weggerot tot poeder en hij denkt: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’”

REFREIN

Zo blijft de monnik volhardend het lichaam in het eigen lichaam observeren; blijft hij het lichaam in het lichaam

van de anderen observeren; en blijft hij het lichaam zowel in het eigen lichaam als in het lichaam van de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan in het lichaam observeren; blijft hij het proces van vergaan in het lichaam observeren; en blijft hij volhardend zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘zó is het lichaam!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik het lichaam in het lichaam observeren.”

(3.) DE OBSERVATIE VAN GEWAARWORDINGEN
(P. Vedananupassana)

“En hoe, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de gewaarwordingen in de gewaarwordingen?

Welnu, wanneer een monnik een aangename gewaarwording (P. sukha vedana) ervaart, is hij zich bewust: ‘Ik ervaar een aangename gewaarwording.’

Wanneer hij een onaangename gewaarwording (P. dukkha vedana) ervaart, is hij zich bewust: ‘Ik ervaar een onaangename gewaarwording.’

Wanneer hij een gewaarwording ervaart, die noch aangenaam noch onaangenaam is—een 'neutrale' gewaarwording (P. adukkham-asukham vedana)—is hij zich bewust: ‘Ik ervaar een neutrale gewaarwording.’

Wanneer hij een aangename gewaarwording met gehechtheid (P. samisa-sukha-vedana) ervaart, is hij zich bewust: ‘Ik ervaar een aangename gewaarwording met gehechtheid.’

Wanneer hij een aangename gewaarwording zonder gehechtheid (P. niramisa-sukha-vedana) ervaart, is hij zich bewust: ‘Ik ervaar een aangename gewaarwording zonder gehechtheid.’

Wanneer hij een onaangename gewaarwording met gehechtheid (P. samisa-dukkha-vedana) ervaart, is hij zich bewust: ‘Ik ervaar een onaangename gewaarwording met gehechtheid.’

Wanneer hij een onaangename gewaarwording zonder gehechtheid (P. niramisa-dukkha-vedana) ervaart, is hij

zich bewust: 'Ik ervaar een onaangename gewaarwording zonder gehechtheid.'

Wanneer hij een gewaarwording met gehechtheid ervaart, die noch aangenaam noch onaangenaam is—een 'neutrale' gewaarwording met gehechtheid (P. samisa-adukkhamasukham-vedana)—is hij zich bewust: 'Ik ervaar een neutrale gewaarwording met gehechtheid, een gewaarwording met gehechtheid die noch aangenaam noch onaangenaam is.'

Wanneer hij een gewaarwording zonder gehechtheid ervaart, die noch aangenaam noch onaangenaam is—een 'neutrale' gewaarwording zonder gehechtheid (P. niramisa-adukkham-asukham-vedana)—is hij zich bewust: 'Ik ervaar een neutrale gewaarwording zonder gehechtheid, een gewaarwording zonder gehechtheid die noch aangenaam noch onaangenaam is.'"

REFREIN

"Zo blijft de monnik volhardend de gewaarwordingen in de gewaarwordingen bij zichzelf observeren; blijft hij de gewaarwordingen in de gewaarwordingen bij de anderen observeren; blijft hij de gewaarwordingen zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de gewaarwordingen observeren; blijft hij het proces van vergaan van de gewaarwordingen observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de gewaarwordingen observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'Zó zijn gewaarwordingen!' ²⁴

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de gewaarwordingen in de gewaarwordingen observeren."

²⁴ "Zó zijn gewaarwordingen!" → vert. van 'atthi vedana' (P.) wat een uitdrukking is om te zeggen dat de yogi de gewaarwordingen experiëntieel ervaart, d.i. de ware aard van de gewaarwordingen, i.c. het proces van ontstaan en vergaan van de gewaarwordingen.

(4.) DE OBSERVATIE VAN DE GEEST

(P. Cittanupassana)

“En hoe, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de geest in de geest?”

Wanneer de geest van een beoefenaar begerig is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is begerig.’ Wanneer zijn geest niet begerig is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is niet begerig.’

Wanneer zijn geest afkerig, haatdragend of boos is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is afkerig, haatdragend, boos.’ Wanneer zijn geest niet afkerig, haatdragend of boos is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is niet afkerig, haatdragend, boos.’

Wanneer zijn geest zich in een staat van onwetendheid bevindt, is hij zich bewust: ‘Mijn geest bevindt zich in een staat van onwetendheid.’ Wanneer zijn geest zich niet in een staat van onwetendheid bevindt, is hij zich bewust: ‘Mijn geest bevindt zich niet in een staat van onwetendheid.’

Wanneer zijn geest kalm ²⁵ is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is kalm.’ Wanneer zijn geest niet kalm is, is hij zich bewust: ‘Mijn geest is niet kalm.’

²⁵ 'een kalme geest' → vert. van 'sankhittam cittam': een 'kalme' geest' is een geest die tot rust gekomen is door de verwijdering van de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana) - Cfr. infra.

Wanneer zijn geest afgeleid of verstrooid ²⁶ is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is afgeleid of verstrooid.' Wanneer zijn geest niet afgeleid of verstrooid is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet afgeleid of verstrooid.'

Wanneer zijn geest 'ruim' ²⁷ is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is ruim.' Wanneer zijn geest bekrompen is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is bekrompen.'

Wanneer zijn geest 'verheven', ²⁸ is hij zich bewust: 'Mijn geest is verheven.' Wanneer zijn geest niet verheven is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet verheven.'

²⁶ 'een verstrooide of afgeleide geest' → vert. van 'vikkhittam cittam': een 'verstrooide' of 'afgeleide' geest refereert naar een geest die de meditatieve niveaus (de jhanas) niet bereiken kan omdat hij verstoord wordt door de Vijf Hindernissen.

²⁷ 'een ruime geest' → vert. van 'mahaggatam cittam': een 'ruime geest' of 'verruimde geest' is een geest die 'ruim' geworden is door de beoefening van de jhanas (diepe staten van meditatie—samadhi—die tot absorptie leiden)

²⁸ 'een verheven geest' → vert. van 'anuttaram cittam' → anuttara = het hoogste, het meest verhevende. Het is dus een geest die het hoogste niveau van meditatie bereikt heeft. Het tegenovergestelde is 'sa-uttaram'—datgene wat niet-verheven is.

Wanneer zijn geest geconcentreerd ²⁹ is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is geconcentreerd.' Wanneer zijn geest niet geconcentreerd is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet geconcentreerd.'

Wanneer zijn geest bevrijd ³⁰ is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is bevrijd.' Wanneer zijn geest niet bevrijd is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet bevrijd.'"

REFREIN

"Zo blijft de monnik volhardend de geest in de geest bij zichzelf observeren; blijft hij de geest in de geest bij de anderen observeren; blijft hij de geest zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geest observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geest observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geest observeren.

²⁹ 'een geconcentreerde geest' → vert. van 'samahitam cittam'. Het gaat hier over de verschillende niveaus van concentratie die een yogi kan bereiken: toegangsconcentratie (P. upacara samadhi) en absorptie-concentratie (P. appana samadhi). Het tegenovergestelde is 'asamahitam'— een ongeconcentreerde geest, die deze diepe meditatiestaten niet bereikt.

Voor meer uitleg: zie mijn boek, Dubois Guy, (2019), Satta-Vi-suddhi. De Zeven Zuiveringen p. 81 e.v.

³⁰ 'een bevrijde geest' → vert. 'van vimuttam cittam'. Het is een geest die zich bevrijd heeft van de bezoedelingen (P. kilesas/asavas).

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: 'Zó is de geest!'.³¹

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geest in de geest observeren.”

³¹ 'Zó is de geest!' vert. van 'atthi cittam' (P.) wat een uitdrukking is om te zeggen dat de yogi de geest experiëntieel ervaart, d.i. de ware aard van de geest, i.c. het proces van ontstaan en vergaan van de geest.

(5.) DE OBSERVATIE VAN DE GEESTINHOUD
(P. Dhammanupassana)

I. Verhandeling over de Vijf Hindernissen.
(P. Nivaranapabbam)

“En hoe, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de geestinhoud in de geestinhoud?”

Welnu, een beoefenaar observeert volhardend de geestinhoud in de geestinhoud, in relatie tot de Vijf Hindernissen.

En hoe doet hij dat?

Welnu, wanneer een zintuiglijk verlangen³² in hem aanwezig is, is hij zich bewust: ‘Een zintuiglijk verlangen is in mij aanwezig.’

Wanneer er geen zintuiglijk verlangen aanwezig is, is hij zich bewust: ‘Er is geen zintuiglijk verlangen in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust hoe zintuiglijk verlangen, dat voordien nog niet in hem was opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe zintuiglijk verlangen, dat nu in hem opgekomen is, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust hoe zintuiglijk verlangen, dat nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

³² 'zintuiglijk verlangen' → vert. van 'kammachanda'.

Wanneer afkeer, haat en boosheid ³³ in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is afkeer, haat en boosheid in mij aanwezig.'

Wanneer er geen afkeer, haat en boosheid in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is geen afkeer, haat en boosheid in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe afkeer, haat en boosheid, die voordien nog niet in hem waren opgekomen, ontstaan.

Hij is zich bewust hoe afkeer, haat en boosheid, die nu in hem zijn opgekomen, vernietigd worden.

Hij is zich bewust hoe afkeer, haat en boosheid, die nu in hem vernietigd zijn, in de toekomst kunnen voorkomen worden.

Wanneer luiheid en loomheid ³⁴ in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is luiheid en loomheid in mij aanwezig.'

Wanneer er geen luiheid en loomheid in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is geen luiheid en loomheid in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe luiheid en loomheid, die voordien nog niet in hem waren opgekomen, ontstaan.

Hij is zich bewust hoe luiheid en loomheid, die nu in hem zijn opgekomen, vernietigd worden.

³³ 'afkeer, haat en boosheid' → vert. van 'vyapada'.

³⁴ 'luiheid en loomheid' → vert. van 'thinamiddha'.

Hij is zich bewust hoe luiheid en loomheid, die nu in hem vernietigd zijn, in de toekomst kunnen voorkomen worden.

Wanneer rusteloosheid en gepieker ³⁵ in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is rusteloosheid en gepieker in mij aanwezig.'

Wanneer er geen rusteloosheid en gepieker in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is geen rusteloosheid en gepieker in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe rusteloosheid en gepieker, die voordien nog niet in hem waren opgekomen, ontstaan.

Hij is zich bewust hoe rusteloosheid en gepieker, die nu in hem zijn opgekomen, vernietigd worden.

Hij is zich bewust hoe rusteloosheid en gepieker, die nu in hem vernietigd zijn, in de toekomst kunnen voorkomen worden.

Wanneer er sceptische twijfel ³⁶ in hem aanwezig is, is hij zich bewust: 'Er is sceptische twijfel in mij aanwezig.'

Wanneer er geen sceptische twijfel in hem aanwezig is, is hij zich bewust: 'Er is geen sceptische twijfel in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe sceptische twijfel, die voordien nog niet in hem was opgekomen, ontstaat.

³⁵ 'rusteloosheid en gepieker' → vert. van 'uddhaccakukkucca'.

³⁶ 'sceptische twijfel' → vert. van 'vicikiccha'.

Hij is zich bewust hoe sceptische twijfel, die nu in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust hoe sceptische twijfel, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘Zó is geestinhoud!’.³⁷

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Vijf Hindernissen.”

³⁷ 'Zó is geestinhoud!' → vert. van 'atthi dhamma' (P.) wat een uitdrukking is om te zeggen dat de yogi de geestinhoud experientieel ervaart, d.i. de ware aard van de geestinhoud, i.c. het proces van ontstaan en vergaan van de geestinhoud.

II. Verhandeling over de Vijf Kkhandhas.

(P. Kkhandhapabbam)

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de geestinhoud in de geestinhoud, in relatie tot de Vijf Kkhandhas.

En hoe doet een monnik dat?

Welnu, een monnik begrijpt goed: ‘Zo is materie [materiële vorm] (P. rupa-kkhandha); zo ontstaat materie; zo vergaat materie.’

Hij begrijpt goed: ‘Zo zijn gewaarwordingen (P. vedana-kkhandha); zo ontstaan gewaarwordingen; zo verdwijnen gewaarwordingen.’

Hij begrijpt goed: ‘Zo is perceptie [cognitie] (P. sanna-kkhandha); zo ontstaat perceptie; zo verdwijnt perceptie.’

Hij begrijpt goed: ‘Zo zijn reacties [reacties/wilsuitingen] (P. sankhara-kkhandha); zo ontstaan reacties; zo verdwijnen reacties.

Hij begrijpt goed: ‘Zo is bewustzijn (P. vinnana-kkhandha); zo ontstaat bewustzijn; zo verdwijnt bewustzijn.’”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘Zó is geestinhoud!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Vijf Kkhandhas.”

III. Verhandeling over de Zes Zintuigsferen.

(P. Ayatanapabbam)

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de geestinhoud in de geestinhoud, in relatie tot de ‘Zes innerlijke en zes uiterlijke zintuigsferen’ (P. salayatana).

En hoe doet hij dat?

Welnu, een beoefenaar begrijpt wat het oog is; hij begrijpt wat vormen [visuele objecten] zijn en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen het oog en vormen.

Hij begrijpt hoe een innerlijke binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe een innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat het oor is; hij begrijpt wat geluid is [auditiële objecten] en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen het oor en geluiden.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat de neus is; hij begrijpt wat geur is [reuk objecten] en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen neus en geuren.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat de tong is; hij begrijpt wat smaak is [smaak objecten] en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen de tong en smaken.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat het lichaam is; hij begrijpt wat aanrakingen zijn [tastbare objecten] en hij begrijpt de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen het lichaam en aanrakingen.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt, hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij begrijpt wat de geest is; hij is zich bewust van gedachten [mentale objecten] en hij is zich bewust van de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen de geest en gedachten.

Hij begrijpt hoe een nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij begrijpt hoe de innerlijke binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.”

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘Zó is geestinhoud!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Zes Zintuigsferen.”

IV. Verhandeling over de Zeven Ontwakingsfactoren.

(P. Bojjhangapabbam) ³⁸

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de geestinhoud in de geestinhoud, in relatie tot de ‘Zeven Ontwakingsfactoren.’

En hoe doet een beoefenaar dat?

*Welnu, monniken, wanneer in hem de 1ste ontwakingsfactor—*aandacht* ³⁹—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘Aandacht is in mij aanwezig.’*

*Wanneer de ontwakingsfactor *aandacht* niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘Er is geen *aandacht* in mij aanwezig.’*

*Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor *aandacht*, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.*

*Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor *aandacht*, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.*

*Wanneer in hem de 2de ontwakingsfactor—*onderzoek van verschijnselen* ⁴⁰—aanwezig is, dan is hij zich daar-*

³⁸ ‘bojjhangapabbam’ (P.) → *bojjhanga+pabba*: *bojjhanga* → *bodhi+anga*: *bodhi* = *ontwa-ken*; *anga* = *factor*; *pabba* = *de sectie, het kapittel, het onderdeel, de paragraaf*. *Bojjhanga-pabbam* = *de paragraaf over de ontwakingsfactoren*.

³⁹ ‘*aandacht*’ → *vert. van ‘sati-sambojjhanga’*.

⁴⁰ ‘*onderzoek van verschijnselen*’ → *vert. van ‘dhammavicaya-sambojjhanga’*.

van bewust: 'De ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen is in mij aanwezig.'

Wanneer de ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen is niet in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 3de ontwakingsfactor—energie [ijver, inspanning] ⁴¹—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor energie is in mij aanwezig.'

Wanneer de ontwakingsfactor energie niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor energie is niet in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor energie, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor energie, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

⁴¹ 'energie, ijver, inspanning' → vert. van 'virīya-sambojjhanga'.

Wanneer in hem de 4de ontwakingsfactor—vreugde [verrukking, geestelijke vervoering]⁴²—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor vreugde is in mij aanwezig.'

Wanneer de ontwakingsfactor vreugde niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor vreugde is niet in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor vreugde, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor vreugde, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 5de ontwakingsfactor—kalmte [diepe innerlijke rust]⁴³—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor kalmte is in mij aanwezig.'

Wanneer de ontwakingsfactor kalmte niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor kalmte is niet in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor kalmte, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor kalmte, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

⁴² 'vreugde [verrukking, geestelijke vervoering] → vert. van 'piti-sambojjhanga.

⁴³ 'kalmte [diepe innerlijke rust] ' → vert. van 'passaddhi-sambojjhanga'.

Wanneer in hem de 6de ontwakingsfactor—concentratie⁴⁴—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor concentratie is in mij aanwezig.’

Wanneer de ontwakingsfactor concentratie niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor concentratie is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor concentratie, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor concentratie, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.

Wanneer in hem de 7de ontwakingsfactor—gelijkmoedigheid⁴⁵—aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor gelijkmoedigheid is in mij aanwezig.’

Wanneer de ontwakingsfactor gelijkmoedigheid niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor gelijkmoedigheid is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor gelijkmoedigheid, als die nog niet ontstaan is, ontstaat.

Hij is zich bewust hoe de ontwakingsfactor gelijkmoedigheid, als hij ontstaan is, ontwikkeld en geperfectioneerd kan worden.”

⁴⁴ 'concentratie' → vert. van 'samadhi-sambojjhanga'.

⁴⁵ 'gelijkmoedigheid' → vert. van 'upekkha-sambojjhanga'.

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘Zó is geestinhoud!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Zeven Ontwaakingsfactoren.”

V. *Verhandeling over de Vier Edele Waarheden.*
(P. Saccapabbam) ⁴⁶

“En verder, Monniken, observeert een beoefenaar de geestinhoud in de geestinhoud in relatie tot de ‘Vier Edele Waarheden’. ⁴⁷

En hoe doet hij dat?

Welnu, een beoefenaar is zich bewust: ‘Dit is dukkha.’ Hij begrijpt het zoals het werkelijk is. ⁴⁸

Hij is zich bewust: ‘Dit is de oorsprong van dukkha.’ Hij begrijpt het zoals het werkelijk is.

Hij is zich bewust: ‘Dit is de beëindiging van dukkha.’ Hij begrijpt het zoals het werkelijk is.

Hij is zich bewust: ‘Dit is het pad dat leidt naar de beëindiging van dukkha.’ Hij begrijpt het zoals het werkelijk is.

UITEENZETTING OVER DE WAARHEID VAN DUKKHA
(P. Dukkhasaccaniddeso)

“En wat, Monniken, is de Edele Waarheid van Dukkha?

⁴⁶ ‘saccapabbam’ (P.) → sacca+pabba: sacca = Waarheid, waarheden; pabba = de sectie, het kapittel, het onderdeel, de paragraaf. Saccapabbam = de paragraaf over de Edele Waarheden.

⁴⁷ ‘de Vier Edele Waarheden’ → vert. van ‘cattari ariya saccani’.

⁴⁸ ‘zoals het werkelijk is’ → vert. van ‘yatha bhuta’.

Geboorte is dukkha, ouderdom is dukkha, [ziekte is dukkha], sterven is dukkha, zorgen, verdriet, pijn, droefheid en leed zijn dukkha, niet krijgen wat men begeert is dukkha; in contact komen met iets waarvan men niet houdt is dukkha, gescheiden worden van iets waarvan men houdt is dukkha, samengevat: zich vastklampen aan de vijf aggregaten is dukkha.

En wat is geboorte?

Het feit dat alle soorten wezens, welke dan ook, in wat voor soort bestaan dan ook, geboren worden, tot conceptie komen, ontstaan, afdalen in een moederschoot, tot bestaan komen, dat hun aggregaten (P. khandhas) verschijnen, dat ze hun zintuiglijke vermogens verwerven—dat, Monniken, wordt geboorte genoemd.

En wat is ouderdom?

Het feit dat alle soorten wezens, welke dan ook, in wat voor soort bestaan dan ook, ouder worden, aftakelen, hun tanden verliezen, grijs worden en rimpels krijgen, hun vitaliteit verliezen, dat hun zintuiglijke vermogens afnemen—dat, Monniken, wordt ouderdom genoemd.

En wat is sterven?

Het feit dat alle soorten wezens, welke dan ook, in wat voor soort bestaan dan ook, ophouden te bestaan, wegvallen, heengaan, ten onder gaan, verdwijnen, sterven, doodgaan, overlijden, de voltooiing van hun levensduur, dat hun aggregaten uiteenvallen, dat ze hun lichaam afwerpen—dat, Monniken, wordt sterven genoemd.

En wat zijn zorgen?

Telkens als iemand getroffen wordt door verschillende soorten verlies en tegenspoed, die gevolgd worden door de ene of andere pijnlijke toestand van de geest, door zorgen, door rouw, door treurigheid, door innerlijke droefheid en door diepe innerlijke smart—dat, Monniken, wordt zorgen genoemd.

En wat is verdriet?

Telkens iemand getroffen wordt door verschillende soorten verlies en beproeving, die gevolgd worden door de ene of andere pijnlijke toestand van de geest, door weelagen en huilen, door verdriet, door diepe weeklachten, door diep verdriet, door de toestand van diep weeklagen en diep verdriet—dat, Monniken, wordt verdriet genoemd.

En wat is pijn?

Lichamelijk leed, lichamelijk ongemak, een leedvolle, onaangename gewaarwording die ontstaat uit contact van het lichaam met iets—dat, Monniken, wordt pijn genoemd.

En wat is droefheid?

Geestelijk leed, geestelijk ongemak, geestelijke pijn, een leedvolle onaangename gewaarwording die ontstaat uit contact van de geest met iets—dat, Monniken, wordt droefheid genoemd.

En wat is leed?

Telkens als iemand getroffen wordt door verschillende soorten verlies en tegenspoed, die gevolgd worden door de ene of andere pijnlijke toestand van de geest, door tegenspoed, door leed, getroffen door leed en getroffen door groot leed—dat, Monniken, wordt leed genoemd.

En wat betekent ‘dukkha ten gevolge van het in contact komen met iets waarvan men niet houdt’?

Overal waar en telkens wanneer men onaangename zintuiglijke objecten zoals vormen, geluiden, geuren, smaken, aanrakingen of gedachten tegenkomt wordt dit dukkha genoemd, omdat men verbonden wordt met iets wat men niet aangenaam vindt.

Overal waar en telkens wanneer men mensen ontmoet, met hen in contact komt of met hen verenigd wordt, die u onheil, kwaad, problemen of angst toewensen, wordt dit dukkha genoemd, omdat men verbonden wordt met iets wat men niet aangenaam vindt.

En wat betekent ‘dukkha ten gevolge van het gescheiden worden van iets wat men aangenaam vindt’?

Overal waar en telkens wanneer men aangename zintuiglijke objecten zoals vormen, geluiden, geuren, smaken, aanrakingen of gedachten tegenkomt, en men van deze objecten afstand moet nemen wordt dit dukkha genoemd, omdat men gescheiden wordt van iets wat men aangenaam vindt.

Overal waar en telkens wanneer men mensen ontmoet, met hen in contact komt of met hen verenigd wordt, die u geluk, voorspoed, hulp of vrede toewensen, en men

van deze mensen gescheiden raakt, wordt dit dukkha genoemd, omdat men gescheiden wordt van iets wat men aangenaam vindt.

En wat betekent 'dukkha ten gevolge van het gescheiden worden van iets waarvan men houdt?'

Monniken, bij wezens die onderworpen zijn aan geboorte ontstaat de wens: 'Waren we maar niet geboren! Was er maar geen geboorte voor ons!' Maar zoiets kan niet louter door het te wensen verkregen worden. En niet krijgen wat men wil, is dukkha.

Monniken, in wezens die onderworpen zijn aan ouderdom komt de wens op: 'Hoefden we maar niet oud te worden! Waren we maar niet onderworpen worden aan ouderdom!' Maar zoiets kan niet louter door het te wensen verkregen worden. En niet krijgen wat men wil is dukkha.

Monniken, in wezens die onderworpen zijn aan ziekte komt de wens op: 'Waren we maar niet onderworpen aan ziekte! Mochten we niet ziek worden!' Maar dit kan niet louter door het te wensen verkregen worden. En niet krijgen wat men wil, is dukkha.

Monniken, in wezens die onderworpen zijn aan de dood komt de wens op: 'Hoefden we maar niet te sterven! Stierven we maar nooit!' Maar dit kan niet louter door het te wensen verkregen worden. En niet krijgen wat men wil is dukkha.

Monniken, in wezens die onderworpen zijn aan zorgen, verdriet, pijn, droefheid en leed komt de wens op: 'Waren we maar niet onderworpen aan zorgen, verdriet, pijn, droefheid en leed!' Maar dit kan niet louter door het te

wensen verkregen worden. En niet krijgen wat men wil is dukkha.

En wat betekent 'dukkha is het vastklampen aan de vijf aggregaten [kkhandhas]?'

Vastklampen aan het aggregaat van materie is dukkha.

Vastklampen aan het aggregaat van gewaarwording is dukkha.

Vastklampen aan het aggregaat van perceptie is dukkha.

Vastklampen aan het aggregaat van reactie is dukkha.

Vastklampen aan het aggregaat van bewustzijn is dukkha.

Dit, Monniken, is de Edele Waarheid van Dukkha.”

UITEENZETTING OVER DE WAARHEID V/D OOR- SPRONG VAN DUKKHA

(P. Samudayasaccaniddeso)

“En wat, Monniken, is de Edele Waarheid van de Oorsprong van Dukkha?

Het is het verlangen dat steeds opnieuw tot 'worden' (P. bhava) leidt; de begeerte die stevig geliëerd is aan wel-lust en hartstocht, en eens in dit, dan weer in dat genoegen vindt, namelijk het verlangen naar zintuiglijke genot, het verlangen om steeds opnieuw te 'worden' en het verlangen naar vernietiging.

En waar, Monniken, ontstaat deze begeerte? Waarop raakt dit verlangen gevestigd?

Waar in de wereld ⁴⁹ ook maar iets aantrekkelijks te vinden is, waar ook maar iets aangenaams bestaat, daar ontstaat deze begeerte. Daarop raakt dit verlangen gevestigd.

Maar wat in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam?

Het oog in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het oor in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De neus in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De tong in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het lichaam in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De geest in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Visuele objecten, materiële vormen in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd

⁴⁹ 'wereld' → vert. van 'loke'. Hier in de betekenis van alles wat men kan ervaren bij de zintuigpoorten (de innerlijke zintuigpoorten, de uiterlijke zintuigpoorten en het contact tussen beide). In deze betekenis staat 'loke' voor het hele geest/lichaam-complex.

Auditieve objecten, geluiden in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Geuren in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Smaken in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Aanrakingen in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het visueel bewustzijn [oogbewustzijn] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het auditief bewustzijn [oorbewustzijn] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het reuk-bewustzijn [neusbewustzijn] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het smaak-bewustzijn [tongbewustzijn] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het tast-bewustzijn [lichaamsbewustzijn] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het mentale bewustzijn [geestbewustzijn] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het oogcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het oorcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het neuscontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het tongcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het lichaamscontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het geestcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van oogcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van oorcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van neuscontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van tongcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van lichamelijke contact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van geestcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De perceptie van visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De perceptie van geluiden in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De perceptie van geuren in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De perceptie van smaken in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De perceptie van aanraking in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De perceptie van de geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De mentale reactie op visuele objecten in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De mentale reactie op geluiden in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De mentale reactie op geuren in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De mentale reactie op smaken in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De mentale reactie op aanraking in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

De mentale reactie op geestinhoud is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het verlangen naar visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het verlangen naar geluiden in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het verlangen naar geuren in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het verlangen naar smaken in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het verlangen naar aanraking in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het verlangen naar geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan geluiden in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan aanraking in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het repetitief denken aan visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het repetitief denken aan geluiden in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het repetitief denken aan geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het repetitief denken aan smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het repetitief denken aan aanraking in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Het repetitief denken aan geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en daarop raakt het gevestigd.

Dit, Monniken, wordt de Edele Waarheid van de Oorsprong van Dukkha genoemd.”

UITEENZETTING OVER DE WAARHEID V/D BEËINDIGING VAN DUKKHA

(P. Nirodhasaccaniddeso)

“En wat dan, Monniken, is de Edele Waarheid van de Beëindiging van Dukkha?

Het is het volledige verdwijnen en ophouden van dit verlangen, het verlaten, het opgeven, het afwerpen ervan. Het is de bevrijding uit en het loslaten van deze begeerte.

Maar waar, Monniken, kan dit verlangen uitgeroeid worden? Waar kan deze begeerte vernietigd worden?

Overal in de wereld waar iets aantrekkelijks en aangenaams bestaat kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

En wat is aantrekkelijk van aard en aangenaam van aard in de wereld?

Het oog in de wereld [van geest en materie] is aantrekkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oor in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De neus in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De tong in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het lichaam in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De geest in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De visuele objecten [materiële vormen] in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De geluiden in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De geuren in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De smaken in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De aanrakingen in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De geestinhouden in de wereld zijn aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oogbewustzijn in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oorbewustzijn in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het neusbewustzijn in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het tongbewustzijn in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het lichaamsbewustzijn in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het geestbewustzijn in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oogcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oorcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het neuscontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het tongcontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het lichaamscontact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het mentale contact in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met het oog in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met het oor in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met de neus in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met de tong in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met het lichaam in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met de geest in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van geluiden in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van geuren in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van smaken in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van aanraking in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar geluiden in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar geuren in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar smaken in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar aanraking in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan geluiden in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan aanrakingen in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan de geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het repetitief denken aan visuele objecten [materiële vormen] in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het repetitief denken aan geluiden in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het repetitief denken aan geuren in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het repetitief denken aan smaken in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het repetitief denken aan aanrakingen in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het repetitief denken aan de geestinhoud in de wereld is aantrekkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Dit, Monniken is de Edele Waarheid van de Beëindiging van Dukkha.”

**UITEENZETTING OVER DE WAARHEID VAN HET PAD
DAT LEIDT TOT DE BEËINDIGING VAN DUKKHA
(P. Maggasaccaniddeso)**

“En wat, monniken, is de Edele Waarheid van het Pad dat leidt tot de beëindiging van dukkha?”

Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: het perfecte inzicht, de perfecte intentie, het perfecte spreken, het perfecte handelen, de perfecte wijze van levensonderhoud, de perfecte inspanning, de perfecte aandacht en de perfecte concentratie.

En wat is het perfecte inzicht? ⁵⁰

Het perfecte weten omtrent dukkha, het perfecte weten omtrent de oorsprong van dukkha, het perfecte weten omtrent het ophouden van dukkha en het perfecte weten omtrent de weg die leidt tot het ophouden van dukkha— dát wordt het perfecte inzicht genoemd, Monniken.

En wat is de perfecte intentie [gedachte]? ⁵¹

Het is de intentie tot verzaking [van verlangen]; de intentie tot het verzaken van afkeer/haat/boosheid; de intentie tot het verzaken van geweld— dát wordt het juiste besluit genoemd, Monniken.

En wat is het perfecte spreken? ⁵²

Het zich onthouden van leugens, het zich onthouden van achterklap, het zich onthouden van grove taal, het zich onthouden van kletspraak— dát wordt het perfecte spreken genoemd, Monniken.

En wat is het perfecte handelen? ⁵³

Het zich onthouden van het doden van levende wezens, het zich onthouden van nemen wat niet gegeven is, het zich onthouden van seksueel wangedrag— dát wordt het perfecte handelen genoemd, Monniken.

⁵⁰ 'het juiste inzicht' → vert. van 'samma ditthi'.

⁵¹ 'de juiste intentie' → vert. van 'samma sankappa'.

⁵² 'het juiste spreken' → vert. van 'samma vaca'.

⁵³ 'het juiste handelen' → vert. van 'samma kammanta'.

En wat is de perfecte wijze van levensonderhoud? ⁵⁴

Wat dit betreft geeft een leerling van de edelen een verkeerde wijze van levensonderhoud op en voorziet in zijn levensonderhoud op een juiste manier— dát wordt de perfecte wijze van levensonderhoud genoemd, Monniken.

En wat is de perfecte inspanning? ⁵⁵

Wat dit betreft neemt een beoefenaar zich voor om nog niet opgekomen negatieve, onheilzame mentale toestanden niet te laten ontstaan. Hij spant zich daartoe in. Doet dit met ijver. Maakt dit zijn betrachting. Streeft ernaar.

Hij neemt zich voor om reeds opgekomen negatieve, onheilzame mentale toestanden op te geven. Hij spant zich daartoe in. Doet dit met ijver. Maakt dit zijn betrachting. Streeft ernaar.

Hij neemt zich voor om nog niet opgekomen positieve, heilzame mentale toestanden te laten opkomen. Hij spant zich daartoe in. Doet dit met ijver. Maakt dit zijn betrachting. Streeft ernaar.

En hij neemt zich voor om reeds opgekomen positieve, heilzame mentale toestanden te laten bestaan, ze niet onzuiver te laten worden, ze te multipliceren, ze uit te breiden, ze te ontplooien, en ze te perfectioneren. Hij spant zich daartoe in. Doet dit met ijver. Maakt dit zijn

⁵⁴ 'de juiste wijze van levensonderhoud' → vert. van 'samma ajiva.

⁵⁵ 'de juiste inspanning' → vert. van 'samma vayama'.

betrachting. Streeft ernaar. Dát wordt de perfecte inspanning genoemd, Monniken.

En wat is de perfecte aandacht? ⁵⁶

Wat dit betreft observeert een beoefenaar het lichaam in het lichaam, geestdriftig, helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld [van geest en materie].

Hij observeert de gewaarwordingen in de gewaarwordingen, geestdriftig, helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld [van geest en materie].

Hij observeert de geest in de geest, geestdriftig, helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld [van geest en materie].

Hij observeert de geestinhoud in de geestinhoud, geestdriftig, helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, penetrerend aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld [van geest en materie].

En wat is de perfecte concentratie? ⁵⁷

Wat dit betreft gaat een beoefenaar, onthecht van zintuiglijk verlangen, onthecht van onheilzame mentale toestan-

⁵⁶ 'de juiste aandacht' → vert. van 'samma sati'.

⁵⁷ 'de juiste concentratie' → vert. van 'samma samadhi'.

den, ⁵⁸ het eerste meditatie-stadium [de eerste absorptie; de eerste jhana] binnen, die voortkomt uit onthechten en vergezeld gaat van de initiële (P. vittaka) en langdurige (P. vicara) aandacht van de geest en vervuld is van vreugde en geluk en hij verblijft daarin.

Met het afnemen van de initiële en langdurige aandacht van de geest en het toenemen van diepe innerlijke rust en eenheid van geest, gaat hij het tweede meditatiestadium [de tweede absorptie; de tweede jhana] binnen, die voortkomt uit concentratie, vrij is van de initiële en langdurige aandacht van de geest en die vervuld is van vreugde (P. piti) en hij verblijft daarin.

Door het ophouden van vreugde verwijft hij in gelijkmoedigheid en met aandacht, helder bewust en hij ervaart in zijn lichaam het geluk [de gelukzaligheid], hetgeen de edelen beschrijven als: ‘Dit geluk wordt ervaren door iemand die gelijkmoedig en aandachtig is.’ Zo gaat hij het derde meditatiestadium [de derde absorptie; de derde jhana] binnen en hij verblijft daarin.

Na het ophouden van genoeg en na het ophouden van pijn en doordat vroeger al vreugde en smart verdwenen waren, bereikt hij een stadium voorbij genoeg en pijn, namelijk het vierde meditatiestadium [de vierde absorptie; de vierde jhana], dat gekenmerkt wordt door gelijkmoedigheid (P. upekkha) en aandacht (P. sati) en hij verblijft daarin—dit, Monniken wordt perfecte concentratie genoemd.

Dit, Monniken, wordt genoemd de Edele Waarheid van de Weg die leidt tot het ophouden van Dukkha.”

⁵⁸ onthecht van de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana).

REFREIN

“Zo blijft de monnik volhardend de geestinhoud in de eigen geestinhoud observeren; blijft hij de geestinhoud in de geestinhoud van de anderen observeren; blijft hij de geestinhoud zowel bij zichzelf als bij de anderen observeren.

Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan van de geestinhoud observeren; blijft hij het proces van vergaan van de geestinhoud observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de geestinhoud observeren.

Na deze aandachtige observatie is zijn opmerkzaamheid als volgt gevestigd: ‘Zó is geestinhoud!’.

Aldus ontwikkelt zijn opmerkzaamheid zich tot helder begrip en continue aandacht. Zo blijft hij volhardend observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo, Monniken, blijft een monnik de geestinhoud in de geestinhoud observeren, in relatie tot de Vier Edele Waarheden.”

(6.) RESULTAAT VAN HET VESTIGEN VAN AANDACHT (P. Satipatthanabhavananisamso)

“Monniken, iedere beoefenaar die dit viervoudig cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zeven jaar, kan één van deze twee vruchten verwachten: de hoogste wijsheid nog in dit leven of, indien er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder.

Vergeet deze zeven jaar, Monniken! Iedere beoefenaar die dit viervoudig cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zes, vijf, vier, drie, twee of één jaar, kan één van deze twee vruchten verwachten: de hoogste wijsheid nog in dit leven of, indien er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder.

Vergeet dat ene jaar, Monniken! Iedere beoefenaar die dit viervoudige cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zeven, zes, vijf, vier, drie, twee maanden, één maand of een halve maand, kan één van deze twee vruchten verwachten: de hoogste wijsheid nog in dit leven of, wanneer er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder.

Vergeet die halve maand, Monniken! Iedere beoefenaar die dit viervoudige cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zeven dagen, kan één van deze twee vruchten verwachten: de hoogste wijsheid nog in dit leven of, wanneer er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder.”

Het is om deze reden dat ik gezegd heb:

“Monniken, dit is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van dukkha en angst; tot het onder de knie krijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.”

Aldus sprak de Bhagavat. De monniken waren verrukt en verheugden zich over wat Hij gezegd had.”

Einde van de Mahasatipatthana-Sutta. ♪

INZICHT-MEDITATIE

• *Vergankelijk zijn de dingen die ons bezielen, onderworpen aan ontstaan en aan vergaan. Na ontstaan te zijn, vergaan ze weer. Het verlangen ernaar tot rust te brengen, is nibbana.* • ⁵⁹

De onderstaande meditatie-beoefening vormt de kern van mijn persoonlijke meditatiepraktijk.



Ga naar een vredige plek... Zonder je mentaal en lichamelijk af. Zet je neer op de grond met gekruiste benen. Of op een kussentje, een zitbankje of een stoel. ⁶⁰

Ga comfortabel zitten... in een meditatiehouding die het beste bij je past...

Hou je rug recht... Hoofd, nek en ruggengraat in één loodlijn... Hou je ogen en mond zachtjes gesloten... En zit onbewogen..., onverstoord als een rots, als een berg... Zit waardig..., soeverein als een Boeddha.

⁵⁹ *Brahma-Samyutta, Samyutta Nikaya (SN 6.15)*

⁶⁰ *Een hedendaagse versie van wat in de Mahasatipatthana-Sutta als volgt wordt geformuleerd: 'Nadat een beoefenaar naar het bos, naar de voet van een boom, of naar een lege hut vergaan is, gaat hij met gekruiste benen zitten, met rechte rug, terwijl hij zijn aandacht richt op het gebied rond de mond'.*

Zit relax... Zit... En blijf zo zitten..., wat er ook gebeurt..., wat je ook overkomt..., wat je ook hoort..., wat je ook voelt..., blijf zitten... Op deze manier zonder je je mentaal en fysiek af. ⁶¹

Wees stil..., en observeer..., accepteer je realiteit..., blijf in wat écht is... Verlies je niet in allerlei verhaaltjes en drama's..., voel énkél je ademhaling zoals zij zich op dit ogenblik aan jou presenteert...

Vestig je aandacht op het punt waar de ademhaling binnenkomt en weer buitengaat... Op het kleine, driehoekige gebied dat gevormd wordt door de bovenlip en de ingang van de neusgaten... *Parimukham*... De *anapana*-plek... Probeer deze plek zo nauwkeurig mogelijk te bepalen...

Wanneer je een probleem hebt om deze plek juist te bepalen haal gewoon een paar keer diep adem...

Observeer op deze plek de adem zoals hij *is*..., zoals hij zich werkelijk, op dít moment, aan je presenteert... De adem zoals hij *is*..., de natuurlijke adem..., de normale adem..., de objectieve adem... De adem *as it is*...

Adem in... Adem uit... Wees heel bewust van elke inkomende en elke uitgaande adem. Gewoon in- en uitademen zonder iets te forceren. Elke bewuste inademing en elke bewuste uitademing houdt je in het heden. In het hier-en-nu... In dit moment... In het NU.

⁶¹ *Mentale en fysieke afzondering: geestelijke afzondering (P. citta-viveka) en lichamelijke afzondering (P. kaya-viveka). Dhammapada, Gatha # 205 — 'Wie de smaak van kalmte en van afzondering geproefd heeft, bevrijdt zich van angst en kwaad: hij drinkt de vreugde van de Dhamma.*

Zo verblijf je helder bewust in het heden... Zo blijf je bij datgene wat zich in dít moment aan je presenteert, zonder je te irriteren over wat dan ook... Besef dat het heden de éniige échte werkelijkheid is... Besef dat je uitsluitend in het heden tot spirituele groei en tot bevrijding kunt komen.

Zo ga je voorbij aan het piekeren over het verleden... Over de rusteloosheid die gedachten over de toekomst met zich brengt. Luister naar je hart..., naar je intuïtie..., luister niet naar je hoofd..., je hoofd creëert slechts angsten en dromen..., piekeren en stress... laat angsten en dromen achter je... Laat ze los...

Blijf bewust in- en uitademen... Geef je over aan je adem... Laat je dragen door je ademhaling... Kijk niet mentaal rond... Hou énkél bewuste aandacht op élke adem... Enkel wanneer je je *bewust* bent van de adem, *lééf* je... Wéét je dat je leeft... Op dít moment... Op élk moment.

Bewuste aandacht.

Observeer de adem 'links' wanneer hij door het linkse neusgat binnenkomt en door het linkse neusgat weer buitengaat... Observeer de adem 'rechts' wanneer hij door het rechtse neusgat binnenkomt en door het rechtse neusgat weer buitengaat... Wanneer de adem door beide neusgaten binnenkomt en door beide neusgaten weer buitengaat, observeer hem dan als dusdanig...

... Wees aandachtig op elke adem..., wees énkél aandachtig..., doe verder niets..., doe verder absoluut niets... Alléén aandacht..., énkél bewuste aandacht.

... Wees constant aandachtig op de inkomende adem..., wees constant aandachtig op de uitgaande adem..., op de inkomende adem..., op de uitgaande adem...

... Hou je aandacht vast op de ademhaling..., hou je aandacht rotsvast gefixeerd op de ademhaling... in het kleine, driehoekige gebied gevormd door de bovenlip en de neusgaten.... Hou je aandacht daar onwrikbaar vast..., je aandacht... onverzettelijk als de aandacht van een portier..., van een nachtwaker..., onverzettelijke aandacht op iedere adem die de neusgaten binnenkomt..., onverzettelijke aandacht op iedere adem die de neusgaten verlaat...

... Inkomende adem... uitgaande adem..., natuurlijke adem..., uitsluitend adem..., niets ánders dan adem... Wanneer de aandacht afgedwaald is, breng je haar zachtjes terug naar de plek waar zij binnenkomt en weer buitengaat...

... Blijf bij je adem..., aandachtig..., alert..., waakzaam.... Aandachtig..., alert..., waakzaam op élke inademing, diep of geagiteerd... Aandachtig..., alert..., waakzaam op élke uitademing, diep of geagiteerd...

Heb énkél aandacht op de inkomende en uitgaande adem: geen verwoording (*mantras*)..., géén visualisatie (*beelden*)..., géén speculatie (*concepten*)..., géén inbeelding (*geloof*)... Énkél *bewuste* adem. Zo vormt elke inkomende en elke uitgaande adem een brug tussen lichaam en geest...

Dwing je geest om bij de les te blijven... Hou op in onachtzaamheid te leven... Verplicht je geest om constant bij de adem te blijven... Steeds opnieuw... vastbesloten... *Adhitthana*... Laat niet toe dat je geest begint te

'wandelen'... En gebeurt het toch, breng dan je aandacht minzaam terug naar de ademhaling... Stel gewoon vast dat de adem is afgedwaald en breng vervolgens de aandacht terug naar de adem..., zónder enig oordeel... zónder zelfkritiek...

Wanneer je diep inademt, wéét dan dat je diep inademt... Wanneer je diep uitademt wéét dan dat je diep uitademt...

Wanneer je geagiteerd (oppervlakkig) inademt, wéét dan dat je geagiteerd inademt... Wanneer je geagiteerd (oppervlakkig) uitademt, wéét dan dat je geagiteerd uitademt...

Ga nu een stap verder in je beoefening.

Blijf de aandacht vestigen op de inkomende en uitgaande adem terwijl je *tezelfdertijd de cyclus* van je ademhaling volgt... het hele *proces* van je ademhaling..., het begin..., het midden..., en het einde... Je volgt deze *cyclus*, dit *proces* op de *anapana*-plek... Je volgt de ademhaling *niet* doorheen je lichaam. Je volgt de *cyclus* énkél op de plek waar de adem in je lichaam binnenkomt en buitengaat.

Observeer deze *cyclus*... dit continu *proces* van de ademhaling: de inkomende adem, het pauze-punt (het 'omkeerpunt' van inkomende naar uitgaande adem), de uitgaande adem en het pauze-punt (het 'omkeerpunt' van uitgaande naar inkomende adem)...

Blijf voortdurend deze ademcyclus volgen op de *anapana*-plek... Na enige tijd zal je ervaren hoe dit *proces* van de ademhaling je hele lichaam verzadigt... Je ervaart je

hele lichaam... Wees je ervan bewust hoe de ademhaling je hele lichaam stilaan verzadigt.

Hou je aandacht in het NU-moment gevestigd op het proces van de ademhaling op de *anapana*-plek... ⁶²

En plots... ben je volledig één met je adem: je wordt de adem; er is niets anders dan de adem... Adem en lichaam zijn één... Van zodra je volledig adem wordt, verdwijnt 'jouw' wereld... De hele wereld wordt *jouw* adem... Alle agitatie valt weg...

Nu het lichaam rustiger wordt, wordt ook de adem rustiger... Hoe subtieler de adem wordt, hoe rustiger en vrediger het lichaam wordt...

De eerste vier instructies van de *Anapana-Sutta* brengen je lichaam tot rust.



Blijf bewust in- en uitademen... In..., uit..., in..., uit...

Oefen je om vreugde te ervaren, terwijl je inademt... Oefen je om vreugde te ervaren, terwijl je uitademt...

Oefen je om geluk te ervaren, terwijl je inademt,... Oefen je om geluk te ervaren, terwijl je uitademt...

⁶² Dit is de sleutel waar alles om draait in vipassana: de yogi blijft zich bewust van zijn adem (zo blijft zijn aandacht gevestigd in het heden) terwijl hij tezelfdertijd zijn aandacht fixeert op wat hij observeert of doet. In dit geval: bewuste aandacht op het proces (de cyclus van de ademhaling: begin, midden, einde) van de ademhaling.

De vreugde en het geluk die je ervaart terwijl je in- en uitademt zijn een rechtstreeks gevolg van de realisatie van de eerste vier instructies... Vreugde (*P. piti*) en geluk (*P. sukha*) ontstaan automatisch... ⁶³

Word je bewust, terwijl je inademt, van al je gewaarwordingen (fysiek) en gevoelens (mentaal)... Word je bewust, terwijl je uitademt, van al je gewaarwordingen en gevoelens... Gewaarwordingen doen zich voor óp of ín of doorheen je lichaam, in de realiteit van dít moment..., én van moment tot moment... Alle zintuiglijke ervaringen manifesteren zich ín of óp of doorheen je lichaam...

... Deze individuele gewaarwordingen kunnen álles zijn..., werkelijk álles: zij kunnen hitte zijn..., koude..., jeuk... druk..., pijn..., kloppen..., tintelen..., prikkelen..., bonzen... Zij kunnen een gevoel van lichtheid zijn..., een gevoel van zwaarte..., van samentrekken..., van uitzetten... Deze gewaarwordingen kunnen het hele lichaam beslaan..., ze kunnen eveneens een kleine oppervlakte van het lichaam innemen... Ze kunnen zich ín, óp of doorheen het hele lichaam afspelen...

Deze gewaarwordingen kunnen aangenaam zijn..., onaangenaam..., of neutraal... Als ze aangenaam zijn, wees je er dan bewust van... Zijn ze onaangenaam, wees je daar ook bewust van... En als ze noch aangenaam, noch onaangenaam zijn eveneens...

... Wees je bewust van ál deze gewaarwordingen die zich voordoen óp of ín of doorheen je lichaam, in de realiteit van dít moment, én van moment tot moment...

⁶³ *Vreugde en geluk zijn twee loten aan eenzelfde boom. Vreugde is heftiger, terwijl geluk intenser en bedaarder is.*

Breng de gewaarwordingen tot rust terwijl je inademt...
Breng de gewaarwordingen tot rust terwijl je uitademt...



Blijf bewust in- en uitademen.

Wees bewust van je geest terwijl je inademt... Wees bewust van je geest terwijl je uitademt... Wees je in het bijzonder bewust van de 'geestestoestand' waarin je geest zich bevindt..., bewust van de geestestoestand in dit moment...

Is je geest begerig..., of boosaardig..., of onwetend..., of kalm..., of verstrooid..., of 'ruim' genoeg om de materiële *jhanas* te beoefenen... of 'verheven' om de immateriële *jhanas* te praticeren..., of geconcentreerd..., of bevrijd van alle bezoedelingen?

Zie hoe je geest reageert op onrust... zie de onvoorspelbaarheid van de geest in relaties... Zie hoe de geest neigt naar identificatie... Identificatie met gedachten..., met vormen en voorwerpen..., met gewaarwordingen..., met gevoelens..., met situaties.

Zie ook hoe je geest kan rusten in *metta*... in liefdevolle vriendelijkheid..., in *karuna*... in mededogen..., in *mudita*... in medevreugde..., in gelijkmoedigheid... in *upekha*...

Besef dat je je geest tot rust en vrede moet brengen indien je *dukkha* wilt vernietigen... Besef dat énkél een rustige, evenwichtige, gebalanceerde geest je tot inzicht kan brengen...

Adem in en laat je geest rustig en vredig worden... Adem uit en laat je geest rustig en vredig worden...

Door de observatie van je rustige en vredige geest ontstaat concentratie. *Samadhi* is een geest die diep geconcentreerd is... die de *jhanangas* beheerst—*vitakka, vicara, piti, sukha* en *ekagatta*...

Een geconcentreerde geest leidt tot een staat van absorptie waardoor het diepe inzicht ontstaat dat alle fenomenen vergankelijk, onbevredigend en zelfloos zijn (*P. tilakkhana*)...

Maak je geest vrij terwijl je inademt... Maak je geest vrij terwijl je uitademt... Onderbreek je permanente gedachtenstroom... Zie hoe de ruimte... de spatie tussen twee gedachten steeds groter wordt. Deze ruimte..., deze spatie is je oorspronkelijke geest... je niet-geconditioneerde geest... je niet-gemanipuleerde geest... Het is deze geest die je tot bevrijding en tot zelfrealisatie zal voeren...



Blijf bewust in- en uitademen.

Observeer de vergankelijkheid van de geestinhoud (objecten van de geest) terwijl je inademt... Observeer de vergankelijkheid van de geestinhoud terwijl je uitademt.

Zo zal je de wijsheid ontwikkelen die in het proces van ontstaan en vergaan verscholen zit... Adem in en zie de vergankelijkheid van alle verschijnselen (*P. anicca*)... Adem uit en zie de vergankelijkheid van alle verschijnselen...

Adem in en observeer het wegebben... het passieloze (*P. viraga*) dat ontstaat wanneer je inziet dat het geen zin heeft om je te hechten aan dergelijke vergankelijke, onbevredigende en niet-stabiele verschijnselen... Adem uit en observeer het wegebben... het passieloze dat ontstaat wanneer je inziet dat het geen zin heeft om je te hechten aan dergelijke vergankelijke, onbevredigende en niet-stabiele verschijnselen...

Adem in en observeer volkomen bevrijding (*P. vimutti*)... Adem uit en observeer volkomen bevrijding... Door het penetrerend inzicht in de vergankelijkheid van de dingen, in de onbevredigdheid en in de zelfloosheid ervan (*P. tilakkhana*) beseft je dat er niets bestaat om je aan vast te klampen... De meditatie op de volkomen bevrijding zorgt ervoor dat je je bevrijdt uit je vroegere onwetendheid, verlangen en afkeer...

Observeer het loslaten (*P. vossagga*) bij het inademen... Observeer het loslaten bij het uitademen... Laat alle verlangen (*P. tanha*) los..., laat alle hechting (*P. upadana*) los... Laat je 'ik' los... Het loslaten van het 'ik' zal je uiteindelijk de stroom doen betreden (*P. sotapatti*)...

In deze stilte..., ⁶⁴ in deze diepe wijsheid (*P. panna*)... zal je de dingen zien zoals ze werkelijk zijn... *Yatha bhuta*...

Dit zal je realiseren door de *satipatthana*-techniek. Door indringend de vier fundamenteën van het lichaam/geest-complex te observeren...: het lichaam..., de gewaarwordingen..., de geest..., en de geestinhoud...

⁶⁴ 'De stilte waar je mag zijn zoals je bent' — Edel Maex, (2020), *Ondoorgrondelijke stilte*, Boeddhistisch Dagblad, 13 januari 2020



De Boeddha definieerde *satipatthana* als volgt:

'Monniken, dit is een enige, directe, ongeëvenaarde weg die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van zorgen en verdriet; tot het beëindigen van dukkha en angst; tot het onder de knie krijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.'

En wat is de weg?

Het is de observatie van het geest/lichaam-complex vanuit vier verschillende perspectieven: het lichaam..., de gewaarwordingen..., de geest... en de objecten van de geest.

En verder de observatie van alle aspecten en facetten van deze vier perspectieven...

[de observatie van het lichaam in het lichaam]

Zo observeer..., reflecteer..., mediteer je *'het lichaam in het lichaam'*. *Kaye kayanupassi...* énkelt op het lichaam. Het lichaam geïsoleerd van de andere drie Velden van Opmerkzaamheid: de gewaarwordingen, de geest en de geestinhoud...

Voor de eerste observatie van *het lichaam in het lichaam* gebruik je de ademhaling zoals beschreven in de *Anapana-Sutta*.

Adem bewust in... Adem bewust uit.

Wanneer je diep inademt wéét dat je diep inademt...
Wanneer je diep uitademt, wéét dat je diep uitademt...

Wanneer je geagiteerd (oppervlakkig) inademt, wéét dat je geagiteerd inademt... Wanneer je geagiteerd uitademt, wéét dat je geagiteerd uitademt...

Blijf de aandacht vestigen op de inkomende en uitgaande adem terwijl je *tezelfdertijd de cyclus* van je ademhaling volgt... het hele *proces* van je ademhaling... het begin..., het midden... en het einde...

Observeer deze *cyclus*... dit continu *proces* van de ademhaling: de inkomende adem, het pauze-punt (het 'omkeerpunt' van inkomende naar uitgaande adem), de uitgaande adem en het pauze-punt (het 'omkeerpunt' van uitgaande naar inkomende adem)...

Blijf voortdurend deze ademcyclus volgen op de *anapana*-plek... Na enige tijd zal je ervaren hoe dit *proces* van de ademhaling je hele lichaam verzadigt... Je ervaart je hele lichaam... Wees je ervan bewust hoe de ademhaling je hele lichaam stilaan verzadigt.

Wanneer je inademt ervaar je de verzadiging van je hele lichaam... Wanneer je uitademt ervaar je de verzadiging van je hele lichaam...

Breng vervolgens, bij elke inademing, je lichaam tot rust... Breng bij elke uitademing je lichaam tot rust...

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Voor de tweede observatie van het lichaam in het lichaam verleg je de aandacht naar de lichaamshoudingen... Observeer opmerkzaam de vier basishoudingen: zitten..., staan..., liggen... en lopen.

Wéét als je zit, dat je zit... Wéét als je staat, dat je staat... Wéét als je ligt, dat je ligt... Wéét als je loopt, dat je loopt...

Observeer daarna ook alle andere secundaire lichaamshoudingen die je aanneemt... In welke houding je lichaam zich ook bevindt, je bent je er bewust van...

Wees je bewust van het ontstaan en vergaan van elke lichaamshouding... Ontstaan en vergaan als wezens-

kenmerk. Niets vast... Alles snel veranderend en vergankelijk... Verschijnen en verdwijnen als karakteristiek...

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Voor de derde observatie van *het lichaam in het lichaam* verleg je de aandacht naar de vergankelijkheid van de lichaamshandelingen.

Naast de loutere observatie van de lichaamshoudingen die van moment tot moment veranderen in de vorige ob-

servatie richt je nu je aandacht op de *intentionele* handelingen.

Observeer helder bewust..., helder wetend..., wanneer je voor- of achteruit loopt... Vóór je kijkt of opzij kijkt... Je aankleedt en op weg gaat... De ledematen buigt of strekt... Eet of drinkt, kauwt of proeft... Je ontlast of urineert... Observeer alle lichaamshandelingen helder bewust..., helder wetend..., met een diepgaand begrip van vergankelijkheid...

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Bij de vierde observatie van *het lichaam in het lichaam* gaat je aandacht naar de anatomische delen waaruit je lichaam is samengesteld.

Bekijk je lichaam als een verzameling elementen (hoofd- en huidhaar; nagels; tanden; huid; vlees; pezen; botten; bloed; pus; urine...) die in een huidzak (het lichaam) met twee openingen worden bijeengehouden...

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., het lichaam in het lichaam van anderen..., het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... met alle aspecten en dimensies...

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

De vijfde observatie van *het lichaam in het lichaam* legt de opmerkzaamheid op de elementen.

Bekijk je lichaam als opgedeeld in zijn vier basis-elementen: aarde, water, vuur en lucht... Vlug zal je ook bij deze reflectie tot de vaststelling komen dat je lichaam geen enkele wezenlijke kern in zich draagt... je lichaam is slechts een verzameling van 'elementen' die veranderen van moment-tot-moment... Deze beschouwing leidt ertoe dat je het lichaam niet meer beschouwt als een 'ik'..., een 'mij'... of een 'mijn'...

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en

afkeer (*P. vineyya loka abhijhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: 'Zó is het lichaam!'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blij volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Bij de zesde observatie van *het lichaam in het lichaam* vestig je de aandacht op de negen knekelvelden. Het is de reflectie op negen verschillende ontbindingsfasen die het lijk transformeert tot stof...

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en daar ligt..., één dag dood..., twee dagen dood..., drie dagen dood..., Opgezwollen..., donkerblauw geworden..., in staat van ontbinding... Beschouw dit dode lichaam en denk: *'dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...'*

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en daar door kraaien..., raven..., honden... en door verschillende andere soorten dieren wordt aangevreten en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...*'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het

lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk waarvan nog slechts een geraamte overblijft..., met wat vlees en bloed eraan..., bijeengehouden door pezen en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...*'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk waarvan nog slechts een geraamte overblijft, zonder enig vlees, maar besmeurd met bloed en bijeengehouden door pezen en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...*'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loka abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de we-

reld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk waarvan nog slechts een geraamte overblijft, zonder enig vlees of bloed en bijeengehouden door pezen en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...*'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk dat uiteengevallen is tot losse beenderen die in alle richtingen verspreid liggen..., een botje van een hand hier..., een voetbotje daar..., hier een enkelbot..., daar een kniebot..., hier een dijbeen en daar een bekkenbeen..., hier een bot uit de wervelkolom en daar een uit de rug..., en daar weer een schouderbot..., hier een keelbeentje, daar een kaakbeen..., hier een tandbeen en daar een schedelbot..., en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...*'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de we-

reld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk waarvan de uiteengevallen beenderen verbleekt zijn als een schelp en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...*'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk, gereduceerd tot een hoop botten van méér dan een jaar oud en denk: '*dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...'*

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Beschouw het dode lichaam dat op een knekelveld geworpen is en kijk naar dit lijk waarvan de botten weggerot en vergaan zijn tot poeder en denk: '*dit lichaam van*

mij wacht hetzelfde lot..., het zal net zo worden..., het kan dit lot niet ontlopen...'

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.

Mediteer aandachtig op de onvermijdelijkheid van je dood... '*Ook dit lichaam is van dien aard..., ook dit lichaam zal zo worden..., ook dit lichaam kan aan dit lot niet ontkomen...'*

Het ontstaan en vergaan van het lichaam is een grote les in nederigheid... Realiseer in deze meditatie de *tilakkha-*

na... de drie kenmerken van alle geconditioneerde dingen: vergankelijkheid..., onbevredigdheid... en zelfloosheid... *Anicca... Dukkha... Anatta...*

Zo observeer je het lichaam in je eigen lichaam..., zo observeer je het lichaam in het lichaam van anderen..., zo observeer je het lichaam in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het vergaan van het lichaam..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van het lichaam..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van het lichaam en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op het lichaam gevestigd: '*Zó is het lichaam!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je lichaam observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier het lichaam in het lichaam observeren.



[de observatie van de gewaarwordingen in de gewaarwordingen]

Zo observeer..., reflecteer..., mediteer je op 'de gewaarwordingen in de gewaarwordingen' (*P. vedanasu vedananupassi*)... énkél op de gewaarwordingen en gevoelens. De gewaarwordingen en gevoelens geïsoleerd van de drie andere Velden van Opmerkzaamheid: lichaam, geest en geestinhoud...

Gewaarwordingen kunnen álles zijn..., werkelijk álles: zij kunnen hitte zijn..., koude..., jeuk... druk..., pijn..., kloppen..., tintelen..., prikkelen..., bonzen... Zij kunnen een gevoel van lichtheid zijn..., een gevoel van zwaarte..., van samentrekken..., van uitzetten... Gewaarwordingen kunnen het hele lichaam beslaan... of ze kunnen zich manifesteren op een kleine oppervlakte van het lichaam... Ze kunnen zich ín, óp of doorheen het hele lichaam afspe-len...

Observeer aandachtig..., alert..., waakzaam álle gewaarwordingen die zich, door de steeds wijzigende adembroom, voordoen op het kleine driehoekige gebied gevormd door de bovenlip en de neusgaten (*P. parimukham*)... Breid daarna je aandacht uit naar alle gewaarwordingen ín of óp of doorheen je lichaam... Je bent gelijkmoedig bewust van álle gewaarwordingen die zich voordoen... álles wát je voelt ín of óp of doorheen je lichaam... Álles wat je voelt..., álles wat je ervaart..., in de realiteit van dít moment..., én van moment tot moment...

Wanneer je een aangename gewaarwording (*P. sukha vedana*) ervaart, wees je er dan bewust van dat je een aangename gewaarwording ervaart...

Evenzo, wanneer je een onaangename gewaarwording (*P. dukkha vedana*) ervaart, wees je er dan bewust van dat je een onaangename gewaarwording ervaart...

Wanneer je een neutrale gewaarwording (*P. adukkhamasukha vedana*) ervaart... een gewaarwording die noch aangenaam, noch onaangenaam is... wees je er bewust van dat je een neutrale gewaarwording ervaart...

Hetzelfde geldt voor een aangename gewaarwording met gehechtheid (*P. samisa sukha vedana*)... of een aangename gewaarwording zonder gehechtheid (*P. niramisa sukha vedana*)...

Een onaangename gewaarwording met gehechtheid (*P. samisa dukkha vedana*)... of een onaangename gewaarwording zonder gehechtheid (*P. niramisa dukkha vedana*)

...

Een neutrale gewaarwording met gehechtheid (*P. samisa adukkhamasukha vedana*)... of een neutrale gewaarwording zonder gehechtheid (*P. niramisa adukkhamasukha vedana*)...

Wanneer je een aangenaam gevoel (*P. somanassa vedana*) ervaart, wees je er dan bewust van dat je een aangenaam gevoel ervaart...

Wanneer je een onaangenaam gevoel (*P. domanassa vedana*) ervaart, wees je er dan bewust van dat je een onaangenaam gevoel ervaart...

Wanneer je een neutraal gevoel (*P. upekkha vedana*) ervaart..., een gevoel dat noch aangenaam, noch onaangenaam is..., wees je er dan bewust van dat je een neutraal gevoel ervaart...

... Wees je bewust van ál deze gewaarwordingen die zich voordoen óp of ín of doorheen je lichaam, in de realiteit van dít moment, én van moment tot moment...

... Besef dat de ervaring van dít moment..., van íeder moment, uniek is en nooit meer herhaalbaar..., uniek en nooit meer repeteerbaar...

Wees constant bewust..., constant bewust van de werkelijkheid van dít moment... Je persoonlijke werkelijkheid in dít moment... Je persoonlijke, objectieve werkelijkheid zoals ze zich nú aan je manifesteert, d.i. je naakte werkelijkheid in dít moment... Blijf constant én bewust bij deze naakte, unieke werkelijkheid van dít moment...

... Observeer ál deze gewaarwordingen en gevoelens..., observeer ze objectief..., observeer ze onbevooroordeeld..., observeer ze afstandelijk..., zónder toevoeging van verhalen en drama's... *As they really are...*

... Laat je aandacht objectief, onbevooroordeeld, afstandelijk over íeder deel van je lichaam gaan..., íeder deel van je lichaam... *'Van de top van je hoofd tot de tippen van je tenen...; van de tippen van je tenen tot de top van je hoofd...'*

'Zoals ze werkelijk zijn'... dit betekent niet dat je deze gewaarwordingen en gevoelens moet beschouwen als een objectieve, onafhankelijke en absolute waarheid... Deze gewaarwordingen vormen immers slechts *jouw* hoogst persoonlijke, hoogst individuele ervaringen... Ze zijn *jouw* eigen hoogst individuele waarheid...

... Wélke gewaarwording of gevoelens je ook voelt of ervaart..., déze of géne gewaarwording of gevoelens..., déze gewaarwording/gevoelens of een ándere gewaar-

wording/gevoelen..., het maakt uiteindelijk géén énkél verschil uit, want íedere van jouw uiterst persoonlijke; uiterst individuele gewaarwordingen en gevoelens ver- toont een identiek, gemeenschappelijk kenmerk: het kenmerk van ontstaan en vergaan...

Het kenmerk van ontstaan en vergaan... Realiseer dit in jezelf...⁶⁵ Het is de ultieme boodschap van de Boeddha, samengevat in negen woorden: '*alles wat de mens be- zielt is aan vergankelijkheid onderhevig*'...

... Zo kan—op een bepaald moment—een subtiele, aan- gename gewaarwording of gewaarwordingen ontstaan... Het is mogelijk dat je deze subtiele, aangename gewaar- wording of gewaarwordingen ervaart ín of óp of door-

⁶⁵ *'Het kenmerk van ontstaan en vergaan... Realiseer dit in je- zelf...'* — Somaratne, G. A., (2016), *Felt and Reckoned: Twofold Dukkha in Early Buddhism, International Journal of Buddhist Thought & Culture Vol. 28. No. 1* — '*Suffering is a fact (sacca) in the worldly person's life, and in the teaching of the Buddha, this fact of life is presented as the first noble truth: 'this is suffer- ing' (dukkham ariya-saccam) for its understanding ennobles the worldly person. The truth of suffering, this fact of life, is to be fully understood (P. parinneyya) by seeing it within the framework of the Buddha's salvific formula: 'What is impermanent, that is suffering; what is suffering, that is not-self.' Understanding fully is to know the suffering together with its causes, its cessation, and the path leading to its cessation. The Buddha's teaching of suffering points out not just the suffering (P. dukkham eva), it also points out the cessation of suffering (P. dukkhassa ca nirod- ham): "Monks, both formerly and now what I teach is suffering and the cessation of suffering." As the Buddha teaches the ces- sation of suffering, he also teaches the causes of suffering and the path leading to the cessation of suffering. Thus, the Buddha teaches suffering purposively, that is, he teaches it to end suffer- ing; hence his teaching of suffering does not fall into pessi- mism.*

heen je hele lichaam... óf deze subtiele, aangename gewaarwording of gewaarwordingen op bepaalde delen van je lichaam...

Ze ontstaan..., ze vergaan..., ontstaan..., vergaan..., met enorme snelheid... en ze lijken voor een zekere tijd te blijven bestaan..., maar het kenmerk blijft steeds hetzelfde: ontstaan..., vergaan..., ontstaan..., vergaan... Deze subtiele, aangename gewaarwording of gewaarwordingen zijn voorbestemd om te ontstaan..., om te vergaan.

... Zo kan—op een ánder moment—een intense, heftige, felle, onaangename gewaarwording of gewaarwordingen ontstaan... Het is mogelijk dat je deze intense, heftige, felle, onaangename gewaarwording of gewaarwordingen ervaart in of op of doorheen je hele lichaam... óf deze intense, heftige, felle, onaangename gewaarwording of gewaarwordingen op bepaalde delen van je lichaam...

Ze ontstaan..., ze vergaan..., ontstaan..., vergaan..., en ze lijken voor een zekere tijd te blijven bestaan..., maar vroeg of laat zal ook déze onaangename gewaarwording of gewaarwordingen vergaan... Ook hier blijft het kenmerk steeds hetzelfde: ontstaan..., vergaan..., ontstaan..., vergaan... Zulke intense, heftige, felle, onaangename gewaarwording of gewaarwordingen zijn voorbestemd om te ontstaan..., voorbestemd om te vergaan...

Hetzelfde geldt voor neutrale gewaarwordingen...

In álle gevallen blijft het kenmerk steeds hetzelfde: ontstaan..., vergaan..., ontstaan..., vergaan... *Anicca*...

Hetzelfde geldt voor gevoelens... Voor aangename gevoelens..., voor onaangename gevoelens..., voor neutrale gevoelens...

... Zorg er steeds voor dat je geen éneke vooringomenheid genereert voor één van deze categorieën van gewaarwordingen en gevoelens..., noch voor de aangename gewaarwordingen..., noch voor de onaangename gewaarwordingen..., noch voor de neutrale gewaarwordingen..., noch voor aangename gevoelens..., noch voor onaangename gevoelens..., noch voor neutrale gevoelens...

... Aanvaard al deze gewaarwordingen en gevoelens zoals ze zich voordoen..., accepteer ze zoals ze zijn..., verlang er niet naar..., heb er evenmin een afkeer voor...

Accepteer ze zoals ze zijn..., pure acceptatie zonder enige voorkeur... Stel vast dat zowel de aangename als de onaangename als de neutrale gewaarwordingen... zowel de aangename als de onaangename als de neutrale gevoelens... steeds hetzelfde kenmerk bezitten... steeds dezelfde karakteristiek in zich dragen... *Anicca*.

Driewerf *anicca*: *Anicca...*, *Anicca...*, *Anicca...*

... Laat dit duidelijk zijn: déze gewaarwording of géne gewaarwording... , dít gevoel of dát gevoel..., wélke het ook is..., het heeft geen énkél belang... Begrijp dat al deze gewaarwordingen en gevoelens slechts instrumenten zijn... dat ze slechts gereedschap zijn om je te helpen om je eigen wijsheid te ontwikkelen... jouw eigen wijsheid door het verwerven van inzicht in de Wet van Vergankelijkheid..., jouw inzicht dat alles in constante verandering is...

... Maak daarom gebruik van iedere gewaarwording en gevoelens dat je ervaart—of ze nu aangenaam is..., on-aangenaam... of neutraal...

Door het helder begrip van *anicca*... het helder begrip in de constante verandering van álle dingen... ontwikkel je diepgaand je kwaliteit van gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) ... Gelijkmoedigheid t.o.v. de gewaarwordingen en gevoelens is het belangrijkste... jouw gelijkmoedigheid ten overstaan van al deze gewaarwordingen en gevoelens...

Gelijkmoedigheid is: níet de gewaarwordingen en de gevoelens beschouwen zoals je zou willen dat ze zijn...; níet de gewaarwordingen en de gevoelens beschouwen zoals je absoluut niet zou willen dat ze zijn...; níet de gewaarwordingen en de gevoelens beschouwen zoals je dént dat ze zijn...

Gelijkmoedigheid... is géén reactie geven op gewaarwordingen en gevoelens... nóch op subtiele, aangename gewaarwordingen en gevoelens...; nóch op intense, heftige, felle, onaangename gewaarwordingen en gevoelens...

... Blijf aandachtig bewust van de constant veranderende natuur van deze gewaarwordingen en van deze gevoelens en blijf gelijkmoedig..., gelijkmoedig..., gelijkmoedig...

... Aandacht en Gelijkmoedigheid... *Sati en Upekkha*..., Aandacht op de gewaarwordingen/gevoelens én gelijkmoedigheid door de ervaring van de Wet van *Anicca*. *Sati en Upekkha*. Dít is *vipassana*..., dít is *vipassana*... Dít is het proces van zuivering..., van bevrijding..... *Sati en Upekkha*... Aandacht en Gelijkmoedigheid...

Daarom: ontwikkel je aandacht en gelijkmoedigheid...

Maar wees voorzichtig wanneer je de *freeflow* van subtiële gewaarwordingen ervaart..., de *freeflow* van aangename subtiële gewaarwordingen ín of óp of doorheen je hele lichaam of op bepaalde delen van het lichaam, zorg ervoor dat je alert bent, héél alert bent...

Dit is een teken van gevaar... omdat hierdoor de nog bestaande gewoontepatronen van verlangen zich opnieuw kunnen manifesteren..., deze oude gewoontepatronen van verlangen en van hechting...

Van het moment dat je je overgeeft aan verlangen naar de *freeflow*... deze *freeflow* van subtiële, aangename vibraties die door je lichaam gieren..., creëer je *sankharas* van verlangen. *Sankharas* van verlangen en hechting... van verlangen en hechting...

... Trap niet meer in deze oude val... Géén slavernij meer..., géén onderwerping meer aan die oude gewoontepatronen van verlangen..., géén ellende meer...

... En wanneer je onaangename gewaarwordingen ervaart... deze intense, heftige, felle onaangename gewaarwordingen ín of óp of doorheen je hele lichaam of in bepaalde delen van je lichaam, zorg ervoor dat je alert bent, héél alert bent... Ook dit is een teken van gevaar... omdat ook hier weer de bestaande gewoontepatronen van afkeer en haat opnieuw aan de oppervlakte komen... Van het moment dat je je overgeeft aan afkeer voor de intense, heftige, felle, onaangename gewaarwordingen... dan leidt dit ertoe dat je *sankharas* van afkeer opbouwt...

... Trap niet meer in deze oude val... Géén slavernij meer..., géén onderwerping meer aan je oude gewoontepatronen van afkeer en haat...

... Immers, wanneer je verlangen genereert...; wanneer je afkeer en haat genereert..., dan verlies je je gelijkmoedigheid..., dan verlies je je wijsheid..., dan stopt het proces van zuivering... dan start het proces van vermenigvuldiging van de *sankharas* van verlangen en van haat...

... Begrijp helder hoe je jezelf hierdoor misleidt..., begrijp hoe deze *sankharas* van verlangen en deze *sankharas* van afkeer en haat zich vermenigvuldigen...

Stop deze misleiding. Bezin jezelf... en kom opnieuw tot gelijkmoedigheid... gelijkmoedigheid... *Upekkha... Upekkha...*

... Begrijp dat... wanneer je gelijkmoedig blijft... wanneer je géén reactie geeft op deze gewaarwordingen... nóch op de subtiele, aangename gewaarwordingen...; nóch op de intense, heftige, felle, onaangename gewaarwordingen je géén nieuwe *sankharas* opbouwt.

Begrijp dat, door je gelijkmoedigheid, het proces van de vermenigvuldiging van deze *sankharas* van verlangen en van deze *sankharas* van afkeer en van haat volledig stopgezet wordt... en dat, conform de natuurwet, de nog oude, bestaande onderliggende *sankharas*, één na één, aan de oppervlakte komen en vernietigd worden..., uitgerukt worden..., compleet verdelgd en ontworteld worden...

Zo creëer je... geleidelijk aan... een platform waarop alle *sankharas*, zowel deze van verlangen als deze van afkeer/ haat..., alle *sankharas* die tot 'worden' — tot '*bha-*

va'..., dus tot wedergeboorte—én als dusdanig tot nieuwe ellende aanleiding geven, stelselmatig weggevaagd worden..., systematisch vernietigd worden...

Realiseer in deze meditatie de *tilakkhana*... de drie kenmerken van alle geconditioneerde dingen: hun vergankelijkheid..., hun onbevredigdheid... en hun zelfloosheid... *Anicca... Dukkha... Anatta...*

Zo observeer je de gewaarwordingen en gevoelens in je eigen lichaam..., de gewaarwordingen en gevoelens in het lichaam van anderen..., de gewaarwordingen en gevoelens in zowel je eigen lichaam als in het lichaam van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... met alle aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de gewaarwordingen en gevoelens..., zo observeer je het proces van het vergaan van de gewaarwordingen en gevoelens..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van de gewaarwordingen en gevoelens..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de gewaarwordingen/gevoelens en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op de gewaarwordingen gevestigd: 'Zó zijn gewaarwordingen!'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je gewaarwordingen observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in

de wereld... Blijf op deze manier de gewaarwordingen in de gewaarwordingen observeren.



[de observatie van de geest in de geest]

Zo observeer..., reflecteer..., mediteer je op '*de geest in de geest*'. *Citte cittanupassī*... énkél op de geest. De geest geïsoleerd van de andere drie Velden van Opmerksaamheid: lichaam, gewaarwordingen en geestinhoud.

Observeer aandachtig..., alert..., waakzaam de gesteldheden van de geest...

Wanneer je geest wellustig, begerig en verlangend is, wees je bewust van deze staat van wellust, begeerte en verlangen... Of: Wanneer je geest niet wellustig, niet begerig en niet verlangend is, wees je bewust van deze gesteldheid van je geest...

Wanneer je geest afkerig, haatdragend, boosaardig is, wees je bewust van deze staat van afkeer, haat en boosheid... Of wanneer je geest niet afkerig, niet haatdragend, niet boosaardig is, wees je bewust van deze gesteldheid van je geest...

Wanneer je geest onwetend is... zich separaat opstelt tegenover het geheel... wees je bewust van deze staat van onwetendheid... Of: wanneer je geest niet onwetend is... en inziet dat het '*ik*', '*mij*' en '*mijn*' slechts een illusie is... wees je bewust van deze gesteldheid van je geest...

Wanneer je geest kalm is, wees je bewust van deze staat van kalmte... Of wanneer je geest niet kalm is, wees je bewust van deze gesteldheid van je geest...

Wanneer je geest verstrooid of afgeleid is, wees je bewust van deze staat van verstrooidheid of van afleiding... Of wanneer je geest niet verstrooid of afgeleid is, wees je bewust van deze gesteldheid van je geest...

Wanneer je geest 'ruim' is... gezuiverd door de beoefening van de materiële *jhanas*, wees je bewust van deze staat van concentratie... Of wanneer je geest niet 'ruim' is... niet gezuiverd door de beoefening van de materiële *jhanas*, wees je bewust van deze gesteldheid van je geest...

Wanneer je geest 'verheven' is... in staat om de immateriële *jhanas* te realiseren, wees je bewust van deze diepe staat van concentratie... Of wanneer je geest niet 'verheven' is... niet in staat om de immateriële *jhanas* te realiseren, wees je bewust van deze gesteldheid van je geest...

Wanneer je geest geconcentreerd is, wees je bewust van deze staat van concentratie... Of wanneer je geest niet geconcentreerd is, wees je bewust van deze gesteldheid van je geest...

Wanneer je geest bevrijd is... een geest zonder onwetendheid, zonder verlangen en zonder afkeer... wees je bewust van deze staat van bevrijding... Wanneer je geest niet bevrijd is, wees je bewust van deze gesteldheid van je geest...

Wees je bewust van de manier waarop de geest werkt... hoe deze geestesgesteldheden voortdurend opkomen en weer verdwijnen... ontstaan en vergaan... Besef hoe al deze geestesgesteldheden slechts voorbijgaande, etherische verschijnselen zijn... zeker niet de moeite waard om je ermee te vereenzelvigen...

Onderken hoe al deze 'geestesgesteldheden' verschijnen en verdwijnen afhankelijk van de objecten waarmee je geest toevallig in contact komt... Besef hoe deze toevallige geestesgesteldheden je geest conditioneren... Hoe ze jouw geest infecteren en je bewustzijn contamineren... Besef dat al deze concepten geen wijsheid zijn, maar louter geconditioneerde verschijnselen... *Sankharas*... Wéét dat bewustzijn énkél *bewust*-zijn is. Géén 'zelf', géén individu, géén persoon, géén 'ik'...

Wees je bewust van je geestestoestand in dit moment... En zie hoe deze gemoedstoestanden ontstaan en vergaan... Besef hun veranderlijk en onstabiele karakter... Besef hoe deze verschillende 'bewustzijnstoestanden' je in de cirkel van 'worden' (*P. bhava*) gevangen houden en beletten dat je geest rustig en vredig wordt...

Besef dat je jouw geest tot rust en vrede moet brengen indien je *dukkha* wil vernietigen... Besef dat énkél een rustige, evenwichtige, harmonische, gebalanceerde geest je tot inzicht kan brengen... Adem in en laat je geest rustig en vredig worden... Adem uit en laat je geest rustig en vredig worden...

Zo ontstaat concentratie... *Samadhi*..., een geest die diep geconcentreerd is. Die de *jhanangas* beheerst—*vitakka, vicara, piti, sukha* en *ekagatta*..., wat leidt tot een staat van diepe absorptie... de ideale incubatie-grond om het inzicht te doen ontluiken in de ware aard van alle fenomenen..., hun vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid ...

Maak je geest vrij terwijl je inademt... Maak je geest vrij terwijl je uitademt... Besef hoe de conditioneringen van je geagiteerde mentale activiteit, i.c. jouw gedachten en 'denken', je geest onvrij houden... Zie hoe de ene na de

andere gedachte onverwachts verschijnt... Ontstaat en vergaat... Hoe de gedachten uit het niets in je ervaringswereld terecht komen... Hoe deze futiele, vergankelijke gedachten jouw woorden en handelen vorm geven... Zie hoe deze etherische opeenvolgende gedachten jouw wereld creëren...

Onderbreek deze permanente gedachtenstroom..., en ervaar bevrijdend inzicht... Adem bewust in en bewust uit en zie hoe de spatie tussen twee gedachten groter wordt... Hoe deze ruimte toeneemt... Deze ruimte is jouw geest in zijn natuurlijke staat: puur, zuiver, vrij van hechting... Het is deze oorspronkelijke, niet door onwetendheid, verlangen en afkeer gecontamineerde geest die tot bevrijding voert...

Dit is een geest die bevrijd is van wereldse, zintuiglijke turbulentie... een geest die diepe vreugde schenkt...

Mediteer op het louter gewaarzijn van deze geestesgesteldheden... loutere observatie, zonder er iets aan toe te voegen...

De aandachtige observatie van '*de geest in de geest*' leidt tot het inzicht in de voorwaardelijke en onbestendige aard van de geest en zijn gesteldheden.

Realiseer in deze meditatie de *tilakkhana*... de drie kenmerken van alle geconditioneerde dingen: vergankelijkheid..., onbevredigdheid... en zelfloosheid... *Anicca...* *Dukkha...* *Anatta...*

Zo observeer je de geest in je eigen geest..., zo observeer je de geest in de geest van anderen..., zo observeer je de geest in zowel je eigen geest als in de geest van

anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de geest..., zo observeer je het proces van het vergaan van de geest..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van de geest..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de geest en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op de geest gevestigd: 'Zó is de geest!'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je geest observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier de geest in de geest observeren.



[de observatie van de geestinhoud in de geestinhoud]

Zo observeer..., reflecteer..., mediteer je 'de geestinhoud in de geestinhoud'. *Dhammesu dhammanupassi...* énkelt op de geestinhoud. De geestinhoud—de objecten van de geest—geïsoleerd van de andere Velden van Opmerkzaamheid: lichaam, gewaarwordingen en geest.

Observeer aandachtig..., alert..., waakzaam de geestinhoud... in relatie tot de vijf categorieën van geestobjecten die ons door de Boeddha in de *Mahasatipatthana-Sutta* worden aangereikt, namelijk de Vijf Hindernissen;

de Vijf Aggregaten; de Zes Innerlijke en Uiterlijke Zintuigsferen; de Zeven Ontwakingsfactoren en de Vier Edele Waarheden.

Voor de eerste observatie beschouw je de geestinhoud in relatie tot de de Vijf Hindernissen.

Observeer of er *zintuiglijk verlangen* in je aanwezig is... Of observeer of er geen zintuiglijk verlangen in je aanwezig is... Wees je hiervan terdege bewust...

Wees je ervan bewust hoe zintuiglijk verlangen dat nog niet in je opgekomen is ontstaat... Hoe zintuiglijk verlangen dat wel opgekomen is kan vernietigd worden... En hoe zintuiglijk verlangen dat vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Dezelfde observatie maak je met de vier andere hindernissen, namelijk afkeer; luiheid en loomheid; piekeren en rusteloosheid en twijfel...

Observeer of er *afkeer, haat en boosheid* in je aanwezig is... Of observeer of er geen afkeer, haat en boosheid in je aanwezig is... Wees je hiervan terdege bewust...

Wees je ervan bewust hoe afkeer, haat en boosheid dat nog niet in je opgekomen is ontstaat... Hoe afkeer, haat en boosheid dat wel opgekomen is kan vernietigd worden... En hoe afkeer, haat en boosheid dat vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Observeer of er *luiheid en loomheid* in je aanwezig is... Of observeer of er geen luiheid en loomheid in je aanwezig is... Wees je hiervan terdege bewust...

Wees je ervan bewust hoe luiheid en loomheid dat nog niet in je opgekomen is ontstaat... Hoe luiheid en loomheid dat wel opgekomen is kan vernietigd worden... En hoe luiheid en loomheid dat vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Observeer of er *rusteloosheid en gepieker* in je aanwezig is... Of observeer of er geen rusteloosheid en gepieker in je aanwezig is... Wees je hiervan terdege bewust...

Wees je ervan bewust hoe rusteloosheid en gepieker dat nog niet in je opgekomen is ontstaat... Hoe rusteloosheid en gepieker dat wel opgekomen is kan vernietigd worden... En hoe rusteloosheid en gepieker dat vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Observeer of er *sceptische twijfel* in je aanwezig is... Of observeer of er geen sceptische twijfel in je aanwezig is... Wees je hiervan terdege bewust...

Wees je ervan bewust hoe sceptische twijfel dat nog niet in je opgekomen is ontstaat... Hoe sceptische twijfel dat wel opgekomen is kan vernietigd worden... En hoe sceptische twijfel dat vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Zo observeer je de geestinhoud in de geestinhoud van je eigen lichaam..., de geestinhoud in de geestinhoud van anderen..., de geestinhoud in zowel je eigen geestinhoud als in de geestinhoud van anderen... d.i. vanuit alle

mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van vergaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van de geestinhoud..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de geestinhoud en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op de geestinhoud gevestigd: 'Zó is de geestinhoud!'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je geestinhoud observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier de geestinhoud in de geestinhoud observeren.

Zo beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Vijf Hindernissen...



Voor de tweede observatie beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Vijf Aggregaten.

Observeer analytisch de Vijf Aggregaten... de *kkhandhas*...

Besef duidelijk wat materiële vorm (*P. rupa*) is...

Wéét: 'dit is materiële vorm'... 'zo ontstaat materiële vorm'... 'zo vergaat materiële vorm'...

Hetzelfde geldt voor de immateriële *kkhandhas*: perceptie, gewaarwordingen, *sankharas* en bewustzijn.

Wéét: 'dit is perceptie (P. sanna)'... 'zo ontstaat perceptie'... 'zo vergaat perceptie'...

Wéét: 'dit zijn gewaarwordingen (P. vedana)'... 'zo ontstaan gewaarwordingen'... 'zo vergaan gewaarwordingen'...

Wéét: 'dit zijn *sankharas*'... 'zo ontstaan *sankharas*'... 'zo vergaan *sankharas*'...

Wéét: 'dit is bewustzijn (P. vinnana)'... 'zo ontstaat bewustzijn'... 'zo vergaat bewustzijn'...

Zo observeer je de geestinhoud in de geestinhoud van je eigen lichaam..., de geestinhoud in de geestinhoud van anderen..., de geestinhoud in zowel je eigen geestinhoud als in de geestinhoud van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van vergaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van de geestinhoud..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de

geestinhoud en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijhadomanassa*) als volgt op de geestinhoud gevestigd: 'Zó is de geestinhoud!' ...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je geestinhoud observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier de geestinhoud in de geestinhoud observeren...

Zo beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Vijf Aggregaten...



Voor de derde observatie beschouw je de geestinhoud in relatie tot de de Zes Innerlijke en Zes Uiterlijke Zintuigsteren.

Observeer analytisch de Zes Innerlijke en Zes Uiterlijke Zintuigsteren... de *salayatanas*...

Wéét wat het oog is... het subject. Wéét wat de vormen zijn... de objecten... Wéét wat het contact is dat tussen oog en vormen ontstaat... Wéét verder hoe het contact tussen oog en vormen ontstaat... Hoe een contact tussen beide wordt vernietigd en hoe een vernietigd contact in de toekomst kan voorkomen worden...

Hetzelfde geldt voor de andere innerlijke zintuigpoorten... het oor, de neus, de tong, het lichaam en de geest... en de andere uiterlijke zintuigpoorten... de geluiden, de geuren, de smaken, de aanrakingen en de gedachten... en het respectievelijk contact dat tussen hen ontstaat...

Wéét wat het oor is...het subject. Wéét wat de geluiden zijn... de objecten... Wéét wat het contact is dat tussen oor en geluiden ontstaat... Wéét verder hoe het contact tussen oor en geluiden ontstaat... Hoe een contact tussen beide wordt vernietigd en hoe een vernietigd contact in de toekomst kan voorkomen worden...

Wéét wat de neus is...het subject. Wéét wat de geuren zijn... de objecten... Wéét wat het contact is dat tussen neus en geuren ontstaat... Wéét verder hoe het contact tussen neus en geuren ontstaat... Hoe een contact tussen beide wordt vernietigd en hoe een vernietigd contact in de toekomst kan voorkomen worden...

Wéét wat de tong is...het subject. Wéét wat de smaken zijn... de objecten... Wéét wat het contact is dat tussen tong en smaken ontstaat... Wéét verder hoe het contact tussen tong en smaken ontstaat... Hoe een contact tussen beide wordt vernietigd en hoe een vernietigd contact in de toekomst kan voorkomen worden...

Wéét wat het lichaam is...het subject. Wéét wat de aanrakingen zijn... de objecten... Wéét wat het contact is dat tussen lichaam en aanrakingen ontstaat... Wéét verder hoe het contact tussen lichaam en aanrakingen ontstaat... Hoe een contact tussen beide wordt vernietigd en hoe een vernietigd contact in de toekomst kan voorkomen worden...

Wéét wat de geest is...het subject. Wéét wat gedachten zijn... de objecten... Wéét wat het contact is dat tussen geest en gedachten ontstaat... Wéét verder hoe het contact tussen geest en gedachten ontstaat... Hoe een contact tussen beide wordt vernietigd en hoe een vernietigd contact in de toekomst kan voorkomen worden...

En méér... bewaak je zintuigpoorten... Let op wat je consumeert... Let op waar je je aan blootstelt... Vermijd verleidingen...

Zo observeer je de geestinhoud in de geestinhoud van je eigen lichaam..., de geestinhoud in de geestinhoud van anderen..., de geestinhoud in zowel je eigen geestinhoud als in de geestinhoud van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van vergaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van de geestinhoud..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de geestinhoud en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op de geestinhoud gevestigd: '*Zó is de geestinhoud!*' ...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je geestinhoud observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier de geestinhoud in de geestinhoud observeren.

Zo beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Zes innerlijke en de Zes uiterlijke Zintuigpoorten...



Voor de vierde observatie beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Zeven Ontwakingsfactoren.

Wéét of de respectievelijke ontwakingsfactoren al dan niet in je aanwezig zijn: aandacht; onderzoek van dhammas; ijver; vreugde; kalmte; concentratie en gelijkmoedigheid...

Wéét verder hoe elke respectievelijke ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat..., en hoe de ontstane ontwakingsfactor gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'aandacht' (*P. sati*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat..., en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'aandacht' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'forensisch onderzoek van alle verschijnselen' (*P. dhammavicaya*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat... en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'forensisch onderzoek van alle verschijnselen' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'ijver/energie' (*P. viriya*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat..., en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'ijver/energie' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'vreugde' (*P. piti*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat..., en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'vreugde' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'kalmte' (*P. passaddhi*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat..., en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'kalmte' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'concentratie' (*P. samadhi*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat..., en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'concentratie' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Wéét of de ontwakingsfactor 'gelijkmoedigheid' (*P. upekkha*) al dan niet bij je aanwezig is... Wéét verder hoe deze ontwakingsfactor (die nog niet ontstaan is) ontstaat..., en hoe de ontstane ontwakingsfactor 'gelijkmoedigheid' gecultiveerd en geperfectioneerd wordt...

Zo observeer je de geestinhoud in de geestinhoud van je eigen lichaam..., de geestinhoud in de geestinhoud van anderen..., de geestinhoud in zowel je eigen geestinhoud als in de geestinhoud van anderen... d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven..., in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van vergaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van de geestinhoud..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de geestinhoud en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op de geestinhoud gevestigd: '*Zó is de geestinhoud!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je geestinhoud observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier de geestinhoud in de geestinhoud observeren.

Zo beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Zeven Ontwakingsfactoren...



Voor de vijfde observatie beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Vier Edele Waarheden.

Beschouw en begrijp naar waarheid: '*Dit is dukkha... Dit is de oorzaak van dukkha... Dit is de beëindiging van dukkha... Dit is de weg die leidt naar de beëindiging van dukkha...*'

Begrijp de Vier Edele Waarheden... Begrijp de Vier Realiteiten van de Wijzen..., van de Ariyas..., van hen die tot

zelfrealisatie gekomen zijn..., van hen die de stroom betreden hebben...

Begrijp *dukkha*:

Begrijp de waarheid van *dukkha* (*P. dukkha sacca*) zoals de Boeddha het predikte in zijn eerste *sutta*, de *Dhammacakkappavātana-Sutta*:

“Dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over *dukkha*
(*P. dukkha sacca*):

Geboorte is *dukkha*
Ouderdom is *dukkha*
Ziekte is *dukkha*
Dood is *dukkha*
Verdriet, treuren, pijn, droefheid en
ellende is *dukkha*,
Samenzijn met vijanden is *dukkha*
Gescheiden zijn van vrienden is
dukkha
Niet krijgen waar je van houdt is
dukkha
Samengevat: de vijf *khandhas* zijn
dukkha.”

Laat de oorzaak van *dukkha* los:

“En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de oorsprong van *dukkha*
(*P. samudaya sacca*):

Het is het verlangen dat tot verder
bestaan leidt, verbonden is met
plezier en lust,
en hier en daar naar genot zoekt.
Summer is het:
verlangen naar zintuiglijk genot
(*P. kama tanha*),
verlangen naar bestaan
(*P. bhava tanha*),
en verlangen naar niet-bestaan
(*P. vibhava tanha*).”

Realiseer het einde van *dukkha*:

“En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de be-
ëindiging van *dukkha*
(*P. nirodha sacca*):

Het is het complete verdwijnen en
vernietigen
van verlangen;
het verlaten, loslaten, afstand doen
en zich bevrijden van verlangen.”

**En cultiveer het Pad dat leidt naar de beëindiging van
dukkha:**

“En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de weg
die leidt naar de beëindiging van
dukkha
(*P. magga sacca*):

Het is het Edele Achtvoudige Pad,
namelijk:

perfect begrip,
perfecte intentie,
perfect spreken,
perfect handelen,
perfect levensonderhoud,
perfecte inspanning,
perfecte aandacht
en perfecte concentratie.”

Onderken deze Vier edele Waarheden in zijn drie rotaties en twaalf aspecten...

Besef dat élk van deze Vier Waarheden:

Begrepen moet worden (*P. pariyatti*)

Beoefend moet worden (*P. patipatti*)

Gerealiseerd moet worden (*P. pativedha*)

Beschouw..., reflecteer..., mediteer erop dat *dukkha* begrepen, beoefend en gerealiseerd moet worden...

Dat de oorzaak van *dukkha* moet losgelaten worden, beoefend en gerealiseerd worden...

Dat aan de beëindiging van *dukkha* moet gewerkt worden, dat ze moet beoefend en gerealiseerd worden...

Dat het pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha* moet gecultiveerd worden, beoefend en gerealiseerd worden...

... De Weg die begint bij moraliteit, verder gaat over concentratie en naar wijsheid voert... *Sila... Samadhi... Panna...*

Sila... moraliteit... ethiek...

Sila:

→ Perfect spreken... *Samma vaca...*

Niet liegen (*P. musavada veramani...* Niet roddelen (*P. pisunaya vacaya veramani*)... Geen harde taal (*P. pharusaya vacaya veramani*)... Geen nutteloos gepraat (*P. samphappala-paveramani*)...

→ Perfect handelen... *Samma kammanta...* Niet nemen wat niet gegeven is (*P. adinnadana veramani*)... Niet doden van levende wezens (*P. panatipata veramani*)... Zich onthouden van seksueel wangedrag (*P. kamesu-miccacara veramani*) ... Zich onthouden van het gebruik van bedwelmende middelen...

→ Perfect levensonderhoud... *Samma ajiva...* Het opgeven van een verkeerde manier van levensonderhoud... Voorzien in je levensonderhoud door een zuivere levenswijze...

Samadhi:

→ Perfecte inspanning... *Samma vayama...*

Onheilzame gedachten, woorden en daden die ontstaan zijn vernietigen (*P. pahana padhana*)...

Onheilzame gedachten, woorden en daden die nog niet ontstaan zijn verhinderen dat ze opkomen (*P. samvara padhana*)...

Heilzame gedachten, woorden en daden die ontstaan zijn bevorderen (*P. anurakkana padhana*)...

Heilzame gedachten, woorden en daden die nog niet ontstaan zijn maken dat ze opkomen (*P. bhavana padhana*)...

→ Perfecte aandacht... *Samma sati*...

Aandachtige opmerkzaamheid op het lichaam/geest-complex...

Op het lichaam (*P. kayanupassana*)...

Op de gewaarwordingen (*P. vedananupassana*)...

Op de geest *P. citta-nupassana*)...

Op de geestinhoud—de objecten van de geest (*P. dhammanupassana*)...

→ Perfecte concentratie... *Samma samadhi*..., het ontwikkelen van de *jhanas*..., begin/inleidende concentratie (*P. parikamma samadhi*); toegangsconcentratie (*P. upacara samadhi*) en volledige/absorptie concentratie (*P. appana samadhi*)...

Panna:

→ Perfect inzicht... *Samma ditthi*...

Inzicht in de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya sac-cani*)... Meer in detail: in Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*)... In de drie karakteristieken van alle fenomenen (*P. tilakkhana*)... In de zes innerlijke en zes uiterlijke zintuigpoorten (*P. salayatana*)... In de fenomenale, conceptuele (*P. pannatti*) werkelijkheid en de absolute werkelijkheid (*P. paramattha*)...

→ Perfecte intentie... *Samma sankappa*...

De intentie om ernaar te streven goed te doen (*P. samma abyapada*)..., De intentie om te streven naar verzaking (*P. samma nekkhama*)... De intentie om te streven naar geweldloosheid (*P. samma avihimsa*)...

Zo observeer je de geestinhoud in de geestinhoud van je eigen lichaam..., de geestinhoud in de geestinhoud van anderen..., de geestinhoud in zowel je eigen geestinhoud als in de geestinhoud van anderen..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven..., in al zijn aspecten en dimensies...

Zo observeer je het proces van ontstaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van vergaan van de geestinhoud..., zo observeer je het proces van het ontstaan en vergaan van de geestinhoud..., d.i. vanuit alle mogelijke perspectieven... in al zijn aspecten en dimensies...

Na deze ijverige (*P. atapi*) observatie is je penetrerende opmerkzaamheid (*P. satima*), helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*) van de geestinhoud en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjhadomanassa*) als volgt op de geestinhoud gevestigd: '*Zó is de geestinhoud!*'...

Ontwikkel zo je opmerkzaamheid tot helder begrip... En blijf volhardend je geestinhoud observeren, vrij en onthecht, zonder je vast te klampen aan wat dan ook in de wereld... Blijf op deze manier de geestinhoud in de geestinhoud observeren.

Zo beschouw je de geestinhoud in relatie tot de Vier Edele Waarheden...



En nu sta je vóór de stroom...

Door je meditatie heb je de voorwaarden geschapen om de stroom te betreden. Méér kan je niet doen... De rest hangt af van je *kamma*...

Je hebt de beste boomscheut uitgekozen... Met ijver en opmerkzaamheid het plantgat uitgegraven..., de beste bemesting aangebracht..., de boomscheut zorgvuldig aangestampt en veelvuldig water gegeven... Kortom: je volledig van je taak gekweten...

...

En plóts..., onverwachts..., spontaan..., maar héél manifest en expliciet..., zal *'het zwaard van wijsheid flitsten..., en de weg vrijmaken zodat het licht in de duisternis ongehinderd kan stralen'* (Hans van Dam)...

Je betreedt de stroom... Je stapt het water in...

Dit is het moment dat je de hele fysische structuur begrijpt..., de complete lichamelijke structuur..., constant in verandering..., de hele mentale structuur..., de complete mentale structuur..., constant in verandering...

Je begrijpt de combinatie van beide, de integrale fysische structuur én de integrale mentale structuur..., de stroom van het bestaan..., constant in verandering..., constant in mutatie... Niets is vast..., alles onderhevig aan constante verandering..., alles een stroom van constante verandering..., van constante omzetting..., van constante transformatie... Alles kan op élk moment gebeuren... Constante verandering is geen fout van de na-

tuur..., verandering is louter de manier zoals de dingen zijn...

Er is géén 'ik'..., géén 'mij'..., géén 'mijn'... (*P. sakkaya-ditthi*)... Dat is illusie..., perceptie... En als er géén 'ik' bestaat, valt alle twijfel (*P. vicikiccha*) weg... En je wéét dat externe dingen als riten, rituelen en religies..., je nooit tot bevrijding en zelfrealisatie kunnen brengen... (*P. silabbata-paramasa*)... Je betreedt de stroom... *Sotapati*... Je bent een stroombetreder geworden..., een *sotapanna*...

Je hebt inzicht in het pad... *Magga nana*... Je bent als een slang vervelt... Je bent de Rubicon overgestoken... er is geen weg terug... Uit een 'wereldling' is een 'edele' ontstaan... Uit een *puthujjana* is een *ariya-pugala* ont-sproten... Je bent van *lineage* verandert... *Gotrabhu*.⁶⁶

Je bent herboren... Wedergeboren... Plóts..., onver-wachts..., spontaan..., maar héél manifest en expliciet... En je *ziet* het Pad... Van Eenmaal-terugkeerder... *Saka-dagami* naar Niet-terugkeerder... *Anagami* en *Arahant*...

⁶⁶ 'gotrabhu' (*P.*) → *gotra+bhu*: *gotra* = de afstamming, de *got-ha*; *bhu* = zijn, ontstaan, 'worden', geboren worden. *Gotrabhu* slaat op de toestand van de *yogi* die zijn afstamming als *puthuj-jana* verlaat en 'weder'-geboren wordt in een nieuwe 'stam', namelijk als *ariya-pugala*. Het is de overstap van de *yogi* van 'wereldling' (iemand die nog geen inzicht verworven heeft) naar stroombetreder. *Gotrabhu* is dus een term die gebruikt wordt in de *Pali-canon* om een persoon (leek of monnik) aan te duiden die niet langer 'onwetend' is, maar die ('plóts', spontaan, onver-wacht, maar heel manifest en expliciet) inzicht verkrijgt in de ware aard van de dingen. *Yatha bhuta*.

En je ziet de vruchten van het Pad... *Phala nana*... het blussen van het ik..., van de twijfel en van de illusie van riten en rituelen van de Stroombetreder...

Je ziet het doven van de brandstapels van verlangen (*P. kama-raga*) en afkeer (*P. vyapada*) van de Eenmaal-terugkeerder...

Je ziet het doven van het vuur van subtiel verlangen naar materiëel (*P. rupa raga*) en immateriëel bestaan (*P. arupa raga*) van de Niet-terugkeerder...

Je ziet het stoppen van brandstof geven aan onrust (*P. uddhacca*)..., hoogmoed (*P. mana*) en onwetendheid (*P. avijja*) van de Arahant...

... Je *ziet* en *wéét* de aard zoals de dingen zijn..., *Yatha bhuta*... . Je *ziet* en *wéét* de aard van het hele bestaan..., een continu proces van ontstaan en vergaan... een voortdurende *flow* van ontstaan en vergaan..., geboorte en dood... Geboorte en dood zijn slechts onderdelen van dit *proces*..., gewone fazen in dit proces van verandering...

Onze dood—het uiteenvallen van de *khandhas*—is slechts het abrupt einde van alles wat wij—volkomen onwetend—als stabiel en blijvend ervaren hebben... maar niet het einde van het eeuwige en continue *proces* van ontstaan en vergaan...

... In deze universele fysieke en mentale structuur is niets stabiel, niets vast of onafhankelijk te vinden... En alles wat in constante verandering..., alles wat vergankelijk is..., is ellende..., is lijden..., is *dukkha*...

... Alles héél vergankelijk..., alles héél vluchtig..., alles héél kortstondig..., constante verandering... *Anicca*...

... Je ziet en weet wat een gigantische onwetendheid het is om verlangen te ontwikkelen voor iets dat zó veranderlijk is..., dat zó vergankelijk is..., zó vluchtig is..., zó kortstondig is...

... Hoe kán je je identificeren met iets dat zó vergankelijk is..., dat zó vluchtig is..., dat zó kortstondig is...

... Wat een kolossale onwetendheid om afkeer en haat te ontwikkelen voor iets dat zó veranderlijk is..., dat zó vergankelijk is..., dat zó vluchtig is..., dat zó kortstondig is...

... Hoe kán je je identificeren met iets dat zó vergankelijk is..., dat zó vluchtig is..., dat zó kortstondig is...

... Wat een aberrante onwetendheid om je in te beelden dat je een onafhankelijk, separaat onderdeel bent in dit hele—constant veranderende—evolutieproces...

... Wat een onvoorstelbare onwetendheid om je in te beelden dat je een eigen stabiel 'zelf' bent..., dat je een eeuwige 'ziel' bezit...

... Wát een aanmatigende zelfdunk!...

... Wat een ontstellende onwetendheid om te denken dat je méér bent dan dit voortschrijdende *proces* van oorzaken en voorwaarden..., dit hoogst onpersoonlijk proces van materie en bewustzijn..., dat leeg is aan vastheid en vol van verandering...

... Hoe kun je je identificeren met iets dat zó vergankelijk is..., dat zó vluchtig is..., dat zó kortstondig is.....

... Doorklief de illusie van een separaat zelf..., vernietig deze illusoire eigendunk... ... Leven ná leven..., leven ná leven heb je je gekoesterd in deze onwetendheid... Ook in dit leven... Je bleef je maar warmen aan deze onwetendheid..., aan deze ellende..., aan dit lijden..., terwijl er niets is op de wereld dat werkelijk de moeite waard was om na te streven...

Nu bevrijd je je uit deze beklemmende onwetendheid...

Géén onwetendheid meer..., géén onwetendheid meer..... Laat deze onwetendheid een einde nemen: géén onwetendheid meer..., géén ellende meer..., géén *dukkha* meer...

Wanneer deze cirkel van wedergeboorte—*samsara*— vernietigd is... dan zullen de bestanddelen waaruit we opgebouwd zijn—de *khandhas*—zich bij de dood niet meer tot een nieuw leven verenigen... Ze lossen op..., ze versmelten in het Niets..., in Ruimte..., in Niets..., in Ruimte...

... Je wéét duidelijk: dingen komen en gaan...; ontstaan en vergaan.... Dát ben je niet... Je bent de weidsheid...; je bent de Ruimte waarin deze dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze weer verdwijnen...

... Dít is de manier waarop je jezelf kan zuiveren... Dít is de manier waarop je jezelf kan bevrijden...

... De manier waarop je het moment van zuivering bereikt..., het moment van bevrijding..., het moment van Verlichting...

... Zo realiseer je je bevrijding..., realiseer je je bevrijding zélf.... Iemand anders kan het niet voor je doen...

... Je beseft dat je hier níet bent om je geest verder te bezoedelen... maar dat je hier bent om je geest te zuiveren...

... Íeder moment kan en moet een moment van zuivering zijn... Íeder moment een opening naar zuivering zijn. Íeder moment moet een moment van bevrijding zijn...

... Je begrijpt hoe íeder moment kostbaar is..., íeder moment zo kostbaar voor je is... Je beseft dat je je niet kunt veroorloven één moment te missen..., dat je jezelf niet mag toestaan ook maar één moment te missen...

... Je begrijpt dit heel helder... je laat dit inzicht in je dóórdringen..., díep doordringen... je laat dit inzicht je verzadigen... Je herkent het... Erkent het... Wordt er één mee... Je realiseert dit inzicht in jezelf...

... Je begrijp deze natuurwet, deze kosmische wet... *Dhamma*.... Je gebruikt dit proces van zuivering én van bevrijding op íeder moment..., op íeder moment...

... en je prijst je fortuinlijk dat je het Pad gevonden hebt..., dat je het Pad van de Boeddha gevonden hebt... Je bent gelukkig..., je prijst je ontzettend gelukkig... Pure *Dhamma*... het pure Pad van Zuivering..., van Bevrijding...

Het pad..., stap na stap..., stap na stap..., van moment op moment..., van moment op moment..., de directe weg naar Ontwaken...

Je blijf daarom... héél alert..., héél aandachtig..., héél waakzaam...

Je blijf daarom... constant héél alert..., constant héél aandachtig..., constant héél waakzaam... in dít moment, van moment tot moment, in volkomen gelijkmoedigheid...

Daarom smeed je constant diep inzicht in de natuur van vergankelijkheid... Je ontwikkelt constant *panna*, door het cultiveren van gelijkmoedigheid...

Géén verlangen meer..., géén afkeer meer..., géén onwetendheid meer...

Je probeert constant in wijsheid te leven..., constant in diepe wijsheid te leven door het ontwikkelen van het heldere begrip van *anicca*...

Je realiseert de eerste én de laatste woorden (in zijn eerste en zijn laatste voordracht) van de Boeddha in jezelf:

... ***Sabe sankhara anicca***... Alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk... Alles wat voorwaardelijk gecreëerd wordt gaat ten onder... Alles wat geconditioneerd ontstaat, zal uiteindelijk vergaan...

... ***Sabe sankhara dukkha***... Alle geconditioneerde dingen zijn *dukkha*... Alles wat geconditioneerd ontstaat is onbevredigend...

... ***Sabe sankhara anatta***... Alle geconditioneerde dingen zijn niet-zelf... Alles wat geconditioneerd ontstaat bezit geen enkele stabiliteit, is leeg aan enig 'zelf'...

... Je leeft in wijsheid... Je leeft énkél in wijsheid..., je leeft íeder moment énkél in wijsheid..., íeder moment in wijsheid leven... de wijsheid die voortspruit uit het helder begrip van *anicca*...

Anicca... Anicca... Anicca...

... Wanneer je dít inzicht realiseert met je eígen wijsheid..., wanneer je dít herkent, erkent en er één mee wordt... Wanneer je dít ervaart..., dan bevrijd je jezelf uit *dukkha*..., bevrijd je jezelf uit je lijden..., uit je ellende...

Dan wordt je geest volledig gezuiverd van verlangen..., van begeerte..., van afkeer en haat..., van onwetendheid..., van irritatie..., hechting..., angst..., verdriet..., droefheid..., pijn..., ego...

Dan kan niets in de zintuiglijke wereld je innerlijke vrede verstoren..., kan niets in de zintuiglijke wereld je nog doen lijden..., komt er een einde aan je ellende..., komt er een einde aan *dukkha*...

Dít is het Pad verkondigd door de Boeddhas...

Dít is het Pad van de Wet van *Anicca*—de Wet van Vergankelijkheid...

Dít is het Pad van Wijsheid... *Panna*...

Dít is het Pad van Zuivering... *Visuddhi*...

Dít is het Pad van Bevrijding. *Vimutti*...

Dít is het Pad van Zelfrealisatie. *Nibbana*.

METTA-MEDITATIE

• Generosity, kind words,
Doing a good turn for others,
And treating all people alike:
These bonds of sympathy are to the world
What the linchpin is to the chariot wheel. •

Jataka # 20

Deze meditatie-beoefening vormt het sluitstuk van elke Dhamma-beoefening. Het vertolkt de verbondenheid van alles-met-alles. Het is de essentie van Waarheid. Van het Proces. Van interbeing. Indra's net.



Ga comfortabel zitten..., in de meditatiehouding die het beste bij je past..., hou je rug en nek recht..., hou je ogen en mond zachtjes gesloten..., en zit waardig..., onbewogen..., onverstoorbaar als een rots, als een berg...

Zit relax..., zit..., en blijf zo zitten..., wat er ook gebeurt..., wat je ook overkomt..., wat je ook hoort..., wat je ook voelt..., blijf zitten..., wees één met je adem... Blijf in het heden... Blijf in wat écht is...

Wees stil..., wees stil..., blijf stil en observeer..., accepteer je realiteit...

Voel je lichaam, je gewaarwordingen, je geest en je geestinhoud zoals ze zijn...

Luister naar je hart..., naar je intuïtie..., luister niet naar je hoofd... Je hoofd creëert slechts begeerte..., boosheid, afkeer en haat..., luiheid en loomheid..., rusteloosheid en piekeren..., en twijfel...

Laat dit alles achter... Laat het los...

Rustig, stil zitten..., tot op een bepaald moment álles stilte wordt..., Vreugde... Geluk... Eénpuntigheid...

Aandacht en gelijkmoedigheid... *Sati* en *upekkha*... *Sati-pathana*...

Dán zit je soeverein... Dán zit je als een Boeddha... Dán ben je een *Buddha-to-be*...

Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf.

Moge je gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., moge je innerlijke vrede kennen... Laat dit diep in je doordringen. Oefen dit gedurende een vijftal minuten, tot de warmte van deze vriendelijkheid je verzadigt.

Laat deze vriendelijkheid nu doordringen op je partner, of je beste vriend(in) of een wezen waar je écht van houdt... Moge hij/zij gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., moge hij/zij innerlijke vrede kennen... Breng deze liefdevolle vriendelijkheid gedurende een vijftal minuten, op hem/haar over.

In de volgende fase richt je je liefdevolle vriendelijkheid op wezens, die je als 'neutraal' voorkomen. Mogen deze wezens gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., mogen zij

innerlijke vrede kennen... Breng deze liefdevolle vriendelijkheid gedurende een vijftal minuten, op deze 'neutrale' wezens over.

Tenslotte straal je liefdevolle vriendelijkheid uit naar personen of wezens die je helemaal niet aardig vindt, die je tekort gedaan hebben, zelfs naar vijanden... Mogen ook deze wezens gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., mogen ook zij innerlijke vrede kennen... Breng deze liefdevolle vriendelijkheid gedurende een vijftal minuten op deze personen of wezens over.

Observeer aandachtig wélke gevoelens en gewaarwordingen deze liefdevolle vriendelijkheid in je lichaam te weeg brengt... Voel de emoties van boosheid..., angst..., walging..., en schaamte... die vrijkomen... Laat al deze emoties wegvloeien.

Vervul alles met vrede..., omhul alles met liefdevolle vriendelijkheid..., met *metta*..., met liefde... Richt deze liefdevolle vriendelijkheid op de hele wereld... Op alles... Laat *metta* 'de grenzen openbreken'.

Keer terug naar jezelf...

Adem vrede *in*..., adem liefde *uit*... Adem vrede *in*..., adem liefde *uit*...

Mogen alle voelende wezens gelukkig zijn.
Bhavatu sabba mangalam.

BIBLIOGRAFIE

Analayo, Bhikkhu, (2016), Meer zicht op satipatthana, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Analayo, Bhikkhu, (2013), Perspectives on Satipatthana, Windhorse Publications, Cambridge, UK

Analayo, Bhikkhu, (2018), Rebirth in Early Buddhism and Current Research, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana - de directe weg naar bevrijding, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Anan, Akincano, Ajahn, (2008), Sotapattimagga. The Path of the Sotapanna, Wat Marp Jan, Rayong, Thailand

Anandajoti, Bhikkhu, (2016), Dhammatthavinicchaya. Dhamma Topics and their Analysis, based on the Sanskrit Arthaviniscaya-stam. Text compiled from Pali sources and translated by Anandajoti Bhikkhu. Free Publication

Apostel Leo, (2013), Atheïstische spiritualiteit, Uitgeverij Aspekt BV, Soesterberg, Nederland

Arntz, William, Chasse, Betsy a.o. (2005), What the Bleep Do We Know, Health Communications

Baets, André, (2019), Gezondheid is het hoogste goed, Nirvana het hoogste geluk, Boeddhistisch Dagblad, dd. 16 oktober 2019

Bapat P. V. (1937), Vimuttimagga And Visuddhimagga. A Comparative Study, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

Batchelor, Stephen, (2011), Confession of a Buddhist Atheist, Spiegel & Grau, UK

Batchelor, Stephen, (2011), Bekentenis van een boeddhistisch atheïst, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Batchelor, Stephen, (2013), Boeddhisme zonder geloof, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Batchelor, Stephen, (1997), Buddhism without Beliefs. A Contemporary Guide to Awakening, The Berkeley Publishing Group, New York, NY, USA

Batchelor, Stephen, (2013), Mara. Een beschouwing van goed en kwaad, Milinda Uitgevers B.V., Rotterdam, Nederland

Bercholz, Samuel, e.a. (1993), De stroom ingaan... Boeddha's Leven en Leer, Servire, Cothen, Nederland

Bhattacharya, Amartya, (2019), Dhyana (Meditation), Bhattacharya International Buddhist Foundation, Kolkata, India

Biddulph, Desmond & Flynn, Darcy, (2015), De Wijze Lessen Van De Boeddha. De Wijsheid Van De Dharma—Van De Pali-Canon Tot De Soetra's, Librero b.v., Kerkdriel, Nederland

Blomfield, Vishvapani, (2011), Gautama Buddha, The Life and Teachings of the Awakened One, Quercus Books, London, UK

Bodhi, Bhikkhu, (2013), Dhamma and Non-Duality, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Bodhi, Bhikkhu, (2005), In the Buddha's Words. An Anthology of Discourses from the Pali Canon, Wisdom Publications, Boston, MA, USA

Bodhi, Bhikkhu, (2000), The Connected Discourses of the Buddha. A New Translation of the Samyutta Nikaya, Pali Text Society, Oxford, UK

Bodhi, Bhikkhu, (1999), The Noble Eightfold Path. The Way to the End of Suffering, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri

Lanka, <https://www.accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/way-toend.html>

Bodhi, Bhikkhu, (2012), *The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Anguttara-Nikaya*, Wisdom Publications, Boston, MA, USA

Bodhi, Bhikkhu, (2016), *The Transformations of Mindfulness*, published in *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement (Mindfulness in Behavioral Health)*, Ronald E. Purse, David Forbes, & Adam Burke, Springer International Publishing, Switzerland

Bomhard, Allan, (2013), *An Outline Of the Pali Canon*, Charleston Buddhist Fellowship, Charleston, SC, USA. Free distribution

Bomhard, Allan, (2010), *Buddhist Meditation in Theory and Practice. A General Exposition According tot the Pali Canon of the Theravadin School*, Charleston Buddhist Fellowship, Charleston, SC, USA. Free distribution

Bomhard, Allan, (2018), *The Life and Teachings Of the Buddha. According to the oldest texts*, Charleston Buddhist Fellowship, Charleston, SC, USA. Free distribution

Borel, Henri, (2010), *Wu Wei, A Phantasy Based On The Philosophy of Lao-Tse*, Kessinger Publishing, Whitefish, Montana, MT, USA

Brahm, Ajahn, (2009), *Helder Inzicht, Diepe Verstillig. Handboek boeddhistische meditatie*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Brahm, Ajahn, (2006), *Mindfulness, Bliss, And Beyond. A Mediator's Handbook*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Brahm, Ajahn, (2008), *Opening the Door of your Heart And Other Buddhist Tales of Happiness*, Hachette, Sydney, NSW, Australia

Brahm, Ajahn, (2011), The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Brahm, Ajahn, (2005), Who Ordered This Truckload of Dung?, Wisdom Publications Inc., Somerville, MA, USA

Brazier, David, (2014), Buddhism is a Religion, You can believe it. Woodsmoke Press, Worcestershire, UK

Brazier, David, (2003), Het Nieuwe Boeddhisme. Suggesties voor een andere leefwijze, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Bronkhorst, Johannes, (1993), The Two Traditions of Meditation in Ancient India, Motilal Banarsidass Publishers, Ltd, Delhi, India

Buddhadasa, Bhikkhu, (1980), Anapanasati (Mindfulness of breathing), Uitgeverij Buddha Dhamma Education Association Inc., Free distribution

Buddhadasa, Bhikkhu, Emancipation From The World, <http://www.buddhanet.net/budasa12.htm>

Buddhadasa, Bhikkhu, (1996), Handbook for Mankind, Uitgeverij Buddha Dhamma Education Association Inc., Free distribution

Buddhadasa, Bhikkhu, (1994), Heartwood of the bodhitree, Silkworm Books, Chang Mai, Thailand

Buddhadatta, Mahathera, A. P. (2014), Concise Pali-English Dictionary, Motilal Banarsidass Publishers, Ltd, Delhi, India

Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), Visuddhimagga, The Path of Purification, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA

Buddhawajana, (2011), Sotapanna Handbook. Dhamma and Discipline of the Buddha's Own Words to proclaim Stream Entering by oneself, Dhamma Group of Watnapahpong, Thailand

Buswell, Robert, e.a. (2013), The Princeton Dictionary of Buddhism, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA

Carus, Paul, (2001), Het Evangelie van Buddha, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer, Nederland

Catherine, Shaila, (2008), Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm and Clarity, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Catherine, Shaila, (2011), Wisdom Wide-and-Deep. A practical Handbook for Mastering Jhana and Vipassana, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Chah, Ajahn, (2001), Being Dharma. The Essence of the Buddha's Teachings, Shambhala Publications, Boston, MA, USA

Chah, Ajahn, (2009), Dharma Zijn. Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden, Asoka bv, Rotterdam, Nederland

Chah, Ajahn, (2000), Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Chah, Ajahn, (2005), Everything arises, everything falls away. Teachings on impermanence and the end of suffering, Shambhala Publications, Boston, MA, USA

Chah, Ajahn, (2007), Food For The Heart, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Chah, Ajahn, e.a. (1999), Forest Path, Talks, essays, poems, drawings and photographs from the community at Wat Pah Nanachat, Ubon, Thailand. Free distribution

Chah, Ajahn, (1982), Questions & Answers with Ajahn Chah, The Sangha, Bung Wai Forest Monastery, Wat Pah Pong, Ubon, Thailand, Free distribution

Chah, Ajahn, (1989), *Seeing the Way. An Anthology of Teachings*, Amaravati Publications, Amaravati Buddhist Monastery, Herts, UK

Chakma, Nirupam, (Bhikkhu Ratna Jyoti), (2015), *Buddhist Meditation: Theory and Practice in Pali Canon*, International Buddhist College, Sadao, Songkhla, Thailand

Chassériau, Nathalie, (2008), *Het Boeddhisme ontdekken en beleven*, Deltas Centrale Uitgeverij, Oosterhout, Nederland

Chaudhary, Angraj, (2019), *Aspects of Buddha Dhamma*, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA

Chew, Martin, (2018), *What are the benefits of reading Buddhist sutras?*, <https://www.quora.com/What-are-the-benefits-of-reading-Buddhist-sutras>.

Chödrön, Pema, (2010), *The Places that Scare You: a guide to fearlessness in difficult times*, Shambhala Publications Inc, Boston, MA, USA

Chowdhury, Chipamong, (2018), *Global Vipassana: A Bibliography on Vipassana Studies*, University of Toronto, Toronto, Canada

Cintita, Bhikkhu, (2018), *How did mindfulness become “bare, non-judgmental, present-moment awareness”*, <https://independent.academia.edu/AshinCintita>.

Cintita, Bhikkhu, (2017), *Buddhist Life/Buddhist Path. The Foundations of Buddhism based on earliest sources*, https://www.academia.edu/34843874/Buddhist_Life_Buddhist_Path_foundations_of_Buddhism_based_on_earliest_sources?auto=download

Coleman, Daniel, (2008), *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, Harvard University, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Coomaraswamy, Ananda, (2011), *Hinduism and Buddhism*, Golden Elixir Press, Mountain View, CA, USA

Cuevas, B. & Stone J., (2007), *The Buddhist Dead: Practices, Discourses, Representations*, University of Hawai'i Press, Honolulu, Hawai, USA.

Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Dalai Lama, (2002), *De weg naar het nirwana*, Lannoo, Tielt, België

Das, Surya, Lama, (2003), *Practising With Loss*, Tricycle Magazine, *Meditation & Practice*, Fall 2003

de Breet, Jan & Janssen, Rob, *De volledige (nog aan de gang zijnde) Nederlandstalige vertaling van de Pali-canon*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

de Groot, Arjen, (1988), *Meester Tsjeng. Over Het Geheim Van De Oorspronkelijke Geest*, Uitgeverij Kairos, Soest, Nederland

de Loeff, Roeland, (2012), *JIJ bestaat niet als afgescheiden persoon. De werkelijkheid achter de illusie*, Uitgever: Dirah Academie, Nederland

Dessein, Bart, & Heirman, Ann, (2011), *Boeddha, zijn Leer en zijn Gemeenschap. Een inleiding tot geschiedenis, filosofie en kloosterleven*, Academia Press, Gent, België

Dhammadharo, Ajaan, Lee, (1948), *Frames of Reference*, e-book, Free distribution

Dhammadharo, Ajaan, Lee, (2013), *Knowledge, translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition)*, 30 November 2013, Metta Forest Monastery, Thailand

Dhammajiva, U., Mahathera, (2013), Bhaddekaratta Sutta: Liberation Teachings on an ideal seclusion, Mitirigala Nissarana Vanaya, Mitirigala, Sri Lanka. Free distribution

Dhammananda, Sri, (1999), What Buddhists believe, Buddha Dharma Education Association Inc, Kuala Lumpur, Malaysia

Dhammuttamo, Achariya, (2019), Concept en Werkelijkheid in Vipassana', Boeddhistisch Dagblad, 22 december 2019

Dijksterhuis, Ap, (2003), Automaticiteit en controle, Lemma, Utrecht, Nederland

Dinsmore, John, (Bhikkhu Cintita), (2018), Dhammanupassana seeing through the eyes of the Buddha, Buddha-Sasana, <https://bhikkhucintita.wordpress.com/essays-bhikkhu-cintita/>

Dinsmore, John, (Bhikkhu Cintita), (2018), How did mindfulness become 'bare, non-judgmental, present-moment awareness? Buddha-Sasana, <https://bhikkhucintita.files.wordpress.com/2018/12/MindfulnessModern-1.pdf>

Dobelli, Rolf, (2020), Het Nieuwdieet. Omgaan met de overload aan informatie, Spectrum BV, Amsterdam, Nederland

Dogen, Eihei, (2005), How to Cook Your Life: From the Zen Kitchen to Enlightenment, Shambhala Publications, Inc., Boston, MA, USA

Dogen, Eihei, (2007), Shobogenzo, Urbandharma, e-book, Free distribution

Dubois, Guy, Eugène, (2019), Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), Dhamma - Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), Dhammapada - Het Pad van Waarheid, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), Itivuttaka - Zo Is Het Gezegd, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), Khaggavisana-Sutta, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), Parayanavagga. De Weg naar de Andere Oever, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), Vipassana Bhavana. Inzichtmeditatie, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), Udana - Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), Woorden van Wijsheid. de Dhammapada zonder Exegese, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), Yatra naar Majjhimadesa. Een Pelgrimsreis naar het Middenland, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Easwaran, Eknath, (2007), The Dhammapada, Nilgiri Press, Tomales, CA, USA

Edel Maex, (2020), Ondoorgrondelijke stilte, Boeddhistisch Dagblad, 13 januari 2020

Ehara, (1995), Vimuttimagga - The Path of Freedom, Buddhist Publication Society, Inc, Kandy, Sri Lanka

Einstein, Albert, (2013), The Human Side: Glimpses from His Archives, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA

Elst, Koenraad, (2010), De donkere zijde van het boeddhisme, Mens & Cultuur, uitgevers, Gent, België

Emmanuel, Steven, (2016), A Companion to Buddhist Philosophy, Wiley Blackwell, Chichester, UK

Flickstein, Matthew, (2003), De zeven stadia van zuivering. De ontwikkeling van inzicht door meditatie, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Flickstein, Matthew, (2007), The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Fuller, Paul, (2019), The Notion of Ditthi in Theravada Buddhism, Routledge-Curzon, London (UK) and New York (USA)

Gladwell, Malcolm, (2006), Blink: The Power of Thinking Without Thinking, Penguin Books, London, UK

Glassman, Bernie, (2002), Erkennen wat is. Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Glickman, Marshall, (2002), Beyond The Breath. Extraordinary Mindfulness Through Whole-Body Vipassana Meditation, Journey Editions, Rutland, VT, USA

Gnanarama, Pategama, (2000), Essentials of Buddhism. A consistent and comprehensive treatise on essentials of Buddhism, Singapore

Goenka, Satya, Narayan, (2019), Dhamma Treasures. Living a Life of Dhamma, Vipassana Research Institute, Igatpuri, India

Goenka, Satya, Narayan, (2011), De Samenvatting Van De Lezingen, Vipassana Stichting (Nederland) & Vipassana vzw (België)

Goenka, Satya, Narayan, (1998), *Discourses on Satipatthana Sutta*, Vipassana Research Institute, Igatpuri, India

Goenka, Satya, Narayan, (2008), *Mahasatipatthana-Sutta*, Vipassana Research Institute, Igatpuri, India

Goenka, Satya, Narayan, a.o., (2014) *The Art of Dying*, Vipassana Research Publications, Pariyatti Publishing, Onalaska, WA, USA

Gombrich, Richard, (2018), *Buddhism and Pali*, Mud Pie Books, Oxford, UK

Gombrich, Richard, (2006), *Theravada Buddhism. A social history from ancient Benares to modern Colombo*, Routledge, Abingdon, UK

Gopfert, Caryl, Reimer, (1999), *Student Experiences of Betrayal in the Zen Buddhist Teacher/Student Relationship*, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA, USA

Guillermo-Aguilar, Francisco, (—), *Non-dogmatism in Buddhism: An Exploration of the Secular and Agnostic Approaches in the West and the Early Buddhist Scriptures*, University of Wales, Newport, UK

Gunaratana, Bhante, Henepola, (2008), *Meditatie in alle eenvoud. Boeddhistische meditatietechnieken voor iedereen*, Uitgeverij Altamira-Becht, Haarlem, Nederland

Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009), *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie*, Uitgeverij Altamira-Becht, Haarlem, Nederland

Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009), *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie*, Uitgeverij Altamira-Becht, Haarlem, Nederland

Halifax, Joan, (2008), *Being with Dying. Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death*, Shambhala Publications, Inc, Boston, MA, USA

Harvey, Peter, (2009), *The Four Ariya-saccas as 'True Realities for the Spiritually Ennobled' — the Painful, its Origin, its Cessation, and the Way Going to This — Rather than 'Noble Truths' Concerning These*, *Buddhist Studies Review*, Equinox Publishing, Sheffield, UK

Harvey, Peter, (2013), *The Sangha of Noble Savakas, with Particular Reference to their Trainee Member, the Person 'Practising for the Realization of the Stream-entry-fruit'*, *Buddhist Studies Review (BSRV 30.1 (2013) 3-70*, Equinox Publishing Ltd, Sheffield, UK

Harvey, Peter, (2013), *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism*, RoutledgeCurzon, Taylor & Francis Group, London, UK

Hanson, Rick, (2007), *Foundations of Buddhist Practice*, www.academia.eu

Hart, William, (2011), *Het Leven als Kunst*, Vipassana Research Publications, De Vertaalcommissie van de Vipassana Stichting, info@nl.dhamma.org

Hayes, Steven, a.o., (2003), *Acceptance and Commitment Therapy. An experiential Approach to Behavior Change*, The Guilford Press, New York, NY, USA

Hayes, Steven, e.a., (2005), *Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy*, New Harbinger Publications, Oakland, CA, USA

Hesse, Hermann, (2016), *Siddhartha, De Bezige Bij*, Koudekerk a/d Rijn, Nederland

Hetherington, Ian, (2012), *Chronicles of Dhamma*, Vipassana Research Publications, Pariyatti Publishing, Onalaska, WA, USA

Hoek, Ha, Joop, (2020), Het boeddhistisch Dagblad—een hotel met vrije en vreemde vogels, Boeddhistisch Dagblad, d. 25 mei 2020

Hoek, Ha, Joop, (2020), Vipassana, inzichtmeditatie of mindfulness, Boeddhistisch Dagblad, dd. 23 juni 2020

Hoogcarspel, Erik, (2016), Het Boeddha-fenomeen. Naar een westers boeddhisme, ISVW Uitgevers, Leusden, Nederland

Hoogcarspel, Eric, (2020), Het sublieme, Boeddhistisch Dagblad, dd. 06 april 2020

Hoogcarspel, Eric, (2013), Module Oosterse filosofie

Hoogcarspel, Erik, (2019), Wedergeboorte—gewoon een feit?, Boeddhistisch Dagblad, dd. 11 juni 2019

Hoogcarspel, Erik, (2020), Zin en onzin, Boeddhistisch Dagblad, 17 juni 2020

Ichsan, Adi (2020), Mindfulness oplettendheid werkt niet voor Vipassana, Boeddhistisch Dagblad, 22 januari 2020,

Inagaki, Hisao, (2003), The Three Pure Land Sutras, Numata Center for Buddhist Translation & Research, Berkeley, CA, USA

Ingram, Daniel, (2008), Mastering The Core Teachings of the Buddha. An Unusually Hardcore Dharma Book, Aeon Books Ltd, London, UK

Ireland, John, D., (2011), Vangisa. An Early Buddhist Poet, The Wheel Publication N° 417/418, Buddhist Publication Society (BPS), Kandy, Sri Lanka

Irons, Edward, (2008), Encyclopedia of Buddhism, Facts On File, Inc., New York, NY, USA

Jacob, Irv, (2013), Higher Truth. Precious Bodhicitta, AuthorHouse, Bloomington, IN, USA

Jayadi, Mahendradatta, (2013), *Life of the Buddha, Early Buddhism and Indian Society with special reference to Digha Nikaya and Majjhima Nikaya*, The International Buddhist College, Bangkok, Thailand

Janssen, Rob, (2013), *De bron van de Dharma: Canonieke teksten van het boeddhisme*, Lezing t.g.v. 40 jaar Vrienden van het Boeddhisme, dd. 18.11.2007

Jerryson, Michael & Juergensmeyer, Mark, (2010), *Buddhist Warfare*, Oxford University Press, USA

Jordt I. (2007), *Burma's mass lay meditation movement: Buddhism and the cultural construction of power*, Center For International Studies Ohio University, USA

Jotika & Dhamminda, (1986), *Maha Satipatthana Sutta*, Buddha Dharma Association Inc.

Kahn, Andrus, (2012), *The Concept of Dukkha in Theravada Buddhism*, Maha-chulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya, Wang Noi, Thailand

Kalb, Saskia, (2019), *De schoonheid van angst*, ISVW Uitgevers, Leusden, Nederland

Kalupahana, David, (1991), *Buddhist Thought Ritual*, Motilal Banarsidass Publishers Private Ltd, Delhi

Kanjanapisarn, Supree, (2011), *A study of Buddhadasa Bhikkhu's Concept of Death Before Death*, Assumption University of Thailand, Bangkok, Thailand

Katz, Nathan, (2004), *Buddhist Images of Human Perfection. The Arahant of the Sutta Pitaka Compared with the Bodhisattva and the Mahasiddha*, Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, Delhi, India

Khantipalo, Bhikkhu, (1994), *Calm and Insight. A Buddhist Manual for Meditators*, Curzon Press Ltd, Richmond, Surrey, UK

Keown, Damien. (2013), *Buddhism. A very short introduction*, Oxford University Press, Oxford, UK

Khema, Ayya, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Khema, Ayya, (2008), *Geen zelf, geen ander*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Khema, Ayya, (1999), *Kom en zie!*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Kloppenborg, Ria, (2006), *The Paccekabuddha: A Buddhist Ascetic. A Study of the Concept of the Paccekabuddha in Pali Canonical and Commentarial Literature*, The Wheel Publication # 305-7, Buddhist Publication Society (BPS), Kandy, Sri Lanka

Knibbe, Hans, (2014), *Zie, je bent al vrij! Schets van een non-duaal pad*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Kornfield, Jack, (1993), *A Path With Heart. A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*, Bantam Books, New York, NY, USA

Kornfield, Jack, (2000), *De leringen van Boeddha*, Uitgeverij Altamira, Nederland

Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht. Een kennismaking met boeddhistische psychologie en inzichtmeditatie*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid - Inleiding tot de Abhidhamma*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koun, Yamada, (2010), *De Poortloze Poort, De Klassieke Koan-Verzameling Mumonkan*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Kosambi, Damodar, Dharmananda, (1965), *The Culture and Civilization of Ancient India in Historical Outline*, Routledge & Kegan Paul, London, UK

Krauze, Lauren, (2018), *Not Alone During the Holidays*, *Tricycle*, *The Buddhist Review*, Dec 20, 2018

Kroneberg, Eckart, (2000), *Boeddha in de stad*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Kuan, Tse-Fu, (2008), *Mindfulness in Early Buddhism. New approaches through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources*, Routledge, Taylor & Francis Group, London and New York

Kurpershoek-Scherft, Tonny, (1998), *Milindapanho. De vragen van Milinda. Tweespraak tussen een Griekse koning en een boeddhistische monnik*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Laliberté, André, (2019), *Religious Traditions in Politics: Buddhism*, *Oxford Research Encyclopedia of Politics*, Oxford University Press, USA

Langenkamp, Frans, (2019), *Het tragische misverstand over Boeddha's Anatta-leer*, *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 28 november 2019

Langenkamp, Frans, (2019), *Iedereen heeft zijn eigen waarheid*, *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 12 december 2019

Langenkamp, Frans, (2020), *Is energie wel de uiteindelijke substantie van de werkelijkheid?*, *Boeddhistisch Dagblad*, 9 januari 2020

Langenkamp, Frans, (2019), *Leef in het hier en nu*, *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 19 november 2019

Langman, Lauren, e.a. (2005), *The Evolution of Alienation: Trauma, Promise, and the Millennium*, Rowman & Littlefield Publishers, Lanham, MD, USA

Lépine, François, (2008) *Quantum Buddhism. Mahajrya Bodhana Sutra. Teachings on Awakening to the Great Field*, F. Lepine Publishing, St-Raymond, Quebec, Canada

Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening*, Anchor Books Edition, New York, NY, USA

Ling Trevor, (1974), *The Buddha: Buddhist Civilization in India and Ceylon*, Ashgate Publishing Ltd, London, UK

Lopez, Donald, S., Jr., (2011), *The Tibetan Book of the Dead. A Biography*, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA

Loy, David (2015), *A New Buddhist Path. Enlightenment, Evolution and Ethics in the Modern World*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Loy, David, (1982), *Enlightenment in Buddhism and Advaita Vedanta: Are Nirvana and Moksha the Same?* *International Philosophical Quarterly*, vol.22, #1, pp.65-74

Loy, David, (2014), *How does an Awakened Person Perceive the World?*, *Science & Nonduality*, www.scienceandnonduality.com

Loy, David, (1983), *The Difference between Samsara and Nirvana*, *Philosophy East and West*, vol.33, #4, pp. 355-365

Loy, David, (1988), *The Path of No-path: Sankara and Dogen on the Paradox of Practice*, *Philosophy East and West*, vol.38, #2, pp. 127-146

Loy, David, (2004), *What's buddhist about socially engaged buddhism. Un Zen Occidental*, February/March 2004 <http://www.zen-occidental.net/articles1/loy12-english.html>

Maex Edel, (—), *De Basale Ommekeer*. <https://www.leveninde-maalstroom.be/nl/blog/de-basale-ommekeer>

Maex, Edel, (2020), *Waarom zou de dharma niet voor interpretatie vatbaar zijn?*, *Boeddhistisch Dagblad*, 8 januari 2020

Maharaj, Nisargadatta, Shri, (2015), Ik Ben Zijn, Gottmer Uitgevers Groep B.V., Haarlem, Nederland

Maharshi, Ramana, (1982), Who Am I? - The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi, Tiruvannamalai, India

Manivamso, Pramaha Pisit, (2000), The Analytical Study of Maranassati in Theravada Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Bangkok, Thailand

Maréchal, Mimi, (2005), Eenvoudige wijsheid, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Martini, Giuliana, (2011), The Meditative Dynamics of the Early Buddhist Appamanas, Canadian Journal of Buddhist Studies 2011/#7

Maslow, Abraham (1974), Motivatie en Persoonlijkheid, Lemniscaat, Rotterdam, Nederland

Melnikova, Nora, (2018), The law of nature and practices leading to its realization in S. N. Goenka's Vipassana and in the oldest Buddhist texts, Masaryk University, Brno, Czech Republic

Melnikova, Nora, (2013), Vipassana — An ancient Buddhist tradition or a modern school of meditation?, Hieron, Comenius University, Bratislava, Slovakia

Moerbeek, Kees, (2019), Boeddha en het valse gif atheïsme, Boeddhistisch Dagblad, dd. 06 oktober 2019

Moerbeek, Kees, (2020), Het lijden van Myanmar, Boeddhistisch Dagblad, dd. 12 april 2020.

Moerbeek, Kees, (2019), Is dit al dat er is, mijn vrienden, Boeddhistisch Dagblad, dd. 22 december 2019

Moerbeek, Kees, (2020), Wetenschapper en bhikkhu Analayo over wedergeboorte, Boeddhistisch Dagblad, dd. 26 januari 2020

Mun, Ajahn, (—), *The Everpresent Truth*, dhammatalks.org.
<https://www.dhammatalks.org/books/HeartReleased/Section0005.html>

Najemy, Robert, Elias, (1991), *The Art of Meditation. Eight Steps Towards Freedom*, Holistic Harmony Publishers, Markopoulo, Greece

Nanamoli Bhikkhu, (1998), *Mindfulness of Breathing (Anapana-sati) - Buddhist texts from the Pali-canon and Commentaries*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nanamoli, Bhikkhu, (1960), *The Life of the Buddha*, BPS Pariyatti Editions, Onalaska, WA, US

Nanamoli, Bhikkhu and Bodhi, Bhikkhu, (1995), *The Middle Length Discourses of the Buddha. A New Translation of the Majjhima Nikaya*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Nanananda, Bhikkhu, (2012), *Concept and Reality in Early Buddhist Thought*, Dharma Grantha Mudrana Bharaya, Colombo, Sri Lanka. Free distribution

Nanananda, Bhikkhu, (1973), *Ideal Solitude. An Exposition of the Bhaddekaratta Sutta*, The Wheel Publication #188, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation*, Buddha Dharma Education Association Inc., Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Nanasampanno, Boowa, (2012), *Arahattamagga Arahattaphala. The Path to Arahantship*, Forest Dhamma Books, Baan Taad Forest Monastery, Udon Thani, Thailand. Free distribution

Nanasampanno, Boowa, (1999), *Things As They Are. A Collection of Talks on the Training of the Mind*, The Corporate Body of

the Buddha Educational Foundation, Taipei, Taiwan. Free distribution

Nanavira Thera, (2003), Clearing the Path, Path Press, e-book, Free distribution

Nandamalabhivamsa, Sayadaw, (2014), An Analysis of Feeling (Vedana), Aggacara Dhamma Distribution Group, Yangon, Myanmar (Burma)

Narada, Mahathera, (1998), The Buddha and his Teachings, The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taipei, Taiwan. Free distribution

Nguyen, Pram, (2003), The Ultimate Theory of The Universe, Xlibris Corporation, Bloomington, IN, USA

Nicholson, Reynold, (1995), R m , Poet and Mystic, p. 103 Oneworld Publications, London, UK

Nyanaponika Thera, (1993), The Five Mental Hindrances and Their Conquest, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nyanaponika, Thera, (1994), The Four Sublime States. Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nyanaponika, Thera, (1995), Vedana-Samyutta, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nyanatiloka, Mahathera, (1997), Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines, BPS Pariyatti Editions, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

*O'Brien, Barbara, (2018), What is Citta in Buddhism?
<https://www.learnreligions.com/citta-449530>*

Olendzki, Andrew, (2010), *Unlimiting Mind: the Radically Experiential Psychology of Buddhism*, Wisdom publications. Somerville, MA, USA

Osho, (2013), *De laatste illusie - Een andere kijk op sterven*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2015), *Het Boek Van Niets*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2012), *Finding Your Own Way*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2014), *Mosterdzaad. Over de mysticus Jezus volgens het Thomas Evangelie*, Osho Publikaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2014), *Moving into the Unknown*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2012), *The Heart Sutra. Talks on Prajnaparamita Hridayam Sutra of Gautama the Buddha*, Osho International Foundation, Pune, India

Osho, (2010), *The Message beyond Words. The Illusion of Death and the Reality of Living*, Osho International Foundation, Pune, India

Osho, (2012), *The Perfect Way*, Osho Media International, Pune, India

Osho, (2013), *Vreugde. Het geluk dat van binnenuit komt*, Osho Publikaties, Dinxperlo, Nederland

Palmo, Jetsunma, Tenzin, (2002), *Necessary Doubt*, Tricycle Magazine, Teachings, Summer 2002

Panek, Richard, (2011), *The 4 Percent Universe: Dark Matter, Dark Energy, and the Race to Discover the Rest of Reality*, One-world Publications, Oxford, England

Payutto, P. A., (2008), *A Constitution For Living. Buddhist Principles For A Fruitful And Harmonious Life*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Payutto, Phra, Prayudh, (1995), *Buddhadhamma. Natural Laws and Values for Life*, State University of New York Press, Albany, New York, USA

Payutto, Phra, Prayudh, (2007), *The Three Signs: Anicca, Dukkha & Anatta in the Buddha's Teachings*, Chandrapen Publication, Bangkok, Thailand

Piya, Tan, (2009), *Upaya: Skillful means*, <https://www.academia.edu>

Piyadassi, Thera, (2006), *The Seven Factors of Enlightenment*, Buddhist Publication Society (BPS), Kandy, Sri Lanka

Polak, Grzegorz, (2011), *Reexamining Jhana: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*, Wydawnictwo UMCS, Lublin, Poland

Popejoy, Cody, (2016), *The Inception and Development of Buddhist Meditation: From Pre-Canonical to Mahayana Buddhism*, School of Oriental and African Studies, University of London, London, UK

Powers, John, (2012), *A Bull of a Man, Images of Masculinity, Sex, and the Body in Indian Buddhism*, Harvard University Press, Cambridge, MA, USA

Pruden, L.,M., (1989), *Abhidharmakosabhasyam*, Berkeley, Asian Humanities Press, CA, USA

Pyszczynski, Tom (2004), *Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review*, *Psychological Bulletin*, nr. 130/3, p. 435-468

Quli, Natalie, (2008), Multiple Buddhist Modernisms: Jhana in Convert Theravada, Pacific World: Journal of the Institute of Buddhist Studies, Berkeley, CA, USA

Rahula, Walpola, (1990), What the Buddha Taught, Hawtraï Foundation, Bangkok, Thailand

Ratnapala, Nandasena, (1993), Buddhist Sociology, Sri Satguru Publications, Delhi, India

Rech, Roland, (2001), De zes paramita's van de bodhisattva volgens de Vimala-kirtisoetra, Dojo Ho Sen, Antwerpen, België

Rech Roland, (2001), Het edele achtvoudige pad, Dojo Ho Sen, Antwerpen, België

Rech Roland, (1996), Kyojukaimon. De overdracht van de voorschriften van Meester Keizan, interne publicatie van de Dojo Ho Sen, Antwerpen, België

Rech, Roland, (1997), Zenmonnik in het Westen, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer, Nederland

Red Pine, (2014), The Heart Sutra: The Womb of Buddhas, Shoemaker & Hoard, Washington DC, USA

Reps, Paul, (1968), Zen-zin, Zen-onzin, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer, Nederland

Revata, Bhikkhu, (2016), The Truth Taught by All The Buddhas, Pa-Auk Meditation Centre, Singapore. Free distribution

Rhys Davids, T.W. (2010), Buddhist India, Theravada Tipitaka Press, USA

Rhys Davids, T.W. & Stede, William, (2002), Pali-English Dictionary, Munshiram Manoharlal Publishers (P), Ltd, New Delhi, India

Ricard, Matthieu, (2002), De Monnik En De Filosoof - gesprekken over boeddhisme en het westerse denken, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Rosenberg, Larry, (2004), Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation, Shambhala Publications, Inc., Boston, MA, USA

Russell, Bertrand, (2004), Why I am Not a Christian: And Other Essays on Religion and Related Subjects, Taylor & Francis Ltd, London, UK

Russell, Jeremy, and Isphording, Wim, (2008), De Wereld van het Boeddhisme, Uitgeverij Elmar B.V., Rijswijk, Nederland

Sayadaw, Mahasi, (2011), A practical way of Vipassana, Vol. I, Buddha Sasana Nugraha Organization, Yangon, Myanmar

Sayadaw, Mahasi, (2006), Practical Insight Meditation. Basic and Progressive Stages, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Sayadaw, Mahasi, (1994), The Progress of Insight (Visuddhina-katha), The Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Sayadaw, Pa-Auk, Tawya, (2003), Knowing and Seeing, Wave Publications, Kuala Lumpur, Malaysia, Free distribution

Sayadaw U. Pandita, (2016), Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice, Saddhamma Foundation, Santa Barbara, CA, USA

Sayadaw U. Pandita, (1992), In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Sayadaw U. Pandita, (2016), Timeless Wisdom. Teachings on Satipatthana Vipassana Meditation Practice, Saddhamma Foundation, Santa Barbara, CA, USA

Sayadaw U. Silananda, (2002), *The Four Foundations of Mindfulness*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Schopenhauer, Arthur, (2002), *Parerga en Paralipomena: kleine filosofische geschriften*, Uitgeverij Wereldbibliotheek, Amsterdam, Nederland

Schumann, Hans Wolfgang, (1998), *De historische Boeddha*, Uitgeverij Asoka, Nieuwerkerk a/d IJssel, Nederland

Sentot, Santacitto, (2017), *Buddhist Concept of Bare Attention*, *The Smaritungga Journal of Buddhist Studies and Education*, Vol.1 N° 1, March-August 2017, Boyolali, Indonesia

Shabkar, (2010), *De vlucht van de Garoeda. Het lied van de ultieme bevrijding door de Tibetaanse yogi Shabkar ingeleid en vertaald door Robert Hartzema*, Uitgeverij Karnak, Amsterdam, Nederland

Shaheen, James, (2003), *Darwin and the Buddha*, *Tricycle Magazine*, Spring 2003, <https://tricycle.org/magazine/darwin-and-buddha/>

Shankman, Richard, (2008), *The Experience of Samadhi: An In-depth Exploration of Buddhist meditation*, Shambhala Publications, Boulder, CO, USA

Shaw, Sarah, (2006), *Buddhist Meditation. An anthology of texts from the Pali canon*, Routledge Taylor & Francis Group, London, UK

Shukman, Henry, (2013), *The Art of Being Wrong*, *Tricycle Magazine*, Spring 2013

Shulman, Eviatar, (2010), *Mindful Wisdom: The Satipatthana-Sutta On Mindfulness, Memory, And Liberation*, University of Chicago, IL, USA

Silk, Jonathan, (2015), *Canonicity*, *Brill's Encyclopedia of Buddhism (BEB)*, Volume I, Leiden, Nederland

Singh, Kathleen, Dowling, (2014), *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Snelling, John, (1991), *The Buddhist Handbook. A Complete Guide To Buddhist Schools, Teaching, Practice, And History*, Barnes & Noble, New York, NY, USA

Snyder, Stephen & Rasmussen, Rina (2009), *Practising the Jhanas*, Shambhala Publications, Inc., Boston, MA, USA

Sogyal, Rinpoche, (2015), *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven*, Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, Nederland/ België

Soma Thera, (1998), *The Way of Mindfulness - The Satipatthana Sutta and its commentary*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Somaratne, G. A., (2016), *Felt and Reckoned: Twofold Dukkha in Early Buddhism*, *International Journal of Buddhist Thought & Culture* Vol. 28. No. 1, Academy of Buddhist Studies, Dongguk University, Korea

Sucitto, Ajahn, (2011), *Meditation, A Way of Awakening*, Hertfordshire, UK

Sucitto, Ajahn, (2011), *Parami. Ways to Cross Life's Floods*, Amaravati Publications, Amaravati Buddhist Monastery, Herts, UK

Sujato, Bhikkhu, (2012), *A History of Mindfulness. How Tranquility Worsted Insight in the Satipatthana Sutta*, Buddha Education Foundation, Taiwan

Sujato, Bhikkhu & Brahmali, Bhikkhu, (2014), *The Authenticity of the Early Buddhist Texts*, Chroniker Press, Toronto, ON, Canada. Dit boek kan gratis gedownload worden: <http://ocbs.org/wp-content/uploads/2015/09/authenticity.pdf>

Sumana, Samanera, (1995), *Going Forth. A Call to Buddhist Monkhood*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Sumedho, Ajahn, (1990), *The Way It Is*, Amaravati Publications, Amaravati Buddhist Monastery, Herts, UK

Sundara, Ajahn, (—), Paccupana. *The Present Moment*, Amaravati Publications, Hemel Hempstead, UK. Free distribution

Swearer, Donald, (2004), *Becoming the Buddha. The Ritual of Image Consecration in Thailand*, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA

Taigu, (2020), *Transformatie van inspiratie*, Boeddhistisch Dagblad dd. 28 februari 2020

Takashi, Tsuji, (—), *On Reincarnation*, Buddhnet BBS - The Buddhist Bulletin Board, Buddha Dhamma Meditation Association, Australia
<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an141156.pdf>

Tanahashi, Kazuaki, (2014), *The Heart Sutra. A Comprehensive Guide to the Classic of Mahayana Buddhism*, Shambhala Publications Inc., Boston, MA, USA

Tan, Piya, (2010), *The Buddha Discovered Dhyana. The nature of dhyana as a basis for liberation*, Sutta Discovery (SD), www.dharmafahrer.org. Singapore

Teske, Harry Mishō (2018), *Zen-Buddhismus Schritt Für Schritt*, Philipp Reclam jun. Verlag GmbH, Ditzingen, Deutschland

Thanissaro, Bhikkhu, (1995), *A Heart released. The Teachings of Phra Ajaan Mun Bhuridatta Thera*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA. Free distribution. <https://www.dhammatalks.org/books/HeartReleased/Section0001.html>

Thanissaro, Bhikkhu, (2006), *Anapanasati-Sutta: Mindfulness of Breathing (MN 118)*, Access to Insight (BCBS Edition)

Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *Into the Stream. A Study Guide on the First Stage of Awakening*, <https://www.accesstoinsight.org>

Thanissaro, Bhikkhu, (2010), *The Five Aggregates. A study Guide*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2008), *The Paradox of Becoming*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2013), *The Place of Vipassana in Buddhist Practice*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2013), *The Truth of Rebirth*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2013), *The Wings of Awakening. An Anthology from the Pali-canon*, Barre, Massachusetts, USA, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *With Each & Every Breath - A Guide to Meditation*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thepyanmongkol, Phra, (2012), *Samatha-Vipassana Meditation. In Accordance with the Four Foundations of Mindfulness to Reach Lord Buddha's Dhammakayas and Nibbana*, Wat Luang Phor Sodh Dhammakayaram, Damnoen Saduak, Thailand

Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Thich Nhat Hanh, (1993), *For a Future to Be Possible: Commentaries on the Five Wonderful Precepts*, Parallax Press, Berkeley, CA, USA

Thich Nhat Hahn, (2008), *Geen dood, geen vrees*, Kosmos Uitg., Utrecht, Nederland

Thich Nhat Hanh, (2013), In de voetsporen van de Boeddha. Een inwijding in het boeddhisme in al zijn menselijkheid, Uitgeverij Altamira, Haarlem, Nederland

Thich Nhat Hahn, (1987), Fourteen Guidelines for Engaged Buddhism, Parallax Press, Berkeley, CA, USA

Thich Nhat Hanh, (2009), Leven in aandacht. Commentaar op het Satipatthana-Soetra, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Thich Nhat Hanh, (2011), Our Appointment with Life, Sutra on Knowing the Better Way to Live Alone, Parallax Press, Berkeley, CA, USA

Thorp, Gary, (2002), Crossing the Threshold, Tricycle Magazine Insights, Summer 2002

Tuffley, David, (2013), The Essence of Buddhism, Altiora Publications, Australia

Tullius, Frank, (1988), Vipassana Bhavana (Theory, Practice & Result), Boonkanjanaram Meditation Center, Pattaya, Chonburi, Thailand

Tzelnic, Alex, (2016), (Meta)Physical Education: Temper, Tricycle, Trike Daily, Meditation & Practice, February 22, 2016

U Ba Khin, Sayagyi, (2017), Journal: A Collection Commemorating the Teaching of Sayagyi U Ba Khin, Pariyatti Press, Onalaska, Washington (WA), USA

Upatissa, Thera, (1961), Vimuttimaggā - The Path of Freedom, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Uttamasara, Sayadaw, (1989), Samatha and Vipassana, From The Buddhist Way of Life, Nibbana.com, <http://www.myanmar-net.net/nibbana/uttama2a.htm>

Vajragupta, (2014), *De wereldse winden*, Stichting de 3 juwelen. Oorspronkelijke titel: *Sailing the worldly winds* (2011), Cambridge, UK

van Dam, Hans, (2015), *De Linji Lu*, Private uitgave Hans van Dam, Nederland

van Dam, Hans, (2020), *De warboel de warboel laten*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 19 februari 2020

van Dam, Hans, (2020), *God weet wat er schuilgaat achter het verlangen naar God*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 24 februari 2020

van de Laar, Wim, (2015), *De Upanishads*, Uitgeverij Nachtwind, Hilversum, Nederland

van den Boogaerd, Han, (2009), *Leven zonder tranen. Wei Wu Wei's waarheid over zijn en niet-zijn*, Uitgeverij Samsara bv, Amsterdam, Nederland

Vandeputte, Xavier, (2019), *Hoe knip ik de verlichting aan?*, Boeddhistisch Dagblad, 24 december 2019

van der Plas, Zeshin, (2020), *Dit is het*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 02 mei 2020

van der Plas, Zeshin, (2019), *Hel en verdoemenis*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 28 december 2019

van der Plas, Zeshin, (2020), *Vingerwijzing naar de maan*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 28 maart 2020

van der Plas, Zeshin, (2020), *Zenboeddhisme is geen wellness*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 14 maart 2020

van der Velde, Paul, (2016), *De oude Boedha in een nieuwe wereld. Verkenningen in de westerse dharma*, Uitgeverij Vantilt, Nijmegen, Nederland

van Dun, Ad, (2011), *Anutpattikadharmakshanti*, Stiltij, <https://info.stiltij.nl/vervolg/onderricht/2011/anutpattikadharmakshanti.htm>

Van Gorkom, Nina, (2010), *Abhidhamma in Daily Life*, Publisher Zolag, Free Download <https://archive.org/details/Abhidhamma-InDailyLife>.

van Loosbroek, Peter, *Theravada Archief*, website: *Sleutel tot inzicht*

van Oosterwijk, René, (2012), *Doctrinal backgrounds of Vipassana-meditation*, Uitgeverij Barkhuis, Groningen, Nederland

van Rossum, Marnix, (2020), *Out of the Boeddhabox - de Boeddha wilde helemaal niet dat er van zijn leer een box werd gemaakt*, *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 04 februari 2020

Versavel, Pascal, (2019), *Sociale Aspecten van het Vroege Boeddhisme*, *Artikelenreeks in Boeddhistisch Dagblad*, Rotterdam, Nederland

Vetter, Tilmann, (1988), *The ideas and practices of early Buddhism*, E. J. Brill, Leiden, Nederland

Victoria, Brian, (2006), *Zen at War*, Rowman & Littlefield Publishers, Lanham, Maryland, MD, USA

Vilasa Bhikkhu, (1989), *Maha-satipatthana sutta - The Great Frames of Reference*, Sitagu International Buddhist Academy

Visarada, (2018), *A Critical Study of Nimitta in Myanmar Buddhist Tradition*, University of Kelaniya, Sri Lanka

Walpola, Ruhala, (1974), *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, USA

Weeraratne, Amarasiri, (—), *Buddhism and Darwin's Theory of Evolution*, *Buddhi Vihara*, Santa Clara, CA, USA, <http://www.-buddhivihara.org/buddhism-and-darwins-theory-of-evolution/>

Wei Wu Wei, (2002), Ask The Awakened; The Negative Way, Sentient Publications, Boulder, CO, USA

Wei Wu Wei, (2003), Fingers Pointing Towards The Moon: Reflections of a Pilgrim on the Way, Sentient Publications, Boulder, CO, USA

Wei Wu Wei, (2004), Open Secret, Sentient Publications, Boulder, CO, USA

Wei Wu Wei, (2003), Why Lazarus laughed. The Essential Doctrine Zen - Advaita - Tantra, Sentient Publications, Boulder, CO, USA

Weldon, John, (2012), A Critique & Biblical Analysis, Atri Publishing

West, Michael, (2016), The Psychology of Meditation: Research & Practice, Oxford University Press, Oxford, UK

Whitaker, Justin, and Smith, Douglass, (2017), Ethics, Meditation, and Wisdom, Oxford University Press, Oxford, UK

Whitman, Walt, (2010), Leaves of Grass. Bold-faced Thoughts in the Power and Pleasure of Self-expression, Sterling Publishing Co Inc., Edison, NY, USA

Williams, Paul; Tribe, Anthony; Wynne, Alexander, (2012), Buddhist Thought: A Complete Introduction to the Indian Tradition, Routledge, London, UK

Wittgenstein, Ludwig, (1990), Tractatus logico-philosophicus, Routledge, London, UK

Wu Wei, (2006), I Ching Wisdom: More Guidance from the Book of Answers (Volume Two), Power Press, Malibu, CA, USA

Wynne, Alexander (2015), Buddhism. An Introduction, I.B. Tauris, London, UK

Wynne, Alexander (2007), *The Origin of Buddhist Meditation*, Routledge, London, UK

Zukav, Gary, (1980), *The Dancing Wu Li Masters*, Bantam, New York, NY, USA

— (2017), *Buddhism Portal, Wisdom Library*, www.wisdom-lib.org

— (2017), *Digital South Asia Library, University of Chicago*, dsal.uchicago.edu

— *Pali Canon in Pali (Tipitaka)*, Pali Text Society (PTS), Bristol, UK

— *SuttaCentral*, <https://suttacentral.net>

